

營養豐富的夏季新蔬菜—黃麻菜

· 邱阿昌 ·



黃麻菜在台灣市場上並不常見，但它的營養價值很高，耐熱又耐濕，生長極為快速，也是一種適合家庭園藝栽培的夏季蔬菜。

黃麻菜和早期台灣大量栽培的纖維作物「黃麻」，同屬田麻科黃麻屬(Corchorus)，黃麻在日治時期及光復後的一段期間，是製作麻袋及麻繩的重要作物，栽培面積曾達二萬多公頃，但其嫩葉及嫩芽因較粗糙且有苦澀味，並未被推廣食用，但中南部的一些民眾，將其嫩葉及嫩芽搓揉後除去苦澀味，再與甘薯及小魚乾煮成羹湯稱為麻芋湯，是一道清脾降火的鄉土風味菜。但隨著黃麻產業因塑膠製品的取代後，麻芋湯也隨之沒落了。

新引進的黃麻菜，是黃麻的一些適合做為蔬菜食用的品系，沒有苦澀味，且滑嫩可口，在古埃及和印度即有食用記錄，現在仍為中東、非洲、南亞等地區的一種大量栽培的黃綠色蔬菜，阿拉伯語稱為 Mulukhiyah，英語稱為 Nalta Jute 或 Jews Mallow。日本在 1980 年前後，發現黃麻菜富含胡蘿蔔素、維生素 A、B₁、B₂、C 及礦物質鉀、鈣、鐵、磷等，並含有葉紅素的抗氧化成分，是不可多得的健康蔬菜，因而積極推廣，也曾委託台灣生產種子供應，並將黃麻菜也稱為 Mulukhiyah 或台灣網麻，現在日本各地也都有零星栽培。



幼小的植株

台灣在 20 多年前引進適合蔬菜用的黃麻菜品系，烹調非常容易，不必除去粗硬的葉脈及搓揉去除苦澀味，就可直接做成各種菜餚，因此，也將黃麻菜稱為甜麻、埃及帝王菜、埃及錦葵、長蒴黃麻等名稱來推廣，只是到現在還未普遍栽培，只有些農戶栽培供應特定市場；不過自己種一點來吃，既容易又健康，是很適合夏天栽培的快速生長蔬菜。

一、只適合在夏季栽培

黃麻菜原產在熱帶的非洲或印度，在高溫的環境下生長良好快速，在溫度16°C時就停止生長，且在短日及低溫時會促使提早開花結子，而影響植株生長。生育期間氣溫須在20~35°C之間，因此，只適於台灣的夏季栽培，適合的播種期，北部為5~7月、中南部為3~8月。黃麻菜耐濕性雖然很強，但雨水過多時仍須注意排水，土壤以富含多量有機質的壤土最適。

二、用播種栽培

黃麻菜的種子為青綠色至灰褐色，千粒重約1.5~2公克，容易播種發芽，發芽後植株生長快速，並容易生長側芽，叢生性強，株高可達100公分以上。葉片為長橢圓形，葉端尖，葉脈三出後再分出細脈，葉緣有細鉅齒，葉片基部兩側各有一條短鬚；葉下常開黃色小花，並結長莢蒴果；根有主根及頗多細根；莖部外皮為纖維環抱，韌性強，中有木質部，色白質輕，不易扦插成活，因此，黃麻菜栽培均用播種繁殖。食用部分為嫩葉及嫩梢。

三、可以在栽植容器中栽培

黃麻菜可以種在田園裡，也可以用容器栽培，田園栽培時要先行整地，耕鬆土壤後，每平方公尺施用0.5公斤左右的有機肥，如「滿地王」通用有機肥，並與土壤充分混合後再作畦，可採用直播或育苗後再移植，因田園中栽培的植株可以長得較高大，且採收期較長，因此，行株距要寬，行距75公分、株



在容器中生長的情形



稍大的植株會開黃色的花朵



剪取上段枝葉食用，保留下段側芽繼續生長



剪取的上段枝葉

距 50 公分。

家庭園藝栽培也可利用大型栽植槽來栽種，在容器內填入栽培土或培養土，採點播方式，每隔 20 公分播種 3~4 粒，播種後應即澆水，播後 3~4 天即可發芽，待小苗長到 10 公分要行間拔，每穴留 1~2 株，繼續澆水管理至株高 20~30 公分時，可以摘取上段嫩梢食用，採摘長度約 10~15 公分，讓下段植株長出側芽，並施用 500 倍葉綠精肥料。往後植株生長到一定高度時，便可隨時割取上部枝葉食用，並再施用葉綠精肥料，如此每 10~15 天可陸續採收一次。因為黃麻菜分蘖性強，如果植株太密時，可再拔除一些植株，讓留下的植株有更寬廣的生長空間，延長採收期間，可採收至 10 月。



將嫩葉及嫩梢從枝梗上摘下供烹煮用

四、黃麻菜的食用法

黃麻菜的食用部位為其嫩葉及嫩梢，切碎煮食時有點類似黃秋葵的粘性，在埃及與中東地區大多和肉類同煮，也可做為麵包、蛋糕、餅乾的添加材料。台灣烹調方法主要為涼拌、湯羹、炒食、油炸或煎烤等；涼拌時，將黃麻菜川燙後淋上和風醬，或者中式涼拌醬料如醬油、醋、麻油、蒜泥及辣椒等均可。做湯羹時，除了上述麻笋湯外，亦可做蛋花湯、麵線湯或埃及雞湯(與洋蔥、大蒜同煮)等等。而炒食除清炒外，亦可與其他食材同炒，隨個人喜好而加以變化。或是將黃麻菜加入麵糊、蛋汁，油炸成甜不辣或煎餅，也非常好吃。