

食用花卉二三事

農業推廣課 助理研究員吳麗春 分機410

花卉作物不僅是可供觀賞，部份花卉種類的根、莖、葉、花及果實還可供食用、製藥、釀酒和提取香精等。台灣在2010年花博期間，食用花卉(エディブルフラワー；edible flower)的議題也被納入討論。粗估可食用的花卉約97個科，100多個屬，180多種。中菜食譜中常見的食用花卉如菊花、玫瑰、紫藤、茉莉、桂花、荷花、辛夷、玉蘭、報歲、野薑花、野蓮、蓮梗、金針花、碧玉筍、山蘇和油菜花更是已然深入台灣常民生活的餐桌。

一、國內的食用花卉活動剪貼

國內實際推出食用花卉商品，已有埔里鎮農會休閒酒莊開發的山形玫瑰花系列，如玫瑰花醋、山形玫瑰花茶、山形玫瑰花瓣醬、玫瑰花酒、玫瑰花水，同時開發多種美容保養用品。埔里鎮農會還與餐飲業者合作推出「玫瑰宴」，包括玫瑰水餃、玫瑰奶酪及玫瑰蛋糕等。

麵包師傅吳寶春使用埔里鎮有機栽培的山形玫瑰花，帶動烘焙業界對玫瑰花瓣的需求。埔里鎮農會製作1公斤乾燥花瓣產地價是5,000元，年產量僅約400公斤，零售價格會更高，是歐美進口貨的4、5倍，更是中國貨的10倍左右，而且品質安全有保障。鯉魚潭旁的花農還做出玫瑰香腸、玫瑰湯圓、玫瑰冰棒及手工玫瑰四物黑糖塊。

屏東巴比頌美學咖啡畫廊推出各式玫瑰花餐飲，由神農獎農友楊添德，推出現採新鮮無毒可安全食用的玫瑰花，結合咖啡畫廊，推出玫瑰花餐飲。大花有機農場栽培的食用玫瑰，經低溫乾燥，20克/包，訂價新台幣420元。



▲玫瑰花裹一層薄粉或掛了稀粉糊，下油鍋，大火淺炸，稱為玫瑰鍋炸。

臺北市政府主辦「2010臺北國際食尚秀」，以花入菜，為臺北量身設計「臺北饗宴」；邀請的香港名廚阮錦鴻就表示：「臺灣是香蕉大國，因此挑選少見的香蕉花入菜，每株香蕉只留一串花，到果實成熟時，便是沉甸甸的香蕉，食用煮熟的香蕉花可有效緩解女性經痛問題，也是一種對人體健康有益的食用花」，來自馬來西亞的名廚Peter Chen陳永成，則選用臺灣野薑花，「來一場中西融合的包容感受，野薑花是種樸實美麗的花朵，就像他所認識的臺北一樣。」新加坡「最佳亞洲廚師獎」的李佳其希望花卉不只是擺盤裝飾，而是真正做出具有花卉特色的料理，他以「月下美人」曇花入菜，使用臺灣在地食材以日式料理手法表現。

新生代名廚陳嵐舒，選擇小巧可愛的「茉莉花」，作出布里歐麵包。國宴名廚李阿樹師傅，選用「蓮花」入菜，以料理來一場「夏蓮鬧花博」。從臺北市政府的經驗來看食用花卉，「花卉饗宴」不僅是開發創意餐點，也是帶動休閒旅遊業的發燒主題。臺

北市的旅館業者在花博期間，推出花卉餐、花卉房或花卉備品等，如華國大飯店的「華國賞花趣」，包括住宿、花博入場券、花式自助餐以及異國的「花心料理」；台北凱撒大飯店的「春日。陽光。花饗宴」，餐點以茉莉、菊花、桂花、櫻花、玫瑰等搭配料理；台北福華飯店推出玫瑰花拼盤及芙蓉鮑魚花和華泰王子大飯店的食用花材創意大餐等。

2010年8月記者曾推松鹽埔報導：「鹽埔鄉鄉長鄭雙銓及議員葉明博，爭取五千萬元辦理「花現、鹽埔新商機」的發展基金，為打造無毒花卉而努力，希望讓花卉內外皆美，可看、可吃，以提昇地方產業，進而提高農民收益」。

鹽埔鄉的花農表示，因國內的花卉在夏天多盛產，導致花卉變成「花廢」，辛苦耕耘結果，卻經常在拍賣市場上被以「殘貨」處理的現象。所謂殘貨，就是被當垃圾處理，農民還要賠上套袋、包裝、運送等等老本。鄭鄉長才會以達成提供安全並可「食用花卉」為在地農業經營的目標，鄉公所計畫以「U」化農場控管花卉品質，建立履歷制度全力推動安全栽種，讓花卉成為吃的安心、用的放心之新產業。將以既有的地方花卉為

基礎，結合技術單位合作，引進萃取、冷凍調理、烘焙等加工處理技術，將食用花卉朝多元性、獨特性及客製化產品發展，如釀造花酒、花露飲料、固體食品、花香糕點等創新商品，以「無毒花卉」打造鹽埔花鄉的高等意象。

轄區內楊梅作家董淑芬小姐，擅長料理烹調，對花草特性與食用方式，都有一套風格獨特的慢活哲學，栽培和食用花卉，對董小姐算鄉居生活自給自足的食材，遠離都市的繁忙步調，靜靜快樂地享受大自然給予的新生活。

二、國外的食用花卉案例

日本電視節目「無所不教！全民大學校」中的「加藤花園」介紹了美觀兼殺菌功效的「菊花」、口感清脆的「矮牽牛」、帶有茉莉花香氣的甘甜「長萼瞿麥」、酸如檸檬的「秋海棠」、苦味可比苦瓜的「日日春」、可口的醬油「花秋葵」和絢爛奪目的「百花散壽司」。在日本的超市可以買到2公分大的小黃菊、金盞菊、黃或紫的阿房菊鮮品，還有阿房菊花瓣做成類似海苔乾片的商品。日本菜譜中櫻花更是首席食用花卉。

對岸經營仙人球和仙人掌的業者認為



▲楊梅國際兒童村小朋友用玫瑰及金蓮花瓣做成彩虹餅。



▲金蓮花好看又好吃。

【農業新知】

「投資食用植物和食用花卉的風險相對比較小，因為這些特種花卉本身具有觀賞和食用的雙重作用，因此，對於經營者和投資者來說，它既是一種園藝植物，也是一種生態食品」。東南大學周武忠教授指出「中國的食用花卉必定會成為最有活力的產業之一。在觀賞花卉領域競爭日趨白熱化的今天，我們有必要另闢蹊徑，開發食用花卉市場。以花為食，品味香甜和浪漫，且在我國，花卉食用有著深厚的中醫藥學背景」。桐鄉市綠緣食用花卉專業合作社，在切實抓好自身建設和基地產品品質管理的同時，建立了杭白菊種質資源圃和杭白菊規範化綠色生態園，開展杭白菊種質資源保護、新品種選育和綠色生態栽培等研究工作。安徽省安農大學以食用花卉進行基本試驗，如洛神花，另選以十幾種為後續目標。

邊陲之境的雲南省，有諺為證的習慣食用花卉，「雲南十八怪，鮮花稱斤賣」，如木棉花、蘭、茉莉、杜鵑、木蘭等，都是當食材來賣。當地每一種可食之花都與在地菜譜有關聯；納西族認為開白花的植物是對人類有益的補品，傣族有『鮮花席』，以梨花蘭蕊入菜。食用花卉材，除了滋味、香味，更給了彷彿面對的不是菜而是一個被濃縮了的春天花園的感覺，紅的似血，白的如玉，黃的呈金，藍的如鑽石，幾乎所有的顏色都在竹篾編制的餐桌上集合了，另外還有木棉花炒醬豆米、小百花酸醃菜湯、涼拌棠梨花、辣醬拌生食大百花、水煮芭蕉花、山茶花糯米粥及雞蛋燉仙人掌花等菜餚。

在廣東省肇慶

縣的南北貨市場，雞蛋花乾像我們台灣的金針花乾一樣銷售，雖然在台灣雞蛋花及繡樅等夾竹桃科花卉被視為有毒植物，雞蛋花煮雞蛋糖水，卻是當地有家鄉味的點心。

在台灣寫美食的饕客作家唐魯孫描寫北平的甜食：「北平在春尾夏初白丁香紫藤花都燦爛盈枝，狂蜂鬧蕊的時候，餡餡鋪的藤蘿餅就上市了。要說好吃，藤蘿餅跟翻毛月餅做法一樣，不過是把棗泥豆沙換成藤蘿花，吃的時候帶點淡淡的花香，平常淨吃棗泥豆沙換換口味似乎滋味一新。還有一種是把藤蘿花摘下來洗乾淨只留花瓣，用白糖松子小脂油丁拌勻，用發好的麵粉像千層糕似的一層餡，一層面，疊起來蒸，蒸好切塊來吃，藤蘿香松子香，揉合到一塊，那真是冷香繞舌滿口甘沁太好吃了」。除了藤蘿餅，他也提到玉簪花餅、玉蘭花餅、茉莉竹蓐湯、菊花火鍋、無錫玫瑰香蒸餃等食品。其中玉蘭花餅，係取兩片木蘭花花瓣，中間夾上一層薄薄的豆沙，裹一層薄粉或掛了稀粉糊，下油鍋，大火淺炸；另玫瑰也有相同的料理，稱為玫瑰鍋炸。

歐美的食用花卉文化，如金蓮花原產於秘魯，花和葉子都可以食用，含維他命C及鐵質，金蓮花沙拉是義大利菜中常出現的主角。金蓮花的味道是淡淡的日本山葵香氣和



▲香堇又名香堇菜，將糖、花以隔層的方式放入瓶中，可作成花糖漿。



▲作家唐魯孫：「北平在春尾夏初白丁香紫藤花都燦爛盈枝，狂蜂鬧蕊的時候，餡餡鋪的藤蘿餅就上市了」。

辛辣芥末味，不論是扮沙拉、或是夾三明治都好。金蓮花的塊莖，內含豐富的澱粉，可以被當成像馬鈴薯一樣食用。在哥倫比亞，栽種馬鈴薯時會在馬鈴薯田內種植一些塊莖金蓮花，利用塊莖金蓮花抗病蟲害的特性，減輕馬鈴薯病蟲害的發生。

台灣日月潭旁的雲品酒店盛開的金蓮花，顏色特別豔麗，但帶點類似芥末的嗆味，搭配羊排最對味，不但可以去腥還能提味。香煎後的紐西蘭羊肩排，淋上金蓮花與紅酒熬煮的醬汁品嘗，鹹甜甘醇，又帶點辛辣嗆味，也可搭配附上的新鮮金蓮花入口，辛辣味倍增，吃來更夠味」。

香堇又名香堇菜，將糖、花以隔層的方式放入瓶中，可作成花糖漿；將白酒及蛋白打發，刷在花上，篩上棉糖粉，風乾後，和紫羅蘭一樣可做成的花糖果，點綴糕點；作成果凍或拌沙拉食用，不但簡單美味，更能增添不同的視覺與味覺效果。

三、食用花卉的安全性

「食用花卉可以吃的部分包括鱗莖、根部、枝葉、花蕾、花瓣及花蕊。但是並不是說所有的花都能做菜，比如百合，百合約有30多個品種，能吃的卻只有兩個品種，一個是蘭州百合，一個是龍眼百合。所以在挑選花入菜的時候，一定要先確定是不是無毒的，比如，一些花卉如夾竹桃、曼陀羅、一品紅等，含有對人體有害的成分，不能隨意食用。同時，一般可以食用的花卉都是含高澱粉和高糖類，這樣才可以入口，嘗起來口感才不錯」。

杜鵑花是一個爭議的食用花卉，台灣發行的植物圖譜多將杜鵑歸類在有毒植物，建議不要吃，在台灣多數人的印象中也認為是杜鵑是有毒花卉；在雲南省白族取花色潔白、花冠大而肉質的大白花杜鵑，煮湯或與蠶豆、鹹肉、火腿等煮食或炒食，用以待

客、婚嫁娶喪筵席的材料。在浙江省的杜鵑花滿山紅是在地人的童歡童趣，吃法是摘除花藥花蕊的部份，且是捏出汁才吃。各地對杜鵑是一種花卉的通稱？或根本是不同種，杜鵑有毒沒毒？可食不可食的爭議是待考的；日日春也是有同樣的問題。

台灣的食用花卉，除了少數的商品，愛好者多是自己種，且從種子種起，因市售的切花或盆花，原來就都不是設定種來吃的，是否有農藥污染？問題當然很大！行政院衛生署「食用花卉類衛生標準」，2005年發布條文計有5條，係依食品衛生管理法第十條規定訂定之。該標準適用供作直接食用，或經調理後供食之花卉。食用花卉類之性狀應具有各種花材本身良好風味色澤，不得有腐敗、不良變色、異臭、異味、污染、病蟲害或其他異狀。關於食用花卉之農藥殘留應符合該標準表列的基準，未表列之藥品品目，不得檢出。但只有玫瑰、菊花及蓮(花)三項食用花卉有規範可依循。

四、吃花是風雅還是殘忍

吃花是反映時代文明生活，中國史上以武則天和慈禧堪稱是食花的名人，文明生活的核心地帶，吃花是風雅悠閒。楚辭屈原離騷記載「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」，如陶淵明之採菊東籬下，應亦是白天先賞花，晚上後食花。

《本草綱目》中記載，桂花“能養精神，和顏色久服輕身不老，面生光華”。桂花自古以來就是重要的香料，桂花糖漬香甜可口，有讓人愉悅的氣味。可以用桂花做桂花湯圓、桂花月餅、桂花全鴨、桂花干貝等。

台灣刻版的教育下，要愛惜花木、不可攀折花木的教條下，「食花」和慣行的賞花愛花文化有衝突！然而從栽培來看，適時摘掉花，對花真的並不是多壞的事；以香堇為

【農業新知】

例，花謝後特別會結種子，開始結種子，養份就流動到果莢，新花芽的分化就變緩。

高雄市的市樹是木棉花，市府每年都頭痛木棉花季落花滿地遇水成泥的窘境，而遭到市民廢市樹的討伐，木棉要嘆不如生在食花之境，還是高雄市府需要一本木棉花食譜。

五、結語

花卉是文學及戲劇中增加生活情趣及傳達愛意的代表，以觀賞為主流；然今日同質化商品失去市場競爭力、創意商品出頭的當代，食用花卉的藥性及富含花青素的健康取向，是值得思考的產業，加上本場轄區臨近60%人口集中的大都會區，交通便利，食用花卉是本小利多，只是如何克服有機栽培的技術門檻，仍是值得探討研究，使食用花卉不僅是賞心悅目外，仍具食用的經濟價值。

食用花卉的種類

・草本：香堇菜、三色堇、金蓮花、紫花地丁、蜀葵、朝鮮薊、向日葵、紫蘇



▲在台灣北部栽培的琉璃苣。

花、鼠尾草、蒲公英、野薑花、洛神花、琉璃苣

・香草：番紅花、金盞花、薰衣草

・木本：牡丹花、芍藥、桂花、玫瑰、茉莉花、木槿花、木芙蓉、茶花、月季、梨花、桃花、櫻花、梅花、玉蘭花、白玉蘭（辛夷）、杜鵑花、梔子花、扶桑

・藤本：紫藤花、金銀花

・蘭科：石斛、蕙蘭

・水生：荷花、蓮花

・仙人掌：曇花、火龍果花

・球根：金針花、美人蕉

・蔬果：各類瓜花，如絲瓜、南瓜、韭菜花、芥花、蒜苔

參考資料

1.曾推松，2011，鹽埔發展無毒食用花卉，
http://akau.net/akau/Article_Show.asp?ArticleID=19928

2.臺北市商業處，2010新聞稿



▲本場庭院野生的紫花地丁。