

今天介紹一道台中特有的麻嬰湯。以前台中南區盛產黃麻，不知何人發現黃麻幼苗可食，發展出產地特有的美食。黃麻幼苗稱麻嬰，因此這道湯品稱為麻嬰湯。以前黃麻是用來製作麻繩、布袋等工業用途，帶有苦味。當地民眾將一把麻嬰抽絲搓揉，洗淨後切細，加入地瓜塊、小魚乾熬煮，就是濃稠的“麻嬰湯”了。暑夏時，許多人家皆以此清涼退火，甚而以此點心提振精神，因富含維他命 B1.B2 之故。時至今日台灣的苦麻嬰已經難尋，市場上多是食用型麻嬰，不苦。

大致上的煮法說明如下：



先將小魚乾以及地瓜加水煮滾後轉小火熬煮。



將葉子抽離葉脈，這需要花點時間。



將葉片切細後稍微搓洗。



除了苦以外，濃稠是這道美食的另一個特徵，加些秋葵可以增加濃稠度。



先將秋葵加入那鍋小魚乾以及地瓜的湯中，接著放入麻嬰葉，滾後加點鹽調味就大功告成。如果滾太久葉子會失去翠綠，會令食意大減，因此加鹽後稍微等一下就可以關火。以埃及國王菜代替台灣苦麻嬰，雖然少了苦味，營養及口感仍舊令人喜愛。