

周芬娜 著

# 花之宴

爱花人的饮食札记



花之宴© 2003周芬娜

中文简体字版© 2009由生活·读书·新知三联书店发行

本书经城邦文化事业股份有限公司积木出版事业部授权, 同意由生活·读书·新知三联书店出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

### 图书在版编目(CIP)数据

花之宴: 爱花人的饮食札记 / 周芬娜著. —北京: 生活·读书·新知三联书店, 2010.1

ISBN 978-7-108-03177-8

I. 花… II. 周… III. ①饮食—文化—中国②散文—作品集—中国—当代  
IV. TS971 I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 025930 号

责任编辑 刘蓉林

装帧设计 张 红 朱丽娜

出版发行 生活·读书·新知三联书店  
北京市东城区美术馆东街22号

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

版 次 2010年1月北京第1版  
2010年1月北京第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 16

字 数 80 千字

图 片 32幅

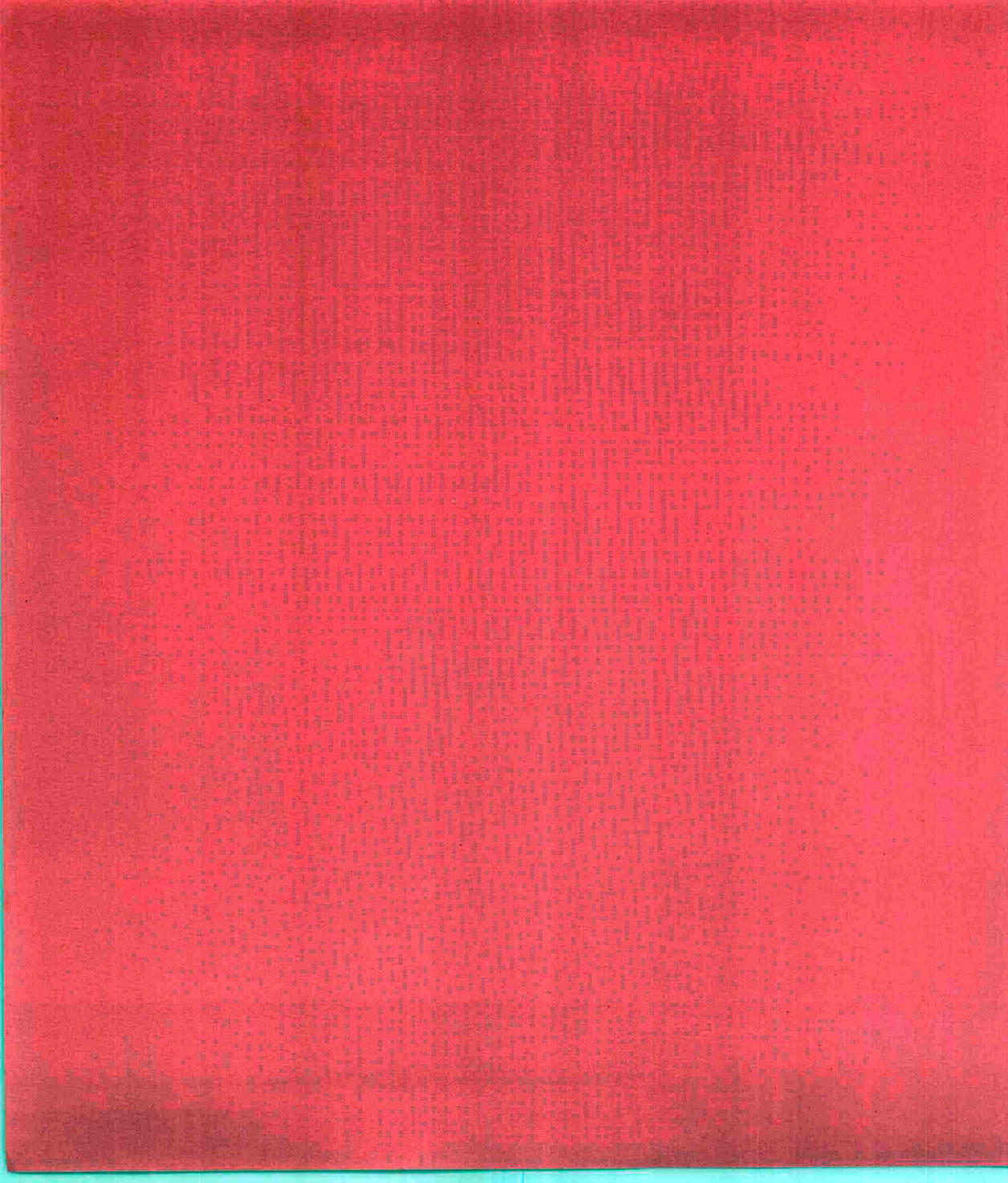
图 字 01-2008-4007

印 数 0,001—8,000 册

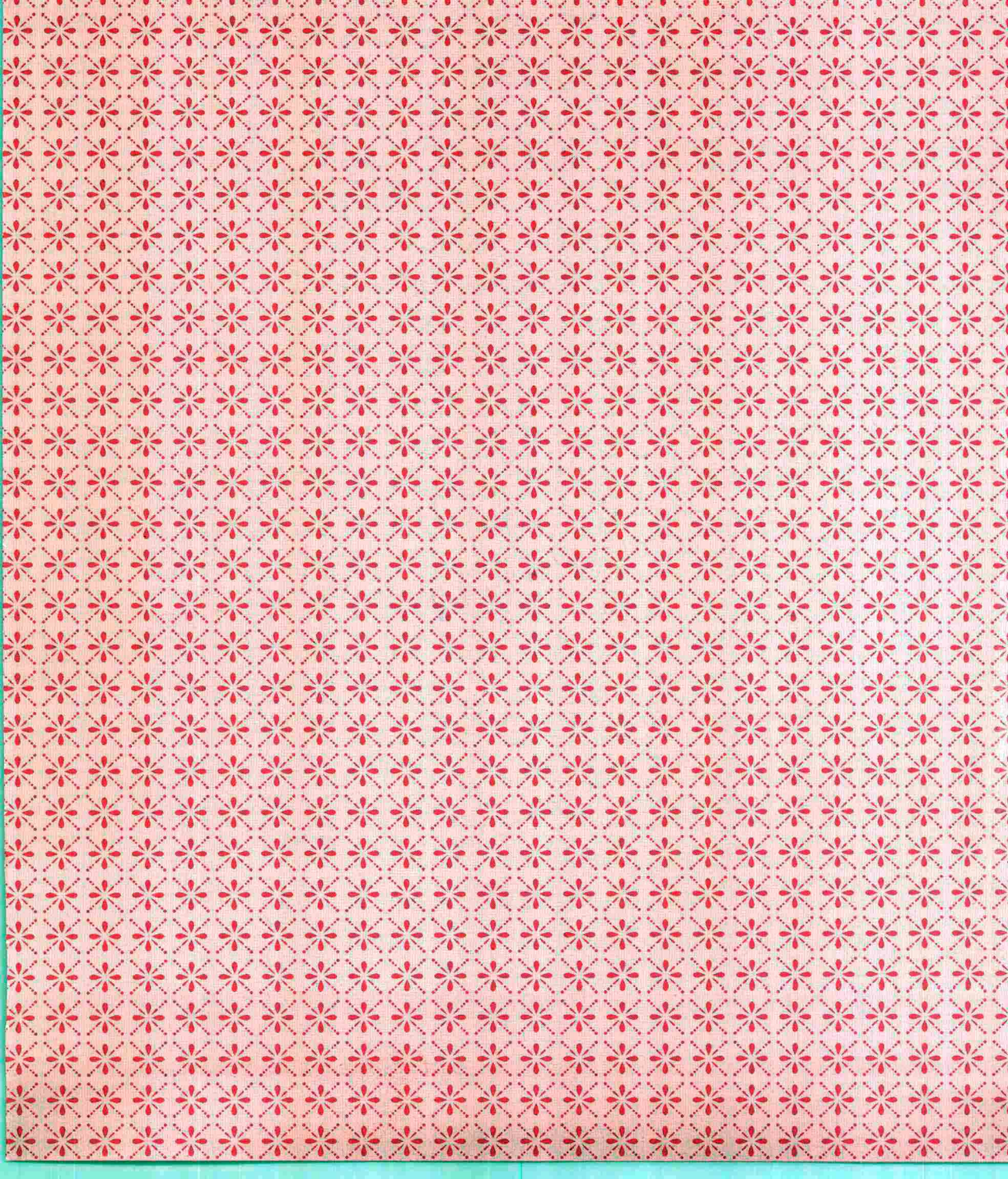
定 价 52.00 元

周芬娜 著

# 花之宴











目录

作者序：一花一天堂 .....10

郁金香 .....21

三色堇 .....27

樱花 .....33

罂粟花 .....41

丁香花 .....51

杜鹃花 .....59

木棉花 .....67

紫藤花 .....75

牡丹花 .....83

金银花 .....93

金鱼草 .....101

睡莲 .....107

玫瑰 .....115

蔷薇 .....125

\* \* \* \* \*

野牡丹 .....133  
萱草 .....139  
金莲花 .....147  
百合花 .....155  
朱槿花 .....165  
梔子花 .....173  
荷花 .....181

月桃花 .....189  
野姜花 .....197  
兰花 .....205  
秋海棠 .....213  
菊花 .....221  
山茶花 .....231  
梅花 .....241

\* \* \* \* \*



## 作者序：一花一天堂

大概是因为在乡下长大的缘故吧，我从小就爱花。童年时我娘家尚未改建成四层楼的透天厝，是栋传统的闽式四合院，中庭有个洒满阳光的院落。祖母在那儿辟出一块地，种了昙花、茉莉、玫瑰、金鱼草、凤仙花、千日红（圆仔花）、半枝莲之类的植物。她只要在亲友家中看到喜爱的花草，就会顺便要一些分株回来试种，把一个“实验苗圃”经营得七彩缤纷，生意盎然。

那株昙花每年夏天开放，有一回居然长了上百个花苞，花开时朵朵大如满月，莹洁如玉，无愧于“月下美人”之名，甚至有新闻记者特地来采访拍照。我那夜为了赏花，强忍着睡意到深夜才就寝。次日醒来后，却发现那些清丽的昙花都已凋谢了，真是“夜来风雨声，花落知多少”，初次体会到人生的无常。

惆怅之余，我便收集了那些残花，将它们加水加糖，熬成一壶昙花茶，滋味意外地清澈甜美，总算冲淡了一些花开花落的感伤。

那是我“以花为食”的第一个伟大实验，而我时年十三。那时我并不知道昙花茶可以清热退火，只是纯粹留恋昙花的美丽而已。那壶昙花茶使家人啧啧称奇，却也没人敢喝，一直到对面的中药房老板娘到我家来串门子，对我大为赞赏，并盛道昙花的神奇药效时，才使他们争相饮用。此后，她每年都来收购我家凋谢的昙花，晒干成中药，以饷大众。

那株茉莉则每天着花数十朵，芬芳四溢。祖母每天清晨对镜梳头时，总要派我去采些沾着晨露的茉莉花来插在圆髻上。那些雪白的小花香气浓烈，我总忍不住要多摘几朵放在口袋里，带到学校去分给小朋友们，赢得了不少友谊。当我知道茉莉花可以熏制成花茶时，对它的喜爱更增添了几分。

而那粉红娇艳的玫瑰、鹅黄窈窕的金鱼草、迤逦缤纷的半枝莲、紫红趣致的圆仔花，也都各有令人心系之处，常让我在放学后踟躅把玩，不忍离去。有时几个姐妹还学戏曲小说中的女子，挤出凤仙花的汁液来染指甲，因为技术不精，总是搞得十个手指头红通通的，笑闹成一团。及长，才知道玫瑰、金鱼草还可食用，制成色香味俱全的甜点、沙拉，因此一直在自己的花园中种着这两种花草，陪伴我度过许多寂寞的异国岁月。可惜在我所长居的美、日两国，气候

较为寒冷，不适合种昙花、茉莉花，否则我必定不会让它们从我的花园中缺席。

我想人类对花的喜爱是天生的，鲜花是上帝送给我们最好的礼物。中国人从《诗经》和《楚辞》开始，就已经借花草来抒情寄意了。无论是“桃之夭夭，灼灼其华，之子于归，宜室宜家”，或是“参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之”，都不难看出吾人对花草的深情。而在《楚辞》中，甚至有“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳”和“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的句子。于是花草在中国人的生活中，更由纯粹的观赏，进而与衣食的需要息息相关了！

在魏晋唐宋的文学作品中，花的譬喻用得更多，简直无时无刻。得意时固可“一日看遍长安花”，失意时也不妨“采菊东篱下，悠然见南山”。形容两情相悦是“花好月圆”，不幸失恋时也可哀怨地吟哦两句：“春心莫共花争发，一寸相思一寸灰”。至于那“无可奈何花落去，似曾相识燕归来”的闲愁，或“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”的落寞，更是每个中国人都不陌生的。至于以鲜花入饌的记载，在中国文学中也多有。像宋代诗人杨万里，喜欢将梅花蘸着蜂蜜食用，而留下了“南烹北果聚君家，象箸水盘物物佳。只有蔗霜分不开，老夫自要嚼梅花”的诗句。

的确，鲜花在观赏之余，如能端上餐桌，更能成为人类的至友。有人以为食花无异于煮鹤焚琴，殊不知食花便是爱花：食花既是风雅，也是惜物。鲜花初开即谢，如不忍任它们枯萎腐朽，入饌便是最好的方法。像我曾制作的昙花茶、宋人林洪所熬的梅花粥和某位美国人所酿造的郁金香酒等，皆属此例。我曾取初凋的昙花制茶，林洪曾扫梅花落英煮了一锅靛粥。而那位美国人家中的郁金香在含苞待放时，突逢暴风雨摧折，他竟将那些折断的郁金香花苞酿成了一坛美酒，以便随时与花同在。

此外，还有许多美丽的鲜花都可以入饌。但每个国家所食用的鲜花各不相同，可见历史、文化、风土、人情的差异，有趣得很。以花入饌，原是中国固有的传统，从最古老的《楚辞》，到后来的《群芳谱》、《山家清供》、《养小录》等，都不乏对花卉菜肴的描述，最常提到的无非是桂花、牡丹、菊花、栀子花、梅花、百合花、荷花等。但有些古书在台湾都未刊行，因此许多鲜花食谱在台湾已失传了，我特地收集了一些刊录在此书中。大陆近年来热衷于提倡各种花宴，有洛阳“牡丹宴”、成都“鸡冠花宴”、广州“美颜百花宴”、中山“菊花宴”等的发明，无不令人食指大动。

台湾人其实也吃鲜花，最常吃的是萱草、茉莉花、桂花、野姜

花、月桃花等，又与大陆不同。有许多台湾人每天喝金针鸡汤、金针排骨汤，却不知道金针原是萱草的花苞所晒成的。而茉莉花茶、桂花酒酿汤圆等鲜花美食，也传来了台湾。还有那些盛开在山野小溪旁的野姜花、月桃花，都可炒食、油炸、煮汤，滋味香美。野姜花、月桃花的老叶，还可以用来包粽子。新竹内湾的“野姜花粽子”是客家名产之一，而台湾南部的“月桃粽”也是名闻遐迩。

欧美人士则爱吃金莲花、玫瑰花、蔷薇花、秋海棠、郁金香、紫丁香、金银花、三色堇、紫罗兰等，跟当地的气候、水土有关，与中国人南辕北辙。他们多半是将这些鲜花做成蘸酱、沙拉、甜点、热汤、饮料等，有金莲叶美奶滋、玫瑰花冰淇淋、蔷薇果奶汤、秋海棠果冻、郁金香芦笋沙拉、紫丁香优酪乳、金银花草莓雪酪、三色堇糖浆、紫罗兰薰衣草雪酪等名点，比起中国菜的爆、炒、煎、炸来，似乎更能保存鲜花的色香味。

至于日本，因深受中国文化的影响，至今仍保留着不少古中国食花的风俗。而在明治维新后，他们因努力向西洋学习，又传入了不少西方的食用花卉。如今他们常吃的鲜花，有樱花、菊花、蝴蝶兰、康乃馨、三色堇、紫罗兰、金莲花、金鱼草花、紫藤花、牡丹花、山茶花等。通常在日本的超市中都会有一个专卖“食用花”的部门，

可见食花的习惯在东瀛已深入人心了！

今年我住在东京，春天时与日本人一起赏樱，品尝以大岛樱叶包裹的“樱饼”和酿着樱花的“樱花羊羹”，更感到一种与樱花合而为一的美丽境界。在龟户天神神社看“紫藤花祭”时，浴在浓浓的花香之中，想到北京的藤萝饼，日本的藤豆腐，对紫藤花的美就更心领神会了。而那在日本到处盛开的美丽山茶花，果实可榨油，花瓣可做菜，叶子可泡茶，更是与日本人的生活密不可分。

在理论上，一种鲜花只要无毒，都是可食的。至于滋味如何，端赖巧手来烹调。从上所述，可知中国大陆、日本、美国近年来在食花文化上的发展，都比台湾要先进得多。台湾人吃花尚未蔚成风气，主要是有些人以为鲜花滋味苦涩，只宜观赏、药用，而不宜食用的缘故，其实不然。梔子花、金银花的滋味都很甜美，秋海棠、三色堇的花瓣清香微酸。百合花的花粉确实略带苦味，只要摘除花蕊，再用水浸泡过，便可无虑。

另一个原因是：鲜花加热后容易变色、变味，优秀的食谱在台湾不易寻求，但也可借鉴国外的经验，因此我也附上不少欧美、日本的食谱，以供参考。最后，专供食用的鲜花需以有机栽培，台湾这一类的农场有限，食用花产量稀少，也使一般人裹足不前。我