

DAY LILY

台東
特產

金針食譜

行政院農業委員會 台灣省政府農林廳 輔導

台東區農業改良場 編印





金針花(萱草花)

金針菜系列

序 言

金針菜(Day Lily)是一種多年生宿根草本植物，花蕾可供作食用，為食花用蔬菜，味極鮮美，又有黃花菜之稱，屬百合科(Liliaceae)原產地中國大陸，由於金針適應力極強，栽培容易，花色美麗，且病蟲害少，台東地區極適宜金針菜之栽種，為台東特產之一。

金針菜鮮食，乾製皆可，通常一般家庭以和肉乾燥炒食，煮湯等，味道鮮美，但至目前金針菜生鮮的供應為六一八月，時間很短，而以加工品為主本場有鑑於此，特製有關生鮮及乾燥的金針菜食譜20道提供消費大眾參考與採用。

金針在我國古時候又稱忘憂，療愁，因其營養價值很高故得其名其成份分析如下：

營養 分析 名稱	熱量 Cal/100克	一般成份		礦物質mg%			維生素mg%		
		蛋白質(克)	脂肪(克)	Ca	Fe	P	B ₁	B ₂	C
金針	23	1.0	0.2	100	1.1	281	0.12	0.29	29

而金針菜乾製品含蛋白質17.6%原糖9.1%脂肪2.2%每100公克含283卡熱量。

本食譜由本場家政研究人員夏英潔小姐主持研製，並承台東縣政府民政局技士李秀玉小姐協助，得予完成，特此誌謝，並請指教。

台東區農業改良場
場長：陳榮五
中華民國七十六年五月

再版序

金針花(Day Lily) 古稱「萱草」，為中國的母親花，多年生宿根草本植物，百合科，原產中國大陸，可供食用及觀賞。經台東區農業改良場多年研究，在觀賞方面，民國七十一年選育成「千鶴」、「紅鈴」、「粉黛」、「黃玉」及「紫后」等五個品種，花色艷麗，每年母親節前後為盛花期。食用方面，民國七十九年育成金針菜台東六號，適宜低海拔及平地栽培，每年五、六月為盛花期，利用其尚未綻開之花蕾經乾燥之成品，其味甘鮮，甚獲國人喜愛。

金針菜為我國一般家庭常見蔬菜，為提供消費者對金針菜烹調方法，本場於七十六年五月出版「金針食譜」提供消費者參考，甚受歡迎，由於最近來函索取者甚多，本場已無存書，特再版俾能提供更多家庭主婦參考。

台東區農業改良場

場長：黃武林

中華民國八十年五月再版

DAY LILY

金針菜系列

玉絲拌金針

六人份

材 料：

綠豆芽1斤、芹菜2兩、金針(乾)½兩、香菇8—10朵、粉絲1包、花生油2大匙、鹽1小匙、味素½小匙、胡椒粉1小匙、香油2小匙。

做 法：

1. 綠豆芽泡水洗淨，粉絲泡軟、芹菜去葉洗淨切段，金針泡軟。
2. 花生油入鍋內燒熱，先爆香香菇，放入綠豆芽、芹菜、金針，1分鐘放下鹽、味素略微拌炒，即可起鍋。
3. 最後，入香油及胡椒粉。
4. 粉絲用開水燙熟，盛起拌入3.料拌勻即可上桌食用。

臺東區農業改良場
園藝研究室



金針花(萱草花)

金針菜系列

金針香菇鷄

六人份

材 料：

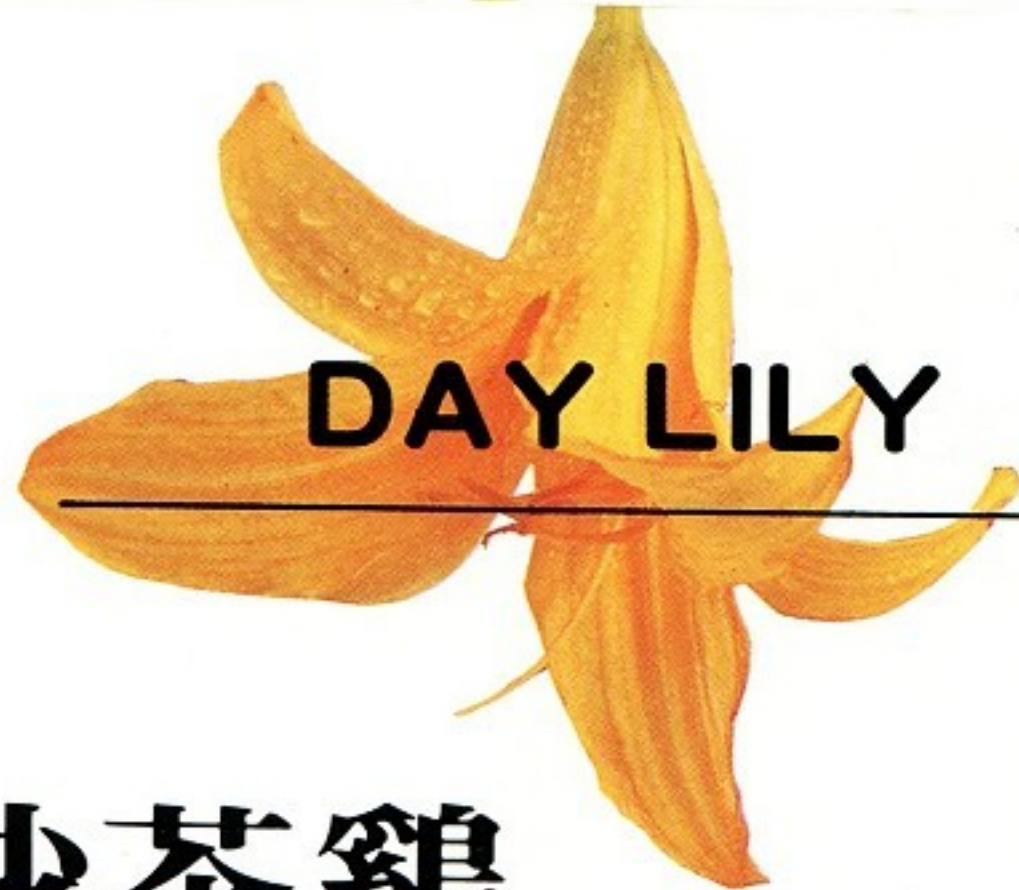
土鷄(約2斤半)、金針(新鮮2兩)、香菇8朵、高湯1大碗、鹽2小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 匙、胡椒粉少許。

做 法：

1. 用鷄骨或大骨頭先熬高湯一大碗於鍋中備用。
2. 鷄一隻澈底洗淨，香菇洗淨泡軟，金針花洗淨去蒂。
3. 鷄入鍋、燉至肉軟，入調味料，盛起入大碗，即可食用。

臺東區農業改良場
園藝研究室





DAY LILY

金針菜系列

黃花沙茶鷄

六人份

材 料：

金針1兩、沙茶(2大匙)(或用沙拉)、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、五香粉少量醬油1小匙、醋 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做 法：

1. 鷄胸肉入鍋先煮熟、冷卻後剝絲備用。
2. 黃瓜洗淨切絲、金針洗淨去蒂川燙備用。
3. 黃瓜絲、鷄絲、金針、入調味料拌勻，即可食用。

臺東區農業改良場
園藝研究室



金針花(萱草花)

金針菜系列

拌彩虹

六人份

材 料：

金針 $\frac{1}{2}$ 兩、臘鴨肉絲 1 兩、豆芽絲、豆皮絲(或蛋皮絲)、紫菜絲(或髮菜)、芹菜絲酌量、花椒(少量)、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少量、沙茶 2 大匙、香油 3 小匙。

做 法：

1. 金針泡軟、去蒂、豆芽、蛋皮絲、芹菜川燙後，用炒香之花椒鹽拌妥。
2. 紫菜(髮菜)川燙入盤擺妥，排上拌好之金針、豆芽絲、蛋皮絲、芹菜絲、及臘鴨肉絲。
3. 各項材料擺妥，撒上少許胡椒粉、淋上沙茶及香油、即可食用。

臺東區農業改良場
園藝研究室



DAY LILY

金針菜系列

三色燴鷄

六人份

材 料：

鷄腿兩隻、青椒 1 個、紅辣椒 2 支、金針菜(新鮮)半斤、沙拉油 2 大匙。

①醬油 1 大匙、糖、醋 $\frac{1}{2}$ 小匙、鹽 1 小匙、味精少許、麻油 $\frac{1}{2}$ 匙、太白粉 1 小匙。

②蒜片 1 大匙、花椒粒 1 小匙、蔥段。

做 法：

1. 鷄腿去骨切條狀由 1 料醃 10 分鐘。

2. 油熱花椒粒爆香後花椒撈起不用，入鷄條蒜片炒至變色盛出。

3. 鍋入油，熱後放入青椒絲、炒 1 分鐘、再放入金針、蔥、最後放入紅辣椒淋上麻油
再將炒好之雞條倒下略炒即可盛起。

臺東區農業改良場

園藝研究室



金針花(萱草花)

金針菜系列

金針湯飯

六人份

材 料：

金針 $\frac{1}{2}$ 兩、香菇 4 朵、碗豆片 1 兩、米飯 1 碗、排骨 4 兩、香菜 1 束、鹽 2 小匙、胡椒粉少許、香油 1 匙。

做 法：

1. 米飯一碗備用。
2. 香菇泡軟備用、金針洗淨、碗豆片去蒂剝絲洗淨。
3. 排骨湯沸時入鹽香菇、金針、碗豆片。
4. 盛出時加入香菜、香油、胡椒粉、即可食用。

臺東區農業改良場
園藝研究室



DAY LILY

金針菜系列

素十錦

六人份

材 料：

生鮮金針1兩、洋菇¼罐、香菇4—8朵、碗豆片½兩、酸筍2兩、花椰菜2兩、太白粉1大匙、鹽2小匙、味精1小匙、胡椒粉1小匙、沙拉油2小匙、香油1小匙。

做 法：

1. 金針、碗豆片，花椰菜洗淨川燙、酸筍切片、洋菇切半。太白粉水備妥。
2. 中火起油鍋先爆香香菇，再放入1項材料。
3. 放入鹽、味精、胡椒粉，最後撒上香油即可。

臺東區農業改良場
園藝研究室



金針花(萱草花)

金針菜系列

金針拌香絲

六人份

材 料：

肉絲 4 兩、金針(生鮮) 3 兩、太白粉 1 大匙、鹽 1 小匙、味精少許。

做 法：

1. 肉絲加太白粉、醬油少許、拌勻浸放數分鐘。
2. 金針洗淨去花蕊。
3. 2 大匙油入鍋、炒肉絲，再倒入金針菜、加少許水、中火燜 2—3 分鐘即可加入調味料盛起。

臺東區農業改良場
園藝研究室



DAY LILY

金針菜系列

金針紫菜捲

六人份

材 料：

- ①金針(乾) 1/2兩。②紫菜 4兩。③絞肉 6兩、魚漿 4兩。
④蔥末 1大匙、薑末 1匙，香油半匙、鹽、酒少許。

做 法：

- 1.將③料用蔥末、薑末、香油、鹽、酒拌勻後摔約30次，使具黏性後備用。
- 2.攤開紫菜、將絞肉舖上壓平、中間放入泡好的金針、捲成長條、厚度約3公分。
- 3.起油鍋、待油八分熱、將紫菜捲下鍋(轉中火)，炸約3分鐘，取出切段，吃時沾胡椒鹽、或芥末鹽。

臺東區農業改良場
園藝研究室



金針花(萱草花)

金針菜系列

山地菜(蕨菜)

六人份

材 料：

蕨菜10兩、雞肉絲2兩、生金針2兩(乾金針少許)、薑絲少許。鹽1½小匙、味精少許。

做 法：

1. 蕨菜洗淨去老莖切段、川燙撈起。
2. 起油鍋入生薑炒一下、加入蕨菜、雞肉絲、金針用大火速炒幾下隨後下調味即可。

※川燙、熱水(可加少許鹽)將蕨菜略燙，撈起放入冷水中，使保持其翠綠。

臺東區農業改良場
園藝研究室



DAY LILY

金針菜系列

金針釀苦瓜

六人份

材 料：

金針(乾)1/2兩、苦瓜(細長型)1條、絞肉四兩、魚漿二兩(可用蛋白代替)、薑1大匙、蒜末1大匙、香油1小匙、鹽2小匙、芹菜末1大匙。

做 法：

1. 苦瓜切一吋長，去籽洗淨。
2. 金針洗淨泡軟留1/4備用，其餘全部切細。
3. 魚漿加絞肉、蒜末，切細的金針、香油，攪拌均勻後，用力摔成具有黏性的肉漿，再加入1 1/2匙鹽再摔勻。
4. 肉醬裝入切段的苦瓜(肉醬如太稀可加太白粉拌勻增加粘性)，然後放入電鍋蒸熟。
5. 入一碗高湯於鍋，沸時放入剩下1/4金針與芹菜末。
6. 太白粉加水放入1/2小匙鹽拌勻，芡芡淋在苦瓜上即可。



金針花(萱草花)

金針菜系列

金銀鳳巢

六人份

材 料：

乾金針¼兩、冬粉1小束、絞肉3兩、炸油3大匙。

①太白粉3小匙。

②紅辣椒1支、葱2支、蒜末半大匙、醬油2大匙、糖2大匙、水4大匙、蕃茄醬1大匙。

做 法：

1.起鍋入油八分熱、入冬粉炸至澎漲撈起置盤，金針泡軟剝碎備用。

2.鍋留一匙油續炒絞肉至熟，再入金針及②調味待煮開，最後淋上太白粉芡欠熄火後盛入盤中即可。

臺東區農業改良場
園藝研究室



DAY LILY

金針菜系列

扣金針

六人份

材 料：

金針(乾)1/2兩、香菇 1 朵、排骨10兩、香菜少許、高湯 1 大碗、鹽 2 小匙、味精少許、酒少許。

做 法：

1. 排骨洗淨川燙備用。
2. 金針洗淨打結備用。香菇洗淨泡軟。
3. 香菇面向碗中間(中型碗)，外圍放金針再將排骨排入壓緊，加酒及高湯置鍋中蒸 1 小時後，再倒扣在大湯碗中，最後再上調味料及高湯，撒上少許香菜即可。

臺東區農業改良場
園藝研究室



金針花(萱草花)

金針菜系列

梅花金針湯

六人份

材 料：

豬小腸2尺、雞蛋3個、3大匙水、金針 $\frac{1}{2}$ 兩、香菇7—8朵、高湯3碗、鹽2小匙、香油2小匙。

做 法：

1. 豬小腸洗淨後反面，蛋加3大匙水打散灌入小腸內綁好。
2. 鍋入水待煮開1分鐘，入①小腸煮開熄火待三分鐘後撈起。
3. 用利刀切段約一寸長，每段取一頭切十字約 $\frac{2}{3}$ 深。
4. 高湯煮開入金針，將3的腸下鍋，煮至蛋開花，最後入鹽、香油，即可盛起。

臺東區農業改良場
園藝研究室



DAY LILY

金針菜系列

金針鷄絲羹

六人份

材 料：

金針 $\frac{1}{2}$ 兩、筍絲 1 碗、香菇絲 $\frac{1}{4}$ 碗、雞肉絲半碗、蒜末 1 大匙、高湯 2 碗。

①醬油 1 大匙、烏醋 1 小匙、糖 1 大匙。

②胡椒粉少許、香油少許、鹽少許。

做 法：

1. 起油鍋入蒜末、香菇炒香，再入筍絲、雞肉絲，續入①調味料火悶軟。

2. 高湯入鍋煮開入金針。

3. 太白粉調稀入 2 項，起鍋前入②調味料即可食用。

臺東區農業改良場

園藝研究室



金針花(萱草花)

金針菜系列

金針五柳枝

六人份

材 料：

虱目魚(10兩)一尾、瘦肉一兩、辣椒1支、金針(乾)1/4兩、香菇二朵、紅蘿蔔絲2大匙、葱2支、麵粉2大匙、水一碗、太白粉1大匙、炸油3大匙。

醃 料：

薑、葱少許、鹽少許、酒少許。

做 法：

1. 魚洗淨、劃條紋用醃料醃約20分鐘(翻動幾下，使其均勻)、取出撒上麵粉。
2. 金針打結泡軟，香菇洗淨泡軟切絲、葱切段、辣椒切絲、肉切絲。
3. 起油鍋炸魚至外皮酥取出、鍋中留2匙油，將2項材料及紅蘿蔔絲入鍋炒熟加入水，煮開後放少許鹽，倒入太白粉芡、淋在魚上，即可上桌。



DAY LILY

金針菜系列

金針魷魚湯

六人份

材 料：

乾金針 $\frac{1}{4}$ 兩、魷魚(乾)半尾、肉絲3兩、酸菜片3兩、嫩薑絲1兩、高湯三碗、鹽少許、味精少許、香油1匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 匙。

做 法：

1. 酸菜切一寸長絲、魷魚剪一寸長細絲泡軟備用。
2. 取酸菜、魷魚、薑絲、肉絲各1份，用金針綁成1小束。
3. 高湯煮開放②項材料待煮開入鹽、味精、盛入大碗中撒上香油、胡椒粉即可。

臺東區農業改良場
園藝研究室

