

# 花宴「开席」 等你品鉴



南瓜花。



西葫芦花煎蛋。

记者 李尚文/图

黄瓜花、西葫芦花、南瓜花……这些蔬菜的花朵不仅好看，更是一道道独特的时令美味。食用花卉，不仅是自然界的风雅点缀，更是宁夏黄土地孕育出的生存智慧与自然馈赠的完美结晶。当这些花朵被精心采摘，经匠心烹制，一道道色香味俱全的佳肴便跃上餐桌，宛如一首首黄土地上生动的风物诗，诉说着这片土地的岁月故事与人文情怀。



凉拌黄瓜花。

## 黄瓜花： 田园里的清新诗篇

清晨，农户杜素梅在自家温棚里忙碌，指尖轻轻抚过黄瓜藤蔓上指甲盖大小的嫩黄花苞。“这东西见光就老，得趁着露水没散，连花蒂带胎瓜一起摘下。”她举起手中的竹筐，筐中嫩绿的黄瓜秧青翠欲滴——这是祖辈传下的“护花术”，能让藤蔓持续绽放新花。

“黄瓜不仅果实鲜美，花朵更是不可多得的美味。”杜素梅热情地介绍道。她回忆起童年时光，每年盛夏黄瓜藤蔓缀满淡黄色小花时，便是采摘的最佳时节。这些花朵不仅色泽鲜艳喜人，更蕴含着黄瓜特有的清甜气息。

在温棚里，这种时令美味的获取变得更为便捷。杜素梅的黄瓜花料理以简单家常为特色，却总能唤醒食材最本真的滋味。她特意选取清晨露水未晞时采摘的黄瓜花，搭配自家种植的蒜苗与辣椒，烹制出一道地道的宁夏风味凉拌黄瓜花。“制作时，先将黄瓜花洗净，用沸水快速焯烫以锁住脆嫩口感。接着拌入切碎的蒜苗、辣椒，加入少许盐、醋和生抽调味，最后浇一勺热油，瞬间激发所有食材的香气。”她边示范边讲解。

轻尝这道凉拌黄瓜花，首先是花朵的清新脆爽在舌尖绽开，继而蒜苗的辛香与辣椒的酸爽次第绽放，多种滋味在口腔中交融碰撞。杜素梅感慨道：“这道菜不仅是味觉的享受，更承载着我们对土地的眷恋和对自然的敬畏。每一朵黄瓜花，都是大自然给予黄土地的珍贵馈赠。”

## 西葫芦花：塞上芙蓉宴

许多瓜菜的花都可食用，比如西葫芦花，与黄瓜花有着异曲同工之妙。杜素梅说，西葫芦花的口感更为清淡。“我家小孩特别喜欢吃西葫芦花。”她回忆道，去年地里的西葫芦开花时，藤蔓间绽放着拳头大的橙黄花冠，格外引人注目。她忍不住带着两个孩子特意采摘了一些，想给吃惯了普通蔬菜的孩子们带来一点新奇的体验。“选花要挑这种半开未开的，花瓣包裹紧实，里头藏着最嫩的花芯。”她轻旋花蒂摘下两朵，露珠顺着绒毛滚落，在粗陶碗里汇聚成晶莹的水洼，“小时候，我最爱吃妈妈做的西葫芦花煎蛋，那个味道想一想都觉得香。”

西葫芦花的明黄与鸡蛋液的澄黄相互映衬，为这道清淡美食铺陈出最浓烈的视觉意象。杜素梅介绍道，制作时需将洗净的花瓣拆成单叶，花芯单独留存。把肥嫩的花芯切碎，与蛋液混合后撒少许盐和沙葱末。热锅倒入胡麻油，待油面泛起细微涟漪，将完整的花瓣平铺在锅底，橙黄的花冠立刻在热油中舒展成太阳纹路。“这时要转小火，把蛋液从花瓣中心缓缓浇下，金灿灿的蛋液顺着花瓣脉络流淌，别提多漂亮了。”杜素梅说。煎制时需小心翻面，铲子从花托底部轻轻抄起，最大限度保持花形完整。出锅时，焦脆的花瓣裹着蓬松的蛋饼，边缘还翘着几缕炸成金丝的雄蕊。

“如今这些东西都不被看重了，有人甚至拿去喂羊，其实这花可是好食材呢。”杜素梅感慨道，小时候母亲会把生产队丢弃的西葫芦花捡回来，撒把盐便是难得的“荤腥”。如今再尝，竟比真正的荤腥还要鲜美。



炸南瓜花。

## 南瓜花：打开清新的味蕾

农家美食博主王丽华点开去年发布的一条短视频，画面中她在南瓜架下俯身“看花选材”。“完全绽放的雌花要留着结瓜，半开的雄花才是美味。”她解释道，品尝南瓜花的第一步是懂得选花，“不能等它完全盛开，要抓住半开时那股鲜活劲儿。”

视频里，王丽华带着粉丝开启“云巡田”模式，她独创的“观花时辰烹饪法”赢得众多网友点赞。“晨露未消时采摘的花含水量高，适合裹蛋清蒸着吃；临近正午采的则要现拌现炸，用高温锁住花朵的香甜。”王丽华说。

王丽华擅长多种南瓜花料理，其中清蒸最能凸显其本味。她会先将南瓜花洗净，小心剔除花蕊，再把花瓣轻轻撕开裹上一层薄面粉，放入蒸锅用中火蒸三五分钟至花瓣变软。出锅后淋上醋蒜汁，一道清新爽口的蒸南瓜花便大功告成。当然，油炸南瓜花也别有风味——将处理好的花朵裹上蛋液与淀粉，入油锅炸至金黄酥脆，捞出撒上椒盐和葱花。咬下去酥脆作响，花香与香甜在舌尖交织，令人回味无穷。

“南瓜花不仅美味，还有药用价值。”王丽华补充道，中医认为南瓜花能清湿热、消肿毒，对身体很有益处。视频中，她咬下一口炸得金黄的南瓜花，齿间发出清脆的“咯吱”声，仿佛嚼碎了一缕灿烂的阳光。