



▲棕苞炒肉。



▲涼拌核桃花。

雲南人吃花 秀色可餐

外地人來逛雲南的菜市場，一定會眼花繚亂，都是沒見過、叫不上名字的蔬菜和菌子。尤其是雲南菜市場上的食用花卉，外地人更是大為震撼，說得最多的一句話就是：「花也能吃嗎？」

是什麼造就了「鮮花王國」

雲南的關鍵詞是「多樣性」。決定雲南多樣性的，便是它獨特的地理位置和自然環境。雲南的地勢結構是「三維」的：海拔最低點在東南部的河口縣元江谷地，那裡也是南溪河與紅河交匯的中越界河處，海拔僅有 76.4 米；而最高點在西北端的梅里雪山主峰——卡瓦格博峰，那裡是滇藏交界處，海拔達到了 6740 米。如此高的海拔落差，帶來的自然是多樣的溫度帶，因而形成了豐富的自然生態系統類型。在雲南，各類植物都能找到自己的「家」。另一方面，雲南充足的熱量和水汽，是

植物們堅實的保障。雲南地處北緯 21° 8′ 至 29° 15′ 之間，位於熱帶、亞熱帶，熱量充足；而雲南西部深受印度洋暖濕氣流的潤澤，東部則是太平洋東南部暖濕氣流的庇護，加上雲南的眾多河流穿越此間，如怒江、金沙江、瀾滄江等等，雲南的植物擁有充沛的水源。高海拔讓雲南涵括了熱帶、溫帶、寒帶三種垂直生態系統；低緯度與眾多的河流造就了雲南完美的水熱條件。正是這樣獨特的地理環境和氣候條件，才讓雲南擁有更多樣的植物類群，也讓雲南成為了名副其實的「鮮花大國」。



▲雲南昆明斗南花卉市場，是亞洲最大的鮮切花交易市場。

不同地區的特色花材

雲南不止是鮮花上的多樣性，還有民族的多樣性，除了這些市場上常見的花材，雲南不同地區或民族也有自己特色的花材。

雲南石梓

雲南石梓是傣族人非常珍視的一種花，也是潯水節必不可少的主角之一。每到 3 至 5 月的盛花期，傣族人會將雲南石梓的落花收集起來，曬乾後碾成粉末儲存。等到了潯水節、佛誕日等重要傣族節日，傣族人會把石梓花粉末、糯米粉和紅糖調和在一起，捏成餅狀，然後包上芭蕉葉蒸熟，做成芳香的糍粑，在傣語中叫做「考糯索」（或叫「毫糯索」）。雲南石梓自帶一股獨特的香甜味道，幾乎沒有苦澀味，做出的糍粑也美味香甜，還散發著芭蕉葉淡淡的清香。

密蒙花

密蒙花又被當地人叫做「染藍花」，因為密蒙花的花序曬乾後泡的水，可以將糯米染成黃色。滇南地區的少數民族，如苗族、傣族、景頗族、佤族等，會用密蒙花來做「黃飯」，蒸出來的米飯色澤金黃，還帶著一股特殊的香味。「黃飯」是當地少數民族的特色食物，在餐館還不容易吃到，只有逢年過節或者親朋好友來做客時才會做「黃飯」慶祝。除了用密蒙花，雲南的少數民族也會用其他植物給糯米染色，如蝶豆花、楓香樹葉、紅藍草等，五色糯米飯就是這樣做出來的。

芭蕉花

芭蕉花在雲南的菜市場上非常普遍，它是傣族食花文化的代表。在西雙版納，無論是食客盈門的大飯店，還是鄉野路邊的小菜館，菜單上都有芭蕉花的身影。處理芭蕉花的複雜程度不亞於芋頭花：剝去外面老硬的苞片，吃裡面的嫩芯；嫩芯裡的苦芯也要摘掉。別看芭蕉花大，真正能吃的部分很少。切成絲後，撒上一大把食鹽揉搓，這樣才能有效去澀，接著就是吃花老

套路：焯水。傣族人最常見的吃法是包燒，天然的芭蕉葉就是烹飪工具，食材都包在芭蕉葉中。食材的搭配也很靈活：芭蕉花煮熟去澀後，加入辣椒、蔥花、蒜末、肉沫、雞蛋液等佐料，用芭蕉葉包好，在炭火中慢慢烤熟。炭火的香氣與芭蕉的清香，還有食材的鹹香，豐富的香氣層層刺激著味蕾，誰吃了都要感慨一句：傣族人太會吃了。

火燒花

火燒花也是雲南知名的鮮花食材，廣東、廣西等地也會用火燒花。要說最愛吃火燒花的地區還得是西雙版納。火燒花一般在 2 至 4 月開花，而這時正是西雙版納的乾季（11 月至次年 4 月，雨水少），開花的植物不多，艷麗明亮的橙黃色就格外引人注目，再加上它們非常密集，遠看就像一團火焰，美得熾熱又獨特。火燒花是熱帶雨林典型的「老莖開花」植物，因為熱帶雨林中的物種多，中下層的樹木很難與上層植物爭奪陽光和傳粉者，只能開闢一條新「賽道」，將花開在老枝、樹幹或側枝上，不再把花開在枝頭上。「秀色可餐」大概說的就是火燒花。摘掉有苦味的花萼和花蕊，只留下花瓣，去除苦味之後與臘肉、韭菜、豆豉一炒，口感類似黃花菜，味道微苦回甘。

雞蛋花

少數民族愛吃的花可不止這些，傣族女孩耳後別著的雞蛋花，也可以吃。它是傣族人招待賓客的美食之一，可煮可炒可做天婦羅，香甜可口。

地湧金蓮

還有另一種芭蕉科的植物，叫「地湧金蓮」，像是從平地湧出的金色蓮花，層疊碩大。地湧金蓮是佛教「五樹六花」之一，西雙版納的居民大多信奉佛教，所以不會吃「神聖」之花，但在滇西北就會吃地湧金蓮，可以炒肉或者煮排骨湯。

本版圖文均據《中國國家地理》雜誌



▲炸南瓜花。



▲石榴花炒韭菜。

300多種可食用花卉

對雲南人來說，吃花可是正經事。雲南可食用花卉有 300 多種，尤其是春天的鮮花，品種豐富、新鮮嬌嫩，正是吃花好時節。

棠梨花

春天的第一口花，就從棠梨花開始。如果在春節後來雲南，菜市場的主角是棠梨花。棠梨花是野生梨屬的花朵，比較常見的就是川梨。棠梨花是白色小花，聞著還有梨的清香。棠梨花主要以花苞為食材，因此不用等到它完全開花，雲南開春就可以吃到。採摘下來的花苞要經過焯水、浸泡、漂洗等操作去除苦澀感。做法也很簡單——爆炒，也可以搭配酸菜或者豆豉。棠梨花的口感很神奇，很有質感，嚼勁十足，有點像肉的質地，還帶了微微的苦味。

還有一種本地人才知道的吃法——搭配臘肉丁或者火腿做成棠梨花粿粿。一口咬下去，肉香、花香、糯米香盡數融化在唇齒間。

金雀花

三四月的雲南菜市場，擺滿了黃色小花，這抹明亮活潑的黃，讓它在菜市場中最顯眼，它就是金雀花。金雀花不僅好看，吃著清甜，一般都是和雞蛋組 CP，可煎可炒。雞蛋的香氣與金雀花的鮮甜相得益彰，雞蛋的每一處都藏著甜甜的花汁，一口咬下去嘴裡溢滿了甜味。

苦刺花

和金雀花差不多時間上市的還有苦刺花。苦刺花的顏值不輸金雀花，不過它人畜無害的外表下卻暗藏危險，花朵綠葉中都是細刺。和它的名字一樣，苦刺花不僅刺多，還苦。要去除苦味得先反覆清洗，然後煮沸，再浸泡幾天，期間還得多次換水。苦刺花最常吃的搭配是和青豆清炒，保留一點點清香苦澀的味道。

核桃花

核桃花在三四月「入駐」菜市場。核桃花像青綠色的毛毛蟲，將外層的花蕊花粉擲掉，剩下的花序是可以吃的部分（還要浸泡幾天去掉苦澀味）。核桃花主要吃的是口感，清脆爽口，通常涼拌著吃，保留脆勁；也可以和臘肉一起炒，

香氣與口感互相補足。

海菜花

有海菜花的池塘湖泊，注定是更「高貴」一點。海菜花又名「水質檢測儀」，它只生長在清澈透明的水體裡。海菜花一般在春末夏初開花，白色小花隨著花梗在水面上飄蕩，水波蕩漾，「繁星」點點。海菜花不僅是必須要打卡的景點，也是來雲南必吃的花。海菜花主要吃的是花梗部分，嫩葉部分也可以吃。它的口感黏滑脆嫩，可以涼拌，海菜花的鮮味與清淡盡數保留，入口更是絲滑；也可以和芋頭蒸著吃，或者做成海菜芋頭湯，黏滑與軟糯的口感，天生就是絕配。

南瓜花

南瓜花一般上市的時間在 5 月前後，比起活潑明亮的金雀花，南瓜花在雲南的菜市場中更加搶眼。南瓜花算是食用花卉中的大路貨，除了雲南，中國不少地方都在吃。一般會去掉花托、花萼、花蕊，只留花冠部分，焯水瀝乾後炒食。裹上麵糊放鍋一炸，炸出來的南瓜花鬆脆可口。

石榴花

石榴花一般在四五月開花，主要吃的部分是肉質的花萼，花蕊和花瓣都要去掉，處理好後是去除苦澀味的常規流程。石榴花口感爽脆，有點像黃喉，本身沒什麼味道，但容易入味。和火腿肉、臘肉或者韭菜爆炒，香味十足。

芋頭花

雲南人對吃花的狂熱，在芋頭花上體現得淋漓盡致。去苦味的處理就夠繁瑣了，芋頭花的處理還要更麻煩。先要去掉花苞裡的花蕊（花蕊裡有毒素），然後分開花桿和花苞，再將花桿的皮扒掉，將花桿切或掰成段，花苞也要仔細清洗，再把花粉清理乾淨。芋頭花最常見的搭配是茄子，如果去雲南的市場，會發現商家貼心地將芋頭花旁擺放了茄子。芋頭花的做法也很麻煩，切好的芋頭段和茄子爆炒至半熟，再上鍋蒸 20 分鐘，芋頭花此時已經軟糯滑溜，感覺一口就能吸下去。



▲五色飯，用不同的植物做染料。