

花·饌

“春风贺喜无言语，排比花枝满杏园”。一边赏花一边尝花，光是品味着意境，就已经“酒不醉人人自醉”了吧……花的色泽、气味、形态、能量都能起到意想不到的健康养生作用。据专家测定，鲜花含有22种人体所需的氨基酸及各种元素，具有一定的药用和保健功能，可增强体质、延年益寿。如今，人们将鲜花做成佳肴也不稀奇，我国各地的菜肴中都有使用鲜花做食材，比如上海的桂花栗子、菊花糕、玉兰炒鱼片，广东顺德的菊花炸鲮鱼球、菊花肉、菊花鲈鱼，北京的茉莉鸡脯，河南的牡丹花汤等等。口水流满地了吧！

好看好吃花料理

●桂花糖藕

上海慧公馆的百花宴中江南著名的前菜“桂花糖藕”，其中少不了的自然也是金黄色的桂花，给糖藕增加了浓郁的香气。而用一句《月下闻桂花》里面的诗句：桂不多花细细风来做菜牌，颇具古韵。

●樱花素面

在传统樱花料理中，常见的有樱花卷和樱花素面，前者重在形，虾子、蟹棒的红艳色泽会让手卷充满春天味道，搭配樱花酱和酸甜寿司酱非常开胃。而樱花冷面，最地道的做法是将紫苏粉、樱花粉一起和面，做出的面条透着淡淡的红晕晶莹剔透。

●芝麻百花脆菊炸大虾

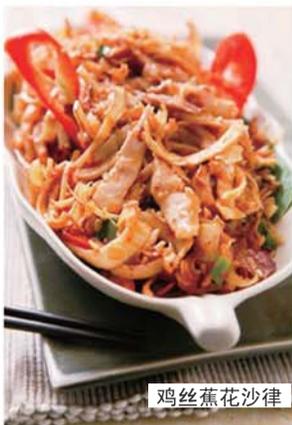
新鲜的脆炸海中虾，配合甜甜的菊花蜜和肉汁，再吃淡香味四溢的菊花花瓣牛油饭，感觉香口而不腻。

●菊花银丝羹

温补的鸡肉是滋补养身的好东西，而在所有的做法当中，热乎乎的鸡汤不失为最应季的选择。只喝鸡汤，口味未免太单调，试一下在里面加入菊花和细细的豆皮丝吧，让不一样的鲜美味道溢出来。

●鸡丝蕉花沙律

泰国人爱香蕉，虽然他们不会像中国人一样将花煮熟，但他们喜欢用香蕉花做沙拉，将香蕉花、鸡丝、辣椒和花生椰奶等等混在一起，最后于表面洒上干葱和洋葱丝。这个带辣的沙拉入口有阵阵花生酱味，大概是椰奶和花生的化学作用吧！蕉花本身没味道，但口感像椰菜丝，甚有咬感。



鸡丝蕉花沙律



菊花银丝羹



樱花素面



芝麻百花脆菊炸大虾

“生如夏花”主题策划之

花美食

以花为食材自古有之，据说乾隆皇帝就酷爱玫瑰饼、而慈禧太后更是善于食花养颜。有的花甚至还可用来酿酒，酒中带着花香，别具一格。在这初夏时节，鲜花绽放之时，唤醒味蕾，体味一把舌尖上的花花世界。

花香满口 食色一脉

□小慧

花·酒



百花入酿，不仅使得美酒味醇香远，同时，由于酒能把药力引导到身体的经络和血脉中去，各花本身所具有的药理作用能够得到了更好的发挥。传说中王母的百花仙酿，也确有道理所在，百花酿酒，乃中国人养生必备之物。西湖十景之一的柳浪闻莺内有古迹仙姥墩，传说有一农妇善用百花酿酒，后被神仙得知常来买酒，用仙丹一枚以代酒钱，农妇服用后飞升而去，后来有人见她在洞庭湖畔卖百花酒，因此称她仙姥。王安石有《送惠思归钱塘》诗“绿净堂前湖水绿，归来正复有荷花。花前若见徐杭姆，为道仙人忆酒家。”说的就是这件事。

可见以花酿酒历史久远，而且品种丰富。

●桂花酒：战国时代大诗人屈原在《九歌》中有“惠肴蒸兮兰籍，奠桂酒兮椒浆”的诗句。十分明显，当时便已盛行以桂花来酿酒了。迄今桂花酒仍然是主产我国的具有香醇桂花味的一种较高级的酒类。

●菊花酒：菊花制酒分菊花酿酒和菊花浸酒。酿酒是在每年九月间，选择半开的菊花，连带少许茎叶一并捣碎，拌和在蒸热的秬米醪里发酵，到来年九月，开封榨酿而成。此法虽然简单，但要历时一年之久。浸酒是在菊花盛开时，采纯净花朵去蒂，每公斤花可浸泡五公斤好酒，密封十天左右便可以饮用。

●荷花酒：《续世说》中，曾记载了以莲花制酒的方法，大体是把莲花捣碎，浸入酒内，使酒具有莲花的清香。名目碧芳酒。到清代，莲花酒的制法又有发展。《清稗类钞》载：“瀛台种荷万柄，青盘翠盖，一望无际，孝钦后每令小阁采其芯加药料制成佳酿，玉液琼浆不能过也。”

●桃花酒：人称“养颜酒”。还可加入枸杞、蜂蜜一同酿制。每年的农历3月3日或清明前后，采集东南方向枝条上花苞初开不久的桃花，与枸杞同浸于酒中，容器密封，1个月后即可食用。《普济方》中指出桃花酿酒可以活血润肤，有助于防止皮肤老化，肤色暗沉等功效。

自制花料理

玫瑰山药泥

用料：山药，糖，牛奶，玫瑰花。

做法：1、山药洗干净，刮去外皮蒸熟；
2、蒸熟后取出用勺子把山药压成泥；
3、在山药泥中加入适量的糖和牛奶；
4、将玫瑰花搅碎，放在山药泥里搅拌均匀即可食用。

花草·茶

在西方，花草茶被称为Herb Tea，特指那些不含茶叶成分的香草类饮品，与我们说的花茶是不一样的，花草茶其实是不含“茶叶”的成分。正确来说，花草茶指的是将植物之根、茎、叶、花或皮等部分加以煎煮或冲泡，而产生芳香味道的草本饮料。然而，在医疗技术并不发达的古代社会，药草作为民间重要的医药配方，人们更注重它的疗效。直到18世纪末，药草茶的休闲价值才逐渐被人们发现，在法国发展为一种饮用时尚，尤其受到女性朋友的喜爱。营养学专家认为，常喝鲜花茶，可调节神经，促进新陈代谢，提高机体免疫力，其中许多鲜花可有效地淡化脸上的斑点，抑制脸上的暗疮，延缓皮肤衰老。

喝花草茶虽是一种时尚，但需要注意的是，每一种花草都有它独特的药性、功效和花草茶搭配禁忌，应根据自己的身体状况来选择，不能盲目赶时髦。特别是复合花草茶更应谨慎，要了解各个花草之间的药性是否相克，不能胡乱混着。

各种花草的功效

大部分的花草茶如玫瑰、薰衣草、洋甘菊和薄荷等都具有养颜、抗衰老及滋润肌肤的美容功效，含丰富维生素C的粉红玫瑰花茶更加值得推荐。花草茶除了美容功效外，花茶对于舒缓压力、镇静神经等更加有效，是缓解这些不适的良方。洋甘菊花茶具有松弛神经、安抚心宁、消除噩梦以及舒缓头痛等主要功效。饭后喝一杯洋甘菊花茶可以帮助消化，而睡前喝则可促进睡眠。将洋甘菊和粉红玫瑰花茶混合饮用美颜功效更胜一筹，并且具有抗皮肤敏感的作用，是许多爱美女士的心头之选。

自制花草茶

●美腿茶

材料：

a马鞭草、迷迭香、柠檬草各2-3克甜叶菊3-5片，也可依个人口味投放。

b马鞭草、迷迭香、柠檬草、薄荷各3克水500ml。

做法：

1.将马鞭草用手撕破放入钵中。

2.将迷迭香、柠檬草、薄荷加入钵中混匀，装入袋中绑紧成茶包。

3.茶包放入杯中，冲入热开水，静置3-5分钟，香味溢出即可饮用可反复冲泡5次。

●百合花茶

材料：百合花干品10g、开水300ml、冰糖少许。

做法：百合花放进壶中，倒入开水，闷5分钟后加入冰糖调味。

功效：滋阴养肺、清心安神、润肺止咳等。

●美白祛斑茶

材料：牡丹花球4朵、千日红花2朵、桃花6朵、柠檬干1片、冰糖适量

做法：将所有花草盛入壶中，倒入烧开水，加盖焖5分钟以上即可。

功效：调节内分泌，具有通经络、祛斑美白等功效。

