

麻芋湯

台中市農會楓樹里家政班 吳佩純

麻芋指的是黃麻的嫩葉，黃麻為麻繩(打索仔)及麻布袋的原料。麻繩為早期農業器具及生活上所需；在日本殖民時期及光復後，由於政策導向，生產大量的米和糖，故而需要大量的麻布袋，所以黃麻為當時重要的經濟作物。

「麻芋」是全台灣只有中部特有的，麻芋烹煮時採其嫩葉及嫩芽，需先淋水搓揉，將苦水洗出來。煮出來的麻芋是否會苦澀到無法入口，就要看搓洗的工夫了！下鍋時，加入地瓜、小魚干更添風味。煮麻芋時要一邊將漂浮出來的泡沫撈掉，煮出來的麻芋才會好吃。食用麻芋冷熱皆宜，炎炎夏日，來一碗冷麻芋，清涼退火，暑熱全消。吃麻芋時佐以醃製嫩薑和鹹瓜仔可以說是最佳絕配的滋味。

麻芋是一道營養價值極高的小吃，含有富的維生素B₁、維生素B₂、鉀、鈣、磷、鐵和胡蘿蔔素，其中以胡蘿蔔素最受矚目，據傳對於抗癌有很好的效用。麻芋的胡蘿蔔素是胡蘿蔔的1.5倍、菠菜的3倍，維他命B₁是芹菜的3.5倍、菠菜的6倍，維生素B₂是菠菜的21倍。

其實，麻芋不只是吃的文化，它背後還有許許多多文史意義，經過台中市農會努力推展，將麻芋的文化層次提升定位是結合生活、經濟、休閒的麻芋文化。南屯萬和宮也特別將此成果成立了「麻芋文化館」，不僅獲得地方人士極大的迴響，更能將先民的麻芋文化紮根、傳承與發揚。

故事料理



材 料

麻茅..... 1000公克
小魚干..... 50公克
番薯..... 1000公克

調味料

鹽..... 1小匙
味精..... 1/2小匙
太白粉..... 1大匙

作法 /

60

1. 揀取麻茅的嫩葉，葉脈去除不用。
2. 雙手在竹箎中搓揉麻茅，同時用小水流不停沖刷去除苦味。
3. 番薯切滾丁塊，放入鍋中煮熟，接著放入麻茅及小魚干，湯勺不停的攪動。
4. 水滾時陸續放入調味料及太白粉芡芡即可。