

秋葵

蔬果中的綠色星星・護脾胃保健康

文／馮靈嵐 攝影／楊志雄

採訪諮詢／高雄農業改良場

吉拉卡樣有機共同農場

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師申一中

食譜示範／佟姍姍

早在養生風潮未起之前，秋葵便是家裡餐桌上常見的菜色，倒不是吾家特別注重保養之道，而是母親為了常鬧胃疼的女兒才特別準備的菜餚。為了顧好女兒的胃，母親可是聽了什麼偏方都肯試，人家說吃帶有黏性的食材可以保護胃壁，她就三天兩頭買些山藥、秋葵逼著我嘗，山藥煮湯倒還喝得津津有味，汆燙秋葵那股青澀的草味及黏答答的汁液，對於還只是個孩子的我而言，可真是得連哄帶騙才肯勉強吃下。

雖說不少人對於秋葵的黏滑汁液望之卻步，但在日本秋葵可是



如納豆一般，只稍汆燙後灑上柴魚淋上醬油，便是日本家庭中常見的配菜；此外，馬來西亞人也愛秋葵，在當地秋葵被稱為羊角豆，將其佐以咖哩、辣椒、洋蔥熱炒食用，也十分常見。近幾年養生風潮盛行，讓這味當年被不少人拒之千里的食材逐漸受到國人的青睞。

有機秋葵用心栽培 品質健康最優質

秋葵屬於錦葵科，喜歡暖熱的氣候，原產地分布在氣候炎熱的非洲阿比西尼亞、埃及以及中美洲加勒比海一帶，中國則早在明朝李時珍的本草綱目中便有相關的記載，根據高雄縣農業改良場提供的資料，臺灣早在光復前便引進栽培，但當時並未普及，只有零星的栽種，直至民國91年起才從原本僅近3百公噸的產量增加至5百多公噸，食用秋葵的人數也才有逐漸增加的趨勢。

在網路上十分受到歡迎的吉拉卡樣有機共同農場蘇秀蓮小姐則指出，早在沒有大量栽培之前，秋葵便和山蘇一般，都是原住民朋友最好的食物，汆燙後直接吃或者煮一鍋秋葵湯，不需多加佐料，就是原住民朋友最天然健康的美味菜餚。

秋葵主要的產季橫跨春、夏、秋三季，產地自嘉南平原到北臺灣都有，但仍以彰化、雲林、嘉義、屏東等縣境內為主。高雄縣農業改良場助理研究員蔡文堅表示，秋葵因花朵成艷黃色而又被稱為黃秋葵，又依豆莢的顏色區分為淡綠果種、綠果種以及紅果種，就品種而言坊間常見的分為五福、永福、東方七星、南洋、清福、萬春等等，除了南洋種外幾乎都是綠果種，近年來陸續也有紅果種上市，總體來說秋葵雖然品種眾多但口感上差異並不大。

至於如何選購，高雄縣農業改良場助理研究員蔡文堅建議，目

前在技術上已經有十分成熟的有機栽培技術，故鼓勵民眾多購買有機栽培的秋葵，購買時可認明有行政院農委會許可的TEAP、OEAP兩種標章，至於如何在外觀上挑選口感較好的秋葵，吉拉卡樣有機共同農場蘇秀蓮則建議，挑選身長不超過10公分以上的秋葵是較簡易的方法，因為就目前的栽培技術，多數秋葵只要不過老，口感都很不錯。

鈣質豐熱量低 養胃氣助消化

秋葵不僅有獨特的外型與口感，營養價值也很高，含有豐富的鈣及鎂，每100公克中鈣含量有80至100毫克，比起牛奶可毫不遜色，對於有乳糖不耐症的患者，是非常好的鈣質來源。此外，秋葵中含有大量的水溶性膳食纖維，尤其是黏黏的汁液中具有水溶性纖維果膠、半乳聚糖，以及阿拉伯樹膠，幫助消化，對於血壓的控制也有幫助，當然，對於愛美的女性而言，水溶性膳食纖維食用後會具有飽足感，對想要控制體重的人也是很棒的食材選擇。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師申一中表示，秋葵屬性寒涼，對於熱性體質有助降火氣，因躁熱而萌發的青春痘皮膚問題也有幫助，此外，秋葵的黏液可養胃氣，對消化不良、食慾不振皆有幫助；且秋葵有利水的效用，若是因循環不佳而造成的水腫、小便不順等吃秋葵也有助益。申一中進一步指出，就中醫來說，除了果實可食用，秋葵的種子也常作為外用的藥方，像是跌打損傷、皮膚問題，都能幫助緩解。

不過，申一中醫師特別提醒，若是時常腹瀉、軟便者，食用秋葵時不妨加入蒜、辣椒等來平衡其涼性，可避免因為寒涼所造成的不適，當然，凡是過與不及皆不佳，所以適量的食用才能得到食物最好的營養。



秋葵小百科

學名：Hibiscus esculentus

別名：羊角豆、毛茄、阿辛田

原產地：非洲阿比西尼亞、埃及以及中美洲加勒比海一帶

產期：依品種從4月~9月

品種：五福、永福、東方七星、南洋、清福、萬春等



蝦仁秋葵莢。

秋葵▶私房料理

蝦仁秋葵莢

材料：秋葵10根、白蝦10尾、芥末少許、米酒1大匙、蔥1根、薑2片、竹籤10根。

作法：

- 1.秋葵洗淨汆燙後過冷開水，蔥切成段備用。
- 2.白蝦先以竹籤從頭穿至尾部，以伸直蝦身以避免汆燙時蝦肉捲

- 曲，再將蝦子放入滾水中汆燙
- 3.於鍋中放入水加熱至滾，續放入米酒、薑片、蔥段，將步驟2的蝦一同放入，蝦熟後撈起過冷開水，再將竹籤取出，蝦子去殼去頭留尾。
- 4.取作法1的秋葵從中間縱切但不要切斷，取出籽後將作法3的蝦子放入秋葵中，再擠上少許芥末即可擺盤。

Tips：

- 1.為口感鮮美，以挑選活蝦為優。

- 2.若不喜芥末嗆味，可由沙拉醬代替。



作法4。



秋葵雞肉捲。

秋葵雞肉捲

材料：秋葵10根、雞胸肉1/2個、蒜頭2粒、橄欖油1大匙、醬油1大匙、牙籤數根。

作法：

1. 秋葵洗淨備用，雞胸肉切成條狀。
2. 蒜頭切成末加入醬油調和，將雞肉條放入醃約10分鐘。
3. 取一條雞肉條、一根秋葵，將雞肉條包裹住秋葵並以牙籤固定，每根秋葵皆以此作法處理。

4. 將烤盤抹上一層橄欖油，將秋葵肉捲排在烤盤上，並刷上一層橄欖油，以上下火200°C烤約10分鐘，將烤盤取出再於秋葵肉捲上刷上一層橄欖油，再放入烤箱烤約10分鐘即可。

Tips：

1. 生秋葵雞肉捲需要刷上橄欖油是為了避免在烤的過程肉片過乾。
2. 不同烤箱火候多有差異，故時間需要視情況調整，只需烤至肉捲熟透即可。



秋葵拌海鮮。

秋葵拌海鮮

材料：秋葵6根、花枝1尾、白蝦4兩、黃椒1/4顆、紅椒1/4顆、蒜頭2粒、柴魚醬油1.5大匙、水1大匙、味醂1大匙、香油1小匙、小紅辣椒1根。

醬汁：蒜頭及小紅辣椒切成末，加入醬油、味醂、水及香油調和後備用。



作法4。



秋葵燴豆腐。

作法：

1. 秋葵洗淨汆燙後過冷開水，斜切成對半備用。
2. 黃、紅椒洗淨去籽切成條狀，白蝦經汆燙過後去外殼備用。
3. 花枝洗淨於表面以滑刀方式交叉斜切，再切成約3公分大小的塊狀，汆燙後過冷開水。
4. 將以上所有材料倒入盤中，淋上醬汁稍加和拌即可。

秋葵燴豆腐

材料：秋葵10根、蛋豆腐1塊、雞粉1大匙、水1碗、枸杞少許、油1大匙。

作法：

1. 雞蛋豆腐切成1公分厚。
2. 枸杞及秋葵洗淨備用。
3. 鍋中放入1大匙油，將豆腐兩面煎黃。
4. 再於鍋內倒入1碗水，再加入雞粉，待水滾後放入秋葵以及枸杞。秋葵煮熟後，即可起鍋。

Tips：

煎蛋豆腐時應待一面煎黃後再翻面，以避免過早翻動豆腐容易破。



作法3。