

# 百合花開 · 品嚐有機百合好時機

資料來源 | 花蓮區農業改良場



百合為多年生球根花卉，花蓮區農業改良場近年來致力於台灣原生百合復育與推廣工作，除了持續相關研究工作外，更從栽培品種當中篩選出可食用的百合，且開發有機栽培法，使百合花不但具有觀賞性，百合鱗莖更可作為高級料理材料，提升其經濟效益，增加農民收入。

一般將鱗莖當作食材用途的百合品種，最有名的是原產於大陸

的「蘭州百合」，但此品種在本地的氣候環境下栽培時，鱗莖生長緩慢且不易肥大，無經濟效益。台灣原生的「鐵炮百合」鱗莖，雖然也可以食用，但因帶有苦味，口感較差，無法迎合大眾口味。花蓮農改場由國外引進各種不同類型的百合，從上百個品種當中篩選出可鮮食的鱗莖，且適合在花蓮地區栽培的品種，並建立一套有機栽培模式，輔導轄區農民種植，成果良好。

「百合」文字具有百年好合之意，百合植物自古以來便集合藥用、食用及觀賞為一體；百合鱗莖為一營養貯藏器官，具有由葉鞘變形而來的肥厚鱗片，呈同心圓作覆瓦狀層疊而成「鱗莖」，






即俗稱之「種球」，一般有球形、扁球形及圓錐形等，顏色因種類不同有白色、黃色、紫紅色等。百合鱗莖富含澱粉、蛋白質、脂肪及膳食纖維等物質，營養價值高，經常食用可保健康。百合供作藥材使用時是經過乾燥加工處理，可長期保存；新鮮的百合鱗



莖甘甜、味美，也適合調理成為可口的佳餚，無論是涼拌生食沙拉，或利用蒸、炒、煮熟食之方法，變化出色、香、味俱佳的百合餐點，屬於營養膳食之保健食品。

百合花除了可供觀賞之外，特定品種的鱗莖還可供食用，其口感獨特且又兼具有人體營養補給、健康維持之功效，開發食用百合之新用途，使其成為花蓮地區頗具發展潛力的特產，可謂一舉兩得。 

花蓮區農業改良場：03-852-1108 轉 300

## 挑錯遊戲解答

