



月 橘

餐桌上增點花樣

文／鄭琳枝 圖／林 桓



桔 梗



樹 蘭



蜀 葵

中國人吃的方面“花”樣特別多。

古人早把“花”當菜吃或沖茶釀酒飲，如我們日常吃慣的花椰菜、韭菜花、金針花、油菜花、曇花等；品茗則有菊花、洛神花、桂花、梔子花、茉莉花等。

目前“花卉烹調”正風行於全美各大餐廳，廚師們將新鮮的花朵加入沙拉、湯以及主菜中，以增加香味，很受消費者歡迎。

本文介紹花卉烹調的一般方法及適宜的花卉，好為你的餐桌上多增點“花樣”。

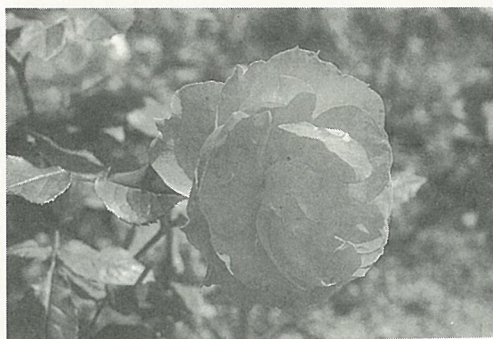
花卉的共同特點是具有較高的觀賞價值、藥用價值和食用價值。

許多花卉除可提煉香精、製造香水外，還可料理成可口的淳酒、甘茶、菜肴、蜜餞和小食品，並對多種常見疾病有治療作用，更能強筋骨、益耳目、駐顏色、飽口福等；由於花卉的性質，如花瓣大小、軟硬厚薄等各異，且個人喜好的口味有別，因而有各種不同的烹調方式。

●花茶

將花蕾及初開的花摘下，除去花柄、花萼，用文火烘乾。烘焙時將花冠向

曇花



玫瑰

下，攤放成薄層，不時的加以翻轉；乾燥後儲存於密封的容器中，置於冰箱保存。亦可將花朵放於通風處陰乾，再行貯存。飲用時，加些冰糖或蜂蜜，沖開水即可。

可料理成甘茶的花卉如下：玫瑰花、桂花、菊花、春蘭、茶花、梅花、梔子花、樹蘭花、桔梗花等。

●花醬

將花朵除去花蕊後，洗淨瀝乾，用適量的鹽醃半小時。再用冷水沖去鹽分，剪成碎片，瀝乾，加上白糖拌勻，（花朵碎片與糖的分量比為1：2較理想）然後裝在瓶子（罐子）裏，醃上3天後就可使用。註：醃愈久愈入味。

可料理成可口的花醬的花卉如下：

梔子花



紫蘇



→玫瑰花、桂花、梅花、月橘、櫻花、柚花、番紅花等。

●浸酒

將花瓣一片片摘下，先用鹽水浸泡2小時，可殺菌、除澀味。陰乾後浸泡於酒中，密封瓶口，再置放於陰乾處，最少存放3個月後才開封飲用。

可料理成淳酒的花卉如下：桂花、玫瑰花、櫻花、梅花、荷花、茉莉花、蜀葵花、木蘭花、三色堇等。

●油炸

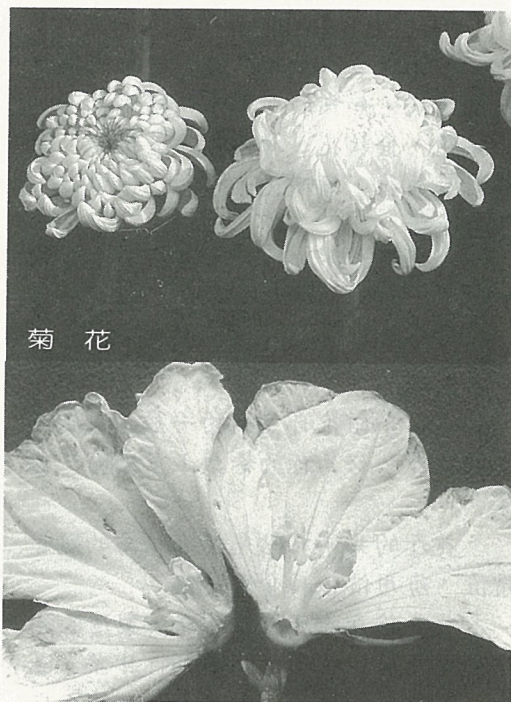
鍋子裡面，放入適量的油，先用烈火燒開後，改成文火，再把處理好的花瓣依次放入鍋內油炸。

油炸花瓣通常先用麵粉、太白粉、蛋汁與清水調成糊狀，再加入奶油及適量的白糖拌勻後，將花瓣一片片裹上糊漿放進油鍋裡炸，等皮脆花酥之後就撈出來，把油瀝乾，再蘸果醬或花醬吃。

可料理成可口的餅干、小點（天婦羅）的花卉如下：金盞花、絲瓜花、玫瑰花、菊花、桔梗花、木芙蓉花、木槿花、黃槿花、美人蕉花、蓮花、紫藤花、珊瑚藤花、玉蘭花、梔子花、金針花等。

●鍋炸

將雞蛋打散，加入適量鮮奶，再用麵粉調勻，放入花片或花醬，拌好後倒進鍋中，以文火炒成糊，然後放入圓形或長方形容器中冷卻。等硬化後倒出，裹上一層太白粉再放入鍋中油炸。等外



菊花

絲瓜花

皮變黃後撈起，即可蘸調味料吃。香、軟、柔、細，保證吃後口齒留香。

可料理成香、軟可口的鍋炸花卉如下：金盞花、玉蘭花、菊花等。

●燉蒸

燉法可分為2種：一種是把水或肉湯、材料（主菜）等直接倒入鍋中，加入調味料，以大火煮沸後，改用小火並加蓋，慢慢煮到熟，隨即加進花瓣等，水開立即起鍋。另一種是間接的方式，分內外鍋，內鍋放材料，外鍋放清水，內、外鍋都加蓋密封，熟了打開內鍋蓋放入花瓣或香料，再滾後就立即起鍋。

櫥窗廣告

小小的投資·意外的收穫！

每單位（6×6公分）收費1200元。

- 廣告費請利用郵政劃撥0005930-0號廣告稿寫在劃撥單的通訊欄內。
- 來稿與廣告費，請在出版日期15天前一併寄到。

蘭花組織培養深入技術之研討

基因操作技術

梁意昭等編譯
鄒福強審校

本書是根據美國T. Maniatis 等著的“Molecular Cloning”(第6版)以及英國R.F. Sleif等著的“Practical Methods in Molecular Biology”編譯的，並補充了一些實驗的內容。經過編譯，更能切合實驗工作的需要。書末附有常用生物化學操作技術、常用數據、常用菌株和大量文獻。 ■16開322頁

■定價380元

淑馨出版社

地址：台北市安和路151號2樓之1

電話：(02) 7039867 • 7006285

郵政劃撥：0534577~5淑馨出版社



金針花(蔡孝思攝)

可烹調為可口湯肴的花卉如下：百合花、蓮花、茉莉花、桔梗花、菊花、紅番花、薊花、晚香玉、金蓮花等。

● 蒸燉湯飯

把煮熟的米飯，加入果實或花瓣及調味品（料），加熱成粥，營養可口。

可烹調成營養可口的粥的花卉如下：百合、荷花、桂花、月橘、梔子花、菊花、梅花、白蘭花、玉蘭花、玫瑰花、薔薇花、金針花等。

註：火鍋用的材料也可。

● 涼凍

將調理好的材料冷卻，與湯液或洋菜混合，放進冷凍箱內，凝結成涼凍品。

可料理成涼凍品的花卉如下：石榴花、桂花、玫瑰花、康乃馨、蘭花、番紅花等。

● 醃漬

新鮮的花朵，炒、煮、蒸燉、油炸及製成蜜餞，固然香酥可口，但如果改用醃漬的方法，更有不同的風味。放塩

的多寡可決定保存的期限。如預備當天或兩三天內食用者，就少放些塩，否則塩巴的量要提高。不過要吃以前，應先洗去塩分，再加些麻醬、花醬等，味道更甘美。

醃漬用的容器以木桶最理想，陶製的甕、缸、瓶也都可利用。通常把花瓣用塩巴揉搓後，保存於容器中，如有鎮石或壓片放置上面，可使醃漬更加均勻。

另把花瓣直接浸入調好的醃漬液汁中（味醬），會使浸汁味道透入香甜中。

可醃漬用的花卉如下：菊花、櫻花、蘭花、桂花、金針、綉球花、曇花、三角柱花、紫蘇、玫瑰花、美人蕉、朱槿等。

● 火鍋

個人喜好的火鍋口味有別，因而可有不同的材料，所摻入的花瓣也由於季節而有所不同。

曇花、菊花、花椰菜、金針、茼蒿花、三角柱花、晚香玉、蜀葵、百合、蝴蝶薑花、油菜花、木槿花、番紅花等皆可利用。註：通常可烹調為可口湯肴。

● 其他

如想以花瓣與水果打成果汁飲用亦可，可將花瓣去花萼洗淨後，加水果以果汁機打成液汁，再加點蜂蜜或冰糖是有益健康的。

番紅花、桔梗花、三色堇、玫瑰花、康乃馨、桂花、蘭花、石榴花等皆可應用。

新 CTS 華視新書

科學的靈芝

讓上藥極品從傳說中走出來，經過科學的驗證，臨床的實驗，證明靈芝對腦血管疾病、老化、腫瘤預防、抗癌等方面，皆有透過增強免疫能力而達到治療與改善的效果。本書有詳細的報導，提供朋友們一個正確的方向。

全書160頁，定價110元

郵撥0524524-2華視世界

“發得好”[®]

WONDERFUL[®]

上湧公司



泥炭板 FH-180

五片小包裝

播種用的新式培養土

以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮。並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異。蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用。

(02)717-3900

台北郵政81-171信箱

郵政劃撥011559-5周光邦帳戶