

2025年4月23日 星期三 责编 叶红 版式 吕燕 校对 汪智博

春日“吃花”有点潮 300元/斤你愿意买单吗？

“没吃过春花，这个春天就相当于白过”。茉莉花炒鸡蛋、蒸槐花、清炒水性杨花……这些菜式食材鲜美，锁定蠢蠢欲动的“好吃嘴”，品鉴春天的味道。

从单纯的“赏”进阶到吃，春天来了，你“犯花吃”了吗？



洋槐花可搭配五花肉调馅包饺子。
图据新华社客户端

洋槐花 占家勇 摄

花能怎么吃？

“金雀花鲜嫩的花瓣是一道美食，深受人们的喜爱，不仅美味可口，而且营养丰富，可清炒、凉拌，清新爽口，香嫩鲜美。”浙江杭州人占家勇如数家珍地分享道。作为国内首批研究可食用景观植物的人之一，他对“吃花”再熟悉不过。

能入口的鲜花，被称为可食用花卉。“目前食用花卉系列主要集中在菊科、锦葵科、蔷薇科、豆科、木犀科、芸香科等。这些花卉可以作为食物被人类食用，它们通常含有丰富的营养成分，如维生素、矿物质、氨基酸等，并且具有独特的风味和香气。”占家勇介绍，“春季可食用的鲜花大致可以分为三类，一类是蔬菜、水果的副产物，像芋头花、石榴花、核桃花、南瓜花；第二类是兼具观赏性的花，像菊花、玫瑰花等；第三类就是野生鲜花，比如金雀花、洋槐花等。”

而不少 IP 在云南的网友在评论区提醒，很多花培育过程中有喷洒的农药大量残留，引得不少食客暂持观望态度。在占家勇看来，这取决于鲜花的种植模式，“如果是野生品种不存在农药超标，如果是人工栽培，有很多食用花卉抗病虫害特别好，很少打农药，例如金针菜、兰州百合等，所以这些食用花卉不存在农药残留超标。”

2

身价不菲的「春花」

云南街头论斤卖的“春花”是春日餐桌上的常客。除云南外，各地创意餐厅已经开始“复刻”春花餐，将金雀花、玫瑰花、石斛(hú)花、芦荟花、大白花煮做春日火锅。

除此之外，各大商超平台也上线多种食用春花，给饭桌添点“鲜货”。记者搜索发现，每100克售价20元至30元不等的鲜槐花，每斤售价可达百元；而新鲜的金雀花100克售价60元，合300元一斤，但仍有不少消费者愿意买单。看似平平无奇的春花，也成为与高价水果平起平坐的“富贵花”。

某平台数据显示，杭州、合肥、武汉等城市今年的春花销量同比去年增幅均超过80%。3月以来，美团上以花为主题的美食套餐订单量同比增长97%。供应链的高效和新品种的培育，丰富了餐桌选择。

近年来，“吃花”是否成为新趋势？占家勇直言，我国食用花卉有着悠久的历史，随着健康饮食理念兴起，消费者对天然、绿色、营养的食物更加关注，食用鲜花富含多种维生素、矿物质和生物活性成分，契合了这一消费趋势。值得一提的是，社交媒体的分享也让花食文化得到更广泛传播，激发了人们的尝试意愿。

3

「以花代菜」靠谱吗？

端上餐桌的鲜花吃法多样。带有多巴胺色彩的鲜花们，让人感觉吃出了“生命力”，短暂的春天也衬得春季时令食材更显珍贵。用鲜花食材来替代传统绿叶蔬菜可行吗？

“从营养学角度分析，鲜花可作为时令蔬菜的补充性食材，但不宜完全替代常规蔬菜。”成都市中西医结合医院临床营养科营养师李佳容向记者介绍。值得一提的是，“花粉过敏人群应谨慎食用鲜花料理，春季空气中花粉浓度较高时更需警惕交叉过敏风险。”

“在鲜花中，以兼具食用和药用价值的石斛花为例，其滋阴润燥的养生功效可以成为泡水或凉拌的首选；像我们四川常见的攀枝花，则适合与鸡蛋同炒或用于煲汤；北方常见的槐花推荐蒸来吃，可以在传统裹白面粉上调整改良，换成杂粮面食搭配，既能保留清香以及营养价值，同时能够丰富营养素。”李佳容补充道。

爆炒、凉拌、水煮、清蒸，直接裹上面糊下油锅炸，仿佛已经成为鲜花烹饪标配，菊花、槐花、石斛花，万花皆可炸。然而不同烹饪方式直接影响营养保留效果。李佳容说：“高温油(煎)炸鲜花，可能会导致营养素的大量流失。烹饪时，可以进行快速的沸水焯水处理后，再进行下一步的处理。这样既可去除部分草酸，也能避免长时间高温烹调导致的营养素流失。”

此外，李佳容建议选择无农药种植的食用级花卉，药食同源类花卉需遵医嘱控制摄入量，在追求饮食创意的同时实现营养均衡与饮食安全。

华西都市报-封面新闻记者 车家竹



可食用玫瑰。占家勇 摄