



散文随笔

拾花入馔

□ 尹画

复工第一天,支持线下餐馆,去写字楼附近的云南馆子吃午饭,点了一份鲜花稻粉套餐。

一碗稻粉,搭配三碟子蜜渍鲜花:茉莉、棠梨、石榴。心情一秒被激活,仿佛春天盛开在碗里。

春暖花开,吃花时应景,此为视觉味觉的双重享受。非常时期,尤需懂得自我调节。

云南素有“鲜花王国”之称。因其四季如春,日照充沛,鲜花质量好,当地人常以花入馔,最为出名的是鲜花饼。鲜花饼里的鲜花,采用的是食用玫瑰花。花香清雅,甜而不腻,人见人爱。除了做饼,玫瑰花还开发出了其衍生食品。我在云南时就尝过玫瑰酒、玫瑰酥、玫瑰糖、玫瑰酸奶、玫瑰牛奶雪糕。品种之多,完全可以凑出一桌玫瑰下午茶。

但,吃花并非云南人的发明,早在屈原《楚辞》里就有“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”的句子。

南宋林洪留下一本《山家清供》,里面写到八种花十二道菜。入馔的鲜花有梅花、栀子花、茶藤花、桂花……其中,着笔最多的是梅花。宋人对梅花情有独钟,剪梅插瓶可供观赏,梅花落英可以入馔,做成蜜渍梅花、汤绽梅、梅粥、梅花齋、素醒酒冰、梅花汤饼。

汤绽梅极富美感。十月后,取回含苞待放的梅蕊,洗净,放在蜜罐里保存。来年夏天,取出来,在杯中放几朵梅花,冲进开水,梅花

即刻绽放。想象一下,梅花在水中次第绽放,飘飘浮浮,怎一个风雅了得。

梅花汤饼也有雅意。先用白梅、檀香末浸泡水,再用这水和面做馄饨皮,然后用梅花样的模子在馄饨皮上凿出梅花。煮熟后,放入鸡汤内,每位客人只要两百余朵梅花就能吃饱。畅想一下,家宴,好友围坐,每人面前摆两百朵小梅花汤饼,那多半会赢得朋友的交口称赞,附赠一枚“生活家”的美誉。

在一些地方,馄饨分大小馄饨两种。大馄饨喜在馅上做文章,荠菜猪肉、芹菜猪肉、三鲜馅,包裹得如同一只只小元宝。小馄饨基本纯肉馅,重在皮薄汤鲜。但我从未见过有此种不加馅的梅花馄饨。感慨宋人果然有趣。不得不服。

林洪还写过一款鲜花菜:雪霞羹。名字听来也极富遐想。雪霞羹是将红色芙蓉花,去掉花心和花蒂,与豆腐同煮。红白交错,恍如雪霁之霞,所以起名为“雪霞羹”。这款美食,我亦不曾在哪家餐馆里看到过,唯寄望自己,闲时可以在家试验一把。

今年上巳节,看到网红李子柒的一则视频。她穿一袭红袍,骑着枣红色高头骏马,在开满山花的山谷,摘下簇簇鲜花,做成梨花蛋卷、酒酿山药桃花丸、紫薯萝卜花糕、辛夷花煎、芍药饭团、水晶樱花钵仔糕,带上奶奶们一起去郊外野餐。花食、水果、茶水、酒……她们坐在草地的野餐布上,

举杯共祝:春天快乐!

这是多少人理想中的生活。寻常的东西,用上巧心,就可以创造出不寻常的美意和氛围。与细微的美好同行,用心生活,才是最高段位的励志。

吃花,吃的是一种雅活态度,吃的也是种养生方式。

小时候,每当嘴角上火起泡,妈妈就会给我泡金银花茶或者菊花茶。金银花或菊花入茶,能起到清热祛火的作用。

花朵能养生,盖因其含有对人体有益的微量元素,做成花馔,更具食疗作用。比如,木棉花煲汤可以清热解毒;合欢花粥能够安神美容;热牛奶泡茉莉花,能缓和胃痛;而陕西的槐花麦饭,据说还有降压之功效……

每一想,花朵除了观赏,还可以养生,便觉春夏秋冬更可爱。大自然赐予人类多少免费福利:阳光、雨露、空气、花朵……若不珍惜,不啻暴殄天物。

清代医家顾仲写过一本《养小录》,在这本古代菜谱里,有一章即为“餐芳谱”。书里说,“凡诸花及苗、叶根与诸野菜药草,佳品甚繁”。顾仲的兴趣爱好就是研究吃,专注吃,心无旁骛,兀自开心。这是他的“养小”之事。所谓“养小”,我的理解就是培养些小爱好,小兴趣,在平凡生活中,创造些小美好、小幸福,沉浸其间,有滋有味。

这样说,在春天里拾花入馔,也是一种“养小”,懂得小里有趣味,才算活明白了。



八闽风光

流苏向晴

□ 万初升

人间四月雪,醉是流苏树。从一周前就听说福州三坊七巷的流苏花开正盛,想起张爱玲笔下的白流苏洁白如雪、清丽淡雅的意境,于是便有了前往古巷赏花揽胜探幽的念想。不曾想因天气原因竟耽搁了一星期,以至与盛花期擦肩而过。

流苏向晴,四季皆春。赏花如是,人生之路莫不如是。



文明健康
有你有我

读书点亮生活 开卷有益人生

中宣部宣教局 中国文明网 中共厦门市委文明办 (宣)