

清明寻芳
花香入馔

科学食花指南来了

春风吹,百花开。赏花、拍花之外,把鲜花端上餐桌,早已是中国人延续数千年的饮食传统。2026年年初,国家卫健委发布公告,将香玉牡丹花正式列为新食品原料,让可食用花卉再次走进大众视野,从民间小吃到养生佳肴,鲜花不仅是春天的符号,更是兼具文化底蕴、独特风味的天然食材。让我们在一缕缕花香里,细细品味春天的味道。

春食百花,品舌尖之美

三千年食花风雅:从山野充饥到文化传承

中国人食花的历史源远流长,最早可追溯到先秦时期。《诗经》中多次出现采摘兰、荷、菊等植物入食的记载,彼时食花更多是为了果腹,是先民顺应自然、利用自然的朴素生存智慧。

到了战国时期,食花开始被赋予精神内涵。屈原在《离骚》中写下“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”,让食花从朴素的饮食行为,升华为文人雅士追求清雅生活的方式。秦汉以后,食花习俗逐渐进入宫廷,牡丹、玫瑰、菊花等被制成糕点、羹汤、美酒,成为皇家宴席上的珍品。

秀色可餐:官方认证可食花新添“香玉牡丹”

赏花是雅趣,食花是新意。2026年2月,香玉牡丹花经国家卫健委正式获批为新食品原料,成为我国第二个可食用牡丹品种,也让官方认证的可食花家族扩充至15种。

在我国,可食用花卉的审批有着严格标准,主要分为药食同源目录、普通食品、新食品原料三大类别。其中,菊花、金银花、槐花、代代花、扁扁豆花、西红花这6种,早在2002年就被列入药食同源名录;重瓣红玫瑰作为大众熟知的普通食品,早已凭借鲜花饼、玫瑰酱成为餐桌常客;而鸡蛋花仅获批作为凉茶饮料专用原料,不可随意单独食用。

除了这些传统品种,近年来越来越多特色花卉陆续通过审批。2013年丹凤牡丹花、茶树花获批,2014年杜仲雄花、线叶金雀花加入,2019年枇杷花、

唐宋时期是食花文化的鼎盛阶段。上至宫廷御膳,下至市井百姓,都盛行以花入馔。唐代有桃花酥、荷花酿,宋代有菊花粥、紫藤糕、槐花饺,花饅种类丰富,做法精致。文人墨客赏花、咏花、食花,将春日雅趣发挥到极致。

元明清时期,食花文化进一步普及,并形成鲜明的地域特色:云南善做玫瑰鲜花饼,岭南喜用木棉花煲汤,江南偏爱桂花入菜,北方则家家食蒸槐花麦饭。历经数千年演变,食花早已成为中华饮食文化中一抹温柔而独特的风景。

2022年关山樱花相继入列,再加上2026年新晋的香玉牡丹花,15种可食花各有风味,吃法也各不相同,不过部分品种有着明确的食用禁忌。

菊花可泡茶、煮粥、做糕点,脾胃虚寒易腹泻者要少食;金银花适合泡凉茶、蜜酿,经期女性和脾胃虚寒者慎用;槐花蒸菜、煎饼都美味,过敏体质者需谨慎;代代花可泡茶入粥,孕妇不宜;扁扁豆花煲汤煮粥温和无禁忌,适量食用即可;西红花泡水煲汤滋补效果佳,但孕妇、经期女性绝对禁用。

重瓣红玫瑰做甜品,花茶最经典,孕妇、月经量多者慎用;丹凤牡丹花和新获批的香玉牡丹花,可泡茶、入菜、做甜品,但孕妇、哺乳期女性和婴幼儿都不宜食用;杜仲雄花适合泡茶煲汤,婴幼儿、孕妇禁食;茶树花可入粥拌酸奶,孕妇、婴幼儿慎用;枇杷花煮水煲汤能润喉,体质偏寒者要少喝;关山樱花盐渍,做沙拉口感清新,孕妇、婴幼儿不宜;显脉旋覆花多用于凉茶,儿童、孕期哺乳女性避开;线叶金雀花泡茶温和,适量饮用即可。

早春限量版:玉兰、杏花、梨花皆美味

除了官方认证品种,民间还有许多春季常见、安全可食的花卉,是春日餐桌上最朴实的鲜美。

玉兰花在早春最先开放,花瓣洁白肥厚,可以裹糊油炸,外酥里嫩;也可煮粥、凉拌,清香养胃,是早春独有美味。

南瓜花是最家常的食用花,口感脆嫩无异味,可油炸、可清炒。

紫藤花花穗修长,颜色紫艳,花瓣软糯清甜,适合蒸菜、煮粥、做糕点,是江南地区受欢迎的时令花饅原料。

山野特色:棠梨花、核桃花清香爽口

还有许多山野间生长的特色食用花卉,风味独特,是春天的自然美味。

金雀花颜色金黄,形状像小鸟停在枝头,主要产于云南、贵州、四川。花瓣鲜嫩,带淡淡豆香,最经典的做法是金雀花煎蛋,也可以炒腊肉,鲜香浓郁。

棠梨花是山野常见的小白花,成簇生长,口感脆嫩清香。焯水后清炒,凉拌,拌鸡丝都十分爽口,是极具山野气息的特色菜。

白花官粉羊蹄甲也叫大白花,是南方常见的木本蔬菜。花瓣洁白带粉,焯水后口感嫩滑,炒韭菜、炒腊肉,凉拌都非常美味,是两广、福建地区春季家常菜。需要注意的是,它与有毒的白花杜鹃外形相似,采摘时务必仔细辨别。

木棉花是岭南的“英雄花”,花色橙

部分可食花



知多一点

从清甜的槐花麦饭到芳香的玫瑰饼,花饅不仅是舌尖上的浪漫,更藏着科学的营养逻辑。不过,吃花绝非随意而为,只有选对品种,科学处理,才能安心品味春日滋味。

从营养角度看,可食用花卉并非徒有其表。据《中国食物与营养》期刊报道,获批的可食用花卉富含维生素C、膳食纤维、矿物质,还含有黄酮、多酚、花青素等天然抗氧化物质,能帮助清除体内自由基。

比如洋槐含芦丁和槲皮素,有助于保护血管;重瓣红玫瑰的玫瑰多酚,兼具抗氧化与舒缓情绪的作用;桂花含挥发油,能温胃散寒,这些都是花饅的营养价值所在。而中医里,花卉也分性味,玫瑰、桂花性温,适合虚寒体质;槐花、菊花性凉,上火人群适量食用更适宜。

吃花的前提是安全第一。首先要认准国家卫健委批准的可食用品种,重瓣红玫瑰、洋槐、菊花、金银花、香玉牡丹等,都是合规的“餐桌

部分鲜花虽养人,不可盲目尝鲜

科学食花小贴士

花”,严禁采摘夹竹桃、水仙、曼陀罗等有毒观赏花,路边、公园的花卉也别碰,易造成农残中毒。

其次,处理环节不能省。新鲜花卉需用流动水冲洗,再以淡盐水浸泡5—10分钟,去除虫卵与杂质;槐花、鲜黄花菜等必须焯水,鲜黄花菜含秋水仙碱,焯水后浸泡1小时以上才能彻底去毒,且多数花卉只可取花瓣食用,花蕊、花萼易引发肠胃不适,需提前去除。花粉过敏者、孕妇、婴幼儿及肠胃虚弱者,尽量不要食用。

春日尝鲜,推荐几款经典的花饅食谱。槐花麦饭:洋槐花瓣洗净焯水,拌上面粉蒸15分钟,蘸蒜泥香油,清甜软糯;玫瑰酱:重瓣红玫瑰花瓣加白糖揉搓发酵,抹面包、冲茶,芳香浓郁;菊花糕:菊花煮水取汁,加马蹄粉蒸制,清凉爽口,适合春季清热;桂花糯米藕:软糯香甜,是老少皆宜的甜品。

鲜花入馔,是传统亦是潮流,但始终要坚守科学底线。不盲目尝鲜,不随意采摘,遵循合规、清洗、适量的原则,才能在春日里,既不负繁花,也吃得健康安全。

这些“毒花”不能碰



知多一点

古装剧里的宫斗毒计层出不穷,水仙、夹竹桃等早已成“顶流毒物”,而红花、枇杷叶、马齿苋等也频频登场。这些植物的真实功效与剧情相去甚远,有的被冤枉,有的却暗藏真实风险。

红花堪称宫斗剧“绝育常客”,其实,“一碗红花汤,终身不孕”的桥段纯属虚构,红花是中医活血化淤良药,孕妇慎用是因为其可促进子宫血液循环,增加流产风险,但并无绝育作用。相反,宫寒血瘀型不孕者,红花反为常用治疗药材。

《延禧攻略》中“枇杷新叶有毒,老叶无毒”の設定,更是与事实相悖。枇杷叶无论新老,本身均不含有毒物质,刺激咽喉,引发咳嗽的只是叶片背面的细小绒毛,属于物理刺激而非化学毒性,只要炮制时刷掉绒毛,正常入药、食用都十分安全。

马齿苋则是一些古装剧中为数不多贴近现实的“滑溜食材”。马齿苋性寒味酸,现代研究证实其能使子宫平滑肌收缩,《本草纲目》也记载其“利肠滑胎”,普通人凉拌、炒菜食用没问题,但孕妇确实需要少吃。

此外,一些剧中提到的木薯粉伤人情节半真半假,生木薯块根含有亚麻苷,直接食用会引发中毒,但彻底煮熟、加工后的木薯粉,毒素已被完

全破坏,是安全的日常食材;曼陀罗在一些剧中被大医用来治疗失眠,在现实中却等同于谋杀,曼陀罗含东莨菪碱、阿托品,是古代“蒙汗药”的核心原料,少量即可致人昏迷,过量则会引发狂躁、心跳过速甚至死亡。

观赏百合——我们在花店里买到的百合切花,大多为观赏品种,花瓣和花粉都带有轻微毒性,误食会引发肠胃不适,只有专门种植的食用百合鳞茎才能食用,观赏百合的花叶绝对不能入口。

一品红是常见的室内观赏花卉,颜色鲜艳艳丽,但它的汁液有毒,接触皮肤会红肿发痒,误食会刺激喉咙和肠胃,出现恶心、呕吐等症状,严重时需及时就医。家里有儿童的要格外注意。

滴水观音是大型室内绿植,叶片宽大,造型美观,但汁液含有剧毒,误食会导致喉咙麻痹,口腔溃烂,严重时危及生命,只能观赏,绝对不能触碰汁液,更不能食用。

事实上,世间本无绝对的毒物,只有错误的使用方式。许多看似致命的剧毒植物,经过严格炮制、精准控量,可成为治病的良药。

比如,夹竹桃提取物可用于心脏病、哮喘的治疗;乌头炮制后能祛风除湿、散寒止痛;曼陀罗是外科麻醉、止痛的重要药材;水仙生物碱还被应用于抗肿瘤研究。可见,危险的从来不是植物本身,而是误食、滥用、不当接触的错误行为。

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

很多有毒花卉和我们常吃的槐花、大白花、百合、野菜外形非常相似,普通人很难一眼分清,因此成为春季误食“重灾区”。

白花杜鹃是最容易与可食用的白天花粉羊蹄甲(大白花)混淆的花卉,两者都是白色五瓣花,花期相近,生长区域也多有重叠,经常被误采误食。白花杜鹃全株有毒,花瓣中含有大量毒素,误食后会出现四肢麻木、胸闷、呕吐等中毒症状,而可食用的大白花需要经过严格焯水处理才能食用。

最简单的区分方法是,大白花瓣更宽大,花型更舒展,白花杜鹃花瓣更小紧凑,生长在灌木丛中,大家在采摘白色花卉时,一定要仔细辨别,避免摘错。

水仙花是春季常见的盆栽花卉,洁白的花瓣配上淡黄色的花心,清新雅致,但它的毒性常常被人忽视。水仙花的鳞茎长得像大蒜,含有石蒜碱等有毒成分,花瓣和汁液也带有毒性,经常

被人误当成大蒜或百合食用。误食水仙会引发剧烈呕吐、腹痛、腹泻,严重时损伤肝脏,甚至危及生命。家有老人和儿童的,一定要将水仙花放在安全位置,避免被误采误食。

郁金香是春日花坛里的“颜值担当”,但它同样是不能入口的有毒花卉。郁金香的球茎、花瓣和叶片中含有有毒生物碱,尤其是球茎部分毒性最强,误食后会出现头晕、恶心、肠胃不适等症状,因此绝对不能采摘入口,需要说明的是,正常观赏郁金香是安全的,接触后及时洗手即可。

虞美人外形艳丽,花瓣轻薄柔软,颜色以红色、粉色为主,常常被误当成可食用的野花,甚至被误认成牡丹、月季等花卉。虞美人属于罂粟科植物,全株含有有毒生物碱,果实毒性最大,误食后会引发中枢神经中毒,出现头晕、嗜睡、呕吐等症状,虽然虞美人和可食用花卉外形有相似之处,但它属于严格意义上的有毒观赏花,只能远观,不能采摘,更不能入口。

苍耳、天南星:山野间的“危险植物”

春季踏青、郊游时,山野间会开出各种野花,很多人喜欢采摘尝鲜,但部分野生花卉毒性强,属于绝对不能触碰的品种。

天南星是山林、溪边常见的野生植物,春季长出嫩苗和花苞,容易被当成野菜采摘。天南星的花苞呈喇叭状,颜色淡绿或淡黄,块茎长得像山药,但全株含有刺激性有毒成分(主要为草酸钙针晶),接触皮肤会发痒红肿,误食后会灼烧口腔,麻痹喉咙,引发严重中毒,在野外见到一定要远离,绝不能当成野菜或可食花采摘。

苍耳是全国大部分地区都常见的野生植物,春季长出幼苗,秋季结出带刺的果实,很多人小时候都接触过,但它同样是有毒植物。苍耳幼苗和种子中含有剧毒物质,误食后会损伤肝脏和肾脏,严重时可致命,绝对不能当成野菜或花卉食用。

辨识毒花,守人口之安

夹竹桃、曼陀罗:绿化带里的“隐形杀手”

在城市公园、道路两旁,小区绿化中,经常能看到一些花期长、颜值高的花卉,它们被广泛种植,却很少有人知道,不少植物全株有毒,是需要警惕的“春日杀手”。

夹竹桃是城市中最常见、毒性较强的观赏花卉之一,无论红花、白花还是黄花品种,都含有致命的强心苷类毒素。夹竹桃叶片翠绿,花型像喇叭,常常成片种植在路边和河堤旁,很多人因为它常见而放松警惕。

事实上,夹竹桃的花、叶、枝条、汁液甚至树皮,全部带有毒性,哪怕只是一片花瓣,都可能让儿童和体质敏感者出现严重中毒反应,健康成年人误食,也会导致恶心呕吐、心跳紊乱、四肢无力,严重时危及生命。全国各地每年都有多起误食夹竹桃中毒的案例,是最需要远离的花卉之一。

曼陀罗同样是城市角落常见的野生花卉,多生长在路边、荒地,绿化带边缘,花朵呈喇叭状,颜色以白色和淡紫色为主,看上去清新淡雅,却被称为“剧毒之花”。曼陀罗全株含有莨菪碱、阿托品等强效生物碱,误食后会快速影响神经系统,出现口干、幻觉、抽搐、昏迷等症状,严重时可导致呼吸衰竭。

因为曼陀罗幼苗和叶片容易被当成野菜采摘,花朵又容易被当作观赏花收集,误食风险极高,在野外见到一定要远离,更不能采摘回家。

黄花杜鹃也叫羊蹄躄,是园林绿化中常见的杜鹃品种,花色金黄鲜亮,但它属于典型的有毒花卉。

黄花杜鹃的花朵和嫩叶中含有木藜芦毒素,这种物质会直接影响人体神经和心脏系统,误食后会出现头痛、恶心、呕吐、呼吸困难等症状,在西南、华南地区分布广泛,千万不要因为颜色好看就采摘把玩,更不能入口食用。

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

水仙花、虞美人:看似人畜无害,实则毒性挺强

