

山產女王——美味金針

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，鮮食是採自開花前1天或2天，目前亦有採開花前3天之青綠色的幼蕾。但受限於採收期短，僅於每年4至10月間有供應；而乾製品，則任何時候皆可到雜貨店購買。尤其在颱風時蔬菜價格昂貴，可藉機多購食金針乾製品。

鮮食和乾製品之食用法大同小異，祇是鮮食較不耐久者，宜煮湯或燴或炒。二者於烹調前均應做「前處理」——鮮食由於花粉為黑色烹煮時會影響菜餚色澤，所以鮮食必須去掉花粉，或以鹽沸水川燙過再用冷水洗二遍即可；乾製品應泡開，以沸水燙煮一下，再沖泡冷水。金針菜屬於涼性食物，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。但如果想要作「腹部大掃除」者，亦可一次吃多量的金針（不加薑、麻油之烹煮法），則會在食後約3小時即見效，尤其是涼冷性體質者，作用快且明顯。

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19種食用法，本篇介紹5道供參考。



■採自開花前3天的金針幼蕾（青綠色者），受限於採收期短，僅於每年4至10月間有供應。

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，香菇泡乾斜切片，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. 燉盅加蓋置沸水之鍋中，以大火燉40分鐘。亦可置於電鍋內，外鍋放1杯水燉。





金針燒五寶

材 料：處理好的乾製金針2杯、油炸烤麩6個、豆干3塊、熟竹筍1/2小支、木耳4朵、香菇4朵、八角3粒、薑3片、油3湯匙。

調味料：醬油4湯匙、酒1湯匙、糖1湯匙、胡椒粉1/4茶匙、水1杯。

做 法：1.金針打結，烤麩以溫熱水泡開擠掉水份，香菇泡乾斜切片，豆干、竹筍、木耳均切片。
2.起油鍋下薑片炒香，倒入所有材料拌炒幾下，加入調味料以中火燜燒至汁快乾，淋些麻油拌勻即可盛起。

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。
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。



團圓火鍋

材 料：處理好的乾製金針2杯、丸子、蟹肉棒、魚肉捲、蝦丸、文蛤、蛋餃、鵝蛋、香菇、紅蘿蔔、白蘿蔔、花椰菜等等各一些、蔥3支、薑5片、高湯8杯。

調味料：酒1湯匙、鹽1/2湯匙。

做 法：1.所有材料均經過前處理，再擺入火鍋中。
2.高湯煮滾加入調味料，再倒入火鍋中煮熟鍋內材料即可享用。

編