

HANG OUT



吸 Like 必試！ 食用花新星：蝶豆花

「又藍又紫，肯定落了很多化學色素！」初嚐蝶豆花，很多人都有這種反應。豈料事實剛剛相反，蝶豆花不單止純天然、零化學，更有益身體；入饌時會產生繽紛夢幻色彩，從而令這小花於近期成為炙手可熱食用花新星，未吃過會很out。by Joe Chan



1. 主打西班牙菜的Espuma，環境舒適。
2. 元朗的Mango Tree Cafe今年七月才開張，瞬間成為該區小亮點。
3. 加入番石榴、椰果、青檸汁、蜜糖和梳打的蝶豆花泡茶"Blue Pom Pom"，味道清新帶微甜。
(\$48, Mango Tree Cafe)
4. 蝶豆桂花糕內加入蝶豆花水，賣相比一般桂花糕精緻，花香更濃郁。(\$36, 盈福28)
5. 在充滿園林風味的Mango Tree Cafe嘆一口花茶，特別寫意。

紫藍色之戀

花饌，其實很常見。西班牙人會用番紅花煮海鮮飯，中國人會用桂花做糕點，如酒釀丸子，但蝶豆花，卻很少人聽過。不要緊，請到任何food search engines搜尋，就知它有多麼人氣！

最近，很多cafe食肆都自創蝶豆花特飲，有些更用來做食物，由冷麵、芝士蛋糕、麵包、飯糰……都紛紛被染成浪漫的紫藍色。

蝶豆花又名「藍蝶花」，英文是butterfly pea，花兒三、四公分大小，形態如蝴蝶。此花不是甚麼新品種，數百年前，外國不少地方已用它來做食材，尤其東南亞，如藍花飯、娘惹粽、泰式飲品"Nam Dok Anchan"，都會下蝶豆花。

夢幻變色花

古老食材為何忽然彈起？相機先吃的潮流絕對是塊「彈板」，正常沖泡下，蝶豆花會呈現藍色，但遇到不同物質時，就會產生天然化學反應，擦出色彩火花。混一點檸檬汁，會變紫，再下多一點，紫變粉紅。下鹹



性物質如牛奶、椰奶，會變成湖水藍綠色，好不夢幻。

而蝶豆花還有另一重要角色扮演，就是含有豐富的花青素；花青素是抗氧化及清除自由基高手，蝶豆花的花青素含量，是其他植物之十倍！

利用這特點製作出的特飲，的確非常繽紛，例如，將蝶豆花水混合芒果汁，紫黃相遇，隨即撞出對比鮮明的視覺效果。

有些餐廳更會將蝶豆花水分開奉上，



由客人親手倒入檸檬汁或牛奶，親眼體驗色彩變化，味蕾視覺雙重享受。

飲食有宜忌

蝶豆花本身沒有甚麼味道，只有微微花香，香味偏淡，加上大部分是外國入口的乾花，味道就更淡，所以很多時是吃賣相多於吃味道。

不過如果以為它只有外表沒有內涵，就大錯特錯！印度阿育吠陀的自然療注，早用它來做蚊叮蟲咬的解毒劑。現在醫學界亦證實，蝶豆花中的花青素，是優質抗氧化物，可養顏美肌，促進血液循環，降低心血管疾病風險。

不過，食用時也有宜忌，由於可促進血液循環，中醫認為它有通經作用，會令子宮收縮，孕婦及月經量大的女生，還是盡量少吃喔。



INFO

Espuma

地址：中環威靈頓街2-8號
威靈頓廣場M88 17樓

Greyhound Cafe

地址：銅鑼灣登龍街1-29號
金朝陽中心2期Midtown1樓

Mak Mak

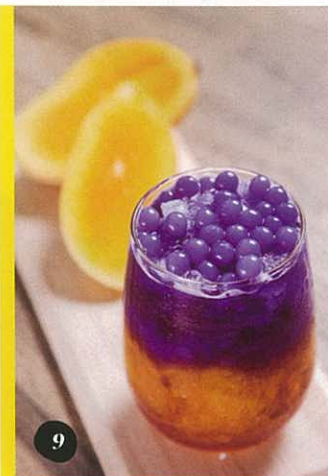
地址：中環皇后大道中15號
置地廣場中庭2樓217A舖

Mango Tree Cafe

地址：元朗元龍街9號形點1
期1樓1035號舖

盈福28

地址：馬鞍山西沙路628號
新港城中心2樓2E至91號舖



6. 用泰國出品的蝶豆花茶包泡茶，下蜜糖調味，潤喉養顏。（\$32, Greyhound Cafe）
7. 椰汁杧果糯米飯的糯米浸過蝶豆花水，染成紫色，多了微微花香。（\$98, Mak Mak）
8. 全新概念的泰國餐廳Mak Mak，裝潢以前衛手法重塑六十年代曼谷風情。
9. 名為「金錢與浮雲」的smoothie，由芒果汁和蝶豆花茶打成，再加蝶豆花茶製成的珍珠，冰涼透心。（\$45, Espuma）
10. 蝶豆花形態優美，遠看像蝴蝶。

