

圈里事

南瓜花大量上市 市民做成美味让外地网友羡慕不已

一朵鲜花多种吃法
炒煮蒸炸你爱哪种

南瓜花一开，说明又到了“吃花”的季节。南瓜花在许多桂林本地人的餐桌上已是常客，蒸煮炒炸各种烹饪方法都能展现出它的美味。每一家都会根据自己的喜好，制作出不同的菜肴。不过，对于外来的游客而言，这种美食依然带有一些神秘感。尝试过“吃南瓜花”这件新鲜事后，也有游客打包了南瓜花坐上高铁拿回家。

●桂林人爱吃的南瓜花上市

5月11日，记者来到乐群菜市和乌石街农贸市场，几乎每个蔬菜摊位上都可以看到南瓜花的身影，价格为1.5元/两。乌石街农贸市场的蔬菜摊主董女士告诉记者，因为南瓜花不耐运输，桂林市场上的南瓜花都是本地种植的。

“自家种有南瓜的菜农，往往凌晨三四点就要去田里掐南瓜花，早上就拿到菜市里卖，一般都是当天卖完，因为南瓜花很容易枯萎存放不久。”董女士说，一亩地每天三四斤南瓜花，市民如果买回家吃，一家三口一次买半斤就够了。

桂林人把南瓜花视作一种美味，是有传承的。

“以前小时候喝南瓜花汤图好玩，喜欢拿茎当吸管吸着喝，经常被热汤烫到嘴。”家住叠彩区建干路的王先生说，这个季节每次回外婆家都能吃到南瓜苗和南瓜花，有时候还会跟着外婆到田里去掐南瓜花。

“外婆会教我南瓜花怎么掐，怎么分辨雄花和雌花，还会叮嘱我穿上长袖，因为老的南瓜藤和南瓜叶上有毛刺，容易伤手。”王先生说，后来上高中住校，学业比较繁忙，回外婆家的时间就少了。最近，外婆八十大寿，他又见到了外婆，想起了以前一起掐南瓜花的情景。只不过，这一次因为时间有限，没能和外婆一起再去回味以前的时光。

桂林人之所以爱吃南瓜花和南瓜苗，还有一个原因就是易于种植。“南瓜对土质要求不高，房前屋后，田地鱼塘边都可以种。我自家的农田里就种着一片，也不怎么需要特别管理，每年4-7月就是开花季节。这个季节雨水充足，南瓜藤生长得很快，几乎每天都可以掐到新鲜的南瓜花和南瓜苗。”董女士说，南瓜的花和嫩苗是蔬菜，南瓜果实可以作为主食，南瓜籽又是小吃，可以说浑身都是宝。

“记忆里印象最深的是，小时候住在农村小平房的时候，院子里小菜园的篱笆上爬满了南瓜藤，明黄

色的南瓜花开得很美丽，总想偷偷摘下来玩。这个时候，妈妈千叮万嘱咐说一朵花就是一个大南瓜，花没了瓜就长不出来了，我也就不忍心摘了。”家住七星区穿山东路的郭先生说，现在带着父母一起住进了小区里，虽然不方便种菜了，但一家人喜欢摆弄花花草草的习惯还保留了下来，整个阳台都摆满了盆栽绿植。

●南瓜花炒煮蒸炸各有风味

近段时间，南瓜花在网络上火出了圈，一些外地网友讨论南瓜花能不能吃、好不好吃，桂林网友则纷纷晒出了自己的手艺——南瓜花是一道不可多得的季节美食，自己从小吃到大，蒸煮炒炸各有风味。

家住芦笛路的市民蒋先生说，南瓜花最常见的做法是炒。把新鲜南瓜花去蕊洗净，再准备一点南瓜苗。锅烧热加油，放入蒜米，炒香后把南瓜花和南瓜苗下锅，大火翻炒，适当加盐调味，炒熟即可。这种做法要的就是原料本身的味道，所以操作非常简单，家家都能做。

煮南瓜花说的其实是煮汤。网友“亮亮”说，有些人会在汤里加鸡蛋，也有的会做成肉末南瓜花汤，味道都非常鲜美，在天气转热的时候来上一碗，非常爽口。

在南瓜花的诸多做法中，平乐十八酿之一的南瓜花酿非常有特点。

家住平乐县的陈女士向记者分享了南瓜花酿的家常做法。首先，选择当天采摘的大朵南瓜花。在不破坏花朵的情况下去掉花蕊，否则成品会有苦味。花梗的外皮也要剥去。然后，将处理好的南瓜花洗净用盐水浸泡10分钟，因为自然环境中生长的南瓜花里可能会有小虫子。

馅料一般就是猪肉馅，好吃的“秘密”就是馅料中加入了嫩豆腐，其余的配料可以根据个人喜好加入香菇、鸡蛋、葱花等。

“调味方面，如果想品尝南瓜花本身的清甜，只需在馅料中加入适量食用盐即可，如果口味比较重，也可以加入生抽、耗油、胡椒粉来调味。”陈女士说，食材准备好以后将肉馅放入南瓜花中，用花瓣包裹起来，再用一小段南瓜花梗插入花朵中间固定，这样成品会更加美观。做好的南瓜花酿装在盘子里上锅蒸10分钟即可，成品鲜嫩多汁，花香浓郁，是一道老少皆宜的菜品。

陈女士说，南瓜花酿一般都是蒸熟的，因为这样可以保持菜的原本味道，所以在烹饪手法上算是“蒸”。

除了炒、煮、蒸的做法，陈女士说，南瓜花还可以炸着吃。把洗干净的南瓜花裹上鸡蛋和面粉调制的面糊，

下油锅炸至外皮金黄，捞出撒上椒盐和辣椒粉就可以了。“这道菜外表的面皮咸香酥脆，里面南瓜花鲜甜多汁，刚出锅不久还冒着热气的时候最好吃。”

●外地网友们想来尝尝地道美食

在桂林，南瓜花不仅是餐桌上的佳肴，更是生活中的一部分。在网络上，很多外地网友羡慕桂林人南瓜花的花式吃法，纷纷表示希望能来桂林品尝美食。

“第一次吃南瓜花是在阳朔，他们叫瓜花酿，花里面放肉，很好吃。”广东网友“妍姐&淘弟”在社交媒体上说。许多网友表示第一次听说南瓜花还能吃。

河北网友“静静是我吖”在社交媒体上发表了一张自己手拿一大把南瓜花的照片，写道：“朋友送的，我给插花瓶了，是我错了吗？”

看到这条信息，广西网友们坐不住了，纷纷在评论下方跟帖教这位河北网友怎么烹饪南瓜花。“你需要洗干净焯水煲汤炖肚子里”“把花扒拉下来，洗洗煮汤或者清炒，放点猪油，记得拍点蒜米进去，超好吃。”“花拿瘦肉煮汤，梗拿来炒也好吃。”

“我第一次听说南瓜花可以吃时，真是十分惊讶。在我们那里，南瓜主要是作为蔬菜或者是制作糖果和点心的原料，但从没听说过有人会吃它的花。”从甘肃来桂林旅游的李先生说，在一家饭店里首次尝试清炒南瓜花后，他惊喜地发现这道菜不仅颜色鲜艳，而且味道鲜美，“南瓜花本身有种淡淡的甜味和独特的芳香，配上蒜末真的非常好吃解腻。”

上海游客张女士在一家农家乐品尝了南瓜花酿。“我以前在电视上看过广西有吃花的习惯，自己尝试后才知道，原来南瓜花可以做得这么好吃。”她说。

也有不少外地网友疑惑地问：“把南瓜花吃了，那南瓜不就结不出果实了吗？”本地南瓜种植户介绍说，摘来当蔬菜的南瓜花是雄花，不会影响结果。而且，现在好多人种南瓜不是为了吃南瓜果实，主要就是为了吃苗和花。

记者李贝 文/摄（除署名外）

➡油炸南瓜花。
(资料图片)



↓南瓜花酿是平乐十八酿之一。
(受访者陈女士供图)



↓乐群菜市里售卖的新鲜南瓜花。



←网友晒出自己做的清炒南瓜花。
(资料图片)



↓简单易做的南瓜花汤。

