

繽紛可口的大花田菁

食譜製作／簡思平

台南女子技術學院家政系講師

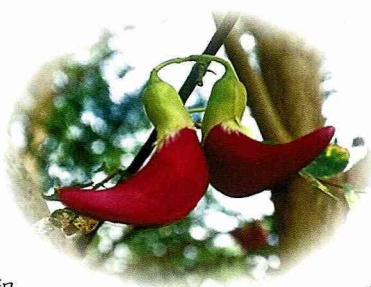
田間研究／蕭芸殷·林麗珠

亞洲蔬菜研究發展中心助理研究員

大花田菁（學名 *Sesbania grandiflora*），屬豆科（Leguminosae）田菁屬，多年生常綠小喬木，株高5至10公尺，生性強健，喜高溫多濕的環境。原產馬來西亞與印尼，分佈於東南亞、南亞、北西亞、印度洋群島、南中國以及北澳洲等地區。

大花田菁的用途非常廣泛，除了當做綠肥與芻料之外，木材可做為支柱、薪材以及紙漿的來源，甚至用來製造軟木塞，因此也被稱作“軟木塞樹（Corkwood tree）”。Parrotta（2001）報導其樹根具有祛痰之效，樹皮可緩瀉，花朵汁液對頭痛、鼻塞等症狀具有療效，而葉子則可利尿、消除瘀傷。由於大花田菁生長快速，除可做為其他作物（如胡椒）遮蔭利用之外，亦為造林的良好選擇。

南亞及東南亞地區如泰國、菲律賓的居民會利用大花田菁的嫩葉、嫩莢及花苞入菜。其嫩葉蛋白質含量高（20~25%），可以加在咖哩中或當沙拉生食；嫩莢可以煮湯、拌炒或燉煮，如同一般豆類蔬菜烹調利用。



大花田菁的花朵大、美麗且色彩繽紛，在一些熱帶及亞熱帶區域為受歡迎的觀賞樹木。花色有白及紫紅二種，花朵盛開時狀如蜂鳥，因此也被稱作“蜂鳥樹Vegetable hummingbird tree”。花朵2-3枚腋生，呈下垂的總狀花序，花苞長5~10公分、寬約3公分；花瓣均具柄，旗瓣寬，龍骨瓣嘴狀突起；雄蕊10枚，2體。

目前在泰國主要城市近郊均有小規模的商業栽培，以白色花種在市面上較為普遍，是泰國料理「酸咖哩湯」的材料之一。相關文獻報告指出，其花苞含有豐富的鈣、維生素A及鐵質，為一高營養蔬菜。在烹煮食用之前，要先去除具有苦味的雄蕊部分，不論是當作沙拉、水煮、拌炒、沾麵糊油炸、燉煮，或添加到咖哩及湯中均適宜。

台灣於二十世紀初期引進大花田菁栽培，原本是做為綠肥與芻料作物，但因為花朵美觀特別，也運用於造園觀賞。由於其花苞含高營養價值，且生長快速，具有可周年生產供應市場需求的潛力，因此亞洲蔬菜研究發展中心（亞蔬中心）積極進行品種、園藝性狀、環境適應性、採收後生理變化、營養成份、消費者接受度等基本資料的調查，並與台南女子技術學院家政系合作，將大花田菁的花苞與各式食材創意搭配，研發出田園百匯、繽紛花塔、花田蝦捲、田園培果、田菁牛肉餅等菜餚，讓含苞的花朵，成為一道道美食，盛開於餐桌上，提供消費者多樣化的選擇。照著食譜，您也動手試試看！



1 花田蝦卷

材料

大花田菁花苞10朵，蝦仁4兩，蛋黃2顆，油炸粉適量，檸檬半個，地瓜粉適量，調味料(香油、醬油、米酒)適量

作法

1. 蝦仁去腸泥洗淨後剁成泥，加入調味料，略醃10分鐘。
2. 將大花田菁花苞的雄蕊部分去掉，留下花瓣即可。
3. 在2片花瓣中間放入適量的蝦泥，塗抹均勻後包捲起來。
4. 將包好的蝦卷沾蛋黃後，可選擇沾裹油炸粉（以少量的水調勻，效果較佳）或地瓜粉(乾粉)後，放入油鍋炸至金黃即可。
5. 最後在炸好的蝦卷上，滴上少許的檸檬汁。

2 繽紛花塔

【材料】

大花田菁花苞10朵，雞胸肉150克，香菇2朵，餛飩皮數張，三色蔬菜(玉米、紅蘿蔔、青豆仁)適量，蔥蒜適量，雞胸肉醃料(糖、醬油、胡椒粉)適量，盤飾小黃瓜半條，小番茄數顆



【作法】

1. 雞胸肉切丁，醃料備用；蔥切段、蒜切末備用；香菇泡水、去蒂、切丁備用。
2. 三色蔬菜川燙備用；大花田菁花苞去除雄蕊部分，將花瓣切半後再加入鹽水中川燙備用。
3. 將餛飩皮放入蛋塔模中壓模且整型，連同模型入油鍋炸至餛飩皮呈現金黃色時，再將放至餛飩皮的蛋塔模上，壓至一個蛋塔模，使餛飩皮的外型固定後取出（可以使用餐巾紙稍微地吸取油份）。
4. 將醃好的雞胸肉過油後撈起備用。
5. 爆香蔥蒜後撈除，再將香菇丁、三色蔬菜及雞胸肉炒香，起鍋前再拌炒大花田菁花苞並調味（在調味方面可隨個人口味不同而添加；如加入檸檬椒鹽，可使口感爽朗；而喜歡重口味的話，則可添加辣椒粉，不僅口味香辣，在顏色上也有不同的感受）。
6. 將炒香後的材料均勻地放入油炸定型的餛飩皮中，『繽紛花塔』即完美呈現。

3 田菁牛肉餅



【材料】

大花田菁花苞10朵，牛絞肉150克，熟狗（中型）2條，pizza起司絲100克，香菜葉(剁碎)適量，鹽、白胡椒粉適量

【作法】

- 1.將大花田菁花苞的雄蕊部分去掉，留下花瓣即可，將其中7朵大花田菁花苞的花瓣洗淨，一片片分開、塗抹上奶油，並放置於塗過奶油的烤盤上備用。
- 2.另2朵大花田菁花苞的花瓣切碎拌入牛絞肉中，再加入少許的鹽、白胡椒粉調味。
- 3.熟狗切碎備用。
- 4.將調味後的牛絞肉及碎熟狗置於一片片大花田菁花瓣上，再將起司絲及香菜葉均勻灑上。
- 5.放入烤箱以160°C烤15~20分鐘或至牛肉全熟即可。

4 田園百匯

【材料】

大花田菁花苞8朵，結球萵苣(美式生菜)5~8葉，豆芽菜少許，腰果少許，抓餅1張，聖女番茄數顆，可樂果少許，花生粉少許。

【作法】

- 1.將萵苣葉一片一片的剝下清洗後，修剪成碗狀，並瀝乾水分冰鎮備用。
- 2.將豆芽去頭，燙熟備用。
- 3.把抓餅切成細條狀。
- 4.將大花田菁花苞的雄蕊部分去掉，留下花瓣洗淨，過水川燙後切絲。
- 5.番茄切小丁，腰果跟可樂果都切成小塊狀，再和豆芽、大花田菁花瓣絲拌勻加入適量的花生粉及鹽調味。
- 6.把拌好的料裝進萵苣葉中，然後灑上適量的抓餅絲即可。



5 田菁培果

【材料】

大花田菁花苞8朵，培果2個，洋蔥1/4顆，奶油30g，pizza起司絲100克，火鍋羊肉片1盒，鹽、沙茶醬等(可依自己口味變換)

【作法】

- 1.培果放入烤箱烤熟(上下火200°C，約10分鐘)。
- 2.將大花田菁花苞的雄蕊部分去掉，留下花瓣即可。
- 3.熱鍋後加入奶油與洋蔥拌炒，洋蔥炒至半透明狀時加入羊肉，羊肉快熟時，再加入大花田菁花瓣快炒並調味。
- 4.將烤好的培果對切，填入餡料與起司絲入烤箱烤至起司絲融化即可。

