

# 金針(daylily)小檔案

金針是國內花東地區重要經濟作物，人工採收故成本昂貴。也是年菜必備食材之一。

早年金針菜加工都是燻二氧化硫，成品耐儲存，賣相與售價都很好。民國87年，爆發市售國產金針含二氧化硫過量食安問題後，造成市場消費者的恐慌，產業由榮而衰。

近年來在政府及學術單位輔導產業自主辦理「台灣金針標章」驗證制度及推動生產履歷產品可追溯制度，以及協助農民建立乾金針加工標準作業流程，並鼓勵業者批售符合規定之金針，協助針農轉型發展鮮蕾(新鮮金針花)產品多元利用及結合花東休閒旅遊觀光，深信在大家共同努力下，將可逐漸拾回消費信心，進而提升金針附加價值，穩定針農收益，促進金針產業永續發展。

## 乾金針選購小撇步 紅綠燈辨識法：

金針類別	風險	二氧化硫殘留量	目視看	嗅覺聞味	觸感摸	口感	湯色	前處理
傳統金針	高	偏高	橘黃亮麗	刺鼻藥水味	濕黏韌度強	韌度強，帶酸味	淡黃色	浸泡法/煮沸法
安全金針	中	適中	橘黃色	淡硫磺味	直條柔韌	韌度低	淡紫色	浸泡法/煮沸法
無硫金針	低	無	暗褐黃色	花草香味	酥脆蓬鬆	香甜原味	深紫色	過水後直接烹煮

## 金針 怎麼洗

二氧化硫可溶於水，若食入過量，可能造成腹瀉、嘔吐等症狀。尤其氣喘患者恐產生過敏反應，引發哮喘與呼吸困難。在烹調金針前(浸泡法)，先以清水或溫水浸泡30分鐘以上(在45℃溫水中至少20分鐘，或25℃冷水中至少60分鐘)，取出沖洗後再下鍋，可去除7至8成的二氧化硫。若烹調時(煮沸法)開蓋煮沸約3分鐘，使二氧化硫揮發，即可去除9%以上二氧化硫殘留。



參考資料：

1. <http://tdl.org.tw/w96j0>  
台灣金針協會
2. <http://tdl.org.tw/images/sales/Howto20140925.pdf>  
如何安全使用金針乾製品
3. <http://www.lilyfarm.idv.tw/cm/cfb/cfb.htm>  
安全金針如何選

## 營養師說：

金針的維生素A、鐵質及膳食纖維含量皆屬優等，尤其乾金針比金針鮮蕾更勝一籌。維生素A為脂溶性，不會因為加熱大量流失，金針排骨湯是一道不錯的組合，適度的油脂又能幫助維生素A吸收。不過，蔬菜的鉀含量相對高，金針也不例外，經過乾燥後，鉀含量相對更高，對於須限鉀的腎臟病患，最好避免喝湯。生食風氣流行，但新鮮金針花可不適合生吃。新鮮金針含天然毒素秋水仙素，食用過量，可能引發腹瀉、嘔吐等胃腸不適症狀。但民眾不必恐慌，只要加熱，秋水仙素就會遭到破壞，吃煮熟的金針並無問題，經加工處理的金針乾也無此疑慮。

