

岛国兴起园艺热，“城市农夫”越来越多，食用植物尤其受欢迎。早报周刊推出《城市农夫》专页，遍寻全岛各处的“城市农夫”来分享心得；期待在寸土如金的花园城市，觅得自耕的乐趣。

城市农夫 自栽可食用花卉



蔡慧莹的阳台花园种有数十种植物，包括十多种可食花。

农夫介绍

蔡慧莹 (Joanna)，22岁，新加坡管理大学法律系学生，同时经营网店“ Weird and Wonderful Edibles” (奇异和美好的可食植物)，售卖自己在住家阳台栽种的可食植物和本地原生花卉。

蔡慧莹常给餐馆、糕饼店和私房菜馆供应至少10种可食花卉，包括：玫瑰、茉莉花、金盏花、朱槿 (hibiscus)、夏堇 (tozenia) 和佛罗里达圆三色槿 (Florida pansy) 等。

她说：“我喜欢下厨，但从外国进口的药草和可食花非常昂贵，所以一年多前开始栽种本地品种可食花。选择能在本地气候茁壮生长的植物，不但更环保，也可确保食材更新鲜美味。何况自己的植物都是无毒栽种，可放心食用。”

蔡慧莹从小跟着喜欢园艺的祖母一起栽种花草果菜，热爱大自然的她也在有机农场 Green Circle Eco-farm 打过工，园艺知识和经验丰富。她的园艺哲学是“顺其自然”，一定要与大自然和谐共存，所以偏好有机耕种，并坚持不用化学肥料或杀虫剂。



蔡慧莹为顾客采摘的可食花 (左起)：英国桃玫瑰；白色和粉红野牡丹，以及佛罗里达圆三色槿。

报道◎陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

摄影◎龙国雄

兰有秀兮菊有芳，千百种花卉特色各异，美丽不在话下，其中不少还可食用，而且吃了对健康有益。

本周《城市农夫》请可食花卉达人蔡慧莹介绍适宜本地栽种的可食花，并分享栽种心得，期待百花争妍，开花结果。

花卉太美，我们习惯双眼欣赏，有时难免忘了：许多花卉可赏也可食。

除了常用的菊花、金银花、桂花和蝶豆花等花卉，玫瑰、紫罗兰 (violet)、野牡丹等也可用于料理，例如加入沙拉、鱼生或甜点，让餐桌更绚烂。

花卉的可食部分不限于花瓣。例如西餐常见的菜薹 (artichoke) 其实是花蕾；世上最昂贵的香料番红花 (saffron) 则是取自花的雌蕊柱头。

可食花卉之中，不少品种适宜在本地栽种。试试看：亲手栽种、采摘再送到餐桌上的可食花，美丽和美味更难忘。

蔡慧莹五问五答可食花卉

1) 种植可食花卉需要多少空间？哪些品种适宜在组屋走廊栽种？

答：很多可食花都能种在花盆里，有些甚至不需要太大的花盆，所以其实不用太多空间。相对容易种植的包括野牡丹 (Malabar gooseberry)、蓝蝶猿尾木 (Brazilian tea flower) 和甘榜玫瑰 (kampung rose)。

以野牡丹为例，其实它被视为“杂草”，在本地丛林就找得到，粉红色较普遍，白色较少见。野牡丹非常适合种在盆内，土壤不太肥沃也没问题。野牡丹的花果都可食用，根部可用作粉红染料，叶子也可捣碎并敷在割伤的伤口。

2) 多久施肥一次？用什么肥料？

答：我平均两周施肥一次，采摘花卉之后也会施肥。每次施肥会用上约10粒鸡粪粒状肥料，洗净并晒干的碎蛋壳一汤匙，以及一汤匙咖啡渣。此外，我会收集雨水，因为自来水经过加工处理，比较适合浇花。

3) 出现昆虫怎么办？

答：出现粉虱 (mealy bugs)、粉虱 (white flies) 或叶螨等害虫，我会使用稀释过的印度苦楝油 (neem oil) 除虫。

其他昆虫只要对植物无害，我并不会杀害。例如可食花卉常见蚂蚁，用除蚁药就能赶尽杀绝，但蚂蚁其实

可帮忙传粉，所以我都让它们“自由活动”。

此外，毛虫虽会吃掉叶子，但其实就是大自然的“修剪达人”；只要剪掉受影响的枝节，就会长出新分枝。

蜈蚣对人体有害，对植物却是益虫，因为它会吃掉其他可能损害植物的昆虫。千足虫对幼苗有害，但对成熟植物有益。

植物其实习惯被昆虫“袭击”和“吃掉”，如果环境太“纯净”，植物反而无法培养韧性，因为大自然原本就不是那样。我认为应该创造一个包容植物、昆虫和小动物的健康生态系统，这样最自然，也对植物和昆虫有益。

4) 开花了！采摘时要注意什么？

答：花朵一般开在枝节末端，开花了把枝节剪掉，能促使植物“向横发展”，植物就会长得更茂盛。

开花会耗损植物的“精力”，所以采摘后要施肥，并修剪其他枝叶，让植物“专心”长出新芽。

若不想马上采花，记得把花盆移到室内，花朵在烈日下更快枯萎。

5) 怎么保存采摘下来的花朵？

答：把沾湿的厨房纸巾放入塑料盒，再把花朵放在厨房纸巾上，盒子盖好放进冰箱，可收4至5天。

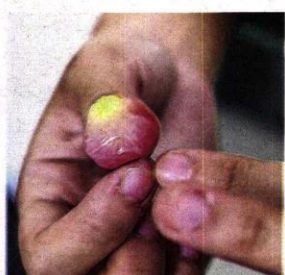
想让花朵颜色更鲜艳，可在花瓣



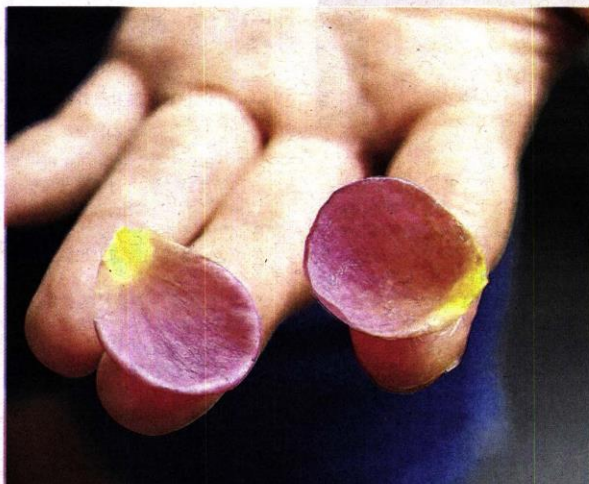
保存花瓣的方法
粟粉加入热水拌匀。



小火煮至透明。



把透明面糊涂抹在花瓣上。



涂了面糊的花瓣(右), 颜色更鲜艳, 也更耐保存。

上涂抹粟粉(corn starch)面糊。粟粉和热水用2:3的比例调配拌匀, 小火煮至透明, 迅速用手指涂抹在花瓣上即可。

想看蔡慧莹更多花卉照片, 请上Instagram或Facebook搜索w.w.edibles。



英国桃玫瑰(English peach rose)。(蔡慧莹摄)



野牡丹(Malabar gooseberry)。(蔡慧莹摄)

食花, 自古有之

除了熟悉的薰衣草和菊花等本地常见的可食花卉, 其实还有许多花卉有待发掘。全球各地不同文化社群都有食用花卉的习惯, 花卉料理又因历史、文化和自然气候而异, 花卉食用法千变万化。

从古文明谈起。中国从战国时代就栽培玫瑰并用来酿酒, 中医常用的药材也包括不少花卉。古希腊人栽种了多种可食花如番红花、茉莉、罂粟花(poppy)、康乃馨和莲花。古罗马人则广泛食用金盏花; 花瓣加醋并用于沙拉或用于调味肉品, 晒干的花可煮汤, 也是芝士和牛油的自然染料。

在印度和东南亚, 香蕉花是最常见的食用花之一, 可油炸成为街头零食, 也能剁碎拌入多种碎肉沙拉, 调味料包括薄荷、鱼露、酸柑汁和辣椒等。印度人也把黄油树(Madhuca longifolia)的花晒干生吃, 或拌入粥饭; 花朵能制成糖浆, 发酵后就是庆典常用的酒品。日本人赏樱也把樱花花瓣腌渍泡茶; 越南有人发明了花卉三文鱼火锅, 把新鲜栉瓜花、金针花、兰花木花和苘麻花蕾加入黄梨汤底煮开。

无论哪种食用花, 哪种食用方法, 各有各的创新和精彩。我们身边的食用花, 你最想用什么方式享用? 要深入了解可食花卉的历史文化, 可到国家图书馆借阅: "Edible Flowers-A Global History" (作者: Constance L.Kirker & Mary Newman)。

*注: 供食用的花卉应为有机耕种, 花店观赏花一般喷了农药, 即便是可食品种, 也不宜贸然食用。



蓝蝶猴尾木(Brazilian tea flower), 咀嚼后有蘑菇香甜味, 蔡慧莹建议加入沙拉或鱼生, 也能用于制作果冻或蛋糕。



佛罗里达圆三色堇(Florida pansy)。(蔡慧莹摄)