

新興蔬菜 埃及野麻嬰

埃及野麻嬰，又名長蒴黃麻，學名(*Corchorus olitorius* L.)，英名 Jew' s Mallow，猶太人稱之為摩洛哥暉雅，原產熱帶地區，如印度西部或蘇丹西部一帶，現在則被廣泛地栽培於埃及為中心的近中東地區及非洲或南美洲地區。

為田麻科黃麻屬一年生草本植物，莖細長直立，高約1-1.5公尺，韌皮組織富含纖維質，葉互生，淡綠色，葉披針形，葉緣有鋸齒，葉端呈尖銳狀。花為單花或聚繖花序，通常著生於葉對面，花徑寬1公分，花瓣深黃色，雄蕊10到多朵不定，柱頭扁平而短，子房朝上，有1-5個心室與眾多胚珠。果實長圓柱狀，上有壟脊10-12個，蒴果尾部尖狀，成熟期開裂成5瓣，內有橫隔膜與種子隔開，每一蒴果內有種子180-230粒，種子圓錐狀，深褐色，類似黃麻種子，每公克含有500粒種子。

營養成分

其嫩梢及新葉內含高粘膠液，質地軟滑，筋絲少，營養價值高。其100公克含有主要營養素為：胡蘿蔔素10,826mg、維他命A 6.015mg各約為菠菜之3倍，其他如維他命B1、B2、C及鈣、鐵含量均很豐富，可供青炒、煮湯，口味佳，為夏季清涼解渴的



良好湯飲，可媲美本地黃麻心。據日人吉田企世子1992報導，埃及野麻嬰所含草酸量比較多，草酸與鈣易結合成草酸鈣，攝取過多時易導致腎臟結石或尿路結石之可能性，為減少草酸之吸收，可用熱水燙過後再食用比較安全。

引進試作

台中區農改場為探討埃及野麻嬰種植適期、採收嫩梢長度、肥培管理要點及市場發展潛力，特於1994年自泰國引進栽培觀

察，由83-84年試種結果顯示，埃及野麻嬰為葉用蔬菜，其嫩莖葉含豐富營養成分，可供青炒或做羹湯，味道粘滑開胃，適合本省春夏季高溫長日照季節栽培。其以種子繁殖，發育快速，產量高，較不怕風吹雨打及淹水，值得推廣栽培，以濟本省夏季蔬菜之不足。埃及野麻嬰以種子繁殖，其播種適期為3-5月間，播種後25-30天可移植田間栽培，行株距100x60公分，單行植，每10公畝嫩梢產量約為1800-2000公斤，8月份以後播種者因日照變短，夜溫下降，種植後很快開花，葉片變狹、變小，產量驟降，故為不適合栽植時期。

至於嫩梢採摘長度與產量關係，無論是10公分、15公分或20公分之處理對產量差異均未達顯著平準，故理想的採摘長度視需要而定，如以手摘論難易，當以10-15公分處理較好，因20公分處理採摘時韌皮組織已具纖維化，手摘時易留摘不斷的纖維痕跡，表示20公分長度採收時用手摘已嫌硬化。若考慮包裝捆綁難易比較，應以20公分處理較順手，因此採摘長度之處理均各有利弊，可視需要自行選擇。

為增加讀者對埃及野麻嬰之認知，特別介紹新興蔬菜埃及野麻嬰食譜5種，供大家參考。



■ 凉拌野麻嬰

野麻嬰的吃法

野麻嬰嫩莖葉富含營養成分，有特殊的高黏膠液，吃起來黏黏滑滑，十分開胃，適作羹湯，為夏季清涼解暑的菜餚。目前，僅中部地區有零星栽培。

凉拌野麻嬰

材 料：
野麻嬰 600 公克、嫩薑少許
調味料：

麻油 1 大匙、鹽 1/2 小匙、味素 1/4 小匙

作 法：

1. 野麻嬰摘下葉片洗淨，以滾水川燙放入冷開水，再瀝乾水分備用。
2. 起油鍋爆薑片，加入調味料後淋在 1. 料即可。

野麻嬰魷魚湯

材 料：
野麻嬰 400 公克、番薯半個（大）、魷魚 30 公克、蒜頭數粒
調味料：
鹽 1 小匙、味素 1/4 小匙

作 法：

1. 野麻嬰洗淨備用。
2. 番薯洗淨切滾刀塊。
3. 起油鍋爆香蒜頭、番薯略炒加入水煮滾，待番薯煮熟後，再放入野麻嬰、魷魚及調味料即可。



■ 野麻嬰魷魚湯



■紫菜蛋花野麻嬰湯

紫菜蛋花野麻嬰湯

材 料：

野麻嬰 400 公克、蛋 2 個、紫菜半斤、蔥數根

調味料：

鹽 1 小匙、味素 1/4 小匙、香油少許、胡椒粉、高湯 5 杯

作 法：

1. 野麻嬰洗淨，蔥切珠備用。
2. 高湯煮滾後，加入野麻嬰、蛋液、調味料、紫菜、蔥珠即可。

蒜泥野麻嬰

材 料：

野麻嬰 600 公克、蒜頭數粒、辣椒 1 根

調味料：

醬油 2 大匙、香油少許、味素 1/4 小匙

作 法：

1. 野麻嬰洗淨，以滾水川燙，再瀝乾水分備用。
2. 蒜頭拍碎，辣椒切小珠加入調味料淋上 1. 料即可食用。



野麻嬰麵線

材 料：

野麻嬰 400 公克、麵線 100 公克、雞肉絲 50 公克、蒜頭數粒、蔥少許

調味料：

醬油 1/2 小匙、鹽 1/2 小匙、味素 1/4 小匙、高湯 5 杯、香油少許、太白粉 1/2 小匙、酒 1/2 小匙

作 法：

1. 野麻嬰洗淨、蒜頭拍碎、蔥切段備用。
2. 雞肉絲以太白粉、醬油、酒醃片刻。
3. 起油鍋爆香蒜頭、蔥段，放入雞肉絲拌炒後加高湯煮滾，再加入麵線、野麻嬰，煮熟後調味即可。



■野麻嬰麵線