

8月 金針菜 大出

台東區農業改良場 夏英潔



梅花金針湯



金針湯飯



黃花沙茶雞

每年6~10月是新鮮金針菜盛產的時期，尤其是8月左右，採收量最多，趁著現在量多價宜，不妨多食用。

金針古名萱草、忘憂、療愁、鹿葱、宜男、諶等，由於品種甚多，花色鮮艷，適應力強，在歐美諸國目前已發展為插花、庭院佈置、公園、學校、觀光區等美化環境供人欣賞的重要花卉。而自古以來金針菜即為我國一般家庭常用的蔬菜，食用方式分乾花製品及鮮蕾兩種，金針鮮蕾經殺菁、乾燥成乾製品，再予包裝，可耐貯藏及運輸，而吃金針鮮蕾則一定要在金針花期才吃得到，一般又名為“金針菜”或“黃花菜”。

本省金針的主要產地在花蓮玉里、台東太麻里及嘉義梅山，不過近來嘉義太保、義竹、南投水里、魚池、苗栗大湖、台北汐止等地方亦開始有少量種植。

選購生鮮金針菜以全朵愈黃綠色，花瓣未展開，新鮮清潔者為佳。買後最好當天食用，若放冰箱中保存也以一天為限，這樣金針的香氣和營養才不會流



素十錦

失。食用前應剪掉硬質的花梗蒂頭，去掉黑色的花蕊，以免烹調後菜湯汁液變黑。

黃花沙茶雞

材料（6人份）：

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

做法：

1. 雞胸肉入鍋先煮熟，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、雞絲、金針放入調味料拌勻，即可食用。

目錄

素十錦

材料 (6人份) :

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

做法 :

1. 金針、豌豆片、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、胡椒粉，最後撒上香油即可。

金針湯飯

材料 :

金針 $\frac{1}{2}$ 兩、香菇4朵、豌豆片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匙。

做法 :

1. 米飯1碗備用。

2. 香菇泡軟備用，金針洗淨、豌豆片去蒂剝絲洗淨。

3. 排骨湯沸時入鹽、香菇、金針、豌豆片。

4. 盛出時加入香菜、香油、胡椒粉，即可食用。

梅花金針湯

材料 (6人份)

豬小腸2尺、雞蛋3個、3大匙水、金針 $\frac{1}{2}$ 兩、香菇7~8朵、高湯3碗、鹽2小匙、香油2小匙。

做法 :

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3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小腸下鍋，煮至蛋開花，最後入鹽、香油，即可盛起。 ■

● 消費資訊

- 2 8月金針菜大出.....夏英潔
- 4 下營鵝肉直銷店.....周朝
- 6 清涼茶葉枕

● 保健教室

- 8 狹心症與纖維飲食.....董大成
- 9 台灣的男性醫學.....江漢聲
- 12 營養補充劑過猶不及.....周文愷
- 12 煮咖啡與胆固醇.....來隆祚
- 13 如何處理意外傷害(3).....戴順德

● 食品營養

- 10 涼拌海蜇皮.....邱健人
- 22 培養兒童正確的食品觀.....蔡弘聰
- 23 美膚的標準：光澤紅潤.....黃美月
- 24 創造肌膚美的飲食法.....黃美月

● 家庭園藝

- 26 迎向水上那片綠.....章錦瑜
- 29 認識龍血樹.....徐志成
- 30 大花紫薇.....花圃

● 南美采風錄

- 14 從塘鵝說起——談哥國的生態保育.....江濤
- 18 創意攝影欣賞.....林果/夢漾
- 21 中央農村建設設計畫專欄
- 32 新知介紹.....蕭文鳳
- 34 休閒農業



麟洛蓮霧自創品牌——紅寶石
(周朝攝)請看21頁

● 下期預告

再塑觀光農園的魅力
不可居無竹
美容飲食“東”“西”有別