# 古代花卉饮食是如何发展变化的？古代制作食品的花卉有哪些种类？

来源：网络收集 更新时间：2022-10-15

*我国饮食文化历史源远流长，花卉供食用和药用早有记载。接下来趣历史小编就和各位读者一起来了解，给大家一个参考。　　在中国绵延数千年的历史文化之中，花卉的种植几乎横贯了整个历史文明发展的进程。据记载，*

　　我国饮食文化历史源远流长，花卉供食用和药用早有记载。接下来趣历史小编就和各位读者一起来了解，给大家一个参考。

　　在中国绵延数千年的历史文化之中，花卉的种植几乎横贯了整个历史文明发展的进程。据记载，在我国的历史中，花卉种植的最早记录是在七千多年以前，也就是说，整个花卉的栽培过程长达了七千年之久。也正是因为历史悠长，花卉的栽培已经成为了我国人民生活中不可或缺的一部分。花卉是大自然赠予人类的珍贵财富，在经过后期的驯养之后，更加绽放出了不一样的光彩。

　　在中国古代，花卉最早是作为一种观赏品而存在的，不管是栽种在庭院里，还是放置于室内，每一朵花都能散发出不一样的美感，也蕴含着不一样的意义。比如兰花象征着高洁的品质，梅花代表着傲然于世的性格，而莲花体现着一种出淤泥而不染的气质，似乎每一朵花都有着其特殊的魅力，古代文人也喜欢将花卉运用在自己所创作的作品之中，表达出自己对于事物的特殊见解，比如楚国时期的大诗人屈原，就喜欢在自己的作品中运用许多花草意象，他也被誉为是“香草美人”。

　　在后期的发展过程中，花卉逐渐和饮食有了妙不可言的结合，其实人们食用花卉的历史最早能够追溯到远古时代了，那个时候，种植作物开出的花也是被当做一种食物去食用的，再加上中国本身就是一个以农业为主的大国，所以花卉饮食的出现算是给饮食文化又创造出了一个新的亮点，不得不说，花卉饮食，是我国历史文化宝库中的一大瑰宝。

　　一、中国古代花卉饮食的发展历程

　　01.秦汉

　　秦汉时期已经开始出现了简单的烹饪器具，花卉最先出现在饮食方面，主要是用作于制作酒水。先秦时期已经出现了重阳节饮菊花酒的习俗，在九月九日那一天，宾客们聚在一起，共同举杯，饮菊花酒，除了表达对亲人的思念，还能起到一种祈福的作用。当然，人们发现除了菊花可以酿酒之外，还有一种花也可以起到异曲同工的作用，这就是百草花，这是到了汉代才出现的一种花酒，其主要工艺是将百花草的末端放进酒里进行酿制，酿出来的酒有一种奇异的花草香味，这款酒也就被称为是百末旨酒。

　　02.魏晋南北朝

　　到了魏晋时期，人们开始探寻花卉运用于饮食所能产生的养生作用，这其实与当时的社会生活是相互联系的，魏晋时期道教盛行，而道教又推崇养生的观念，所以饮食方面也就开始注重养生了。比如魏晋时期的桂花酒就起到了一种保健作用。

　　03.隋唐

　　隋唐时期的社会风气比较开放，人民生活相对繁荣，花卉饮食也就随着经济发展而不断受到了人们的欢迎。各种花卉开始被大量培育出来，并且运用到了饮食领域。像魏晋时期出现的桂花酒和兰花酒等饮品，开始被大量生产出来，以供人们饮用。

　　尤其到了唐代，酒更加成为了文人志士抒发情感的工具，所以一些带有保健功能的花卉，比如芍药等也开始出现在了饮食领域，在一些特殊节日里，花卉还可以用来熬粥，制作糕点等。比如在唐代，清明节时会煮杨花粥，而到了花朝节，人们又会制作百花糕。

　　04.宋元

　　宋代，花卉饮食逐渐发展到一个高峰，一些花卉饮食甚至被记录到了食谱之中。宋代的饮酒之风也没有减退，但是出现了茶饮和汤饮。汤在宋代算是第三大饮品，所以宋代时期人们开始逐渐将花卉加入到了汤饮食品之中。最初时期，汤类食物算作是一种药物配置的饮品，种类也较多。

　　宋代的花卉汤饮主要有茉莉汤、天香汤、暗香汤等多种类型。而元代的饮食基本上是承袭了宋代的基础。

　　05.明清

　　到了明清时期，花卉饮食的制作手法开始更加的精细化、人们除了追求花卉饮食本身的味道和功能之外，也开始格外关注饮食的外表。而且这个时期的花卉饮食已经不局限于只在皇宫内院流行了，而是更多地出现在了民间饮食的领域，成为了广大人民都喜闻乐见的美食。

　　清朝中后期，以花入茶的工艺开始出现，并且不断生产扩大，出现了以玫瑰、梅花、菊花等与茶一并冲泡的工艺，粥类饮食的种类也逐渐多了起来。

　　二、中国古代制作食品的花卉种类

　　01.梅花

　　梅花在中国古代历史中的地位是有目共睹的，最受文人墨客的喜爱，除了其高尚的品质之外，梅花制作的食物也是别具一格风味。人们喜食梅花的传统主要起源于宋代，宋代人对于梅花的喜爱与其错综复杂的历史背景是分不开的，人们把对国家的忧患意识转到了梅花上面，并从梅花高洁不屈的性格中找到了精神寄托。

　　与此同时，梅花也被做成了多种食品，主要有梅粥、梅花汤饼、蜜渍梅花等。其中，梅粥就是用梅花、大米混在一起，加以入冬的雪水一同煮化、慢火熬制而成，香味芬芳诱人。梅花汤饼，就是在面中加入梅花，制作成面叶，然后加鸡汤一起熬煮，制作成的食物色香味俱全。蜜渍梅花就是将白梅肉和梅花一起腌制，就连名字也给人一种清雅的感觉。

　　02.桂花

　　桂花在饮食中的使用，已经具有了很悠久的历史了。而且桂花具有很多的药用价值，是不可多得的珍贵食材。宋代时期，桂花主要用来制作桂花糕，其中最为著名的就是“广寒糕”，桂花成熟的季节一般是在八月，在制作时也比较简单，将桂花的花与米粉混合在一起，再加入甘草水，揉成面团后放到蒸屉上蒸熟，一份桂花糕就制作完成了。

　　到了明代，又出现了另一种美味的糕点，桂花饼。桂花饼制作时还要选用专门的制作模具，做成来的饼子呈现出桂花的形状，样式十分的精美。做好的桂花饼一般放在陶罐里保存，除此之外，桂花饼还有开胃消食的作用。

　　03.莲花

　　莲花除了花瓣可以食用之外，莲房也是可以食用的。

　　莲花瓣可以用来酿制莲花酒，将莲花瓣裹面糊炸制成小食，风味也很独特。莲花甚至还可以用来酿醋，酿成的醋带有一种奇特的芳香，使人垂涎欲滴。

　　莲房俗称莲蓬，莲蓬生吃的味道比较苦涩，但是聪明的古人善于运用各种方法将这种食物制作成一种美食。将莲房加以石灰水煮熟，在切片之后食用，就可以去除莲房的苦味。

　　三、古代花卉饮食所带来的现实意义

　　01.花卉饮食营养丰富

　　可食用花卉中所含的营养成分，能够满足古代人在日常生活中的身体需求，一些具有药用价值的花卉品种，甚至还可以发挥出医疗保健的作用。据科学检测，可食用花卉中所含有的微量元素、氨基酸、维生素的种类高达20多种，而且皆可以被人体吸收利用，除此以外，花卉中还含有比较高的生物活性。在功能方面，花卉饮食可以有效促进人体血液循环，增强肠道的消化功能，并且促进身体的生长发育，提高人体的自身免疫力。

　　就拿玫瑰花来举例，玫瑰花具有很好的美容养颜的作用，尤其适合女性食用，这主要是由于，玫瑰花中含有三百多种化学成分，都是人体可以吸收的。其中的芳香醇含量较高，将玫瑰制成食品其味道也很清香诱人。

　　02.花卉食品的发展体现了生活水平的不断提高

　　除了在中国，花卉食品的发展在不断地与时俱进之外，世界各地，人们用花卉制作食品的观念也开始日益高涨起来，比如欧洲人就喜欢用玫瑰花来制作各种点心和沙拉，而俄罗斯人则喜欢用花卉来制作果酱，甚至于像南美洲这些地区，都开始流行起生食花卉的习惯了。像中国这样历史源远流长的古国来说，花卉饮食的不断发展甚至成为了体现人民生活说水平不断提高的一把标尺。中国苏州等地还会举行“花朝节”以此来表示对于花卉的热爱。云南的可食用花卉种类甚至高达数百种。

　　花卉食品逐渐登上了人们的餐桌，成为了可以和其他肉类、谷类食品并驾齐驱的菜肴，可以说，花卉食品已经是人们日常生活中，不可或缺的一部分了。中国古代花卉食品的制作工艺，也是中华文明中的一份珍贵的历史瑰宝。

　　中国古代的花卉饮食，开发历史较早，并且绵延至今，依旧存在着其特殊的文化魅力，这已经超越了食品本身所具有的，只供人们饱腹的作用，而更多地演变成一种人文情怀，我国的地域辽阔，本身就具有独特的地理优势，花卉资源十分丰富。可食用花卉种类较多。花卉食品中包含了古人对于天地、时令、养生、精神调养的独到见解，而这些都经过了历史长河的洗礼，变得更加充满韵味，这些精神内涵一直流传了下来，到现在还熠熠生辉。

　　免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn