

# 好吃的金針菜食譜

**金**針菜是食用花蕾的一種美味蔬菜，並為調理營養保健佳餚的上等食料，因此被列為山產中的女王。花蓮縣玉里鎮赤科山和富里鄉六十石山位於海拔八百公尺左右，常年晨昏雲霧迷漫、水質與空氣清新，生產的金針菜品質風味特佳。同時為確保消費者之健康，乾製品的加工法，採用合乎國家標準之安全處理法，於晒乾過程中以天然陽光照射，且不添加任何色素，可讓消費者安心食用。

金針菜分為鮮食和乾製品；鮮食受限於採收期短，僅於每年的七至八月間有供應；而乾製品，則任何時候皆可到雜貨店購買。鮮食和乾製品之食用法大同小異，祇是鮮食較不耐久煮，宜

煮湯或燴或炒。二者於烹調前均應做「前處理」——鮮食必須去掉花蕾；乾製品應泡開，以沸水燙煮一下，再沖泡冷水。金針菜屬涼性食物，對於體質燥熱性者，適量食用有清涼退火作用，但對於涼冷性之體質者，宜限量淺嚐或以薑和麻油烹調食用為宜。

在我國之早期，金針花又名黃花、萱草、忘憂草，並又稱為母親花。為了本土化，國人應於母親節採用與食用金針花，以落實過一個屬於中國的母親節。本場為提供大眾多樣化的口味，特研究出十九種食用法，並印製成精美食譜，以下列舉六道菜餚供參考應用。

## 金針盅



■金針盅。

材料：處理好的乾製金針2杯、素雞1大塊、素肉片10片、香菇4朵、紅棗10粒、薑3片。

調味料：鹽1茶匙、米酒2湯匙。

做法：

1. 金針打結，香菇泡軟斜切片，素肉片泡軟，素雞切片。
2. 燉盅內依序置放素雞、素肉、金針、香菇、薑、紅棗，並加入調味料及水。
3. 燉盅加蓋置於沸水之鍋中，以大火燉四十分鐘。亦可置於電鍋內，外鍋放1杯水燉。

## 素燴黃花

材料：處理好的生鮮或乾製金針2杯、大白菜1小個、炸豆包2塊、薑3片、紅辣椒1條、油3湯匙、太白粉2湯匙。

調味料：鹽1茶匙、糖1/2湯匙、水1杯。

做法：

1. 金針洗淨，大白菜切開洗淨切塊，豆包一切為四塊，紅辣椒斜切片。
2. 起油鍋下薑片爆香，倒入大白菜炒軟，加入豆包、金針、調味料，以中火燜煮3分



鐘，調入太白粉水，淋上麻油拌勻即可起鍋。

## 酥炸素溪哥

材料：生鮮金針花（含苞或盛開）、炸油一鍋。

脆皮漿：麵粉 1 / 2 杯、在來米粉 3 湯匙、太白粉 1 湯匙、泡打粉 1 / 2 茶匙、油 1 茶匙、鹽 1 / 2 茶匙、水 1 杯。

調味料：胡椒鹽 1 茶匙。

做法：

1. 金針花洗淨瀝乾。
2. 脆皮漿調好。
3. 油沸滾，一次以一朵金針花沾裹脆皮漿入油鍋中用中火炸，炸至金黃色即可。
4. 食用時，沾胡椒鹽或蕃茄醬。

## 忘憂滷麵（一人份）

材料：處理好的生鮮或乾製金針 1 / 2 杯、油麵 5 兩、里肌



■酥炸素溪哥（右盤）。

肉 2 兩、香菇 1 朵、小白菜 3 棵、豆芽菜 1 / 2 杯、太白粉 2 湯匙、高湯 2 杯、蛋 1 / 2 個。

調味料：鹽 1 / 3 茶匙、蒜頭酥（蒜頭拍碎去皮以油爆香）1 / 2 湯匙、烏醋 1 / 2 湯匙、胡椒粉 1 / 4 茶匙、糖 1 茶匙。

做法：

1. 肉切片拌 1 茶匙太白粉，小白菜洗淨切段，香菇泡軟斜切片，豆芽洗淨。

2. 高湯煮開，加入香菇、金針、調味料煮滾，再下豆芽、肉片、小白菜一滾即可調入太白粉汁，最後淋入蛋液拌勻。

3. 油麵以沸水燙煮一下，隨即撈出置於碗中，再將大滷料淋上。

## 浮雲見彩虹

材料：處理好的生鮮或乾製金針 2 杯、芹菜 2 棵、蔥 3 支、豆腐 1 塊、高湯 5 杯、油 2 湯匙、太白粉 2 湯匙。

調味料：鹽 1 / 2 湯匙、胡椒粉 1 / 4 茶匙。

做法：

1. 芹菜切段，豆腐壓碎，太白粉調水。



■忘憂滷麵。





2. 起油鍋下蔥炒香，倒入高湯煮滾，下金針菜、芹菜、豆腐、鹽等煮滾2分鐘，調入太白粉水，撒下胡椒粉即可。

## 萱草拌鮮味

材料：處理好的生鮮或乾製金針3杯、柴魚片1/2兩。

調味料：蒜頭酥1湯匙、麻油1茶匙、醬油膏3湯匙、細砂糖1/2湯匙。

做法：

1. 處理好的金針以沸開水燙煮一下，撈出待涼。
2. 已涼的金針拌入柴魚片，再加入調味料拌勻即可。

## 萱草拌豆腐

材料：處理好的金針3杯、豆腐1大塊、蔥珠2湯匙。

調味料：醬油膏2湯匙、蠔

油1湯匙、細砂糖1/2湯匙。

做法：

1. 處理好的金針以沸開水燙煮一下，撈出待涼。
2. 豆腐以沸開水燙一下，撈出待涼。
3. 豆腐切成小塊置於盤上，上置金針，撒上蔥花，淋上調味料。

## 紅燒金針雞

材料：處理好的乾製金針2杯、嫩雞1/2隻、濕木耳3大朵、蔥3根、薑7片、油3湯匙。

調味料：醬油3湯匙、酒1湯匙、糖1湯匙、水3杯。

做法：

1. 雞肉剁塊，木耳切片，蔥切段。
2. 起油鍋爆蔥、薑，再下雞

肉翻炒數下，倒入所有材料和調味料，煮滾後，改小火燜燒30分鐘即可，起鍋前滴些麻油拌勻。

## 紅燒金針豆腐

材料：處理好的乾製金針2杯、豆腐1大塊、青蒜2根、香菇3朵、油3湯匙。

調味料：醬油2湯匙、蠔油1湯匙、糖1/2湯匙、高湯1/2杯。

做法：

1. 豆腐泡鹽水半小時，取出切三角塊狀，入油鍋中油炸一下，撈出待用。
2. 青蒜斜切小段，香菇斜切片。
3. 起油鍋爆香青蒜，下香菇拌炒數下，倒入所有材料及調味料，燜燒至汁快乾即可起鍋。



■紅燒金針雞(上)、紅燒金針豆腐(下)