

富含營養的蔬菜 – 淺談黃秋葵

The nutrient rich vegetable – Okra

陳學文¹

一、前言

黃秋葵（學名：*Abelmoschus esculentus*），為錦葵科、秋葵屬的一年或多年生草本植物（圖 1、2），又稱黃秋葵、咖啡黃葵、越南芝麻（湖南），羊角豆（廣東），糊麻（上海植物名錄）、羊角豆等。原產非洲東北部阿比西尼、埃及及加勒比海一帶或熱帶亞洲，早在 2 千年前埃及就有栽培記錄。英國人依據秋葵果實形狀如似

女人的纖纖玉指，因此幫它取了一個浪漫的名字 - 美人指。我國主要產地分布在彰化、雲林、嘉義等縣境內。富含維生素 A、B 群、E、 β 胡蘿蔔素、鈣、鎂、鉀及水溶性纖維果膠，深受國人喜愛。每年 4~9 月是盛產期，種子呈球形，含油量達 15~20%，根據文獻指出，黃秋葵種子油內含少量棉酚，有輕微毒性，但經高溫處理後可供食用或工業用，成熟種子炒熟磨粉



圖 1. 黃秋葵果莢生育過程

¹ 種苗改良繁殖場麟洛分場 副研究員



圖 2. 不同顏色果莢與花朵顏色外觀

後可作為咖啡的替代品，曾在中美洲、非洲和馬來西亞得到廣泛應用，這也就是秋葵被通稱為咖啡黃葵的由來。

二、營養豐富的蔬菜

黃秋葵性喜溫暖，耐高溫 and 乾旱，為夏季蔬菜之一，富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵及多種維生素，可助人消除疲勞，快速恢復體力。因具有豐富的維生素 A、 β 胡蘿蔔素，還有維生素 E，因此是一種很好的抗氧化及抗老化的蔬菜；它的菸鹼酸含量占成人每日的參考膳食攝入量 (DRI) (表一) 的 7 %，也含有維生素 B 群，有刺激食慾、預防疲勞的效用。黃秋葵裡的鈣比牛奶好吸收，以 100 公克黃秋葵為例，就含 100 毫克左右含量的鈣，比起等重的牛奶毫不遜色，對素食者及發育中的孩子，是很好的鈣質來

源之一。

根據報告指出，黃秋葵具有很高的膳食纖維，而且熱量又低，黏液裡含有水溶性纖維果膠，可以促進腸道蠕動、助消化，有助於便秘的人排便，同時有助於減肥；黏液也可附著在胃黏膜上，保護胃壁，就是俗話說的「顧胃」。另外，秋葵也是降三高的好食材，除了已知的可降血壓外，它的膳食纖維含量高，有降血糖的功用，尤其可穩定餐後血糖；而其果膠成分，有助於將油脂帶出，減少飲食中油脂的攝取，具有降血脂的功效，富含蛋白質，故很適合做為控制體重的食材。本草綱目裡就有關於黃秋葵的記載，但比較屬於食療用的植物，是一種顛覆你的想像，營養豐富的蔬菜。

表一、黃秋葵營養成分分析表

整合編號：E7600101	樣品名稱：黃秋葵	
內容物描述	樣品狀態：生；前處理描述：去蒂，混合均勻打碎	
中文俗名	秋葵，羊角豆，黃蜀葵，食香槿，假三念，黃葵	
英文名稱	okra， okro， bamia， bamies， bamya， gumbo	
廢棄率	10.6%	
每單位重 (可食部分)	1 x 根 8.0 克 =8.0 克	
分析項	單位	每 100 克含量
一般成分		
熱量	kcal	36
修正熱量	kcal	28
水分	g	89.8
粗蛋白	g	2.1
粗脂肪	g	0.1
飽和脂肪	g	0.1
灰分	g	0.5
總碳水化合物	g	7.5
膳食纖維	g	3.7
糖質分析		
糖質總量	g	2.6
葡萄糖	g	0.9
果糖	g	1.1
半乳糖	g	0.0
蔗糖	g	0.6
礦物質		
鈉	mg	9
鉀	mg	203

鈣	mg	94
鎂	mg	50
鐵	mg	0.7
鋅	mg	0.7
磷	mg	53
維生素 A		
維生素 A 總量 (IU)	I.U.	2,258
視網醇當量 (RE)	ug	226
α -胡蘿蔔素	ug	0
β -胡蘿蔔素	ug	1,355
維生素 E		
維生素 E 總量	mg	0.45
α -維生素 E 當量 (α -TE)	mg	0.30
α -生育酚	mg	0.27
β -生育酚	mg	0.04
γ -生育酚	mg	0.12
δ -生育酚	mg	0.02
維生素 K		
維生素 K1	ug	94.48
維生素 B 群 & C		
維生素 B1	mg	0.02
維生素 B2	mg	0.10
菸鹼素	mg	1.01
維生素 B6	mg	0.05
維生素 C	mg	11.3

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫



三、是黃秋葵、綠秋葵、還是紅秋葵呢

早期因黃秋葵果莢上具有剛毛，許多人接觸到會產生搔癢或刺痛感，再加上滑滑黏黏的口感，對有些人而言，因此而感到敬謝不敏，但經過多年栽培及研究人員的品種改良後，市場上已經有許多不具剛毛的黃秋葵品種了。一般常見黃秋葵果莢顏色有綠色、紅色、淡綠、綠白色及綠紅雙色，這些紅色色素都是因為植物花青素表現的關係，經過高溫蒸煮或川燙後，花青素受到破壞即消失無蹤了(圖3、4)，因此更有花藝老師，將不同顏色的黃秋葵運用在花藝設計上呢！

四、結語

黃秋葵是營養價值很高的蔬菜，但屬性偏涼，脾胃虛寒、容易腹瀉或排軟便的人，最好不要多吃。燙熟後蘸摻有蒜末、辣椒末的醬油食用，可以稍微平衡它的寒涼，但還是不宜吃太多，若有胃炎、胃絞痛、拉肚子，就要避免食用。黃秋葵含有草酸鈣，因此腎結石和高尿酸人士不建議過量食用。而且黃秋葵含有較多的鉀，

每100克的秋葵含有203毫克的鉀，洗腎及慢性腎衰竭病患要燙過再食用。

近年來農業部種苗改良繁殖場麟洛分場與亞蔬-世界蔬菜中心(World Vegetable Center)共同進行熱帶黃秋葵品種(系)種原繁殖合作計畫，自世界各地蒐集的30種黃秋葵品種(系)進行種原更新與繁殖，這些種原材料經過調查及篩選後共保留有20種，將為後續熱帶蔬菜作物研究及育種工作展開新的契機。由於氣候變遷，極端氣候頻繁出現，因此有關熱帶作物種原之收集、保存及利用，必須加速進行，以培育耐逆境之新品種。對種苗改良繁殖場及亞蔬而言，進行種原繁殖合作計畫，除可進行作物種原更新與繁殖，更可活用種原，為後續雙方合作研究注入新的種原活水。

種苗改良繁殖場轄屬麟洛分場是種苗場熱帶作物試驗研究之基地，長期投入在熱帶作物研究，並藉由蒐集而來的種原建立基礎資料，黃秋葵亦是其中之一作物項，未來將朝向耐(抗)病、耐熱性狀及開發保健植物等作為後續努力的目標。



圖3. 川燙前不同顏色果莢外觀表現



圖4. 川燙後不同顏色果莢外觀表現