

金針花



性：涼 味：甘

歸經：心、肝

金針花，又名黃花菜、忘憂草。它是中國古代傳統代表母親的植物，有希望母親忘憂的涵意。

功能與營養：金針花能疏理肝氣、舒緩憂鬱、清熱利尿、消利水腫。

本草綱目稱之為“療愁”，意思為中國傳統食療之安神良方，它所含的重要成份黃酮類-芸香素(RUTIN)，有抗憂鬱之功效。

芸香素能調節情緒、抗憂鬱，可以調控腦部血清素，提升腦部血清素及正腎上腺素的含量，並降低血清素與多巴胺在腦部的代謝速率，可減少憂鬱症之發生。

金針花鮮品配雞油菇，可清炒，注意需全熟食用。乾品用於清湯，如冬瓜湯、味噌湯等。

 注意事項：胃腸不和、哮喘病者忌食。

