

2024年6月21日 星期五

第5888期

本期8版

甲辰年 五月十六

今日 夏至

东方城乡报



上农 APP

国内统一连续出版物号:CN31-0041

上海市农业农村委员会指定信息发布媒体

www.dfcbx.com

食花之道，视觉与味觉的双重盛宴

在当今日益注重健康饮食的潮流下，大食物观的理念逐渐深入人心，吃得饱、吃得好已经不再是现代人的执念，吃得健康越来越引起人们的关注。饮食要有多样性，营养要有全面性，要享受美食、品味美食。于是，可食用花卉作为一股清新之风，成为新的饮食焦点。

可食用花卉首先是“花卉”，美得娇艳、美得素雅、美得纯净，但除了“美”，还兼具食用价值，富含多种对人体有益的营养成分。比如，百合花鳞茎富含丰富的蛋白质、氨基酸、膳食纤维，以及钾、磷、钙、铁等营养成分，是符合市民“合理膳食搭配、吃得营养健康”需求的好食材；香水莲富含胶原蛋白、植物性胎盘素等营养素，常用于泡茶、护肤品制作等，有较高经济效益；南瓜花纤维较粗，但十分清甜，吃法多样，可以清炒、炒鸡蛋、凉拌等。

在“大健康”饮食的趋势下，可食用花卉以其独特的魅力和营养价值，正逐渐成为餐桌上的新宠。从简单的凉拌到复杂的烹饪，从甜点到饮品，可食用花卉的身影无处不在，它们为传统菜肴注入了新的活力，也为人们的饮食生活增添了新的色彩。

>>> 2版



赏食两用百合“橙色阳光”

一碗清凉可口的百合绿豆粥是炎炎夏日的解暑良方。市面上我们通常所见的食用百合，其实是百合的鳞茎部分，属于药食同源的植物，在我国有悠久的食用历史。

传统的食用百合品种主要有兰州百合、宜兴百合、龙牙百合等，兰州百合的植株较矮，花朵较小，花头朝下，种球需7~8年才能长大；龙牙百合植株高，花是白色喇叭形，花头朝下，但是生长状况在上海地区适应性不强；而超市中最常见的宜兴百合，口感较苦，入口发涩。

为解决可食用百合在上海地区的植株适应性问题，选育既有更好观赏性又有更好食用口感的赏食两用百合品种，上海市农业科学院林木果

树研究所收集保存了不同类型百合种质资源200余份，建立了百合种质资源圃及立体保存室，经过多年筛选、育种，培育出了适宜上海地区露地栽培的可食用百合新品种——“橙色阳光”。

“大家花店里看到的百合花大多为观赏百合，好看是好看，但种球不能食用，于是我们设想，是不是能在保留观赏百合美丽花朵的基础上，在上海种植本土化的食用百合，经过团队多年努力，培育了这个‘橙色阳光’新品种，兼具观赏和食用的百合。”上海市农业科学院林木果树研究所研究员杨柳燕介绍。

“花容灼灼后，留根入君喉”，正是可食用百合“橙色阳光”的真实写

照，5月中下旬到6月初是百合花的开花期，盛开时节，风吹百合香，走进百合花海，仿佛步入了浪漫的橙色海洋。花期结束，植物营养主要供给集中于地下的鳞茎生长，到了秋末，待叶子全部变黄后，鳞茎成熟，即可采收百合种球。

新品种百合花朵颜色鲜艳，花头向上，花形优美典雅，极具观赏价值，不仅如此，其种球生长速度快，仅需3—4年即可长成200g左右的种球。刚从地下采摘出来的百合鳞茎还带有泥土的芳香，去掉枝叶与根须，冲洗干净，便看到了一个白白胖胖的新鲜种球，一片一片剥开，能够闻到植物专属的独特清香。

(下转2版)

