

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

夏日好麻吉－當我們同在惹起

作者：

許苡晨。大明高級中學。觀光科三年 2 班
劉紋杏。大明高級中學。觀光科三年 2 班

指導老師：

劉曉菁 老師

壹、前言

一、研究動機

炎炎夏日中，人們總想喝個清涼降火氣的飲品，某天跟家人出去逛時，看到一個攤子，上面寫著麻蕙，知道要做小論文時，立刻提出用麻蕙來當我們的主題，想探討為何年輕人都不太喜歡吃麻蕙，只有老一輩的才喜歡吃。

台中有一個特殊的東西叫『麻蕙』是五月到九月才有的，但喜歡吃的族群很極端，只分喜歡跟不喜歡沒中間值，而只有台中人才知道的特產，許多人認為麻蕙苦味又黏稠不喜歡那口感，我們想比較看看如果麻蕙改別種吃法，年輕人會不會比較喜愛。

二、研究目的

- (一) 探討麻蕙對人的優缺點。
- (二) 了解喜愛麻蕙的族群分布。
- (三) 比較傳統與創新做法的麻蕙受歡迎程度。

三、研究方法

- (一) 文獻探討法：利用網路蒐集文章、參考書籍。
- (二) 製作方法：按照傳統方法製作、按照食譜製。
- (三) 問卷調查法：發放網路問卷了解大眾對麻蕙的接受與喜愛程度。

四、研究流程圖



圖一、研究流程（資料來源：本組自行整理）

貳、正文

一、文獻探討

(一) 麻蕙的起源

麻蕙是黃麻的嫩葉，這種植物是台中的特產，因此，只在台中看得到麻蕙這種食物，現今農人所種的麻蕙，已非黃麻，而是民國四十六年改良的「台中特一號」甜麻。之所

以會有麻蕙湯這個美食是因為黃麻可以做很多對農家有用的物品，像是麻衣、麻繩、麻袋等，而沒有用的葉子因為不要想浪費，才會煮成麻蕙湯。

(二) 麻蕙功效

麻蕙有顧胃的效果，可以抑制飯後血糖升高，而且麻蕙的維生素 A 和胡蘿蔔素含量約為菠菜的三倍，麻蕙的維生素，維生素 B1、B2、維生素 C、鈣、鐵等營養素也很豐富。

維生素 A 和胡蘿蔔素是維持眼睛健康最主要的因素，維生素 A 能維持呼吸系統健康的運作。(BHST住心禪,2009)維生素 B1 則有利尿作用，可以有助體內水分平衡。(BHST住心禪,2009) 維生素 B2 可以促進皮膚、毛髮、指甲的健康生長，能夠幫助眼睛適應光線，也可以避免脂肪囤積於血液及肝臟之中。(BHST住心禪,2009)

(三) 哪些情況不能食用麻蕙

麻蕙對許多人而言是消暑聖品，但有些特殊情況患者，例如：腎臟病患者即不可攝取過量。有一起案例是台中一名洗腎婦人，想要消暑，連續喝了一個禮拜的麻蕙地瓜湯，結果因為身體無法代謝鉀離子，導致血清中的鉀離子飆高快一倍，緊急送醫急救，在加護病房住了兩天才救回一命。(蕭夙眉,2015)

(四) 麻蕙的生長過程

在土層的表面灑下黃麻的種子，灑水播種五至十日即發芽，一個月內會長出小苗，盛產於夏季，每年三月播種後，經過一個半月即可收成麻蕙。

二、製作流程

(一) 製作傳統麻蕙所需材料

表一、傳統麻蕙食材器具表

所需食材	所需器具
新鮮麻蕙葉	鍋子
地瓜	口湯碗
小魚乾	乾淨麻布袋
水	
適量太白粉	

(資料來源：本組自行整理)

(二) 傳統麻薏的製作過程

表二、傳統麻薏製作流程表

 <p>步驟一：將水煮沸，加入地瓜煮軟</p>	 <p>步驟二：揉捻麻薏，把苦汁揉出，盡可能揉爛一點</p>
 <p>步驟三：加入小魚乾與麻薏煮滾後，加入太白粉勾芡</p>	 <p>步驟四：完成</p>

(資料來源：本組自行拍攝彙整)



(三) 麻薏果凍的製作過程

表三、麻薏果凍的食材器具表

所需食材	所需器具
麻薏粉	鍋子
果凍粉	口湯碗
糖	
水	

(資料來源：本組自行彙整)

表四、麻薏果凍的製作過程

 <p>步驟一：加入 2 公克麻薏粉</p>	 <p>步驟二：加入 24 公克糖</p>
 <p>步驟三：加入 30 公克果凍粉</p>	 <p>步驟四：加入 600cc 的水攪拌均加熱後， 冰冷藏 24 小時後完成</p>

(資料來源：本組自行拍攝彙整)

三、SWOT 分析

表五、SWOT 分析

優勢 Strength	劣勢 Weakness
<ul style="list-style-type: none"> ● 麻薏成本低。 ● 養生、健康的食品。 ● 清涼、消火、消暑。 ● 麻薏鉀離子含量高。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 腎臟不好的人，不可過量食用。 ● 超市不會銷售，只有傳統市場有。 ● 在特定季節才有銷售。
機會 Opportunity	威脅 Threat
<ul style="list-style-type: none"> ● 可以如入其他的食品裡面。 ● 可以研發新產品。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 逐漸被外來食品取代。 ● 傳統技術逐漸失傳。

(資料來源：本組自行整理)

參、結論

一、研究結論

本篇文章想要了解的是大眾對於麻蕙的接受程度，我們也做出了麻蕙的其它製品（麻蕙果凍）讓民眾試吃比較，例如：麻蕙果凍以及加了地瓜的麻蕙，我們希望藉由這次的主題，讓更多民眾知道麻蕙這美味的食物。

（一）調查結果

大眾對於麻蕙以及麻蕙衍生製品的喜愛程度，我們透過實作並且試吃的方式來調查，覺得麻蕙好吃的人，占了大多數，認為「好吃的有 58.6%，不好吃的有 41.4%，傳統麻蕙加地瓜的有 70.7%不喜愛，加果凍的最多給 2 分有 19.8%，傳統的最多給 1 分有 18.1%。

（二）喜愛程度方面

現在的年輕人真的都不太喜愛麻蕙這個傳統食物了，即使我們的麻蕙地瓜不苦，喜愛的年輕人依舊占少數，但是麻蕙果凍喜愛的人較多。

二、後續建議

可將麻蕙加入其他食品裡，年輕人都比較喜愛新奇的食物，可以利用這個點吸引年輕人們的注意，例如：麻蕙牛軋糖、麻蕙蛋糕、麻蕙果凍等，這類新奇的食物比較會受年輕人的喜愛。

肆、引註資料

一、書籍期刊

（一）許玲慧、張振松（2011）。甘甘苦苦的麻蕙。出版社：青林國際

二、網路資料

（一）劉書甫（2014）。南方佳美與麻蕙之鄉下。2019年3月17日，取自 <http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=338297>

（二）台北植物園（2012）。黃麻 *Corchorus capsularis* 田麻科。2019年3月17日，取自

<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem=722741&ctNode=8308&mp=317&kpi=0&hashid=>

- (三) BHST 住心禪 (2009)。認識維生素 A。2019 年 3 月 17 日，取自
<http://bhst.pixnet.net/blog/post/2302159-%E8%AA%8D%E8%AD%98%E7%B6%AD%E7%94%9F%E7%B4%A0a>
- (四) BHST 住心禪 (2009) 認識維生素 B1。2019 年 3 月 17 日，取自
<http://bhst.pixnet.net/blog/post/3004891-%E8%AA%8D%E8%AD%98%E7%B6%AD%E7%94%9F%E7%B4%A0b1>
- (五) 蕭夙眉 (2015)。喝麻薏湯消暑，洗腎婦差點掛掉。2019 年 3 月 17 日，取自
<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20150909/687906/>
- (六) BHST 住心禪 (2009) 認識維生素 B2。2019 年 3 月 17 日，取自
<https://bhst.pixnet.net/blog/post/3239795-%E8%AA%8D%E8%AD%98%E7%B6%AD>