

金針花

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

金針花又名黃花菜、萱草、檸檬萱草，是萱草科的植物

原產地: 台灣、中國大陸中南方省分

營養價值

金針花含大量蛋白質及鐵質，亦可補血、強壯臟腑機能及利尿、止血、消腫等療效

它不僅含有很高的鐵質，量約為菠菜的20倍，而且蛋白質的含量也高達62%，另外，還有少量的維生素A、B1、C等，是極具營養價值的食品

金針花怎麼吃？

選購以花苞緊密，花瓣色澤青綠、含水量多，纖維組織較硬，質地細嫩者為佳

保存先去掉花蕾後，裝入保鮮袋裡，放入冰箱冷藏，可保存2-3天

金針花不可生吃，烹煮前放入水中浸泡，再沖洗，然後煮至熟透才能食用

烹煮方法: 處理過的金針花可炒、燴、煮湯或曬乾後加入不同料理



大蒜中的蒜素有助於吸收金針花中的維生素B1，兩者搭配吃，對於注意力不集中和記憶力退化等症狀有幫助

金針花含有豐富的蛋白質和鐵質，適合和肉類一起燉煮

金針花中的葉黃素對於眼睛健康有益處，可常常食用

金針花能鎮靜安神，幫助哺乳婦女分泌乳汁，還能幫助降低膽固醇

金針花不可生吃，易導致噁心、腹瀉等中毒症狀；必須浸泡及煮透才能去毒
金針花野不宜皮膚搔癢症患者食用

涼拌金針花黑木耳

材料: 燥金針花100克、黑木耳3片、白芝麻適量、薑絲適量

調味料: 日式醬油露1大匙、味琳1/2大匙、香油1小匙、烏醋1小匙

1. 黑木耳、金針花以熱水川燙過，用冰開水冰鎮
2. 將水瀝乾，倒入日式醬油露、味琳、烏醋、香油、薑末拌勻
3. 擺盤後，撒上白芝麻，即可完成



來源:<https://icook.tw/recipes/164708>

金針花的傳統藥用

中醫認為，金針花味甘、性微寒，具有健胃，補血之功效，能清除廢熱、暖肝氣，可以改善兒童因燥熱所引發的流鼻血

體質寒涼者可加入薑、麻油、米酒、羊肉等滋補食材，以中和屬性

藥用金針花前請先諮詢傳統醫生

資料來源

1. 台灣野生植物資料庫, 萱草.
<http://plant.tesri.gov.tw/plant100/WebPlantDetail.aspx?tno=610020020>

