

黃秋葵——多用途之千面女郎

／劉敏莉

在4~9月間，您若來到旗南分場試驗田區，便可看到一片高約1~1.5M，植株翠綠、花色鮮豔，花形與朱槿類似的植物。沒錯，它就是與朱槿有親戚關係〔同屬錦葵科〕的黃花女郎—黃秋葵。黃秋葵的別名極多，可稱它為黃葵、食香槿、秋葵、黃蜀葵、假三念，在本省又有人稱其為美國豆、羊角豆、或台語自日語オクラ中直譯為“歐庫拉”在澎湖又稱胃豆。黃秋葵之果實為蒴果，果皮有細絨毛，5~7個突出稜角，狀似小羊角。在歐洲，因其果實呈長條，尾端尖細，類似女人手指，故英國人稱它為“Lady finger”。

黃秋葵喜陽光充足，暖熱環境，生長適溫在25~33℃之間，土壤適應性強，耐濕又耐旱，但忌寒，故在台灣1月~3月黃秋葵無法生產。在台灣3~9月均可為種植期，從種植到開花只要一個月，花期僅有數小時，早晨開花至午後即萎謝，花謝後3~4天便可採收其幼嫩蒴果食用。開花期從初夏至秋末，花謝後均可結果，以園植或盆栽做為趣味性家庭栽培，可兼觀賞、教育及食用功能，可謂一舉數得。

黃秋葵之幼嫩蒴果含有特殊黏滑物質及特殊香氣，因此有些人不太習慣食用。但其含有相當高的營養成份。每100公克可食用嫩果中，含水份89.9%，蛋白質2.5g，脂肪0.3g，碳水化合物7.6g及豐富維他命A、B群、鈣、磷、鐵等。日人

喜食黃秋葵，認為多食黃秋葵可滋補強壯、增強體力、有滑腸利便之功用。黃秋葵具高營養、低脂肪、實為忙碌的上班族及中老年人最佳食品。

黃秋葵除嫩果鮮食及加工外，在佔全世界人口1/3的非洲、亞洲和拉丁美洲，黃秋葵視為葉菜類，其葉片煮食後含有豐富維他命A、C、蛋白質、鈣和鐵。成熟的種子經烤熟磨細後，極為芳香，可做咖啡代用品，為一「沒有咖啡因的咖啡」。而黃秋葵的結果枝及蒴果，不論為新鮮或乾燥後，塗上金色、銀色或其它顏色，又可成為特殊之插花材料。又黃秋葵之花及根，氣味甘寒、無毒，為催生妙藥；種子又可研磨成粉，用於治瘡或塗抹於燙傷處，均具有良好效用。以上為黃秋葵諸多用途之一、二，足見黃秋葵是極具發展潛力之作物。惜至目前為止，尚未激起農友們的栽培興趣及消費者的食用興趣。

據台北農產運銷公司，近三年來果菜運銷統計年報中所示，黃秋葵之成交量正有逐年漸增之趨勢，且每公斤平均價格，因產量供給不穩定起伏頗大，最高可達55~60元/公斤，但至少均有19~25元/公斤。據筆者栽培經驗，黃秋葵栽培管理容易，少有致命性病蟲害發生，又不畏強風、豪雨。植株雖會因強風吹襲而倒伏，但仍可繼續開花結果。在颱風來襲時，仍可繼續生產，是一種兼具保健與救災兩種功用之蔬菜。