

2002

餐桌上的菜園

吃鮮蕾的 蔬菜 金針

輔導單位 / 行政院農業委員會

協助單位 / 台北農產運銷公司、台東縣太麻里地區農會

企劃製作 / 鄉間小路月刊

特約攝影 / 劉慶堂

金 針花是中國的母親花，又名忘憂草；花絲細長，狀如古時金針，故名金針花；色澤多屬金黃，又稱黃花菜。在分類上為百合科萱草屬多年生宿根性草本植物，原產中國，歷史悠久，古代稱為萱草。

栽植盆景觀賞用為金針花，供應蔬菜食用則為金針菜。主要產地在花蓮、台東太麻里、玉里、富里、瑞穗、水里、大湖等。主要產期為夏季。花蕾採收期在6-10月為盛產期。品種有華南種、黃花種、紅花種。台東選一號千鶴、台東選二號粉黛、四號黃玉，以及台東六號等。

鮮蕾・乾品・萱黃・翠玉

金針花之食用可分為鮮蕾與乾製品二種，最近幾年又增加莖部食用之碧玉筍、翠玉筍等。鮮蕾係採自開花前3天之幼嫩花蕾，一般6-10月開花期間可買到。乾製品屬南北貨，一年四季在雜貨店均可購得。

所謂碧玉筍為金針母株割取後經遮光處理長出幼嫩莖葉部分之產品，由於生產方式類似韭黃，因此有人將其稱為萱黃，有些農民因其經遮光處理而長出顏色白嫩之莖葉，而稱其為白玉筍，另外一種未經遮光處理而顏色翠綠者則稱為翠玉筍。

採收莖部食用之碧玉筍類已為專業園作，不能再採收金針花蕾，其採收期約在母親節前後。



春秋兩季・分株繁殖

金針菜新品種之育成是經由授粉雜交採得種子選育而成。一般經濟栽培是採用分株法繁殖。

種植時期以春秋兩季最為適宜，一般栽植採用雙列式栽植。每10公畝可以種植約5000株，栽植時以鋤頭挖且攪拌少許堆肥，將分割完畢之株苗埋入定植穴中，再將植株四周土壤壓緊，充分澆水即可成活。每年3-4月在每個植株行間需進行中耕除草工作，然後再予施肥促進植株發育。

產業轉型・多樣化利用

以往金針的產業是以加工製成乾金針販售為主，曾為金針菜農帶來頗佳收益，但加入世貿組織(WTO)後，將面對外來農產品之極大衝擊，尤其媒體報導外來乾貨之二氧化硫殘留量的問題，使得金針乾製品售價下滑，嚴重影響農友的收益。為解決乾製品產銷失衡的問題，金針產品多樣化利用是為一個發展的方向。其中採收金針開花前2-3日的幼嫩花蕾，作為新鮮蔬菜，廣受消費者喜愛，產品稱為「金針鮮蕾」。

依據市場消費者的反應，

以三日花的外觀翠綠、口感佳，較受歡迎，價格較高。經統計分析，二日花行情僅為三日花的60%，以拍賣場實務經驗，目前金針鮮蕾之包裝與分級仍需改進，尤以二日花、三日花產品混裝，導致承銷人承購意願低，無法賣到好價錢。目前平地金針花蕾已進入採收期，天氣炎熱，部分預冷及保鮮作業沒有徹底執行，在運輸途中，幼嫩的金針鮮蕾會發熱黃化及腐爛。

農委會為解決金針乾製品生產過剩的壓力，曾經召集花、東兩縣農業單位，共同致力於「鮮針一族」品牌的建立，加強採收後處理，協助開發包裝及銷售管道，補助冷藏交通設備，並對農友進行金針生鮮產品產銷的溝通與輔導。其輔導方向如下：

1. 訂定金針鮮蕾品質標準及包裝規格。
2. 加強金針鮮蕾預冷及保鮮作業。
3. 整合產銷班組織辦理運銷。
4. 強化推廣「鮮針一族」品牌形象。
5. 研發自動化機械、輔助採收、分級、包裝等工作。
6. 推廣宣傳金針鮮蕾多元化的藥膳食譜。
7. 加強行銷，拓展新興市場。



金針在分類學上屬於百合科，按照可食部分歸類為花菜類。新鮮的金針含有約90%水分，熱量很低，每100公克只有29大卡，主要來自蛋白質與碳水化合物所提供，脂肪極少，沒有膽固醇（表一）。

金針有豐富的β-胡蘿蔔素，不僅是維生素A的來源，也是強效的抗氧化成分，還有維生素C，也具有抗氧化功效（表二）。

此外，金針含有多種礦物質營養素（表三），其中最豐富的是鉀，加上鈣與鎂，三者均是有益健康，有助於預防慢性疾病的營養素。

國內外研究指出鎂攝取不足可能增加糖尿病、心血管疾病、血脂異常的風險；反之，美國近年有名的預防高血壓飲食實驗確證，增加飲食中富含鈣、鎂、鉀的食物，配合低脂飲食型態，可以在兩週達到降低血壓的效應，對血脂也有幫助。富含鈣、鎂、鉀的食物除了乳製品之外，就是蔬菜和水果了，衛生署執行的國人營養調查也指出，乳品與蔬菜是國人鈣的主要食物來源。

表一、金針等常用花菜類的熱量營養素含量

花菜類 (100公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	碳水化合物 (公克)
金針菜	29	1.8	5.3
韭菜花	24	2	4.3
油菜花	27	3.2	3.1
花椰菜	20	2	3.4
青花菜	26	4.3	3.4

表二、金針等花菜類的主要維生素含量

	維生素C	維生素A
金針菜	28	495
韭菜花	18	500
油菜花	93	1420
花椰菜	73	1.2
青花菜	69	103

金針

— 護衛孩子健康的母親花

《本草綱目》記載金針具藥用價值，因此受到國內外研究人員的重視。

我國學者也發現金針可以改變腦部神經傳導物質的濃度，可能與安神抗鬱有關。

美國學者從金針花分離出14種多酚類糖苷成分，多數具有抗氧化能力，可以抑制脂質的氧化。

整體而言，金針不僅具有蔬菜的特點，其保健效益也得到科學的初步佐證，

是東方人常用的滋補食品，多吃可以保心柔肝與安神忘憂。

現代的飲食原則特別重視各類食物獨特的營養價值，並且講究多樣搭配，以肉與菜的比例約為1：3最符合保健效益，因為混合菜餚的營養通常可以融合原料的優點。舉例而言，花菜類和肉類的營養特點不同，肉類熱量較高而鈣質很少，金針熱量低，但是鈣含量是牛腱的兩倍，是豬後腿瘦肉的十倍（表三）。金針炒肉絲以一份瘦肉（約30公克或一兩）搭配一份金針菜（約100公

克），此混合菜餚的鈣質增多，熱量與磷含量比肉類為低，鈣對熱量的比值比單獨肉品為高，可以避免熱量與磷攝取過量，但是保護性礦物質鈣、鎂、鉀等仍然含量豐富（圖一），還有來自蔬菜的膳食纖維，而且肉類提供的油脂有助於胡蘿蔔素的吸收，可說是一舉數得，各種花菜類都可以同樣地利用。

《本草綱目》記載金針具藥用價值，因此受到國內外研

梅醬金針

材料：

金針 6 兩

調味料：

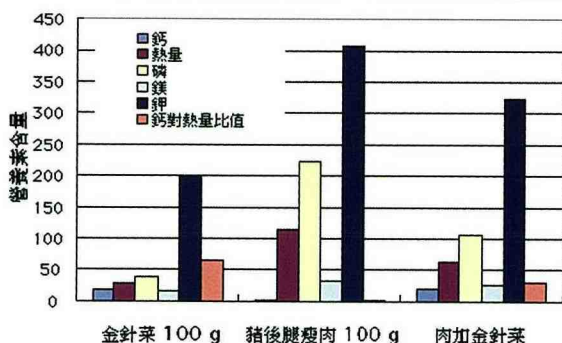
梅子醬 少許

作法：

金針用水燙熟，淋上梅子醬即成。

附註：

1. 梅子醬以紫蘇梅肉搗碎加糖即成。
2. 也可使用味噌。



究人員的重視。我國學者也發現金針可以改變腦部神經傳導物質的濃度，可能與安神抗鬱有關。美國學者從金針花分離出14種多酚類糖苷成分，多數具有抗氧化能力，可以抑制脂質的氧化。整體而言，金針不僅具有蔬菜的特

點，其保健效益也得到科學的初步佐證，是東方人常用的滋補食品，多吃可以保心柔肝與安神忘憂。

代表母親的花，西方傳統選用康乃馨，中國人選擇「萱草」，就是金針花。康乃馨花瓣緻密，美麗而輕巧，適合佩戴胸前。金針花盛開後只能維持一天，所以必須在開花的前一天採收花苞，它不適合佩戴，卻是母親巧手烹調，用來呵護一家老少健康的蔬菜。母親豈不就像金針花一樣，不記掛自己的美麗容顏，心血全部熬煉成栽培兒女的精力補湯。

趁金針盛產的季節，邀孩子共賞一畦金針花田，共嚐幾道金針家常菜，告訴孩子。媽媽的花護衛你的健康。



表三、金針等花菜類的礦物質含量

食物名稱 (100 公克)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	磷 (mg)
金針菜	3	200	19	16	38
韭菜花	7	200	21	13	35
油菜花	21	240	92	23	57
花椰菜	17	240	28	11	36
青花菜	21	340	47	22	67
牛腱	95	208	10	20	210
豬後腿瘦肉	39	408	2	32	223

金針鮮蕾經殺菁、乾燥處理後，成為乾製品，再予以包裝，可耐儲藏及運輸，因此，一般市場出售所稱之「金針菜」，都是指金針乾製品；而金針鮮蕾，必需在金針花期，採摘花蕾(苞)，作新鮮蔬菜食用，然因不耐儲藏運銷市場，很難掌握其價格，以致大部份生產業者，均以乾製品儲藏待售。

金針菜是台東縣主要的蔬菜栽培作物，也是重要的農特產，全縣的栽培面積約380公頃，佔全台總栽培面積961公頃的1/3強。目前，經營栽培的主要產地有二，一為太麻里鄉金針山產區，栽培面積約300公頃，栽培品種為俗稱的「本地種」，盛產期為7-9月，且產地都集中於海拔800-1100公尺的山區；另一產地為池上鄉產區，栽培面積約30公頃，其栽培品種為平地可以穩定抽苔開花的「金針菜台東6號」，盛產期為4-5月，且均有各地農會輔導成立的蔬菜產銷班參與運作。

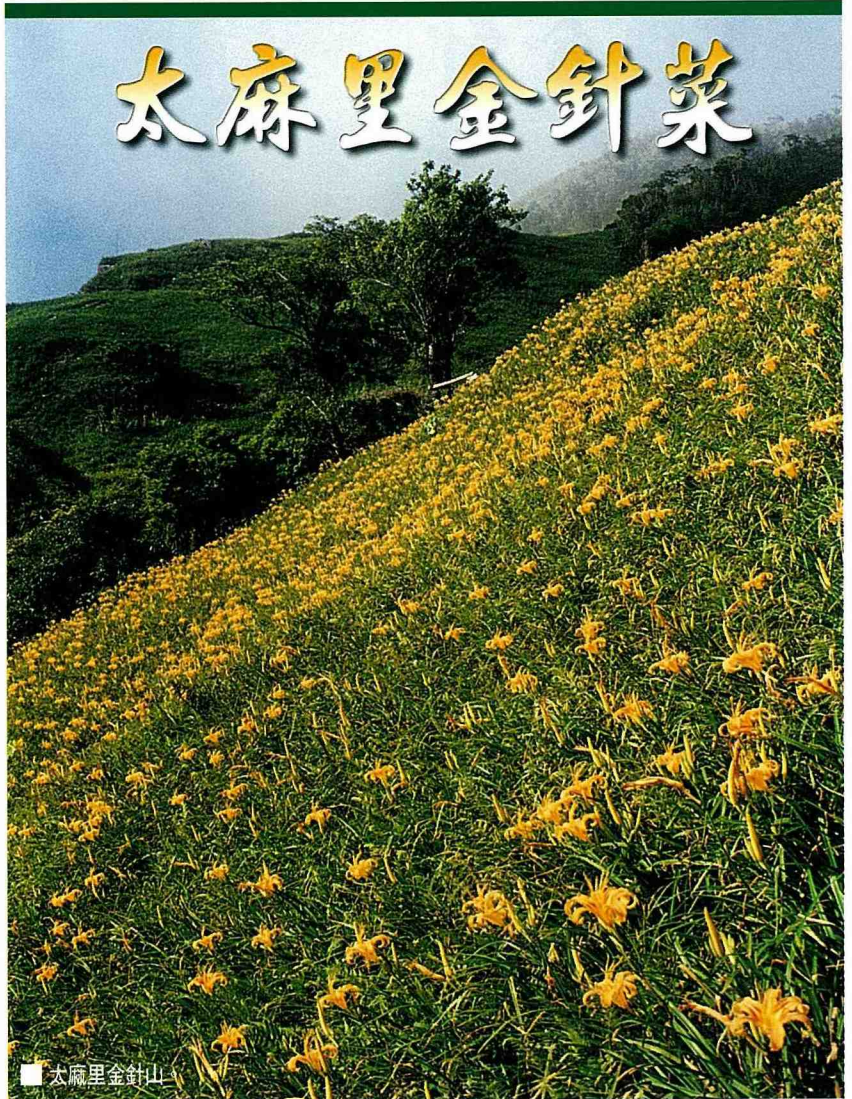
金針菜由於產期集中，鮮蕾不易儲運，因此，均以曬乾脫水方式，加工成「乾金針」，以方便販售與保存，兼可提高產品附加價值。傳統的金針菜



■ 傳統日晒法。

有「日昇宴」 品牌保證的

太麻里金針菜



加工流程，為採收鮮蕾→殺菁→乾燥→燻硫→再乾燥→包裝。乾燥的方法，是將採收後的鮮蕾，平舖在特製的竹篩上，再利用蒸氣或沸水予以殺

菁，使酵素失去活性，也兼具鮮蕾之洗淨及除去鮮蕾表層之臘質，進而柔軟蕾苞組織，在乾燥過程中，達到收縮鮮蕾呈針形之目的。



■ 金針菜乾品。

■ 室內熱風乾燥處理。



■ 金針押花作品。

殺菁後之金針花蕾，需經乾燥處理，方能製成乾燥成品。最常使用的乾燥方式，是採戶外陽光曝曬，若逢連續陰雨無法進行日曬時，則配合熱風烘焙乾燥。當乾燥至花苞含水量為20%時，為避免褐變及防腐目的，需送進密閉的燻蒸室中，燃燒硫磺燻蒸。民國88年5月將金針菜乾製品二氧化硫殘留量的國家安全標準，修訂為每公斤4公克（4000ppm）以下。

傳統乾金針的加工方法，由於殺菁設備與進行時間，各農民間差異太過懸殊，且日光乾燥受陰雨天，熱風乾燥受高溫，燻蒸硫磺受二氧化硫含量超量等影響，導致台灣的金針菜乾製品之品質參差不齊，嚴重影響到銷路與價格。後來，民間改採用亞硫酸氫鈉浸漬，來取代蒸氣殺菁，雖然仍有二氧化硫含量過高之困擾，但對金針菜乾製品的外觀與品質，確實有很大的幫助。

行政院農委會早已警覺到



■ 素炒金針鮮蕾。

金針菜乾製品二氧化硫殘留的問題，並責由花蓮縣政府農業局、衛生局、宜蘭技術學院、食品工業發展研究所，以及花蓮、台東區農業改良場，共同組成「金針緊急處理決策小組」，研究改進金針加工調製技術，訂定金針乾製品安全加工作業流程，並建立二氧化硫檢測技術等。同時，在東部金針主要產區，輔導產銷班，設置3處金針加工示範站，定期辦理金針乾製品安全加工技術講習，與二氧化硫自主檢驗技術訓練，並由當地縣市政府協同產地農會，製訂安全金針共同品質標章使用，藉以組訓農民及嚴格控管產製安全加工金針。

消費者在購買金針菜乾製品時，不應僅以色澤豔麗與否，作為品質優劣的評定標準，因為色澤過度豔麗，可能是產品中的二氧化硫殘留量偏高，但色澤賣相較差者，也未必一定就是安全金針，有可能是買到品質低劣，且毫無保障的大陸走私貨。因此，選購時只要注意到包裝袋上，有無明顯標示製造廠商名字、地址、電話，以及製造日期、保存期限等字樣，還有在烹調之前，切記要先用清水浸泡30分鐘，才進行烹煮。



■ 酥炸金針鮮蕾。

太麻里地區農會為加強農民正確使用二氧化硫觀念及教育訓練，提供消費者安全的金針菜乾製品，於89年輔導金針山金針產銷班，設立金針菜二氧化硫殘留量自主檢測設備及技術，以便對金針菜加工成品之添加物（二氧化硫）隨時檢測，以符合政府規定的安全值以下，方可包裝上市。同時，也為金針菜乾製品建立品牌認證—「日昇宴」，以確保產品的品質，推廣行銷通路。

「日昇宴」品牌的概念，據太麻里地區農會推廣股顏忠村股長指出，乃因太麻里地區位於台灣東側，濱臨太平洋，是台灣日出最早的地方，夙有「日昇之鄉」美稱，以「日昇宴」作為該地區優良農特產品（如金針、釋迦、枇杷、荔枝、波蘿蜜、洛神花、杭菊、茶葉、愛玉子等）的共同品牌，有其代表性的意義。在「日昇宴」品牌認證標誌的設計，其意象概念是在一片欣欣向榮的農作物上，以一輪曜日初昇，象徵太麻里地區農業的希望，以及農民的活力。 圖





■ 日昇之鄉。

台東縣太麻里鄉的金針山，每年7-9月金針的採收期，即呈現一片忙碌的景象，山上採金針、工廠加工金針，以及屋頂上、公路旁、庭院前曬金針的景象，一片豔麗金黃，宛如走入金黃色的世界！

台東縣太麻里鄉的金針山，花蓮縣富里鄉六十石山、玉里鎮赤科山等地，都是著名的金針產地，但以太麻里鄉的金針山最富傳奇性。

太麻里金針山的開發，是一則為人津津樂道的「山中傳奇」。據在太麻里金針山上種植一大片金針，也是金針山開拓先鋒的李盈源指出，金針山原稱「金山」，山頭上滿山樹海，蒼翠蓊鬱。早在日據時期，原為瘧疾藥材研究的實驗林區，專門栽種金雞納樹等藥材，至台灣光復後，因管理不善，開放供民間租用造林，而改為造林區。

民國47年間，「八七」水災後來自雲林、嘉義的民眾，



■ 遊客上山體驗採金針。

大舉遷徙移民「後山」，而以移居至台東縣太麻里地區開墾者較多，後因太麻里已無平坦耕地，乃朝大王、北里二村的山區發展。來自嘉義縣梅山鄉山區的李明忠、李盈源兄弟與蔡洋考等人，發現這片海拔800-1200公尺的山地，很適合種植故鄉梅山、竹崎山區生產的金針，李氏兄弟於是變賣家產，將所得現金分批購買400萬株金針苗，再循著兩尺寬可供行走的山徑，用人工一擔擔地扛上金山。

隨後，又有嘉義鄉親蔡鳳幸老先生投資，栽種18甲的金針，加上陸續遷入山區墾殖的移民，共有37戶鄉親定居在金山上。幾年下來，原本約2000公頃的原始森林，剩下不到1公頃，舉目所及，當年的「藥山」已完全改觀，盡是金黃閃

閃的金針園。民國55年，李盈源參加太麻里鄉的鄉民代表選舉，不但贏得高票當選，還一舉登上副主席的寶座。57年李盈源在鄉代會中，建議將金山改名為「金針山」，獲得其他代表一致支持，當年的台東縣長黃鏡峰，還特別率領多人上金山，探訪這群在山區奮鬥的居民，並同意更名為「金針山」，從此打開了金針山傳奇的「首部曲」。

李盈源回憶，30年前是金針山的鼎盛時期，但見滿山遍谷都是採收金針菜的人潮，最多的紀錄是一天達1500人，上山、下山的產業道路上，賣熱食、冷飲的攤販，不絕於途。曾幾何時，由於金針走私猖狂，加上各地一窩蜂搶種，導致生產過剩，以及金針「含硫」事件等因素後，國內金針價格每況愈下，在70年代逐漸走下坡，金針農的風光不再。如今，這段黃金時期只留下片段回憶！



■ 金針山入口。



■ 青山休閒農場主人蔡青山夫婦。

冷淡多年的金針山，在行政院農委會台東區農業改良場的指導下，改善金針菜的加工品質，金針的價格又回升，促使農民重燃起希望，勤加採收與加工，使金針山漸漸地回復往昔的輝煌景象。

金針山經濟栽培的金針品種，稱為「橙萱」，橙黃醒豔的花朵，在每年的盛花期，為城市人難得一見的景觀。近年來，政府倡導綠美化環境及休閒農業，在前太麻里鄉長王樹木努力推動觀光休閒農園，配合政府「休閒農業」政策下，逐年改善佳崙產業道路的路況，並輔導農民採用產業觀光的方式來經營金針山，其特殊景觀極具發展潛力，可重現二、三十年前的繁華景象，同時，也讓遊客親手採摘金針，體驗田園樂趣，開創金針山的「第二春」。

太麻里金針山的天然資源非常豐富，除了有優美的高山、溪流、瀑布、峽谷、鐘乳石洞等自然景觀外，當地青山



■ 金針山上有多座觀景亭。



■ 金針山造林區的休閒步道。

休閒農場主人蔡青山，將30年前的木造金針菜乾燥加工廠，加以整理後展示，讓遊客能一睹早年金針菜加工廠使用的器具，認識金針的產業文化。同時，從農場下方的步道開始，在15公頃的山坡地，有一大片配合政府鼓勵造林政策的造林地，目前已展現美麗的成果，一年四季有櫻花、杏花、杜鵑、「大地的喇叭手」台灣原生野百合、「夏雪」油桐花、金針花、楓、槭、樟、檉、楠、赤楊、筆筒樹、烏心石等花木可供觀賞，走在休閒步道上，滿山鮮紅、粉白的花朵，猶如置身仙境之中。尤其日出、夕照、雲霧、彩虹等自然景觀，更是令人嘆為觀止。



■ 青山休閒農場保存老舊的金針加工廠，作為金針產業文化的展示場。

台東縣太麻里鄉夙有「日昇之鄉」的美名，每年4、5月間，金針山上的台灣原生野百合，分佈在草生地及金針園裏，一片綠色的田野，點綴著白色帶有陣陣清香的百合花；金針花產期以8、9月為最高峰，此時，山坡上一片金黃色的花海，家戶前的曬場上，也有黃金般的金針，讓您體驗農村的辛勞及豐收的喜悅。走在視野非常遼闊的稜線上，有觀景涼亭、健康步道、觀景台等設施，並有林間步道穿梭其中，歡迎您來此欣賞旭日東昇、花海、雲霧、太麻里與台東市的萬家燈光美景。

