鮮食金針，把握時機

88/05/25 花蓮區農情資訊 133

金針原名萱草，花絲細長狀如古時金針，故名金針花。原產於中國大陸，本省約於 1661 年始自中國大陸華南引進栽培。品種有紅花種、大葉種、南洋種、黃花種、小葉種、黃蕊種、黑蕊種。其葉、根、莖、花及蕾皆有經濟價值，除可供調理食用外，亦為我國傳統醫療藥材之一。

目前本省主要栽培地區為花蓮縣玉里、富里及台東縣太麻里等鄉鎮，其餘各地亦有零星栽培。金針花期因不同品種、生長地而略有差異，通常平地栽種的花期較早，因此每年 4-10 月間陸續可品嚐到金針鮮蕾，金針鮮蕾通常採自開花前二天或前三天。

花蓮生產的金針鮮蕾目前已上市，且產量逐漸增加，預計五月中旬將在台北各大超市販賣。金針鮮蕾的營養豐富，除了維生素 A、B2、鈣及鎂等營養成分與菠菜差異較大外，餘皆與之相近。選購鮮品金針花時，應以花苞緊密未展開、花蕾青綠色或黃綠色者為佳，切忌購食腐爛變質花蕾，同時應於購買當天即調理食用。購回金針花鮮品以沸水川燙過，再泡於冷水中清洗二、三次，再撈出調理；其調理方法適合煮、炒、燴、炸與涼拌。

金針的營養豐富為一調理營養膳食之上等食料，而素食者常將金針與香菇或洋菇或其他豆製品一起炒食，具滋補營養、增加體力等保健效果，為一適合大眾經常食用之蔬菜。本場正編印金針鮮蕾食譜，未來將可提供消費者參考。