

金針 (Day-Lily) 原名萱草，別名黃花、忘憂、療愁、川草、宜男、鹿蔥、萱萼、本忘草、丹棘、鹿劍、一日百合。學名 *Hemerocallis fulva* L.。金針花之花絲細長狀如古時金針，故名金針花，古代名為萱草，並有「母親花」之稱。原產於中國大陸，本省約於1661年自中國大陸華南引入栽培。品種有紅花種、大葉種、南洋種、黃花種、小葉種、黃蕊種、黑蕊種。

金針的葉、根、莖、花蕾均有經濟價值，除可供食用外，亦為我國傳統醫療藥材之一。目前本省的主要栽培區是在花蓮縣玉里、富里及台東縣太麻里，其餘各地亦有零星栽培。金針之栽培面積逐年減少，根據台灣農業年報，以86年而言，全台灣僅剩830公頃，產量為712公噸；花蓮縣栽培面積為393公頃，產量有372公噸，居首位；次為台東縣，栽培面積為297公頃，產量有228公噸。

金針之花期因不同品種及產地而略有差異，通常在平地栽種的花期較早，因此食用金針花鮮品為每年的4-10月；食用金針花乾品則一年四季皆可購食。金針的白嫩莖葉又稱碧玉筍，一年四季皆可生產收割。入藥用之根，不分季節均可採用，但以採自野生種為佳。



中醫食療古代文獻

根據李時珍所著《本草綱目》之記載，金針之性味屬甘、涼，根有毒。對身體的食療文獻列述於下(甘偉松，1988)：

1. 嫩苗

- (1)《日華子本草》：治小便赤澀，身體煩熱，除酒疸。
- (2)《本草圖經》：利胸膈。
- (3)《綱目》：消食，利濕熱。

(4)《嶺南採藥錄》：搗爛敷貼。

- (1)《日華子本草》：治小便赤澀，身體煩熱，除酒疸。
- (2)《本草圖經》：安五臟，利心志，明目，作俎利胸膈。
- (3)《滇南本草》：治婦人虛燒血乾。
- (4)《綱目》：消食，利濕熱。
- (5)《嶺南採藥錄》：煎水飲之，治牙痛。

(6)《安徽藥材》：治夜盲。

3、根

《本草綱目》：通身水腫，小便不通，大便後血，食丹藥毒。

一般營養和機能性成分

金針之營養，由下表之列述即可知，無論是花蕾之乾品、鮮品或嫩白莖葉，營養皆豐富。金針花鮮品、碧玉筍（嫩白莖葉）與菠菜相較，除了維生素A、B2及鈣、鐵差異較大外，其餘各種營養素皆與之相近。是而可知，金針是屬於營養豐富的蔬菜，並為調理營養膳食的上等食料，堪稱為山產女

常將金針與香菇

豆製品一起炒

或營養美食

市食用，

增進體力、增

強視力之效用（吳昭其，

1987）。

金針之機能性成分，根據中國醫藥學院甘偉松教授所述，重瓣萱草Hemerocallis fulva Var. Kwanso含r-羥基谷氨酸、賴氨酸、琥珀酸、β-麥脂醇。小萱草花之根含天門冬素、秋水仙鹼(Colchicine)。花粉含海藻糖酶(Trenhalase)。大花萱草根含r-羥基谷氨酸、天門冬素(Asparagine)、酪氨酸、賴氨酸、精氨酸、琥珀酸、乳酸、無羈(Friedelin)、β-麥脂醇D-糖苷(β-Sitosterol D-glycoside)、苯甲酸乙

酯。黃金萱和麝香萱的根和根莖含大黃酚(Chrysophanol)、大黃酸(Rhein)、美決明子素(Obtusifolin)、美決明子素甲醚(2-Methoxyobtusifolin)。麝香萱根又含萱草根素(Hemerocallin)、天門冬素、秋水仙鹼。

特殊生理機能

中醫認為金針花有止血、消炎、清熱的功效，其根有利尿、消腫、消炎、解熱和止疼的作用。但鮮花及根含有「秋水仙鹼(Colchi



■金針開花前一天至三天之幼嫩鮮蕾。

表 10-10 碧玉筍及菠菜之營養成份分析表

種類 (100公克)	水分 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	醣類 (公克)	纖維 (公克)	灰質 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素					
										A (國際單位)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	菸鹼酸 (毫克)	C (毫克)	
金針花乾品 (1)	254	23.3	8.5	2.5	59.5	4.9	4.5	340	208	14.0	7,000	0.16	0.71	0.8	—
金針花鮮品 (2)	32	91.0	1.8	0.4	6.2	0.9	0.6	19	38	0.3	4,100	0.03	0.05	0.3	28.0
碧玉筍 (3)	19.5	94.2	1.5	0.4	5.0	0.4	0.6	19	41	0.5	50	0.04	0.11	3.2	19
菠菜 (1)	16	92.3	2.3	0.2	2.4	0.8	1.7	70	36	2.5	10,500	0.04	0.18	0.6	60

資料來源：

(1) 1961 董大成等「台灣常用食品之營養成份」分析表。

(2) 1998 行政院衛生署編印「台灣地區食品營養成份資料庫」。

(3) 1994 台灣省農業試驗所分析資料。

cine)」，一般人食後會有噁心、嘔吐、腹疼、腹脹、腹瀉等症狀，但這種成份可溶於水，遇熱能分解（啓業書局，1982）。秋水仙鹼是西醫常用於痛風患者急性發作時之止痛藥（Robinson etc. 1986）。

民間食物療法

根據葉橘泉（1981）及啓業書局（1982）出版食物療法一書所載，有以下之配方：

1. 肝炎、黃疸

- (1) 鮮根50公克，水煎服。
- (2) 金針花30公克與羊肉同燉食。

2. 咯血、吐血、發熱口渴

鮮金針花或全草50公克、茅根50公克，水煎服。

3. 失眠

金針花（乾品）100公克，水煮半小時去渣，加冰糖再煮2分鐘，睡前1小時飲服。

4. 全身水腫、小便不通

鮮根或葉30公克，水煎服。

5. 扭挫腰痛、風濕關節痛

鮮根30公克，水煎，去渣，沖入適量黃酒，溫服。

6. 乳腺炎、乳汁不下

(1) 鮮根50公克，豬腳蹄1隻，煮食。

(2) 金針花乾製品30公克，燉瘦豬肉服食。

7. 治鼻血

金針花（乾品）60公克，



水煮服用。

8. 治尿道炎

金針花（鮮品）、白糖各60公克，加2碗水，煮至剩一碗汁，服用，每日食用2次。

9. 治紅眼

金針花（乾品）、馬齒莧各30公克，水煮服用，早晚各1次。

10. 治聲音嘶啞

金針花（乾品）、蜂蜜各30公克，金針花加1碗水煮至軟爛，調入蜂蜜，慢嚼嚥下，一天分三次服用。

11. 治感冒

金針花（乾品）、紅糖各30公克，水煮服用。

12. 治痢疾

金針花（乾品）馬齒莧各30公克，紅糖60公克，水煮服用。

簡易加工調理

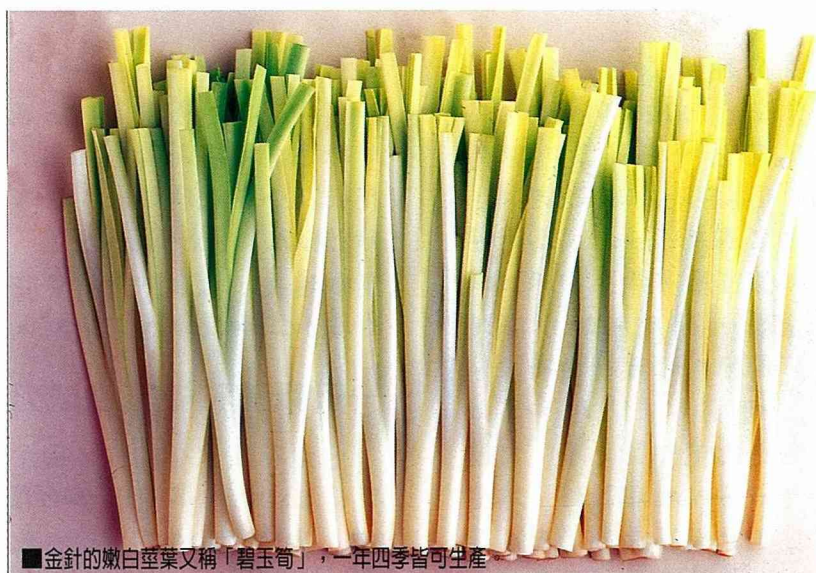
金針花用於鮮食，是採自開花前一天或前二天的花蕾，甚至亦可採食開花前三天的嫩綠幼蕾，採下的花蕾一般是用手指頭將花苞撥開，去掉黑色花粉（但幼蕾不用去除花粉），以沸水川燙過，再撈出炒食；亦可於

沸水中煮滾一下，撈出水洗二、三次，再撈出調理，則湯汁不僅不會帶黑，且可去除秋水仙鹼。選購鮮品以花苞緊密未展開，花蕾青綠色或黃綠色者為佳，切忌購食腐爛變質之花蕾，同時購買當天即應調理食用為宜（吳昭其，1987）。

金針花乾品是採自開花前一天的花蕾，以蒸汽蒸熟（殺菁），再日晒或烘乾成為乾品，這是傳統的加工法；但因此法的成品不耐貯藏，且色澤為褐色，味酸，所以就有改良加工法。

改良加工法是將已乾燥的金針花再行硫磺燻蒸；之後再演進為現代一般金針農所採用的新改良法，將採收的金針花直接浸泡亞硫酸氫鈉，再取出日晒或熱風乾燥成為乾品。

這種成品不但耐貯藏，且具鮮豔之金黃色澤。市售金針花乾品，購回只要密封保持乾燥於室溫下可存放二、三個月，但仍以儘速食用為宜。烹調時，應先行



■金針的嫩白莖葉又稱「碧玉筍」，一年四季皆可生產。

「前處理」，步驟為：以水泡開，用沸水燙煮約1分鐘，撈出沖泡冷水，再撈出備用；亦可以溫熱水泡約30分鐘，撈出再泡洗冷水二、三次，再撈出備用。經過前處理的金針花乾品，不但可去除殘留的二氧化硫，而且食味較佳。

金針花鮮品之調理法，以煮、炒、燴、炸、涼拌為宜，如煮肉絲湯、炒干絲、燴三鮮、酥炸及涼拌豆腐等之料理。金針花乾品之調理

法較多樣化，除了可煮、炒、燴、炸、涼拌之外，亦可燉、燒、滷，如燉雞湯、燒肉或豆製品、滷麵等。白嫩之莖葉「碧玉筍」，顏色與形狀頗似韭黃，料理法亦可雷同，唯韭黃屬溫性，而碧玉筍屬涼性，因此所用佐料及配料儘量採用溫性搭配烹調。

食用注意事項

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。

卿



■碧玉筍的顏色與形狀頗似韭黃，但碧玉筍屬涼性，配料宜採溫性食材。