

# 金針花之應用



黃宏福提供



# 金針花在景觀

## 應用之價值

鄭 熒

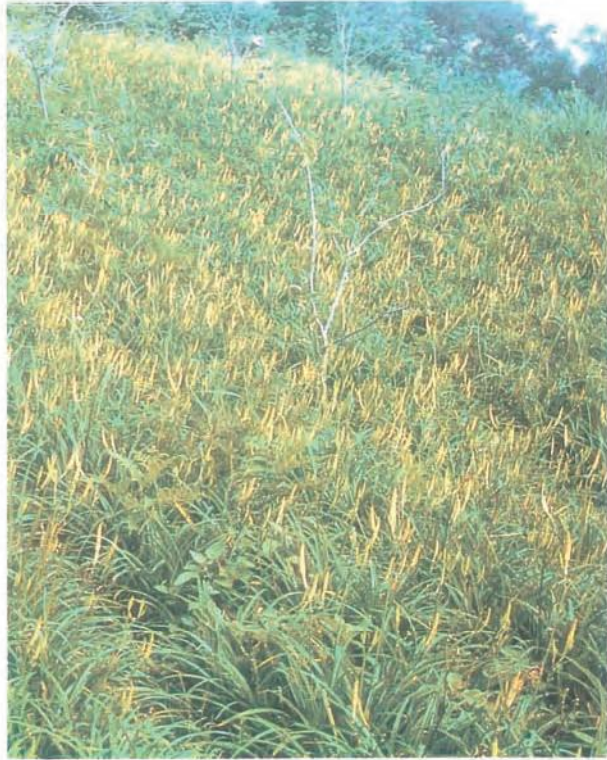
近年來國人物質生活富裕，在工作繁忙勞碌之餘每多從事蒔花植草之消遣與休閒郊遊之活動，藉壯麗自然景觀與植物柔和美態來提昇精神生活之素質，期許達成美化環境、陶冶身心之目的。而尋求適當之材料來滿足綠化、美化環境之需求及提昇綠化環境、美化景觀之效果，是目前園藝界共同努力研究發展之目標。台東區農業改良場最先在觀賞用金針花之引種選種上領導研究，並經選出台東選一～五號優良品種命名推廣，在景觀應用上確具綠化與美化效果值得讚佩。



庭院栽植金針花新品種開花之盛花期



金針花是多年生宿根草本，國人自古不僅用於觀賞，同時也品為美味，目前本省經濟栽培以台東縣太麻里鄉的“金針山”最具規模，栽培面積已達 600 公頃左右，產區標高 800 ~ 1,000 公尺，由於栽培集中，滿山遍野全部栽植；故二十餘年前鄉民即以“金針山”為名。目前經濟栽培品種稱為“橙萱”，橙紅色花，每年八~九月為盛花期，滿山金針全部抽苔，盛況絕倫人間難得一見，可惜國人嗜食金針花蕾，栽培者只重經濟價值而忽略了觀賞價值，在花朵尚未展開之前一天即將花蕾採收，乾製成商品；



台東縣“金針山”金針開花期，滿山遍野一片金黃



台東縣“金針山”金針經濟栽培之景觀



即使在盛花期登山賞花，也僅見遍野金黃含苞待放之花蕾，雖然景觀壯麗較之全開花朵已嫌遜色。近年來政府倡導綠化環境及休閒活動，台東之“金針山”如能整修產業道路，改善交通與住宿現況，更可採用觀光農園方式經營，則台東之“金針山”特殊景觀，極具發展觀光，旅遊之潛力。

為使推廣金針花在景觀上之應用，台東區農業改良場曾與有關機構合作進行試種工作，首先在民國六十九年與國道中山高速公路局合作，國道中山高速公路佔全省總面積萬分之一，全長374 公里，其兩旁有廣大的邊坡、中央分割帶、休息處及交流道、均需加以美化，且邊坡之美化尚具有水土保持之效能，試種區經過勘查選定於林口邊坡、湖口休息處、斗南交流道、岡山交流道等四處，林口邊坡之土壤是酸性土壤PH值 4.0，斗南交流道土壤PH值 7.2 偏鹼性，試種結果均能正常發育開花，且植株之生長、發育、開花不受氣溫、雨量、車輛排出廢氣、公路幅射熱不良環境因素之影響，更因金針花是宿根植物，根部生長旺盛互相纏結，在坡地種植頗具水土保持功效，值得在中山高速公路邊坡上種植以兼收美化與水土保持之功效。



國道中山高速公路湖口休息站金針花新品系試種區開花之情形



國道中山高速公路林口邊坡金針花新品系試種開花情形



澎湖縣各島四面環海、每年初秋受颱風及季節風之影響將海水衝擊成細小水霧，隨強風侵蝕全島植物，農作物除仙人掌、林投之外枯亡殆盡，俗稱“鹹雨”天災，是故每至冬季全島一片枯黃，使綠化澎湖運動之推展受到阻礙，民國七十三年台東區農業改良場將平地可以種植，每年三~五月盛花不同顏色金針花新品系送往澎湖試種，達到春、夏、秋三季景觀美化之目的，並在春末開花，使澎湖除春天之“天人菊”特殊景觀之外，又增添了鮮艷嬌麗之金針花，夏、秋兩季雖然無花，但葉片葱綠也能達成綠化之目的，冬天受鹹雨及低溫之影響金針花進入休眠期，待蓄備更多的精力來迎接明年春天美化環境、綠化大地的任務。



澎湖金針花新品系試種區以石塊及蘆葦編織而成之擋風牆



搖曳生姿之金針花花朵

顏倉吉提供



庭院中種植金針花具美化綠化之效果更是明顯，台東區改良場所選育之品系不僅花朵直徑，植株幅度差異、花色不同，花期有別，而且種植高度也有差別，根據歷年記載花色除藍色及黑色之外其他各色均已俱全。各別或混合栽培均相宜，其中尤以鵝黃色及淡黃等色，在夜間可以借微弱光源仍能反射出花色，應是花壇最佳的材料。各種品系植株高度在 30~130 公分之間。按照高度互相配合種植使花壇有立體之美感，至於花期自每年三月至六月也可作適當安排，延長花壇美化之期限，種植、特徵、都值得巧妙設計，充分安排，將金針花美感盡量發揮。其他如庭院曲徑之兩旁也是金針花種植之地點，漫步在庭院小徑中，兩旁點綴搖曳生姿的金針花景色自是迷人，種植在藝術雕像之周圍也能增添庭院之美感。作盆栽在陽台或屋頂上佈置，也頗具利用價值。



庭院牆角栽植數叢金針花俾能達到美化之目的

黃宏福提供



採用金針花為庭園美化材料，不必附會它是中國古老呈給母親的花卉，更不能強調它是具有觀賞與食用兩種的價值，因為採作食用的品種與觀賞的不盡相同，而且在欣賞盛開花朵之前，業者已在蕾期採收，所以在應用金針花之先，應先瞭解台東改良場對各種品種特性的記錄，選擇適當品種種植，才能發揮金針花應有的景觀效果。



亮麗動人的金針花朵

林家祥提供



# 金針花在插花上之應用

黃永川

金針花“萱草”為中藥之一，其根莖可以消腫，止血或利尿，食之降火忘憂，故又名「忘憂草」，傳云婦人懷孕時佩戴此花可以生男，故又稱「宜男草」，有單瓣及複瓣二種，且種類繁多，清香怡人，尤其麝香萱，不僅花色雅麗，且清香溢遠，品格甚高，至為可人，蜀漢張翊〔花經〕將其與菊、杏、辛夷、豆蔻、後庭、櫻桃、林檎、梅等同列為「四品六命」花，元程榮〔三柳軒雜識〕稱之為「歡客」，為詩人雅士所樂於吟詠。到了明代張謙德「瓶花譜」將之列為「五品五命」屠本峻「瓶史月表」更將之奉為五月花盟主，為明代插花最重要花材，也是身上配戴，雅室盆景擺飾的常見的花材。至於古來所謂的「午時花」即於艾、菖蒲、香蒲、葵、石榴、梔子、萱草、午時紅等取其五種於端午節時插作，又稱「五時花」為堂上常見的應景供花。

在西方，歐美人士對萱草優雅風姿亦多偏愛，嘗賦以「宣告」，「嫵媚」，「玩弄」等花語，廣泛地被應用於環境的美化與各種藝術表現形式中。

從形色的藝術價值而言，萱草為百合科的宿根草本植物，葉片粗大蒼翠而柔順，頗有溫厚的美感，花莖昂然突出葉叢之間，形成剛柔對比之美；頂部成Y字形分叉，其上逐杼著以花苞，每日一花，表現了生命的毅力與次序之美。花枝立於叢葉中頗有鶴立雞群之感。尤其花色多，花形優美，除黑與藍色之外，各色兼備，間有雜色或間色，據統計約有一萬餘種，用於插花堪稱特殊材料。

萱草用作插花前必須予以充分的浸水約一個鐘頭，除單種花色表現其特有風姿外，為發揮萱花的另一番風致，傳統習慣常配以石榴，菖蒲、蘭草、睡蓮、菊、蜀葵、石竹、梔子、一丈紅、玫瑰、乃至柏、谷陰草、柳、竹、萬年青等。至於表現現代感可配以土耳其桔梗、大理花、洋石竹、紫陽花、延命菊等，前者除易於表現古典的情懷外，尤宜展現初夏的風情與含蓄的東方本質。

萱花插作時必須注意其每天開謝一朵的特性與作品重點的轉移，因此逐日轉換主花的方向並將已謝萎的拈去外，或改變其花枝之長短則是必要的。至於葉子為了使葉片易於豎立或成形，也可考慮使用細鐵絲穿於葉脉，以強化其精神。

萱花插作時仍宜水剪，插妥後一般均以清水浸養即可，若刻意維持花命，可酌量置入糖水或漂白水數滴，仍有延長花命的意外效果。

本文所附作品均由中華花藝基金會所提供，並此致謝。





### 凱風自南吹

材料：萱花、牧草、荷蘭鳶尾、白菊、高山羊齒、草蘭。

花器：竹編籃

花型：寫景式心象花

中華花藝基金會提供



## 天涯芳草亦婆心

材料：萱草、苔木、深山櫻、松、  
女柢、高山羊齒

花器：華陶窯陶碗

花型：理念花

中華花藝基金會提供



### 榮耀雜春叢

材料：萱花、芭蕉蘭、一串紫、槭

花器：陶盤

花型：寫景造型

中華花藝基金會提供



言樹之背

材料：萱花、槭  
花器：銅鼎  
花型：理念寫景  
中華花藝基金會提供



北堂思親

材料：萱花、菝葜、芒草

花器：竹編籃

花型：寫景理念

中華花藝基金會提供



## 金風入幕涼

材料：萱花、藤、槭、文竹、深山櫻  
花器：華陶甃瓶  
花型：理念造型  
中華花藝基金會提供



## 全家福

材料：萱花、松、雞冠、蓬蒿、菊

花器：陶鉢

花型：心象造型

中華花藝基金會提供



可忍黃花獨苦心

材料：萱花、一枝黃、茶花  
花器：陶盤  
花型：三點插基本型  
中華花藝基金會提供





景惠餘明

材料：萱花、藤、武竹、黃金葛  
花器：藍釉花器  
花型：理念造型  
中華花藝基金會提供





## 北堂春暖

材料：萱花、松、柏、枯木  
、紐西蘭葉、深山櫻  
、海芙蓉

花器：板墊

花型：理念造型

中華花藝基金會提供





材料：萱草、太蘭、壽松，大理花、  
射干、小菊、枯木

花器：陶盆與陶鉢

花型：心象造型

中華花藝基金會提供





## 遊子吟

材料：萱花、苔木、竹、杉  
花器：變形陶盤花器  
花型：寫景造型  
中華花藝基金會提供





# 金針在醫藥上之應用

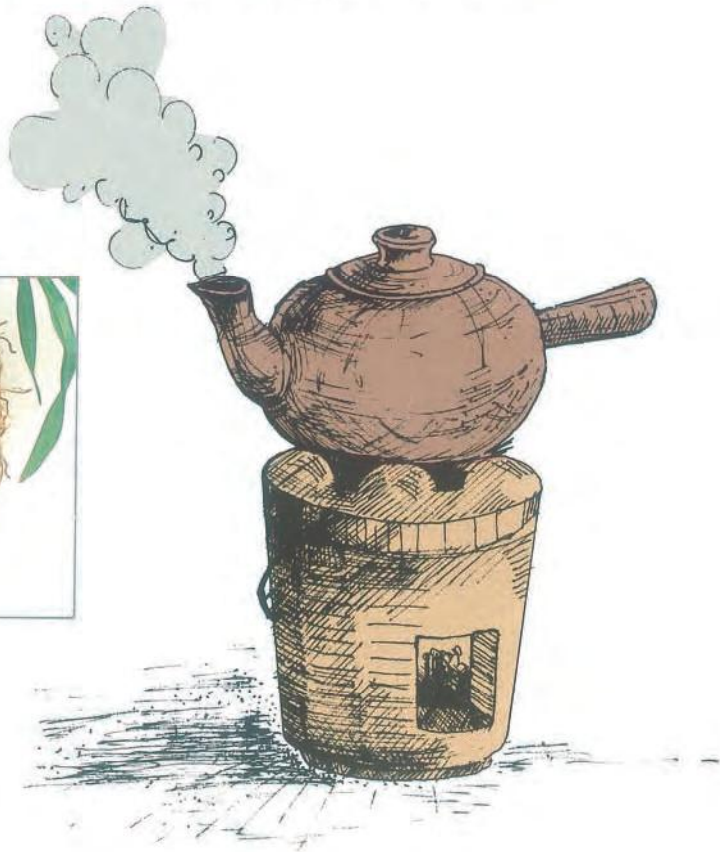
甘偉松

## 前 言

萱草不僅可食用、觀賞，亦為重要藥用植物之一。在我國可謂歷史悠久，早在詩經中即有所記載。茲將同屬可供藥用者列舉十種。各就其名稱、形態分別考察之外，並就其藥用部份之藥材、成份、藥理、性味、功用主治、用法、用量、選方、炮製等一一加以介紹，以供同好參考。

## 萱草屬之特徵

萱草為百合科 Liliaceae，萱草屬 (Hemerocallis Linn.) 植物，根莖短，根成肥厚紡錘狀。葉根生，伸長，狹長，上下扁平排成2列，線形，花莖甚高，無葉。花莖頂端開花數朵，2分枝或單總狀，花朵向上成側向，花梗短，有小形的苞。花被漏斗狀，筒部圓筒形或短或長，裂片狹長橢圓形，較筒部為長，細脈多數，淡黃色或紅橙色。雄蕊6枚，著生於筒部上端。子房無柄，花柱絲狀，上部向上，柱頭小形。蒴果有3稜，胞背裂開。產於歐洲及亞洲，約20種。





## 藥用植物

我國供藥用之萱草計有九種及一變種，茲簡介如下：

### 1. 萱草

*Hemerocallis fulva* L.,

一名諼草(《詩經》)，宜男(周處《風土記》)，鹿葱(《南方草木狀》)，忘憂草、丹棘(崔豹《古今注》)，漏蘆，蘆葱(《滇南本草》)，療愁(《綱目》)，益男草(《本草原始》)，黃花菜、金針花、金針(臺灣)。日名呼セブカンゾウ。

分佈：中國大陸，現全國各地、韓國、日本及其他地區均有栽培。

產地：台灣於1661年由華南引入。今全省平野至山麓普遍作經濟食品栽培或于庭園栽培以供觀賞。

### 2. 黃花萱草

*Hemerocallis flava* Linn.

分佈：吉林、遼寧、河北、河南、江蘇、浙江、安徽、湖北、貴州、雲南、甘肅、四川、新疆等地。各地亦有栽培。

### 3. 小黃花菜(紅萱、黃花菜、金針菜)

*Hemerocallis minor* Mill.

分佈：黑龍江、吉林、遼寧、河北、江蘇、江西、山東、山西、陝西等地。各地亦有栽培。生於沼澤地、濕地、林蔭旁。

### 4. 黃金萱(檸檬萱草)

*Hemerocallis citrina* Baroni.

分佈：陝西、河北、湖北、四川等地。

### 5. 北黃花菜(鹿葱)

*Hemerocallis lilioasphodelus* L.

分佈：長江流域和以北各省區，已有栽培。

### 6. 摺葉萱草(連珠炮，下奶藥)

*Hemerocallis plicata* Stapf

分佈：雲南、四川等地。生於山坡、草地或栽培。



金針花之花蕾



金針花之抽苔

倪紀雄提供



### 7. 小萱草

*Hemerocallis dumortierii* Merr.

分佈：東北、華北、陝西、甘肅；韓國、俄國遠東地區，日本也有。生於低山區的山坡上。

### 8. 大花萱草

*Hemerocallis middendorffii* Trautv. et Mey.

分佈：東北、日本、韓國。

### 9. 麝香萱

*Hemerocallis thunbergii* Baker

分佈：江蘇、安徽、日本、韓國。

產地：台大園藝 溫室後栽培。

1965年杜賡姓氏由日本引入。

### 10. 重瓣萱草

*Hemerocallis fulva* (Linn.) Linn.  
var. *Kwanso* Regel;

分佈：中國大陸、日本。

產地：台灣各地零星栽培。1965年杜賡姓氏由日本引入。

## 藥材世家

### 1. 萱草嫩苗（日華子本草）

基原：爲百合科植物萱草 *Hemerocallis fulva* L.、黃花萱草 *H. flava* L. 或小黃花菜 *H. minor* Mill. 的嫩苗。

性味：①《救荒本草》：葉味甘。

②《綱目》：甘，涼，無毒。

主治：利濕熱，寬胸，消食。治胸膈煩熱，黃疸，小便赤澀。

①日華子本草：治小便赤澀，身體煩熱，除酒疸。

②本草圖經：利胸膈。

③綱目：消食，利濕熱。

④嶺南採藥錄：搗爛敷跌打瘀痛。

用量：內服：煎湯，鮮者20~40

克。

### 2. 萱草花蕾

金針菜（滇南本草）

一名萱草花、川草花（救荒本草），宜男花（滇南本草），黃花菜、鹿葱



重瓣萱草



花(綱目)萱萼(隨息居飲食譜)。

基原：爲百合科植物萱草 *Hemerocallis fulva* L.、黃花萱草 *H. flava* L. 或小黃花菜 *H. minor* Mill.

的花蕾。

性味：甘，涼。

①救荒本草：味甘，無毒。

②滇南本草：味甘，平。

③綱目：甘，涼，無毒。

主治：利濕熱，寬胸膈。治小便赤澀，黃疸，胸膈煩熱，夜少安寐，痔瘡便血。

①日華子本草：治小便赤澀，身體煩熱，除酒疸。

②本草圖經：安五臟，利心志，明目。作俎利胸膈。

③滇南本草：治婦人虛燒血乾。

④綱目：消食，利濕熱。

⑤嶺南採藥錄：煎水飲之，治牙痛。

⑥安徽藥材：治夜盲。

用法與用量：內服：煎湯，20～40克。

選方：①治憂愁太過，忽忽不樂，灑淅寒熱，痰氣不清：桂枝2克，白芍6克，甘草2克，鬱金8克，合歡花8克，廣皮4克，貝母8克，半夏4克，茯神8克，柏仁8克，金針菜40克，煎湯代水。(醫醇臚義萱草忘憂湯)

②治內痔出血：金針菜40克，水煎。加紅糖適量，早飯前一小時服，連續三至四天。(福建《中草藥新醫療法資料選編》)

③本草正義：“萱草花，今爲恒食之品，亦稟涼降之性，《日華》謂治小便赤澀，身體煩熱；蘇頌謂利胸膈，安五臟；瀕湖謂消食利濕熱，其旨皆同。又今人恒以治火氣上升，夜少安寐，其效頗著。”

### 3. 萱草根(《本草拾遺》)

一名漏蘆果、漏蘆根果(《滇南本草》)，地人參(《分類草藥性》)，黃花菜根(《山東中藥》)。

基原：爲百合科植物萱草、黃花萱草或小黃花菜、黃金萱、北黃地菜、摺葉萱草、小萱草、大花萱草、麝香萱及重瓣萱草的根。均稱萱草根。

採集：秋季採挖，去除莖苗及細根，洗淨泥土，曬乾。

藥材：①萱草根 爲植物萱草或黃花萱草的乾燥根。呈圓柱形，微彎曲，長4～6公分，徑約4毫米；膨大的塊狀部分，呈紡錘形，長3～5公分，徑6～8毫米。表面灰黃色或土黃色，有少許橫紋及多數縱皺紋。質疏鬆而輕，易折斷，斷面不平坦，白色，有時呈棕黃色，皮部組織疏鬆，有大裂隙，木部小，不明顯，髓部通常成空洞。氣微香，味稍甜，略有黏液性。

②小萱草根 爲植物小黃花菜的燥根。全形如馬尾狀，根莖圓柱形徑1～1.5公分。根細長，叢生於根上，長8～10公分，徑2～3毫米表面灰黃色，少數微帶紅棕色，有密橫紋。質輕而微帶韌性，其他與種相似。上述二種藥材均以根條粗，質充實飽滿，無殘莖及雜質者爲全國大部分地區有產。

大花萱草的根與萱草根相似；香萱黃金萱的根與小萱草根相似。

## 化學成分

重瓣萱草 *Hemerocallis fulva* var. *Kwanso* 含 $\gamma$ -羥基谷氨酸、賴氨酸、琥珀酸、 $\beta$ -谷甾醇。黃花萱草含豐富的維生素A，葉含維生素C 38.5毫克%。小萱草花含維生素A、B、





C及蛋白質、脂肪，根含天門冬素、秋水仙鹼(Colchicine)。花粉含海藻糖酶(Trehalase)。大花萱草根含 $\gamma$ -羥基谷氨酸、天門冬素(Asparagine)、酪氨酸、賴氨酸、精氨酸、琥珀酸、乳酸、無羈萜(Friedelin)、 $\beta$ -谷甾醇葡萄糖苷( $\beta$ -Sitosterol D-glucoside)、苯甲酸乙酯。黃金萱和麝香萱的根和根莖含大黃酚(Chrysophanol)、大黃酸(Rhein)、美決明子素(Obtusifolin)、美決明子素甲醚(2-Methoxyobtusifolin)。麝香萱根又含萱草根素(Hemerocallin)、天門冬素、秋水仙鹼。

## 藥理作用

①對血吸蟲病的治療：萱草根(麝香萱根)對實驗治療日本血吸蟲病的療效，文獻報導不一有認為減蟲率達80%以上，有認為減蟲率不高，也有認為蟲數不減少，曾有人進一步研究認為，萱草根對感染血吸蟲尾蚴的小白鼠無預防作用，與廣木香、檳榔、黃連、黃柏、南瓜子漿粉合用均無效，與酒石酸銻鉀合用亦不表現增效。萱草根(包括鎮江產的黃花萱草)對血吸蟲成蟲的作用，主要表現為蟲體萎縮和生殖器官退化，但這些變化都是可逆的，停藥後迅速恢復，家犬治療後糞便孵化可以轉陰，或毛蚴減少，經一定時間後仍可轉陽。由於萱草根對宿主有強烈的毒性，安全度小，在宿主致死情況下，尚不能殺死蟲體，故臨床價值較低。企圖通過化學方法將有效成分與毒性成分分離，但初步看來兩者很可能是同一物質。

②抗結核作用：萱草根在治療血吸蟲病時，其有效部分與毒性部分不易分離，加溫後毒性可顯著降低，但對血吸蟲病的治療作用亦喪失，而對結核菌的抑制力却不變，不僅試管實驗有效，對豚鼠實驗性結核亦表現療效，在臨床上也有一定效果。進一步



黃花萱草

游義成提供

分離萱草根的各種成分，萱草乙醚浸膏對豚鼠實驗性結核病，萱草對小白鼠實驗性結核病減輕病變作用雖尚不夠顯著，但也未見到動物視神經萎縮等嚴重毒性反應。

此外，萱草根與川烏合用，可滅螺。

## 藥物毒性

萱草根對宿主具有強烈的毒性，對小白鼠所引起的病理變化，主要表現為腦、脊髓白質部和視神經纖維索普遍軟化和髓鞘脫失，灰質部的病變一般均較輕微；此外，肝、腎細胞有



不同程度的濁腫，肺部有鬱血或斑狀出血；家兔、犬中毒症狀表現為瞳孔散大，對光反射消失、失明、後肢癱瘓和膀胱瀦尿等而致死亡；家兔在萱草根中毒時出現尿蛋白，但無膽紅素，血清轉氨酶也正常，說明受損害者，主要為腎，而未傷及肝，從出現尿糖和葡萄糖耐量降低，看出糖代謝異常。萱草的毒性主要集中於根中，其毒性因產地不同而有很大差異，加熱60°C以上可使毒性減弱，甚至完全破壞。萱草根在體內有很大的蓄積作用，感染血吸蟲的動物對萱草根的耐受較未感染者低，用米泔水泡製不能減低藥物的毒性，黃連、黃柏可部分解除它的毒性。

## 藥材炮炙

炮製：除去殘莖、雜質、洗淨撈出，稍悶潤，切段，曬乾。

性味：根甘、涼。

- ①本草拾遺：涼，無毒。
- ②本草圖經：味甘，無毒。
- ③滇南本草：性寒，味甘，平。

## 主治

利水，涼血。治水腫，小便不利，淋濁，帶下，黃疸，衄血，便血，崩漏，乳癰。

- ①本草拾遺：根治沙淋，下水氣，主酒疸黃色通身者，搗絞汁服。
- ②本草衍義：研汁一盞，生薑汁半盞相合，時時細呷，治大熱衄血。
- ③滇南本草：治乳結紅腫硬痛，乳汁不通，乳癰，乳癌，攻癰瘡。滇中產者，其性補陰血，止腰疼，治崩漏，止大腸下血。
- ④本草蒙筌：咀和酒煎，為破腦傷風要藥。
- ⑤本草正義：治帶濁。
- ⑥本草從新：小便不通，煎水頻飲甚良，遍身水腫亦效。

⑦分類草藥性：滋陰補神氣，通女子血氣，消腫，治小兒咳嗽。

⑧天寶本草：治膀胱疝氣，氣火瘰癧。

⑨貴州民間方藥集：通經，治婦女月經不調、紅崩白帶，月經來時腰酸背痛，又可健胃補脾。

## 用量

內服：煎湯根4~12克；或搗汁。外用：搗敷。

## 禁忌

蘇醫中草藥手冊：乾萱草根用量一般不宜超過30克，過量有可能損害視力。

## 驗方

①治通身水腫：鹿葱根葉，曬乾為末，每服4克，食前米飲服。（聖惠方）。

②治大便後血：萱草根和生薑，油炒，酒沖服。（聖濟總錄）。

③治大腸下血，諸藥不效者：漏蘆果十個，茶花2克，赤地榆12克，象牙末4克。以上四味，水煎服三次。（滇南本草）

④治黃疸：鮮萱草根50克（洗淨），母雞一隻（去頭腳與內臟）。水燉三小時服，一至二日服一次。（閩東本草）。

⑤治乳癰腫痛：萱草根（鮮者）搗爛，外用作電包劑。（現代實用中藥）

⑥治男婦腰痛：漏蘆根果十五個，豬腰子一個。以上二味，水煎服三次。（滇南本草）

## 結論

從以上資料看來，可知萱草在醫藥上應用之廣，療效之佳，早已被全國民間普遍認同，值得吾輩同好有深入研究之必要。

# 金針食譜

夏英潔

金針菜古名“萱草”俗名“黃花菜”，自古以來即為我國一般家庭食用蔬菜，其食用方式分乾花製品及鮮蕾兩種，金針菜鮮蕾經殺菁乾燥成乾花製品再予包裝可耐貯藏及運輸，故一般市面出售所稱之金針菜大部份都是指金針菜乾花製品，而金針菜鮮蕾則必需在金針花期即每年之8~9月在生產地或菜市場方有出售，9月下旬花期結束即無鮮蕾供應了。食用之方法乾花製品在煮食前需以清水浸漬5分鐘左右，而後再置鍋內炒食或煮湯，其味鮮甘可口，鮮蕾則需將6枚黑色雄蕊摘除，再以清水洗淨配料炒煮，其味甜脆爽口，兩種食用方法均頗獲得國人之喜愛與食用。

根據營養專家分析金針菜含蛋白質17.6%，醣類9.1%，脂肪2.2%，並富含維生素A<sub>1</sub>、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、菸鹼酸、鈣、鐵、磷等礦物質，是一種營養價值甚高的食用蔬菜。台東區農業改良場為提倡金針菜之食用價值，特製作金針菜乾製品及鮮蕾食譜17道佳餚供消費大眾之參考與採用。



# 拌彩虹

## 材 料：

金針 $\frac{1}{2}$ 兩、臘鴨肉絲1兩、豆芽絲、豆皮絲(或蛋皮絲)、紫菜絲(或髮菜)、芹菜絲酌量、花椒(少量)、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少量、沙茶2大匙、香油3小匙。

## 做 法：

1. 金針泡軟、去蒂、豆芽、蛋皮絲、芹菜川燙後，用炒香之花椒鹽拌妥。
2. 紫菜(髮菜)川燙入盤擺妥，排上拌好之金針、豆芽絲、蛋皮絲、芹菜絲、及臘肉鴨絲。
- 3 各項材料擺妥，撒上少許胡椒粉、淋上沙茶及香油、即可食用。

六人份



## 玉絲拌金針

### 材 料：

綠豆芽1斤、芹菜2兩、金針(乾)½兩、香菇8—10朵、粉絲1包、花生油2大匙、鹽1小匙、味素½小匙、胡椒粉1小匙、香油2小匙。

### 做 法：

1. 綠豆芽泡水洗淨，粉絲泡軟、芹菜去葉洗淨切段，金針泡軟。
2. 花生油入鍋內燒熱，先爆香香菇，放入綠豆芽、芹菜、金針，1分鐘放下鹽、味素略微拌炒，即可起鍋。
3. 最後，入香油及胡椒粉。
4. 粉絲用開水燙熟，盛起拌入3.料拌勻即可上桌食用。

六人份



# 金針香菇雞

## 材 料：

土雞(約2斤半)、金針(新鮮2兩)、香菇8朵、高湯1大碗、鹽2小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 匙、胡椒粉少許。

## 作 法：

1. 用雞骨或大骨頭先熬高湯一大碗於鍋中備用。
2. 雞一隻澈底洗淨，香菇洗淨泡軟，金針花洗淨去蒂。
3. 2項材料和雞入鍋、燉至肉軟，入調味料，盛起入大碗，即可食用。

六人份



# 黃花沙茶鷄

## 材 料：

金針1兩、黃瓜2條、鷄胸肉1塊、沙茶2大匙(或用沙拉)、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、五香粉少量、醬油1小匙、醋 $\frac{1}{2}$ 大匙。

## 作 法：

1. 鷄胸肉入鍋先煮熟、冷卻後剝絲備用。
2. 黃瓜洗淨切絲、金針洗淨去蒂川燙備用。
3. 黃瓜絲、鷄絲、金針、入調味料拌勻，即可食用。



## 三色會鷄

### 材 料：

鷄腿兩隻、青椒1個、紅辣椒2支、金針菜(新鮮)半斤、沙拉油2大匙。

①醬油1大匙、糖、醋 $\frac{1}{2}$ 大匙、鹽1小匙、味精少許、麻油 $\frac{1}{2}$ 匙、太白粉1小匙。

②蒜片1大匙、花椒粒1小匙、蔥段。

### 作 法：

1. 鷄腿去骨切條狀由①料醃10分鐘。

2. 油熱花椒粒爆香後，花椒撈起不用，入鷄條蒜片炒至變色盛出。

3. 鍋入油，熱後放入青椒絲、炒1分鐘、再放入金針、蔥，最後放入紅辣椒淋上麻油，再將炒好之雞條倒下略拌，即可盛起。

六人份





# 金針湯飯

## 材 料：

金針½兩、香菇4朵、碗豆片1兩、米飯1碗、排骨4兩、香菜1束、鹽2小匙、胡椒粉少許、香油1小匙。

## 作 法：

1. 米飯一碗備用。
2. 香菇泡軟備用，金針洗淨，碗豆片去蒂剝絲洗淨。
3. 排骨湯沸時入鹽、香菇、金針、碗豆片。
4. 盛出時加入香菜、香油、胡椒粉、即可食用。

六人份



# 素十錦

## 材 料：

生鮮金針 1兩、洋菇 $\frac{1}{4}$ 罐、香菇 4—8朵、碗豆片 $\frac{1}{2}$ 兩、酸筍 2兩、花椰菜 2兩、太白粉 1大匙、鹽 2小匙、味精 1小匙、胡椒粉 1小匙、沙拉油 2小匙、香油 1小匙。

## 作 法：

1. 金針、碗豆片，花椰菜洗淨川燙、酸筍切片、洋菇切半。太白粉水備妥。
2. 中火起油鍋先爆香香菇，再放入 1 項材料。
3. 放入 鹽、味精、胡椒粉，最後撒上香油即可。

六人份



## 金針拌香絲

材 料：

肉絲4兩、金針(生鮮)3兩、太白粉1大匙、鹽1小匙、味精少許。

作 法：

- 1.肉絲加太白粉、醬油少許、拌勻浸放數分鐘。
- 2.金針洗淨去花蕊。
- 3.2大匙油入鍋、炒肉絲、再倒入金針菜、加少許水、中火燜2—3分鐘即可加入調味料盛起。

六人份



## 金針紫菜捲

### 材 料：

①金針(乾)½兩。②紫菜4兩。③絞肉6兩、魚漿4兩。④蔥末1大匙、薑末1匙，香油半匙、鹽、酒少許。

### 作 法：

1. 將③料用蔥末、薑末、香油、鹽、酒拌勻後摔約30次，使具黏性後備用。
2. 攤開紫菜、將絞肉鋪上壓平、中間放入泡好的金針，捲成長條、厚度約3公分。
3. 起油鍋、待油八分熱、將紫菜捲下鍋(轉中火)，炸約3分鐘，取出切段，吃時沾胡椒鹽、或芥末塩。

六人份



## 山地菜(蕨菜)

### 材 料：

蕨菜10兩、雞肉絲2兩、生金針2兩(乾金針少許)、薑絲少許。鹽1 ½小匙、味精少許。

### 作 法：

1. 蕨菜洗淨去老莖切段、川燙撈起。
2. 起油鍋入生薑炒一下、加入蕨菜、雞肉絲、金針用大火速炒幾下隨後下調味即可。

※川燙：熱水(可加少許塩)將蕨菜略燙，撈起放入冷水中，使保持其翠綠。

六人份



## 金針釀苦瓜

### 材 料：

金針(乾)½兩、苦瓜(細長型)1條、絞肉四兩、魚漿二兩(可用蛋白代替)、薑1大匙、蒜末1大匙、香油1小匙、鹽2小匙，芹菜末1大匙。

### 作 法：

1. 苦瓜切一吋長，去籽洗淨。
2. 金針洗淨泡軟留¼備用，其餘全部切細。
3. 魚漿加絞肉、蒜末、切細的金針、香油、攪拌均勻後，用力摔成有黏性的肉漿，再加入1½小匙鹽再摔勻。
4. 肉醬裝入切段的苦瓜(肉醬如太稀可加太白粉拌勻增加黏性)，後放入電鍋蒸熟。
5. 入一碗高湯於鍋，沸時放入剩下¼金針與芹菜末。
6. 太白粉加水放入½小匙鹽拌勻，芡芡淋在苦瓜上即可。

六人份



# 金銀鳳巢

## 材 料：

乾金針¼兩、冬粉1小束、絞肉3兩、炸油3大匙。

①太白粉3小匙。

②紅辣椒1支、葱2支、蒜末半大匙、醬油2大匙、糖2大匙、水4大匙、蕃茄醬1大匙。

## 作 法：

1. 起鍋入油八分熱、入冬粉炸至澎漲撈起置盤，金針泡軟剁碎備用。

2. 鍋留一匙油續炒絞肉至熟，再入金針及②調味待煮開，最後淋上太白粉芡炆熄火後，盛入盤中既可。

六人份



## 梅花金針湯

### 材 料：

豬小腸2尺、雞蛋3個、3大匙水、金針½兩、香菇7—8朵、高湯3碗、鹽2小匙、香油2小匙。

### 作 法：

1. 豬小腸洗淨後反面，蛋加3大匙水打散灌入小腸內綁好。
2. 鍋入水待煮開1分鐘，入①小腸煮開熄火待三分鐘後撈起。
3. 用利刀切段約一寸長，每段取一頭切十字約 $\frac{2}{3}$ 深。
4. 高湯煮開入金針，將③的腸下鍋，煮至蛋開花，最後入鹽、香油，即可盛起。

六人份





# 扣金針

## 材 料：

金針(乾) ½兩、香菇1朵、排骨10兩、香菜少許、高湯1大碗、鹽2小匙、味精少許、酒少許。

## 作 法：

1. 排骨洗淨川燙備用。
2. 金針洗淨打結備用。香菇洗淨泡軟。
3. 香菇面向碗中間(中型碗)，外圍放金針再將排骨排入壓緊，加酒及高湯置鍋中蒸1小時後，再倒扣在大湯碗中，最後再上調味料及高湯，撒上少許香菜即可。

六人份



# 金針雞絲羹

## 材 料：

金針½兩、筍絲1碗、香菇絲¼碗、雞肉絲半碗、蒜末1大匙、高湯2碗。

①醬油1大匙、烏醋1小匙、糖1大匙。

②胡椒粉少許、香油少許、鹽少許。

## 作 法：

1. 起油鍋入蒜末、香菇炒香、再入筍絲、雞肉絲，續入①調味料燜軟。

2. 高湯入鍋煮開入金針。

3. 太白粉調稀入②項，起鍋前入②調味料即可食用。

六人份



# 金針五柳枝

## 材 料：

虱目魚(10兩)一尾、瘦肉一兩、辣椒1支、金針(乾)¼兩、香菇二朵、紅蘿蔔絲2大匙、葱2支、麵粉2大匙、水一碗、太白粉1大匙、炸油3大匙。

## 醃 料：

薑、葱少許、鹽少許、酒少許。

## 作 法：

1. 魚洗淨、劃條紋用醃料醃約20分鐘(翻動幾下，使其均勻)、取出撒上麵粉。
2. 金針打結泡軟，香菇洗淨泡軟切絲、葱切段、辣椒切絲、肉切絲。
3. 起油鍋炸魚至外皮酥取出、鍋中留2匙油，將②項材料及紅蘿蔔絲入鍋炒熟加入水，煮開後放少許鹽，倒入太白粉水芡芡、淋在魚上，即可上桌。

六人份



# 金針魷魚湯

## 材 料：

乾金針¼兩、魷魚(乾)半尾、肉絲3兩、酸菜片3兩、嫩薑絲1兩、高湯三碗、鹽少許、味精少許、香油1匙、胡椒粉½匙。

## 作 法：

1. 酸菜切一寸長絲、魷魚剪一寸長細絲，泡軟備用。
2. 取酸菜、魷魚、薑絲、肉絲各1份，用金針綁成1小束。
3. 高湯煮開放◎項材料待煮開入鹽、味精、盛入大碗中撒上海油、胡椒粉即可。

六人份

