

資料來源／農委會花蓮區農業改良場

# 有機栽培的食用百合

**花** 蓮東部海岸的原生百合花期從4月中旬到5月下旬。農委會花蓮

區農業改良場近年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，提升經濟效益，增加農民收入。

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」，但此品種在台灣的氣候環境下，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，進而輔導轄區農民種植，成果良好，目前已開始採收販售。

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。

◎洽詢電話：03-8521108轉300  
作物改良課園藝研究室技佐 蔡月夏



剛採收的百合鱗莖

輔導轄區農民種植食用百合有機栽培模式



可供鮮食之百合鱗莖



色香味俱佳的百合料理



百合屬於營養膳食之保健食品