

夏季花果醬 輕鬆做 清新又健康

花不只可以欣賞，花卉還可以運用在醬料的製作，豐富料理的色彩。藉由花卉達人帶領讀者體驗花花世界裡果醬、抹醬等精采多變的實作、食用的奧妙樂趣！

文／羅怡如

圖、資料提供／林晏廷、《生菜女王的花料理》

／日日幸福



其實花不只是
美麗芬芳而已

已，適當運用在料理上也非常實用與美味，品味花朵的浪漫好食光，味蕾、味覺都兼具！

花的特性

花朵雖有畫龍點睛的本領，但不是所有的花都能夠隨意入菜。花卉生菜達人林晏廷指出，

有些花朵的花期短、花量少，不是很合適；但包括石竹、天使薔薇、芳香萬壽菊、海棠、繁星花、蝶豆花、金魚草、美女櫻、香堇菜、金蓮花等，都可以使用。以下針對幾款常運用的花種做說明：

1、芳香萬壽菊：葉子及花朵都可使用，唯獨花蕊有苦味需去除，只用花瓣，味似百香果，花葉均可泡茶、醋、入菜，也可以加入餅乾、麵包、果醬中，不因加熱而變色，香味久留不散。



2、香堇菜：屬於冬季花，在台灣有半年的產季。

平面小花，花色多彩味幽香，是很好發揮的花材，裝飾或入菜都容易，烘焙甜點、製作酒、醋皆可。有些人會將其與三色堇混為一談，事實上，雖然都是堇菜科，但香堇菜是原生種，花較小可食，三色堇是園藝栽培種，花較大觀賞用勿食，千萬別吃錯了。

3、薰衣草：薰衣草的品種很多，但只有甜薰衣草是可食用的，因為在台灣種植面積不多，進口的乾燥花卻便宜易得，也不失其味，不妨多加利用。具獨特的香味，不論是飲品、果醬、香草醋、烘焙、甜點等，在消費者市場非常受歡迎。

4、山形玫瑰：大花型、紅色，香氣非常馥郁，近幾年是很熱門的食用花。用在果醬、酒、甜點、蛋糕、麵

包等烘焙類，入菜如魚、肉也是一絕，道道精采迷人。

5、洛神：美麗的紅寶石，食用部位也是花萼，花謝後花萼隨之肥大，包覆著種子，成熟後即可採下、去籽。加熱後可成果醬或加糖製成酸甜蜜餞，曬乾後可煮成洛神茶。鮮品也可泡醋，入烘焙類、甜點，搭配肉類更有創意，是全方味的食材。

6、天使薔薇：顏色有白、粉紅，淡淡的香味，可泡茶、做果醬，亦可入菜，尤其在烘焙類很好發揮。

其實，除了入菜製作醬料，選擇合宜的餐具，在精心的料理上裝點大小合度、色彩繽紛的食用花、堅果，也能營造出高檔餐廳的用餐氣氛，不妨一試。

美味醬料 DIY

迎接炎夏來臨，從各式風味花果醬到琳瑯滿目的抹醬等，透過林晏廷的介紹，將帶領一探玫瑰洛神果醬、芳香萬壽菊橘子醬、薔薇奇異果果醬、香堇西洋梨果醬、薄荷薰衣草奶油醬、芳香萬壽菊百香果美乃滋抹醬的食譜 DIY。



薔薇奇異果果醬

份量：1 罐

材料：

天使薔薇 50g、黃金奇異果 300g、白砂糖
6 大匙、檸檬汁 30cc

做法：

1. 天使薔薇漂水清洗瀝去水分、陰乾（或用廚房紙巾或棉布拭乾），去除花蕊取花瓣備用。
2. 將黃金奇異果洗淨削皮切小丁，放入鍋中先用調理棒（均質機）打成泥狀。
3. 再倒入白砂糖、檸檬汁，用小火熬煮二十分鐘，邊煮邊攪拌，煮至略收汁。
4. 最後加入天使薔薇花瓣，再煮至濃稠狀，熄火待涼即可。



玫瑰洛神果醬

份量：1 罐

材料：

食用玫瑰花瓣 200g、糖漬洛神 200g、白砂糖 6 大匙、檸檬汁 20cc

做法：

1. 玫瑰花瓣漂水清洗後，用蔬菜脫水機脫乾水分，再用剪刀剪碎備用。
2. 將糖漬洛神、玫瑰花碎放入鍋中，再倒入白砂糖、檸檬汁，以小火熬煮約三十分鐘，邊煮邊攪拌。
3. 等待果肉變果泥，收汁呈濃稠狀，熄火待涼即可。

花果醬
充滿各式花香的甜蜜果醬，魅力十足，不但增添生活好食光，送人也適合。



芳香萬壽菊橘子醬

份量：1 罐

材料：

芳香萬壽菊花 100g、茂谷柑 200g、麥芽糖 3 大匙

做法：

1. 芳香萬壽菊漂水清洗瀝去水分、陰乾（或用廚房紙巾或棉布拭乾），去除花蕊取花瓣備用。
2. 茂谷柑洗淨剝除外皮、去薄膜，切成小丁。
3. 將茂谷柑小丁、麥芽糖放入鍋中，以小火加熱熬煮約三十分鐘，邊煮邊攪拌，煮至收汁。
4. 最後加入芳香萬壽菊花瓣，再煮至呈濃稠狀，熄火待涼即可。



香堇西洋梨果醬

份量：1 罐

材料：

香堇菜花 50g、西洋梨 400g、麥芽糖 2 大匙、檸檬汁 20cc

做法：

1. 香堇菜花漂水清洗瀝去水分、陰乾（或用廚房紙巾或棉布拭乾）備用。
2. 西洋梨洗淨削皮、去果核，切成小丁，放入電鍋（外鍋一杯水）中蒸爛取出後，用調理棒（均質機）打成泥狀。
3. 再加入麥芽糖、檸檬汁、香堇菜花瓣，以小火熬煮約五分鐘，煮至變稠即可。



薄荷薰衣草奶油醬

份量：1 罐

材料：

奶油 200g、薄荷葉 3 片、薰衣草花瓣 5g、薄荷醬 1 小匙

做法：

1. 將奶油放在室溫下軟化備用。
2. 薄荷葉洗淨瀝乾或用廚房紙巾（或棉布）拭乾水分，先切細絲再切成碎末。
3. 將室溫軟化奶油、薄荷葉碎末、薰衣草花瓣、薄荷醬一起放調理碗混合，充分攪拌均勻即可。

奶油抹醬
 可以是甜的，也可以鹹口味，變化多，
 入口滑順，層次豐富。



芳香萬壽菊百香果美乃滋抹醬

份量：1 罐

材料：

芳香萬壽菊 10g、美乃滋 150g、新鮮百香果汁 50cc

做法：

1. 芳香萬壽菊漂水清洗瀝去水分、陰乾（或用廚房紙巾或棉布拭乾），去除花蕊取花瓣備用。
2. 將芳香萬壽菊花瓣、美乃滋、新鮮百香果汁，充分攪拌均勻即可。

美乃滋抹醬

香濃細滑搭配麵包式抹醬，加上鮮奶調勻淋在生菜上，是清爽沙拉醬，和著當季水果更是美妙滋味！

自家栽種

想在自家種植食用花並不困難，種在陽台鐵窗上，兼具美化、怡情養性的情趣。

林晏廷老師表示，到花卉園藝店、花市裡可以尋訪各種食用花的蹤跡，買回家之後，別急著採花入口。因為雖然可食用，但為了賣相好，或多或少均會噴些殺菌劑類，所以先在家養一至二星期後，此時藥劑成份已分解完畢，再採下食用，會比較安心。而有些花草壽命較短，像是香堇菜、夏堇屬於季節性作物，只有半年間就會死亡，但他們是屬於自播形的花種，種莢成熟後會自動裂開，種子隨之跳出，接觸土表後，等待季節到了，就會繼續生長繁衍。

為了延長盆花的壽命，應將小盆換成大盆，再補充些長效性的肥料（花肥），適量澆水，充足的陽光照射之下，即能延長花株的壽命，時時可觀花採花。



Profile

林晏廷

◎現任：晏廷歐亞農場場長

◎著作：《五星級常備菜，省時輕鬆、美味豐盛》、《生菜女王的花料理》

料理》

被喻為「生菜女王」的林晏廷，是台灣種植生菜的奇人。她在高海拔地區成功種植生菜、香草、食用花，一手打造「晏廷歐亞農場」生菜王國，從此以後台灣也能有美味的生菜、香草、食用花可食！拼下這片天的她帶動許多後進效仿，至今仍走在產業前端，不斷引進新品種，並推廣健康品食方式。

