

金針多樣性利用介紹

前言

金針西洋名謂一日百合(Day-Lily)，又名萱草、忘憂、黃花，亦有稱之川草、療愁、宜男、鹿蔥、萱萼、本忘草、丹棘、鹿劍等。古時因金針花之花絲細長，狀如古時金針，故名金針，所開之花便稱為金針花，並訂為「母親花」；因此，近年來有識之士，常藉由母親節宣揚推廣屬於中國的母親花。在產量最多的花蓮，本場為提醒國人愛鄉、愛土、愛咱的農產品之意識，對於本土的金針產業除了輔導金針乾製品的



加工技術、開拓市場外，亦積極投入輔導開發多樣化金針產品生產及包裝運銷工作，並為推廣及介紹消費者好吃的多樣化金針產品，本場並已研發金針鮮蕾、碧玉筍（萱黃）、翠玉筍及金針（乾製品）等食用法與編印精美食譜手冊，期能為金針產業開拓更寬

金針花



金針花之美可供欣賞，將之插作盆花或佈置會場，頗能展現優雅且溫馨的氣氛。金針花又名「忘憂花」，藥膳專家常以之調理藥膳提供情緒不佳者食用。金針之食療功效在李時珍所著「本草綱目」有記載，在其他的食療文獻及民間亦提及金針的根、莖、葉及花蕾均有利用價值，除可供食用外，亦為良好的保健藥膳食材。金針屬於營養豐富的蔬菜，並為調理營養膳食的上等食材，堪稱為山產女王；素食者號稱金針為滋補營養食物，並列為主要食材。

金針花之食用可分鮮蕾與乾製品二種。鮮蕾係採自開花前一天至三天之幼嫩花蕾，一般僅在每年四月至十月開花期間可買到；乾製品一年四季在雜貨店均可購得。金針鮮蕾與乾製品之調理法變化多，可煮、炒、燴、炸、涼拌。茲將本場研發之食譜列舉數種供參採。



素料金針

材 料：處理好的金針花鮮品或乾製品 2 杯、大白菜 1 小個、油炸豆包 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 $\frac{1}{2}$ 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。

金針燴三色

材料：處理好的金針花鮮品或乾製品2杯、絲瓜1小條、蝦仁4兩、紅辣椒1條、薑3片、麻油3湯匙、太白粉2湯匙。

調味料：鹽1茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、細砂糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙、水1杯。

做法：1.絲瓜去皮切條，辣椒斜切片。

2.起油鍋下薑片炒香，加入絲瓜翻炒數下，加入所有材料及調味料，以中火燜煮至絲瓜熟軟，下紅辣椒並調入太白粉水即可盛起。



鮮蕾炒羊肉絲



材料：金針鮮蕾2杯、羊肉絲（或牛肉、豬肉）1杯、洋蔥1個。

調味料：(1)太白粉2湯匙、醬油1湯匙、酒1茶匙、麻油1茶匙。

(2) 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1.金針鮮蕾川燙過，沖泡冷水備用。

2.洋蔥切絲。

3.羊肉絲拌入調味料(1)過油待用，或冷油炒開。

4.起油鍋下洋蔥絲爆香，下金針鮮蕾、鹽快炒數下，再下羊肉絲拌勻即可。

金針莖葉

金針除了花朵可供觀賞及食用外，其莖、葉亦可以不同之栽培處理提供食用，並因不同的栽培方法而有不同的色澤及口感，但調理法則雷同；採軟化栽培者，亦即經遮光處理，色澤如「韭黃」謂之碧玉筍或萱黃；未經軟化處理者，色澤較翠綠，稱為翠玉筍。由於一年四季皆可生產，在某些市場例如花蓮吉安鄉黃昏市場，都會區大潤發超市等皆可買到。至於其烹調法，則列舉本場研發食譜一道供參採。

碧玉筍炒牛肉

材 料：碧玉筍 1 把(250 公克)、牛肉絲 5 兩、油 3 湯匙。

調味料：醬油 1 湯匙、黑胡椒醬或沙茶醬 2 湯匙、油 $\frac{1}{2}$ 湯匙、太白粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

做 法：1. 牛肉絲拌入調味料醃半小時。

2. 碧玉筍洗淨切段。

3. 鍋熱下油，隨即下醃好的牛肉絲翻炒數下，倒入碧玉筍續拌炒幾下即可盛起。



食用時應注意事項

金針之花蕾、莖葉均屬涼性食物，對於屬熱性體質的人，適量食用有清涼退火作用，但對於屬寒性體質的人，則宜限量淺嚐或以薑和麻油、酒等溫熱性佐料調理，或搭配溫熱性配料如羊肉、牛肉等一起調理食用。金針花鮮品和莖葉均含有秋水仙鹼，因此調理前應以熱水川燙過再行調理食用為宜。用於保健藥膳的金針花乾品，其加工法以採用傳統的加工法為宜。

結語

為解決國產金針產銷問題及提供消費者服務，本場將繼續開發金針多樣性之利用，配合辦理推廣促銷品嚐活動，加強提供消費者產品利用資訊。之外，將配合休閒農業發展，輔導金針農辦理消費者體驗採摘金針花、品嚐現摘金針美食以及住宿金針田園農宅，以達充分開發及利用金針產業資源。