



# 五月槐花香

● 知\味\甘\肃



鲜槐花



槐花饼

当北国的春风日渐酥软时，洋槐已悄然感知节气流转。那抹素白总爱挑着谷雨后

的薄暮悄然登场，像是老友藏在袖口的信笺，年复一年准时叩响季节的门环。

槐树虬曲的枝干在清风中舒展筋骨，暗褐色的树皮下涌动着青涩的汁液。晨露浸润的嫩芽次第绽开，初如米粒大小的翡翠珠，渐次舒展成指甲盖大小的圆叶。此时的槐树是位待嫁的少女，将积蓄三季的思念都化作枝头攒动的花苞——那些裹着薄霜的乳白色骨朵，像缀满枝头的珍珠璎珞，在料峭春风里摇曳生姿。

谷雨过后，槐花以燎原之势席卷原野。千万朵六瓣花簇拥成串，将灰褐枝丫缀成流动的瀑布。晨光穿透茂盛的枝丫，在黄土地上投下细密的光斑，空气中浮动着清冽的香甜，像无数只透明的蝶翼拂过鼻尖。养蜂人的帆布帐篷在花海间若隐若现，蜂箱嗡鸣声与孩童的嬉闹声交织成春日交响。暮色四合

时，归巢的蜜蜂托着金粉，在渐暗的天幕下划出褐色的轨迹。

母亲总在花苞将绽未绽时挎篮上山。竹竿顶端的铁钩灵巧地勾住花枝，细碎的花瓣便簌簌落在蓝色印围裙上。淘洗后的槐花裹着薄面，蒸腾的热气携着草木清气漫过厨房。蒸汽氤氲里，麦香与槐香在灶台上空缱绻成雾，恍惚听见梁间雏燕的呢喃穿过三十年光阴。揭开笼屉的刹那，雪白的花簇裹着晶莹的油光，拌入新蒜与芝麻酱，齿间迸发的清甜里裹着山野的灵气。这道时令美味总让邻家孩子们趴在窗棂上张望，惹得母亲佯怒：“馋猫又来偷香了！”说着便为他们盛上一碗，分享自然的馈赠。

待到端午粽香飘散时，槐花已化作满地碎玉。

## 五月食槐

管弹性，防止血管僵化硬化。

### 食用槐花的禁忌事项

1. 由于槐花比较甜，糖尿病患者最好不要多吃。
2. 粉蒸槐花不易消化，消化系统不好的人不宜过量食用。
3. 过敏性体质的人也应谨慎食用槐花。
4. 脾胃虚寒及阴虚发热而无实火者慎服。

### 槐花的家常吃法

#### 一、拌面清蒸(槐花麦饭)

准备材料：槐花250克、面粉适量、盐适量、蒜4粒、香油适量。

##### 操作步骤：

1. 清洗槐花：槐花用手捋下来之后，冲洗干净，然后把水分沥干，最好在蒸之前提前几个小时控水。
2. 控干水分的槐花均匀撒上面粉和盐，少量多次，让每朵槐花上面都裹上面粉。
3. 蒸锅加入适量水，大火烧开，把槐花放入蒸笼中大火蒸8分钟左右。
4. 配蘸料：蒜粒加入少量的盐捣碎，加入少量凉开水，滴几滴香油增香，然后浇在蒸好的槐花上面就可以了。

#### 二、槐花炒鸡蛋

准备材料：槐花100克、盐适量、鸡蛋2个、食用油适量。

##### 操作步骤：

1. 槐花清洗焯水：槐花清洗干净之后，在开水中焯20秒捞出，过冷水后控干水分。

2. 把槐花放入碗中，打入两个鸡蛋，加入少量的盐，滴几滴香油去腥搅拌均匀。

3. 炒槐花鸡蛋：起锅烧热之后，加入适量食用油，等油烧热，倒入鸡蛋槐花液，改成中火，用筷子搅散鸡蛋液，等鸡蛋凝固就可以了。

#### 三、槐花饼

准备材料：干净鲜槐花1小盘、鸡蛋2个、面粉、盐、水适量。

##### 操作步骤：

1. 拌鸡蛋槐花：准备一个大点的盆子，把洗干净控过水的槐花放入盆子中，然后加入面粉、鸡蛋、适量的盐和清水，搅成黏稠的糊状。
2. 煎槐花饼：平底锅烧热，加入适量食用油，等油热之后，开小火，把槐花面糊倒入锅中，用木铲把面糊均匀摊在平底锅中，中小火煎两分钟，等一面定型之后，改煎另外一面，两面焦黄就可以出锅了。

这个做法跟煎鸡蛋饼方法一样，不过在面糊里混入槐花，更有别样的清香。

# 又是一年核桃花开

文\帅刚社

南方老太太讲的。为此，我还专门上网查了，原来食用核桃花茎竟然有清肝明目、降血脂、降血压的特殊药效。

儿子出生后，母亲专门来帮我们带孩子。到了核桃花开时，她总会到楼前那两棵核桃树下去捡拾掉落在地上的花穗，将花穗上的碎花粒轻轻捋掉，只留下一寸多长的嫩绿色花茎，不一会儿工夫就能收获不少，那一根根浓缩了大地精华的核桃花，也很快就在母亲手中变成一道餐桌上的美味。

晚饭时分，母亲开始忙碌起来，她将捡拾来的核桃花茎仔细挑拣，认真淘洗干净后，按照院中老太太们的指点开始尝试烹饪这些核桃花，虽然是首次尝试，但母亲总是信心满满。

待水烧开后母亲将花茎倒入锅中，为了焯水后口感更加鲜脆，会向锅中放一小勺盐，那一根根翠绿的花茎，在沸腾的锅中欢快地翻滚着。焯水，可是要把准火候的，花茎入水一分钟左右就得迅速捞出，这样既能祛除花茎的苦涩，还能确保入口时清脆爽口。母亲虽然不是手艺高超的大厨，但她从不去看时间，一切全凭多年来在锅灶上积累的经验和感觉去掌控。

花茎焯好水捞出，母亲用提前准备好的凉开水反复透洗，沥干水分后装盘，撒

点秦椒面，放点盐、醋、味精和生抽等调味品，最后再用一小勺滚烫的菜籽油一浇，瞬间，花茎的清香被热油激发了出来，小小的厨房里飘散着家的味道。

我没有想到这其貌不扬的核桃花，

经过母亲精心的煮拌，竟然也成了餐桌

上一道酸辣爽口的家常菜，刚端上来很

快就被全家一扫而光。第一次尝试成功

之后，见凉拌核桃花很受欢迎，母亲就追着春天的脚步，经常到院子里的核桃树下捡花穗。花季短暂，为了还能吃到鲜美可口的核桃花，母亲就把捡来的核桃花穗收拾得干干净净，而后收集起来装在塑料袋里冷藏冷冻，这样即便是过了花期，我家的餐桌上，也总能吃上全家都喜欢的凉拌核桃花。



核桃花

经过一夜落雨的洗礼，院  
子里的核桃树下会铺满一层  
绿色、穗状的核桃花儿，花开  
花落间，便是这春华秋实的无  
声序曲。



干核桃花

核桃，原名据说叫胡桃，这个由汉代张骞出使西域带回来的，自从到了中原后便生根繁衍、开花结果，备受青睐，核桃也成为丰收喜庆的象征，被寄予和和美美的寓意。

在我很小的时候，姑姑家的院子里长着一棵碗口粗的核桃树，每年春节走亲戚时我也最爱去姑姑家，因为姑姑会用自家院里收获的核桃来给孩子们当零嘴，这也是我对核桃最初的记忆了。

1997年的年底，我从陕西关中老家来到了甘肃平凉，在陇东这片厚重的黄土地上，深深地扎下了根。

那时候单位大院家属楼前有两棵高大的核桃树，每年在草木吐绿的时候，核桃树枝头就会冒出一串串绿色的花穗，远看就像一颗颗倒挂在枝条上的麦穗儿，在春风的吹拂下轻轻摇摆着，有点诗意。

春花貌不扬，不负秋之实。核桃花开得虽不像牡丹、芍药那样娇艳，可当那一串串向下低垂的花穗掉落，到了秋天枝头上就会结满一颗颗核桃，而在那苦涩的青皮之下，包裹着一颗颗饱满的核桃果。母亲常对我说，这做人啊，其实也应当像核桃一样要低调。

核桃能吃这并不惊奇，可核桃花能吃，让我很是怀疑，母亲说她也是听大院几个