

# 花食

邱健人

吃花的“花食”，最早流行自提倡自然食的美國加州年青層，漸漸擴展到世界各國。使精緻農業的花農，有了新的生機。



以花做為食物，並不是什麼稀奇的事。花椰菜、金針等不是餐桌上常見的食物嗎？然而流行自美國的“花食”，不但已風靡日本。我們的傳播媒體，也不斷加以介紹。

“花食”簡單來說，就是把一些原為觀賞用的花，加在食物中，一起食用，就叫“花食”。吃花的“花食”，最早流行自提倡自然食的美國加州年青層，漸漸擴展到世界各國。使精緻農業的花農，有了新的生機。

## 非新發明·佳餚常見

以觀賞用做為食物的“花食”，並非新發明，法國菜中，有許多菜餚早就以花為材料。其中以馬鈴薯、四季豆、番茄為材料，用醋、沙拉油、鹽、胡椒拌成的沙拉，常拌有黃、橙紅或赤褐色金蓮花(Nasturtium)，加以裝飾。而法國的果醬，也常以玫瑰花瓣裝飾。

直接食用花，該推洋槐(Acacia)的油炸食品。油炸洋槐，是將摘來的洋槐洗淨後，先撒上糖及白蘭地，然後沾上蛋白為衣，再以高溫油炸即可。吃時，再撒上一些糖，吃起來非常香脆可口。

在日本料理裡，也常以花為材料。最常用的有黃或粉紅的食用菊及八重櫻花等。

近年在美國流行的花食，花的種類多達40餘種。涵蓋的食品種類也極多，幾乎所有食品都加花瓣。例如在蛋糕上裝飾的發泡奶油，常加各種顏色的玫瑰花碎片，使蛋糕彩色繽紛，非常好看。至於沙拉，最常用的花，有玫瑰及康乃馨等。而在肉食品裡，常添加的花，有薰衣草(Lavender)及金盞草花(Marigold)等。而做茶喝的，有木槿花(Hibiscus)、甘菊花(Camomile)、薄荷等。

## 熱量不高·芳香可口

觀賞用的花，從營養上來看，雖然所含的大多是水份，約佔85~95%。但由於所含的熱量不高，並含有磷、鐵、鎂、鈣、鉀等礦物質，以及維生素B群、C、K等。所以是理想的健康食品。此外，花尚含有香味成分，能使菜餚更芳香可口。

同時花還含有各種藥效成分，對健康多少有所助益。例如玫瑰花所含的藥效成分，具有強壯及消炎的作用。能改善生理不順等婦人病。金銀花，則含有抗菌成分，治療喉炎或流行感冒，非常有效。淡紫色的夏枯草花，不但含有降血壓的成分，也含有利尿的成分。而番紅花及紅花所含的藥效成分，不僅能改善生理痛，也能改善冷症等婦人病。

金盞花及木槿花的藥效成分，能降低血液中的膽固醇含量。至於自古就被做為藥用的菊花，不但對頭痛、眼睛充



# 新科技的投入

中華民國營養學會理事長 陳世爵

資料來源：美國食品科技(Food Technology 1989年4月)

21世紀的食品生產者的主題學是“分割市場”。老人群將是食品工業的主動力，但為了競爭上的生存，食品業者要明白在美國沒有單獨的美國式食品，要了解人口種族、生活型態及價值觀的不同，是21世紀食品市場銷售成功的主要關鍵。現再繼續介紹未來食品展望如下：

**遺傳工程學**——植物遺傳工程科技可以協助生產更好的飼料。也可以增加富於營養而價廉的農作物的產量。同時也可利用品種雜交而生產新品種。

**聲波**——蘋果及梨子將用聲波取代熱氣來脫水。

**水耕法**——水耕法將不用土地及土壤，而可以整年的生產新鮮的蔬菜。

**養殖業**——由於魚類消費普遍，因此漁類養殖業將會更發達。

**機器人**——21世紀的漢堡將由機器人裝備，以節省人工。

**自動售貨機**——在未來幾年內，自動售貨機將附有烤箱，可以供應各種熱騰騰的餐食。

**自動冷却罐**——罐裝飲料可以用特製裝備，使二氧化碳通過液體而於90秒內急速冷却飲料到攝氏4℃左右。

**新飲料**——中年人都由傳統的飲料轉向礦泉水，加果汁的蘇打，低酒精、低熱量的啤酒，不含咖啡因的咖啡，富有營養的液態餐食及蔬果混合汁，及新甜味將會增加。

**家中餐食的多樣化**——家中成員

(年幼、中年、老年)在餐桌上，將各吃含有不同營養及各種含量不同的食品。

**包裝**——21世紀的食品包裝將有不同的改變。經常使用的擠壓或塑膠瓶將會增加，目前已應用於番茄醬、蜜糖及果醬。塑膠袋將會增加使用於牛奶、果凍點心、答哥醬(Taco sauce)，雙用烤盤的攜帶盤，可以把食物用傳統烤箱或微波爐再加溫後食用。

**可食性的薄膜**——可食性的薄膜可用於糖果、點心類以增長其貯存期，薄膜亦可應用於乾果、穀類、蔬菜，以保新鮮度。

**塑膠膜**——糖果、甜點可以用塑膠及鋁箔的三層膜，以增加其貯藏期到3年之久。

**無菌包裝**——無菌包裝將使用於布丁、肉汁及湯類，以增長保存期。

**防止敲開的包裝**——美國食品藥物管理局預測未來10年內，多數的食品將使用防止敲開的包裝，以加強其安全性。例如優果(yogurt)、果汁、嬰兒食品、汽水將使用內圈封塞、收縮包裝、頸帶及拉開條來做為包裝的一部分。

**乾燥劑**——小包、無毒性、氧化鐵的乾燥劑，將使用於保持乾食物的新鮮度。

**放射線**——放射線將使用於肉類及蔬菜，以保持其新鮮及貯存期。

**酵素合成**——食品科學家將用酵素製造過程來生產牛奶或蜂蜜，而不需用乳牛或蜜蜂。

血、高血壓有改善的作用。對於血液循環的改善，強化毛細血管的抵抗力，增進食慾及改排便等都有相當功效。

由上可知，“花食”不僅可提高食物的香味及色澤，並可美化食物，增進

食慾。更是補充礦物質及維生素的理想來源，而其所含的藥效成分，對健康更有助益，所以提倡“花食”，不僅有助於本省精緻農業的發展，對於國人健康也有所助益。