

# 黃麻嬰

**田** 麻科黃麻屬一年生草本高莖植物，直立性，分枝少，葉對生，有鋸齒狀缺刻。莖皮有黃青色、青綠色或褐色。為我國早期特用纖維作物。原產印度、中國，清朝時由福建引入本省。摘採幼嫩葉片作菜用，稱作黃麻嬰，簡稱麻仔嬰，麻團或葉黃麻，採嫩葉當菜用黃麻幼苗，全年每日均可採收上市，以春、秋兩季盛產。在台中、雲林、南投、彰化等地方，有少量直接供應「麻嬰湯」的葉片。營養成分為水分87、蛋白質6.4、脂質4.2、醣質1.8、纖維0.1、灰質0.7、鈣91、磷169、鐵1.3、維生素B1 0.07、菸鹼酸0.5、熱65。

黃麻嫩葉做菜時，先將葉片洗淨，撕掉葉脈(葉筋)，清水

泡10分鐘，撈起放在木板上用手輕搓揉，至流出葉汁，再清洗，搓揉、清洗，反覆3~4次，剩下葉渣煮甘藷塊、魚丸湯，就是「麻嬰湯」，別有一番特殊清甜甘澀味。先煮好柴魚湯，加麻嬰煮馬鈴薯湯、胡蘿蔔湯、魚丸湯、鮮魚湯等均可；或沾麵粉糊油

炸，亦別有一番風味。選購要領以葉片完整，新鮮青綠，光澤幼嫩，不枯焦，無病斑為佳。目前西螺鎮公館里有位菜農種有一分地，專供摘採嫩葉用，每天可採100公斤，每公斤售價約50元。

■黃麻嬰做成麻嬰湯，是中部地區夏季特有的消暑菜餚。



# 辣椒

**茄** 科辣椒屬1年生草本植物，植株長相類似甜椒，葉片較小，狹長，株型較高，分枝多，開花結果比甜椒為多，採收期較長，開白色小花，果型瘦長尾尖，嫩果青綠色，中果期褐色，成熟果紅色鮮艷，辣味極強。原產熱帶美洲，光復初期，引入台灣栽培，成為最具辣味蔬菜之一。



■紅辣椒辣味強，今年產量少，部分自泰國、越南等地進口應市。





品種有長春、金香、新香、百香、美香、紅唇、角辣、雞心椒等。12月至翌年6月為盛產期，7月至11月量略少，全省各地零星栽培。定植後60天可採收，每2~3天採收1次，可連續採收達3個月之久。價高時可採青辣椒應市，平時待轉紅色採收。依果型長、短，分別放入紙箱，每箱20公斤。

營養成分有水分89.2、蛋白質1.6、脂質0.4、醣質5.1、纖維1.6、灰質0.8、鈣9、磷56、鐵0.7、維生素A 6,500、B1 0.12、B2 0.18、C 110、菸鹼酸0.1。用途及料理：嫩果適炒食、佐料、煮湯，增進辣味調味，供內外銷。老熟曬乾可當中藥材，提煉成辣椒粉、製辣椒膏、辣椒醬、辣椒油。選購要領以果皮光澤鮮麗或鮮紅，無外傷，不枯萎，辣味強者為佳。

紅色辣椒是果皮含有胡蘿蔔素，吃到人體內轉為維他命A及C，辣味是因辣椒素，具有刺激食慾和禦寒之效。辣椒種子和花椒子、芥菜子、紫蘇子、陳皮、芝麻、蔥頭等七種磨粉，是有名的「七味辣椒」，為調味聖品。目

前西螺市場每天有3,000公斤交易量，批發平均單價約為30~60元不等，視品種好壞及辣味強弱而價位不同。今年受梅雨影響產量少，少數商人自泰國、越南、印尼、馬來西亞進口應市，價格比省產略為便宜。 圖

# 紅菜豆

**蝶** 形花科紅豆屬1年生蔓性草本植物，是菜豆的1個品種，性狀和青色菜豆相同，是本省早期先民自大陸引入栽培的品種，目前已漸稀少。別稱紅菜豆仔、紅皮黑仁菜豆、紅色菜豆、紅鱈魚菜豆、旗瓣紅豆等。品種依豆粒分紅色豆粒和黑色豆粒2種。夏季期間全省各地零星栽植。栽培要領和普通青色菜豆相似，惟

產量較少。採收處理和普通青色菜豆相同。營養成分和青色菜豆相近。鮮豆莢適炒食或煮菜湯，也可做鹽漬菜豆乾。選購要領以豆莢鮮紅色條紋或斑紋，莢身圓又長，形體整齊正直，豆粒部位不凸起，豆莢筋纖細而短，整莢結實不柔軟。目前西螺市場每天約有500~1,000公斤交易量，每公斤批發價約為20~30元不等。



■紅菜豆可炒食可煮湯