

## #头条创作挑战赛#

养花久了，就会发现，生活中有很多美丽的花儿，不但能看，还能吃，泡茶、泡酒、制糕点，各种花儿齐上阵，也是能养出一个美食小花园，若是你也“吃货”的属性，对各种美食，爱不释手，又是一位花友爱好者，建议你养一些能观赏，能食用的植物。特别是家里的院子，院子有空地，就种“美食花”，这10种连老中医都喜欢，养人又好吃。

### 1、金银花

金银花一般是指忍冬，是一种多年生半常绿的缠绕灌木，是很常见的中药，而且有较高的观赏价值，适应性强，品种多，南北皆可栽种，若是室外栽种，长得很快，两三年就能爬出一面花墙，一次开花千万朵，它的花朵刚刚盛开一般是白色的，慢慢的变成金色，看起来金银搭配，极为独特，还能散发现一股宜人的清香，闻起来让人神清气爽，若是在庭院里种一棵，一棵就能满院香。



金银花的品种有很多，若是说泡茶食用，建议就用常见的白黄色品种，若是说观赏价值高，建议种三色金银花，粉、黄、白一花多色，花色艳丽花量大，无论是种在阳台还是院子里，盛开之后，都是一道独特的风景。



## 2、茉莉花

茉莉花是春夏两季的主打花卉，养护得当，秋季也能开花，是一种花期比较长，清新雅致的花卉，喜欢的人很多，家里养一盆，开花之后香喷喷的，一花熏得一室香。

。





### 3、食用玫瑰花

玫瑰花是很多人都喜欢的花卉，花大色艳，香味浓郁，不管是庭院种植，还是阳台盆栽，都能收到很好的观赏效果。不过大多数玫瑰花都不能食用，若是想要食用，就需要种一些观赏性稍差的食用玫瑰，食用玫瑰的花朵稍小，香味浓郁，在花苞即将绽放时，摘下来，晾干就是玫瑰花茶，当然还可以把新鲜的玫瑰花做成玫瑰花酱，泡茶、做成玫瑰饼都很美味，经常食用一些，还能美容养颜，受到很多女性朋友的喜欢。



食用玫瑰花的适应性大多很强，若是地栽，粗放管理即可年年开花，最主要是要保证有充足的光照，若是有露台盆栽也是可以的，但是不建议阳台盆栽，主要是因为它对光照和通风有较高的要求，且刺比较多，一不小心可能会被扎着，且食用玫瑰一年只开一季花，大多数时候是不开花的，种在阳台上不合适。



## 4、昙花

昙花是仙人掌科的附生肉质灌木，有茎无叶，我们看到的宽大肥厚的叶片，其实是它的茎，花朵直接从茎上长出，盛开之后，洁白无暇，清香宜人，因为昙花多是夜间开花，所以它有着“月下公主”的美誉，观赏价值高，且净化能力强，是不可多得的观赏花卉，但是很多人不知道的是，昙花是可以食用的。





昙花的品种有很多，最常见的当属小叶昙花、鱼骨昙花、孔雀昙花等等，耐阴性，就是养在北阳台也能生长开花，生长期间不需要太精心的养护，有明亮的散射光，通风好，薄肥勤施，就能长得很健壮，从春到秋都能开花，小叶昙花四季都能开。



百合花一般是春秋两季栽种，春季2 - 3月最佳，秋天10 - 11最佳，原则上来说，只要温度保持在15度左右就能栽种，秋天栽种成活之后，耐寒性好，露养就越冬，春天花后，薄肥勤施，就能长种球，种球挖出即可食用，做菜，凉拌，煲汤、熬粥都可以。



## 6、牡丹吊兰

牡丹吊兰是一种多浆植物，叶片肥厚，四季翠绿，可以食用，可以观赏，很多地方的蔬菜市场上，都有一种叫做“田七”的蔬菜出售，就是牡丹吊兰的嫩茎叶，吃起来爽滑鲜美，营养丰富，是不可多得的新型蔬菜。



牡丹吊兰生性强健，十分好养，枝条扦插就能成活，还能开出玫红色的小花，清新素雅，极为别致。小苗期的牡丹吊兰多修剪打顶，就能多发分枝，嫩枝叶素炒、煲

汤、凉拌都很美味。



## 8、木槿

喜欢养花的人，对木槿花都不陌生，它的适应性强，从南到北都能栽种，盆栽地栽都可以，北方地区盆栽养护，放在阳台就能开得很美丽，它也是一种可以食用的花，从它的别名白饭花就能看出，它的花朵一般是早晨开，傍晚败，一朵花只开一天，所以又名朝开暮落花，能吃能看，爱开花，说得就是它，据说它的味道，和鸡肉的味道很像，所以还被鸡肉花，想想就很美味。



一般食用木槿花大多是单瓣的，不过现在也有很多重瓣的品种，不知道还能不能吃，若是想食用，建议大家种单瓣的，保证有充足的光照和肥水，开花能力就很强。



萱草是一种多年生球根类花卉，有很强的分株能力，种一次，几年就能泛滥一大片，只要光照充足，肥水充足，它就能快速生长。萱草里的黄花菜，适应能力更强，耐寒又耐热，南北都能种，露养就能过冬，种下几乎不用管，就能年年开花，黄花菜的食用方法多样，新鲜的花瓣，素炒肉炒，做汤都很美味，晒干之后，也很好吃。

。



## 10、桂花

桂花在江浙一带几乎人人家里都会养一些，房前屋后都能看到它的身影，每年的金秋十月，到处都能闻到桂花香，空气都是“甜丝丝的”，让人感觉神清气爽，桂花的美，是公认的，自古以来就备受追捧，是很多诗人都赞叹的花卉。



桂花的耐寒性不是很好，地栽要注意它零下13度左右的低温，不能长期生长的低温



的环境里，不然易冻伤。



喜欢养花的人，大多知道，碰碰香能吃能观赏，就连很多老中医，都会在家里养一盆，泡汤的时候，放一些它的枝叶，能提味，能增香，还可以泡茶泡酒，摘一些嫩叶子凉拌也能收到不错的效果，它本身就是一种中药物，它的枝叶营养丰富，适量的食用一些对人体很好，有提神醒脑、消炎去肿、促进食欲的作用，若是被蚊虫叮咬，挤一些它的汁液涂抹上就能消炎止痒，作用多多。



以上就是今天分享的：“家里有空地，就种“美食花”，这11种连老中医都喜欢，养人又好吃”，希望你喜欢，下期再见！