

長蒴黃麻(*Corchorus olitorius* L.)，英名Jew's Mallow，又名埃及野麻嬰，俗稱麻蕒(芽)、麻嬰，阿拉伯人稱之為 في خولم (molokhiya)，意指國王的意思，因此又有埃及國王菜之稱。為田麻科黃麻屬一年生草本植物，原產印度西部及蘇丹西部地區，清朝時自福建引入本省，在臺中、彰化及雲林地區早有種植，取其嫩葉食用，為中部地區常見之原生蔬菜(indigenous vegetable)。

在植株外觀型態方面，其莖細長、株型成直立狀，株高約1~1.5m；葉綠色或紫紅色、互生、葉型依品種不同變化大、葉緣缺刻，近葉基兩側的鋸齒延長呈絲狀；黃色花朵單生或數朵成生聚繖花序；果實為蒴果呈長圓柱狀，上有10~12條稜，尾部尖狀，成熟後裂成5瓣，內有橫膈與種子隔開，一個蒴果內約有種子180~230顆；種子呈倒圓錐狀，略有稜、顏色也依品種不同有褐色、灰黑色、深綠色等。

長蒴黃麻栽培容易，以種子繁殖，可直接撒播或利用穴盤育苗於播種後20~30天再移植至田間。耐熱性佳，長日高溫的夏季為適合其生長的季節，在40°C環境下發芽率可達95%且發育快速，約一個月後就可採收，採其嫩莖20~30公分，而後側枝陸續生長，可連續採收產量高，若以育苗移植行株距

100×60cm來算，每分地嫩梢產量約有1,800~2,000公斤；但若在9月份後播種，因日照時間減少，夜溫下降種植過後不久即開花，葉片狹小、產量驟減，故不適宜種植。

嫩梢及新葉內含高粘膠液，是由果膠、半乳聚糖等多醣類水溶性植物纖維組成，除了對於抑制餐後血糖濃度升高有所功效，也可『顧胃』，可說是天然的勾芡材料；此外其營養價值高，每100公克的長蒴黃麻含有10.826mg β -胡蘿蔔素、6.015mg 維生素A，各約為菠菜之三倍，其他如維生素B₁、B₂、C及鈣、鐵含量均豐富。

日據時代開始，臺中南屯的麻園頭溪以黃麻園著名，是臺中市農地面積最大也是麻芽種植量最多的地區，居民將其經檢、搓、揉、洗四步驟去除苦味，和甘藷、吻仔魚煮出特有的消暑麻芽湯，是最傳統麻芽吃法，成為臺中的特色小吃，也是臺中人最美好的回憶。麻芽是一道很費工的菜，需先將葉子一片一片摘下，細細地把葉脈中的主幹挑掉，葉子放在蔬菜清洗籃裏用力的搓揉，讓苦水流出，再進行烹調。而選擇適合的長蒴黃麻品種或利用甜麻葉則苦味較少，不須經過複雜的手續，只要摘取較嫩的葉子洗淨切碎，就可直接進行烹煮，因此本文介紹三道簡易料理之食譜作法，提供消費者參考使用。



▲長蒴黃麻植株外觀及田間栽培情形 ▲長蒴黃麻葉型種類多變化

▲黃色花朵，具有多朵雄蕊

▲未成熟果莢，果莢 ▲成熟果莢及種子具有多條稜線

吻魚麻芽湯

材 料：麻芽200公克、番薯
1個(中)、白吻仔魚
半碗、水5杯

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙

做 法：

- 1.水滾開放入番薯塊煮熟。
 - 2.麻芽葉洗淨，揉碎後抓捏一下，讓它產生汁液再入番薯湯中煮開。
 - 3.續煮約5分鐘並以順時鐘方向攪動，起鍋前加白吻仔魚及鹽調味煮滾即可。
- ※麻芽為天然黏稠劑，不須再以太白粉勾芡。



麻芽素餅(蛋奶素)

材 料：春捲皮8張、麻芽
100克、馬鈴薯泥
200公克、雞蛋2顆

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、白胡椒粉
 $\frac{1}{4}$ 小匙、香油1小匙

作 法：

- 1.馬鈴薯蒸熟去皮壓成泥，麻芽切細末，雞蛋打散，與所有調味料加在一起拌勻成為餡料
- 2.取一片春捲皮，中間抹上拌好的餡料均勻塗開，圓邊抹點麵糊上面再蓋上一張春捲皮壓平。
- 3.平底鍋倒入油稍熱，將春捲餅入鍋煎至二面金黃後，盛起切片排盤。



麻芽麵線

材 料：麻芽150公克、麵
線100公克、雞胸
肉80公克、蒜頭
數粒、蔥少許、高
湯5杯

調味料：①醃料：醬油 $\frac{1}{4}$ 小匙、香油及酒少許、太白粉 $\frac{1}{2}$ 小匙②鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙

做 法：

- 1.麻芽洗淨、蒜頭拍碎、蔥切段備用。
- 2.雞胸肉切薄片，以①醃料拌勻備用。
- 3.煮一鍋水滾，下麵線燙熟撈起備用
- 4.起油鍋爆香蒜頭、蔥段，加高湯煮滾，放入雞肉片、麻芽煮熟，最後加入麵線及②鹽煮滾即可。

