

金針食譜

文圖 / 宏璟

金針菜古稱“萱草”，俗名“黃花菜”，自古就是我國一般家庭常用的蔬菜；食用方式分乾燥金針及鮮蕾兩種；乾金針製品在烹煮前需以清水浸泡5-10分鐘，而後再置鍋中炒食或煮湯，其味香甜可口；鮮蕾則需將6枚雄蕊的黑色花藥摘除，再以清水洗淨配料炒煮，其味甜脆爽口。

金針菜的營養價值甚高，富含維生素A₁、B、B₂、C菸鹼酸、鈣、磷、鐵等；8~9月是金針盛產季節，為推廣金針菜之食用，將製作金針菜乾製品及鮮蕾食譜7道，供消費大眾參考與採用。

鮮金針食譜

素十錦



材料：生鮮金針1兩、洋菇1/4罐、香菇4-8朵，碗豆片1/2兩、太白粉1大匙、鹽2小匙、胡椒粉1小匙、味精1小匙、沙拉油2小匙、香油1小匙。

作法：

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

金針香菇雞



材料：

土雞（約2斤半），金針（新鮮2兩），高湯1大碗、鹽2小匙、味精1/2匙、胡椒少許。

作法：

1. 用雞骨或大骨頭先熬高湯一大碗於鍋中備用。
2. 雞一隻澈底洗淨，香菇洗淨泡軟，金針花洗淨去蒂。
3. 第2項材料和雞入鍋，燉至肉軟，入調味料，盛起入大碗，即可食用。

金針拌香絲



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。

作法：

1. 肉絲加太白粉、醬油少許，拌勻浸放數分鐘。
2. 金針洗淨去花藥。
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，即可加入調味料起鍋。

乾金針食譜

扣金針



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。

作法：

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（中型碗），外圍放金針再將排骨置鍋中蒸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。

黃花沙茶雞



材料：

金針1兩、黃瓜2條、雞胸肉1塊、沙茶2大匙（或用沙拉）、味精1/2匙、鹽1/2小匙、五香粉少量、醬油1小匙、醋1/2大匙。

作法：

1. 雞胸肉入鍋先煮熟、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、雞絲、金針，入調味料拌勻，即可食用。

金針湯飯



材料：

金針1/2兩、香菇4朵、碗豆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小匙。

作法：

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. 排骨湯煮沸時入鹽，香菇、金針、碗豆片。
4. 加入香菜、香油、胡椒粉，盛出即可。

金針紫菜捲



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。

作法：

1. 將3料用蔥末、薑末、香油、鹽、酒拌均後摔約30次，使具粘性後備用。
2. 攤開紫菜，將絞肉舖上壓平，中間放入浸泡好的金針，捲成長條，厚約3公分。
3. 起油鍋，待油8分熱，將紫菜捲下鍋（轉中火），炸約3分鐘，取出切段，食用時沾胡椒鹽或芥末鹽更美味。

