

投稿類別：本土關懷類

篇名：

西邊的麻茅，東邊的 muwa

作者：

陳奕暘。復興國小。六年甲班

楊昀潔。復興國小。六年甲班

蘇娟潔。復興國小。五年甲班

孔維繁。復興國小。四年甲班

指導老師：

吳雅玲 老師

陳心梅 老師

壹 前言

消暑聖品麻芋湯，只有台中人才懂的道地美食？但花蓮的阿美族早就在吃了是怎麼回事？我們想要研究台灣東部與西部對於黃麻食用的差異，找找看是不是還有其它地方也吃這個特殊的食材，看看這種食材還能有什麼新的變化？希望透過文獻蒐集以及訪談來了解這黃麻的文化，並透過親自動手製作相關的產品來讓更多人認識它。

一、研究動機：

前幾年因為拍攝公視的紀錄片認識了住在鯉魚潭阿美族的阿嬤，在阿嬤介紹野菜的時候，有一種叫 muwa 的野菜處理過程很複雜又要搓又要揉，我們突然發現這就是只有台中彰化一帶的人在吃的麻芋啊！原來愛吃苦又吃草的阿美族早就在吃這種植物了，所以我們希望透過這個小論文的研究來了解西部的麻芋，東部的 muwa 有什麼不同？也嘗試用各種料理的方式讓更多人可以接受跟認識它。

三、研究流程：

- (一)文獻蒐集：黃麻、甜麻、麻芋相關的資料。
- (二)踏查訪問：
 - 1.參觀南屯的麻芋文化館、研香館
 - 2.訪問花蓮野菜市場及種子店
 - 3.踏察鯉魚潭部落麻芋生長地
- (三)實際製作：以新鮮跟乾燥的麻芋來製作料理
- (四)資料整理：整裡蒐集來的各方面資料
- (五)論文總結：論文總結及展望未來

四、研究方法

- (一)利用網路蒐集相關的新聞及文獻。
- (二)實地採訪台中南屯的麻芋文化館及花蓮的野菜市場及參觀黃麻生長地。
- (三)使用圖書館資源查詢有關黃麻的資料。
- (四)與老師、耆老、社區居民、攤商討論。
- (五)親手製作相關料理。

貳 正文

一、麻笋文化

麻笋就是黃麻的一種，是一年生的草本植物，原產於非洲，現在在世界主要的產地是印度和孟加拉，種植在熱帶及亞熱帶地區，最初主要的用途是在紡織織布、製作成麻袋，更是製作成麻繩的主要材料，在台灣差不多在 3 月播種，6-9 月收成。

從 900 多年前的北宋開始就有黃麻的記載，在本草圖經米部卷第十八¹裡面就記錄了黃麻：葉可沐頭，令髮長。葉如荏而狹尖，莖方，高四、五尺。黃花，生子成房，如胡麻角而小。嫩葉可食，甚甘滑，利大腸。皮亦可作布，類大麻，色黃而脆，俗亦謂之黃麻。所以我們可以知道從古時候到現在黃麻一直是大家生活上很重要又可以吃又可以拿來使用的一种植物。

(一) 台灣麻笋的起源

台灣黃麻的起源，跟據我們參觀了南屯的麻笋文化館裡面有介紹：是漳州府紹安縣人游念四移居嘉義縣大埤頭游厝莊的時候，和其他農作物的種子一起帶到台灣來才開始種植，後來才慢慢向北傳播到台中盆地；在日治時期，日本為了發展農工業，以及運銷稻米和糖需要大量的麻袋包裝，所以在台灣有計畫性的種植，台灣光復之後國民政府又獎勵生產，大約在民國 46 年，台中農試場因為研究容易種植的「台灣一號」有成，所以還曾大量推廣種植，到了民國 70 年因為塑膠製品的大量使用，塑膠繩的取代了麻繩，黃麻在台灣種植才漸漸的沒落，現在就只剩下少部份的地區有大量的種植，其中台中的南屯更被稱為「麻笋的故鄉」。

(二) 麻笋的功效

麻笋富含胡蘿蔔素、維生素 B1 及 B2、鈣、鉀、鐵等營養成份。北宋的草本圖經就說：它嫩葉可食，甚甘滑，利大腸；中山醫學大學健康管理學院研究發現麻笋所含多元酚，具抗癌功效；夏威夷 Shintain 博士

¹ 本草圖經，北宋嘉祐年間由蘇頌主持編撰，刊行於西元 1061 年，共 20 卷，目錄 1 卷。是中國現存最早的版刻本草圖譜。

提出它是一種清涼退火的草本植物，成份可以降低高血壓及膽固醇，清潔體內毒素，幫助解決腸胃問題；日本拓值大學飯森嘉助先生的研究報告也提出麻芋含有高單位的「葉紅素」與大量的維他命 B1 和 B2，對癌症具有極好的功效，在日本被稱為「奇蹟的蔬菜」²。更因為富含纖維素還能幫助排便，台中人更是當它清熱消暑預防中暑的好食物。此外，也能用來拌飯，增加飽足感。不過醫師提醒，「麻芋」的鉀離子含量較高，洗腎患者應少吃。

(三) 中部的吃法

目前在台灣大概在豐原以南彰化以北比較多人在食用，是名符其實的「季節性隱藏版在地美食」，我們讀過一篇台中的小論文，大部分知道麻芋的人 95%是住在台中，而住在台中也還有 40%以上的人沒有吃過或聽過麻芋³。

在細味臺中⁴裡很詳細的介紹了麻芋湯的做法：麻芋湯要好吃，一定要選嫩葉。揀取麻葉的方法，就是一手捏著葉脈的中間骨幹，另一手把兩邊的葉片扯下來。揀下的麻葉還要在流水中，用手搓揉成細碎到起泡泡，還要洗去苦水。水燒開之後，先放入地瓜塊將之煮透，再放入吻仔魚和麻葉，然後持續一直拌攪。攪動同時，還要「撈波」，把不斷產生的白色泡沫舀去。同學訪問了是台中人的外婆跟舅婆，她們煮麻芋的方法就跟書上的一模一樣。

二、花蓮的 muwa

一開始是因為拍紀錄片發現花蓮的阿美族也吃麻芋，阿美族語叫 muwa，但比起台中記載花蓮食用黃麻的書真是少之又少，我們也好奇的想是不是其他的原住民也吃這種植物呢？找來找去都沒有發現，大部分的原住民雖然有種植黃麻，但是大多是用來紡織及編繩，除了阿美族之外，最後只在花蓮縣政府出版的「Mipalafang Kita 來作客」⁵發現在水璉一帶的葛瑪蘭族也會食用，它的念法與吃法都跟阿美族雷同，我們只能懷疑因為跟阿美族混居在一起，所以自然也就混合了阿美族愛吃苦愛吃野菜的习惯了。

² 林惠敏(2004)。台灣黃麻和麻芋，台中市：輓溪美學社

³ 陳可薇、賴思俞(2013)。觸動歷史的味蕾——麻芋探訪之旅

⁴ 劉亮甫、蘇俐穎(2014)。細味臺中，台北市：二魚文化事業股份有限公司

⁵ 花蓮縣政府(2018)。Mipalafang Kita 來作客，花蓮縣：花蓮縣政府

所以我們去了花蓮幾個大的市場尋找麻芽的蹤影，結果在美崙市場、重慶市場跟吉安的黃昏市場有原住民野菜攤上都能找到它的蹤跡，攤子上還會賣已經揀好葉子跟沒揀好的。我們另外還去了賣種子的店，老闆說很少人買這個，我們去鯉魚潭部落找麻芽的時候，文蘭國小的溫老師有告訴我們，muwa 種子成熟後會掉在地上，阿公阿媽們也不會管它，隔年又會再長出一大片了，難怪沒什麼人去買種子。

(一) 台灣拓殖株式會社栽植

雖然相傳荷蘭人在 1600 年前就曾經把黃麻傳入台灣，在西部我們知道是因為中國人在清潮移民台灣時帶來的種子，那麼不屬於台灣本地物種的黃麻是怎麼傳到東部的呢？

跟據台灣拓殖株式會社栽植「國策作物」之分析⁶裡的描述，1937 年中日戰爭爆發後，為因應戰爭需求，當時的台灣拓殖株式會社為了配合政府的軍需作物增產計畫，在台灣各地開墾增產的芋麻、蓖麻、黃麻、棉花等作物為主，並在花蓮港廳及台東廳陸續成立鶴岡、都蘭等八個事業地，我們也發現在 1937 年到 1943 年間台拓都有計畫在東台灣種植芋麻、黃麻，因為黃麻輸入困難且需求量日增，還選擇了台東廳的初鹿事業地種值黃麻，因為試種情形良好，還擴大耕作面積。所以我們推測東部的黃麻是因為日治時期的種植才開始的。

(二) 東部的吃法

因為花蓮不像中部一樣有那麼多飲食的文學可以參考，在以前拍紀錄片的時候，住在鯉魚潭的阿嬤有給我們介紹，跟台中一樣也是挑選比較嫩的葉子，然後要揀要洗搓揉葉子，比較不一樣的是花蓮比較常用小魚乾，但台中大多用吻仔魚，阿嬤說揉好的 muwa 可以冰在冷凍，等到要吃的時候再拿出來吃，可以跟芋頭心一起煮，也可以跟別的野菜加上南瓜或地瓜煮成湯，也可以涼拌，替我們介紹 muwa 的溫老師跟我們說：部落的阿公阿嬤最喜歡在夏天吃這一道菜，煮好還會特地放一晚冰冰涼涼軟呼呼的吃，我們覺得阿美族的吃法比台中還要豐富多變哩！

⁶ 張靜宜(2009)。台灣拓殖株式會社栽植「國策作物」之分析，黃埔學報

三、世界各地的麻笋

在查找資料的時候我們也發現，除了台中人、原住民吃麻笋，世界各地也有好多人也吃這個食材，而且吃的方法跟我們也不太相同。

(一) 潮汕人的麻葉

潮汕人非常喜歡吃麻葉，也就是我們說的麻笋，但他們的做法跟我們不太一樣，他們不揀也不搓揉麻葉，而是透過「鹹究」，什麼是「鹹究」？煮一鍋開水，下一大把粗鹽，煮成「鹹鹵水」，大火燒開後把麻葉放下去，透過鹽使麻葉脫水，起到保鮮的功能，一斤麻葉大概“鹹究”完成後大概只剩下 3 成，就跟我們搓完麻笋之後只剩一點點的道理差不多吧？

潮汕人會把鹹究好的麻葉，配上蒜頭、普寧豆醬(大概像我們的黃豆醬)一起炒。《揭陽縣續志》說黃麻「葉細可以作羹」，還有摻雜鼠麴草後一起作粿⁷，就跟校長告訴我們有些客家人也吃麻笋，他們會把麻笋做成糕餅、特色麻笋點心和清明節會吃的麻笋粿。

(二) 日本人的モロヘイヤ

日本是個依據四季變換食用各種野菜民族，其實跟阿美族有點像，我們以前看電視就看過日本的電視節目介紹過吃モロヘイヤ，也就是麻笋，這次我們找了日本網站⁸發現麻笋食譜就有好幾千道，麻笋可以拿來炒蛋、煮湯、涼拌。日本人的煮法是先川燙再切碎，有時候連鹽都沒有加，或直接煮湯連燙都不燙，他們果然真的跟阿美族一樣很能吃苦！

⁷ 張新民吃話-原來潮汕人喜歡吃的麻葉，就是過去用來打麻繩的黃麻啊！
2016.5.9。

<https://kknews.cc/food/bo414j.html><https://kknews.cc/zh-tw/food/bo414j.html>

⁸ Cookpad。2019.9.20。

<https://cookpad.com/search/%E3%83%A2%E3%83%AD%E3%83%98%E3%82%A4%E3%83%A4>

⁹ 許玲慧(2011)。甘甘苦苦的麻笋，台中市，台中市政府文化局、青林國際出版股份有限公司

(三)中東的 Mulukhiyah

我們在「甘甘苦苦的麻芋」繪本裡讀到，埃及豔后靠它來促進代謝滋潤皮膚⁹，去查了資料才發現，麻芋跟中東的 Mulukhiyah，就是差不多的東西啊！Mulukhiyah 就是俗稱的「埃及國王菜」，據說以前埃及國王生病時每次吃飯都會配這種湯，病情就逐漸好轉；所以 mulukiyya 意思就是「國王的湯」或「宮廷的湯」，在中東各國，是非常通俗的料理，阿拉伯人跟台中人一樣，會把國王菜的葉在搗碎，並且煮成湯來喝。在中東，Mulukhiyah 一律是煮成熱湯，然後澆在香料飯上面或者沾餅一起吃。

Mulukhiyah 在中東各國的煮法也有些許的差異。在約旦、敘利亞、巴勒斯坦等地，阿拉伯人通常會加入切碎的雞肉一起丟下去燉煮，而在埃及的海港城市亞歷山卓一帶，廚師則通常會加入海鮮¹⁰。

四、我們的麻芋

老師跟台中的楓樹腳文化協會訂購了麻芋粉，還在花蓮的重慶市場跟吉安의黃昏市場買了新鮮的麻芋，讓大家一起來嘗試做做看麻芋的料理。

(一) 自己動手試試看

我們一組四個同學只有一位吃過麻芋，其它三個人連聽都沒有聽過這樣食材，第一次老師打開麻芋粉讓我們聞一聞，大家都覺得有點像日本的抹茶但又比較像青草茶的味道。

1.新鮮的麻芋初體驗

我們去市場買了新鮮的麻芋，大部份的同學第一次看到麻芋，老師讓我們聞聞看，它的味道就像草或野菜，在搓洗它的時候，老師還說以前的人會拿這個搓出來的泡泡洗頭髮。一開始我們先喝熱的湯，它就像我們常喝的野菜湯，剛開始喝起來苦苦的，但吃一口地瓜再喝一口麻芋湯就會覺得甜甜的。台中人也喝冰的湯，鯉魚潭的阿嬤也喜歡冰冰涼涼的喝，後來我們我們把剩的湯冰進冰箱，隔天再喝覺得更苦更鹹，結果大家都比較喜歡喝熱的湯。

¹⁰ 阿拉伯神秘暗黑料理竟然和台中在地美食有不為人知的親戚關係。2017.12.6。
<https://www.shueau.com/molokhiya-and-taichung-food/>



圖一 在吉安의 黃昏市場買到新鮮的麻芋



圖二 揀取麻葉的方法，就是一手捏著葉脈的中間骨幹，另一手把兩邊的葉片扯下來，我們還一邊吃麻芋餅。



圖三 在流動的水下搓洗到起泡



圖四 先把地瓜煮熟，再放入吻仔魚跟揉好的麻芋，一邊煮要一邊把泡泡撈掉。



圖五 大家一起品嚐



圖六 加了野菜小魚乾跟芋頭心的阿美族煮法

2.用麻芋粉來做料理

大家第一次聞到麻芋粉都覺得有點像日本抹茶粉的感覺，我們試

煮了好多東西，結果大家都開開心心吃個精光，還有同學自己在家做了綜合果汁材料有麻芋、蘋果、鳳梨再加一點蜂蜜，他還說要來做給大家喝。



圖七 做麻芋果凍



圖八 帶去學校跟同學一起分享



圖九 煮麻芋稀飯



圖十 麻芋稀飯



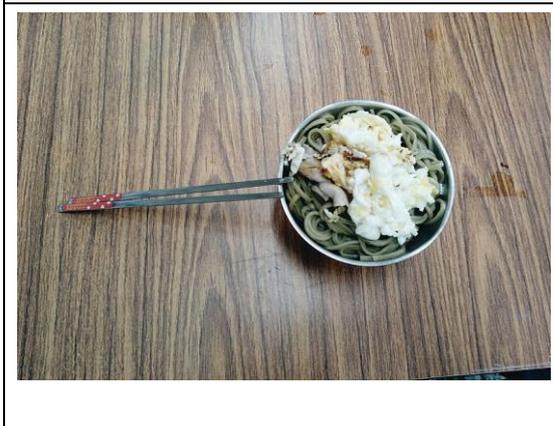
圖十一 用像煮薑黃飯的方法煮麻芋飯



圖十二 配上咖哩一鍋飯馬上被秒殺

3.麻芋產品吃吃看

在市面上麻芋產品沒有很多，我們這次吃了麻芋牛軋糖、麻芋麵、麻芋餅乾、麻芋蛋糕跟麻芋拿鐵，其實把麻芋粉拿來做成食品，保有麻芋的香氣又不會那麼苦，大家的接受度都變高了。

	
<p>圖十三 麻苧牛軋糖</p>	<p>圖十四 煮麻苧麵配上麻油薑超級香的</p>
	
<p>圖十五 麻苧麵</p>	<p>圖十六南屯研香所的麻苧蛋糕跟麻苧拿鐵</p>

(二) 小結

本來有兩位同學超級不喜歡抹茶，他們覺得這麻苧的味道聞起來就跟抹茶有點像，但是在做了那麼多東西之後，反而一點也不害怕這個味道，每次都吃的開開心心的，所以如果有更多的時間，我們希望能嘗試更多的麻苧料理。

參 結論

一、總結

我們常常看到日本的節目會對地方特產、季節限定的食物特別引以為傲，不管是台灣西邊稱做麻苧或是台灣東部稱為 muwa，我們特殊會把它搓一搓起泡泡再拿去煮的方式，也是全世界都沒有的。也許大家都覺得這是老一輩的人才喜歡吃的東西，年輕人嫌麻煩也不會弄，吃新鮮麻苧的人越來越少，但很多時候我們對於食物吃的就是一種回憶，就是要讓更多人知道這麻苧，它就越不容易被人忘記，再者加工成粉的麻苧大家接受的程度也就比較高了，我們常常拿抹茶粉來當天然的食物染色劑，說不定使用麻苧粉會更來的有台灣特色？

二、未來的發展

麻芋是個健康食物，不需要撒農藥就可以長的很好，除了吃又可以有很多功用，做完了這個小論文的研究我們發現，其實花蓮也很多人在吃這個食材，它跟巴幾魯一樣就是夏天限定的「在地特色料理」，因為麻芋的生長季節比較短，現在技術的進步又能將新鮮的黃麻葉做成粉，讓我們在不是產季的時候也可以享受到這美味，又可以把粉拿來加工成各式各樣好吃的食品，讓比較不感吃苦苦口感野菜的人，也能一起分享這個好滋味。我們討論之後想了以下這幾點，希望透過這次小論文的研究能让更多人認識這個食材。

- (一) 我們要在學校跑班的時候輪流去每一個班，將這次學到的麻芋知識教給學校的同學，讓大家都可能知道這個有趣的食材。
- (二) 今年學校的園遊會打算推出一攤 muwa 食品攤，讓社區的叔叔阿姨、同學的爸爸媽媽更多人一起來認識它。
- (三) 明年我們希望可以自己種黃麻，再請部落有經驗的阿公阿媽教我們搓麻繩，讓我們對黃麻的知識再更升級。

從完全不認識黃麻到研究它，我們學到了很多以前不知道的知識，以後如果遇到有人說麻芋是台中特有的名產，只有在台中才吃的到的時候，我們也可以很得意又驕傲的告訴他們：我們花蓮的阿美族早就有在吃這個東西了啦！！

肆 引註資料

- 1.蘇頌(1061)。本草圖經。https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=297520
- 2.林惠敏(2004)。台灣黃麻和麻芋，台中市：輓溪美學社
- 3.張靜宜(2009)。台灣拓殖株式會社栽植「國策作物」之分析，黃埔學報
- 4.許玲慧(2011)。甘甘苦苦的麻芋，台中市，台中市政府文化局、青林國際出版股份有限公司
- 5.陳可薇、賴思俞(2013)。觸動歷史的味蕾——麻芋探訪之旅
- 6.劉亮甫、蘇俐穎(2014)。細味臺中，台北市：二魚文化事業股份有限公司
- 7.花蓮縣政府(2018)。Mipalafang Kita 來作客，花蓮縣：花蓮縣政府
- 8.阿拉伯神秘暗黑料理竟然和台中在地美食有不為人知的親戚關係。
2017.12.6。https://www.shueau.com/molokhiya-and-taichung-food/
- 9.張新民吃話-原來潮汕人喜歡吃的麻葉，就是過去用來打麻繩的黃麻啊！
2016.5.9。https://kknews.cc/food/bo414j.htmlhttps://kknews.cc/zh-tw/food/bo414j.html
- 10.Cookpad。2019.9.20。
https://cookpad.com/search/%E3%83%A2%E3%83%AD%E3%83%98%E3%82%A4%E3%83%A4