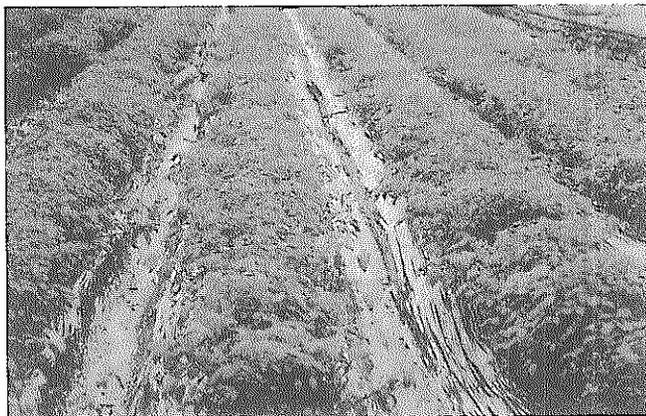


超級健康蔬菜——甜麻

農委會農業試驗所 / 沈百奎

黃麻為田麻科(Tiliaceae) *Corchorus*屬之1年生草本植物，俗名甜麻、麻嬰、摩羅葉，原產地非洲、印度及緬甸地區，可供採取纖維的植物約有10餘種之多，但具有栽培經濟價值者不外2種，即一般所稱的圓果種(*Corchorus capsularis*)和長果種(*Corchorus olitorius*)，其原產地，各學者之意見未能一致。據印度Kandu(1951)的研究。認為長果種之原產地第一中心為非洲，第二中心可能為印度或緬甸地區，圓果種之原產地中心乃為印度緬甸地區，根據Vavilov氏世界作物起源中心之地圖，此一地區係包括中國之華南在內。

台灣黃麻的栽培起源，據傳是康熙年間，有福建漳州府詔安縣人一游念四移居大埤頭游厝莊時，與其他農作物種子同時引進而開始種植的。最初用途是在紡織布麻與繩索，栽培面積不多。民



甜麻性喜高溫多濕，生長快，適合夏季栽培的新興蔬菜

國前12年(1900)起栽培面積由1000公頃逐年增加，民國28年(1939)全島種植面積達23,121公頃。民國42年由張拔倫及張國勤等，依成熟期、株高、莖色、腋芽及果形等性狀分類結果，將圓果種和長果種共分為48品種(Typical variety)，126品系，本省目前已有少數農友零星栽培，栽培面積正擴大中。

植株特性

黃麻株高約150公分，叢生性強，為1年生作物，有主根，頗多細根及鬚根，依莖部顏色不同，可區分為二品系，一種為綠色品系，另一種為紅色品系。黃麻莖部外皮厚約0.15公分，纖維環抱，韌性強，中有木質部，色白質輕。葉片為長橢圓形，互生，葉長7.5~11公分，葉寬4.2~5.2公分，節間長



甜麻葉為富營養之超級健康蔬菜



圓果種黃麻，葉尖形，質硬有苦味

4.5~7公分，葉色深綠，端尖，葉脈三出為明顯之淡綠色，各脈又分出細脈，葉緣有細鉅齒，葉柄長約4公分，綠色，托葉長0.5~1.0公分，葉片基部兩側邊緣各有一條短鬚，長約2公分呈暗紅色；葉下常開黃色小花，簇生1~2朵，花徑約0.5~0.7公分，單瓣，完全花，花瓣5，雌蕊1，雄蕊多數，花梗短約0.3公分。蒴果長約6~8公分，寬0.3公分，長圓筒形，皮粗有縱裂凹溝。種子青綠至灰褐色，每蒴5裂，每蒴果約150~250粒種子，千粒重約1.607公克，多以種子繁殖。

氣候土宜

黃麻為熱帶及亞熱帶作物，在高溫和多雨的環境中生長良好。其最低溫要有16°C，低溫短日會促使植株提早開花影響生長。生育期間氣溫須在20~30°C，每月降雨150~300公厘，且能配合高溫氣候，最為理想，雨水過多須注意排水，但缺乏雨水時，宜行人工灌溉。

土壤方面，宜栽植於含有多量有機質之粘質壤土中，紅土及石礫土壤不宜種植，粘土及砂質土亦較不宜，對土壤酸鹼度適應範圍頗廣，但以微酸性為佳。

品種

黃麻為1年生草本，其經濟栽培品種，依果形區分有圓果 (*Corchorus capsularis*) 和長果 (*Corchorus olitorius*) 兩種。本所共收集11品系，分別以穴盤育苗後定植田間，觀察其園藝性狀，可見圓果種、紅骨種、粉紅種、綠骨種植株高度較矮，在100~108公分之間，其餘品系較高，均在120~135公分之間，葉色以圓果種為淺綠，紅果種深綠外，其餘均為綠色。莖色以圓骨種、紅骨種、粉紅種、ECR/576、chin sura green、D-154及61-1-1-2098為淡紅至紅色外，其餘均為綠色；果莢以圓果種為圓型果莢外，其餘均為長莢果；花徑以圓果種為小黃花，花徑僅為0.8公分；在

長果種甜麻，葉形圓質軟，無苦味





甜麻以穴盤育苗，定植後成活率高，可提早採收

- 產量上以紅、粉紅、綠骨種等3種產量最高，平均每次單株產量在770~900公克間。品質上除圓果種較硬較有苦味外，其餘長果種葉片質地較軟，品質均佳。

黃麻11個品種，經試作品質比較結果以紅骨、粉紅骨及綠骨等3品種葉片品質佳、產量高、耐熱、耐風又耐雨，栽培管理省工，適合夏季5~10月間生產，惟目前市場銷路不易打開，社會上仍有錯誤觀念，以為黃麻需去除葉脈及搓揉，甚為費時，而長果種葉用黃麻，烹調時則非常方便，不必去除葉脈及搓揉，夏季作蔬菜食用，既富營養又有清涼退火之功效，故以甜麻來與過去的黃麻區分。

栽培法

一、整地作畦

種植甜麻需先行整地，可改善土壤團粒結構，防止雜草及減少病蟲害。整地前先施基肥，每分地以台肥特一號有機肥20~30包，加上台肥43號複合肥30公斤，整地時充分混合。畦面含畦寬



甜麻畦面覆蓋銀灰色塑膠布，可節省除草工時



甜麻於第2次摘心後15~20天，嫩芽長至20公分時就可開始採收

120公分為宜，因甜麻植株高大、生長快速、收穫期長；畦高以15~20公分為宜，俾利排水，畦作好打平，再覆蓋4尺寬之銀色塑膠布，以防止雜草。

二、種植方法

1. 直播法：

整地作畦後，種子直接播植於畦中央，由於甜麻有很強之分枝性，以點播時每穴4~5粒，株距以75~90公分為宜，不可太密，否則易徒長，小苗長至10~15公分時予以間拔，隨即中耕、除草。保留1~2株。直播或定植後即應灌水，平時依田間情況，每週灌水1~2

甜麻營養成份分析

甜麻葉每百公克所含營養成分表

熱量 kcal	水分 (%)	粗蛋白 (%)	粗脂肪 (%)	碳水化合物 (g)	粗纖維 (%)	維生素 C(mg)	灰分 (%)
73	73.77	9	1.45	2.97	1.86	22.9	10.96
硫 (mg)	磷 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	錳 (mg)	鐵 (mg)	鋅 (mg)
46	133	782	475	103	4.27	4.92	0.97

(農業試驗所農業化學系分析)

次，俾利生長。

2. 穴盤育苗移植法：

必須先行育苗，每年於3~4月間開始育苗，以72格穴盤，每穴播2粒種子，發芽後間拔成一株，育苗期間約30天，可延長至40天，小苗長至10~15公分，鬚根發達時，就可移植田間，行株距以100公分×90公分為宜。育苗定植，可提高成活率、節省除草工時並可提早採收。

三、田間管理

1. 摘心及施追肥：

小苗長至15公分時，應行早期摘心，俾促進側芽分蘖並隨即施用追肥，每株施用台肥43號複合肥約20~25公克；小苗逐漸長大，形成3~5枝側芽，長至30公分高時，再行第二次摘心及施用追肥，用量及方法與第一次相同。採收期每月再補充粒肥1次。

2. 除草：

畦面鋪設塑膠布者，雜草拔除非常方便，畦溝中雜草可用百事達除草劑500倍噴施一次，未鋪用塑膠布者，則於施追肥後，同時中耕除草，將肥料覆蓋俾減少流失。

3. 病蟲害防治：

主要蟲害有擬尺蠖、斜紋葉夜盜蟲、紅蜘蛛、蚜蟲、線蟲、象鼻蟲等，病害主要有炭疽病、立枯病、白粉病等，請參見植物保護手冊，使用藥劑防治，由於甜麻生長快速，嫩葉經常收割，新葉不斷長出，病蟲害並不嚴重。

4. 收穫：

甜麻於第二次摘心後15~20天，嫩芽長至20公分時就可開始收穫，採摘長度約15公分最佳，所採嫩稍以顏色淡綠、尚未變紅，用手可輕易摘下程度；收穫量依植株大小逐漸增加，定植60天後，開始進入盛產，每次每株收穫量約620公克，7、8月間氣溫高，生長快速，約15~20天可收穫一次，收穫期很長，可陸續採收至11月底，9~11月間，選拔優良母株留種，採收種子曬乾，保留至明年再重新種植。

未來展望

一、甜麻新品系與綠骨黃麻、圓仔黃麻品質不同，因葉片纖維細嫩，烹調時不必剝掉葉脈，亦無需搓揉以去其苦澀味；栽培時植株生長勢強、病蟲害少、管理方便、本性耐熱、耐濕、產量高、收穫期長達5個月，採收時割取方

超級蔬菜—甜麻葉營養與其他蔬菜可食部100g的比較

項目 種類	胡蘿蔔素 ug	換算維他命 A IU	維他命 B1 mg	維他命 B2 mg	維他命 C mg	鉀 mg	鈣 mg	磷 mg	鐵 mg
甜麻葉	10826	6015	0.72	0.95	62	920	410	98	2.7
洛葵	3600	2000	0.04	0.12	80	420	200	23	1.5
青江菜	1500	830	0.04	0.09	29	320	130	33	1.1
韭菜	3300	1800	0.06	0.19	25	450	50	32	0.6
黃秋葵	340	190	0.13	0.10	16	320	95	60	0.6
明日葉	3700	2100	0.10	0.24	55	540	65	65	1.0
蘆筍	340	190	0.13	0.16	12	270	21	50	0.6
四季豆	480	270	0.11	0.13	9	280	60	50	1.0
南瓜	850	470	0.10	0.08	39	370	24	37	0.6
胡蘿蔔	7300	4100	0.07	0.05	6	400	39	36	0.8
花椰菜	720	400	0.12	0.27	160	530	49	120	1.9
菠菜	3100	1700	0.13	0.23	65	740	55	60	3.7
荷蘭芹	7500	4200	0.20	0.24	200	810	190	55	9.3
茼蒿	3400	1900	0.09	0.21	21	610	90	47	1.9

註：鉀、鈣、磷、鐵為日本長野縣食品衛生協會分析值，維他命類為女子營養大學的分析值。

→ 便等特點，極適合發展為台灣地區夏季栽植之新興葉菜。

二、甜麻依據日本、我國行政院衛生署、農業試驗所等單位營養成份分析結果，與其他蔬菜作物比較，如上圖可見：維生素A達6015IU，甜麻位居榜首，又富維生素B1、B2、C等。礦物質

方面：鉀質含量高達920mg，鈣質含量尤高達410mg，為所有黃綠色蔬菜之冠，同時又富磷、鐵等礦物質，營養均衡，實為不可多得的高維他命、高礦物質蔬菜，值得大家廣為食用。日本方面推廣10年，甜麻已成日本民衆喜好的蔬菜之一。

甜麻栽培模式圖

