

餐桌上的花



把綻放在花園的絢爛璀璨延續到餐桌上。
食用花，把花朵盛放的瞬間定格在美饌中，
美得讓人捨不得吃下。

什麼是食用花？

食用花是指一些可以安全食用的花朵；既可視作一種蔬菜，亦可作香料使用，以提升料理的味道。食用花在西方烹調中成為了一種具創意和新派食材，近年變得越來越普及，在本地也開設了一些以食用花為主題的餐廳，讓你置身花花世界中享受美食。

哪些食用花可以食用？

可以食用的花種類也不少；三色堇、琉璃苣、金盞花、矢車菊等，都是較受歡迎及常見的食用花。

三色堇

三色堇是歐洲常見的野花種類，常於公園發現其蹤影。三色堇的花朵通常呈紫、白、黃三色，故名三色堇；可用於製作沙律，作料理配菜，或作甜品裝飾。此外，三色堇還可殺菌，改善皮膚問題。



琉璃苣

紫藍色的琉璃苣，其葉和花均可食用，葉片帶點小黃瓜的味道，可以加入凍飲及酒中，或可製成醃製物及沙律的調味汁，同時也可用作蛋糕或甜品的裝飾。

金盞花

金盞花具消炎、殺菌等功效，自古以來已被視為具有藥用價值的植物。金盞花不單美觀，更含有豐富的維他命C；除了可沖泡金盞花茶外，更可以製作沙律，或用於烹調以增加菜式香味。



矢車菊

矢車菊，花色鮮豔、花型特別，花朵的邊緣像細絲般向四方散開，是一種非常漂亮的花朵，十分適合用於點綴菜式，或加入沙律中食用。矢車菊盛開時，會產生大量花蜜，蜜蜂常被其清新的幽香所吸引，以矢車菊為蜜源的蜂蜜，是一種高營養的天然食品，能提升人體免疫力。

是不是所有鮮花也可以食用？

不是，並非所有鮮花都可以安全食用。於花店或市面出售的鮮花，大部分都已噴灑農藥，不可食用。只有於有機農場種植，專門供食用的鮮花，才可以安全食用。

可在家自製食用花料理嗎？

食用花除了可直接食用或用於裝飾外，也可以加入茶包、雞尾酒，你亦可製作花香味糖漿或果醬。想要更多煮食靈感？網上亦有很多不同的食譜，讓你大顯身手。