

花 粉 食 品

黃美娥 陳運造

蜜蜂花粉為自然植物的精華，經蜜蜂採集植物花粉揉製而成，蜜蜂在植物的花粉中添加酵素和蜂蜜等，使其成分達到均衡完美之境，不僅含有蛋白質、醣類和脂類，更富有多種維生素礦物質，堪稱完美食品之一。今日市面上的各類健康食品，多數強調營養豐富且均衡，抓住人們不要胖也不要瘦，要青春不要痘的心理，耗心費力地調配，期以符合人們的需要。其實過量的脂類、醣類容易造成肥胖和膽固醇過多等症，不足時則造成活力差、肌肉失去彈性等毛病，適量取得何其困難，倒不如食用天然的健康食品——花粉。有人曾以蜜蜂花粉為材料，飼育新生老鼠，結果令人非常滿意，試驗老鼠保持活潑健美，也可繁殖後代，證明花粉中已含其成長生活所需的各種營養物。

我們利用蜜蜂花粉為素材，與其它食品材料合製成各類產品，也就是希望利用花粉營養我們的製品，使我們的身體健康又有活力。

磨細後之蜂蜜花粉，可充份調和在各種材料裡，而以添加在米或麵粉裡最為適宜，混合之後可製作花粉年糕、湯圓、蛋糕、餅乾、麵條和水餃等。以麵粉為例每一台斤（600 公克）添加標準量匙一大匙（約 15 g）花粉，即可做出營養豐富，又兼具天然色澤的各種花粉食品。特別喜好花粉香味者則可加倍添加。自製花粉食品不添加任何色素、防腐劑，又可享受自己動手做的樂趣，利用假日做些簡單的餅乾、糕點，讓家人吃出營養，吃出健康，真是好事一件。

保健美容花粉營養食品的製作

一、米食類（花粉湯圓）

1．材料

糯米粉：（或水磨糯米粉糰 1 台斤）

花粉：一大匙（約 15 克）

清水：適量

2．製作方法：

- a. 將花粉用擀麵棍或研磨器磨碎與糯米粉充份攪拌混合均勻再徐徐加入清水，一邊用手調揉成糰，再分割並搓成小圓子即可。
- b. 若自製水磨糯米糰，在壓乾水份後自布袋取出，則可依量 1 台斤加入一大匙花粉再充份搓勻即可，分割搓圓或包餡皆可。水磨糯米做出的花粉湯圓較具彈性，用來煮食，鹹甜皆宜。

註：1．本文所用標準量杯 1 杯約普通飯碗 9 滿

2．一大匙約一平湯匙

二、麵食類

（一）花粉麵條、水餃

1．材料

高筋（或中筋）麵粉：1 台斤

太白粉：1 杯

花粉：1 大匙

鹽：1 茶匙

水：1 杯（約 1 飯碗）

2．製作方法：

- a. 先將麵粉、鹽及磨碎的花粉混合過篩。
- b. 將上述材料放入盆中，中間略挖一凹口徐徐注入生水混合攪拌均勻搓揉成糰。
- c. 將麵糰用濕布蓋住，醒麵二十分鐘後再搓揉數次。
- d. 將麵糰分成鈞份擀成餃子皮皆可。
- e. 如使用製麵機則更方便，只要將揉好的花粉麵糰放進機器，將麵糰調勻壓平，再適度牽，切即可做成又營養又好看的粉麵條、水餃。

（二）花粉饅頭包子

1．材料

中筋麵粉：1 台斤

細砂糖：2 大匙

花粉：1 大匙

酵母：1 茶匙

溫水：1 杯

鹽：1 小匙

2 . 製作方法：

- a. 取 1 / 2 溫水加入細糖攪化，再加入酵母不要攪動，靜置 7 - 10 分鐘，有泡沫浮在表面即發酵完成。
- b. 麵粉與花粉、鹽混合篩好，將酵母水倒入，再將剩餘 1 / 2 溫水倒入，調揉成糰，加蓋濕布發酵約 3 小時。
- c. 發好的麵糰再搓揉滑，即可分小糰作饅頭或擰成麵皮作包子，再醒發 20 分鐘，方可入蒸籠效果較好，蒸約 20 - 分鐘