

## 甘藷營養及食用法介紹

林妙娟 1993 花蓮區農業專訊 4:22-24

甘藷 (Sweet Potato) 俗稱蕃藷、甘藷，原產熱帶美洲，隨後傳到西班牙、歐洲、非洲。爾後再被移植到東南亞，經過中國、琉球。台灣甘藷的栽培，是在十七世紀，即明末荷蘭佔領台灣時期，由福建傳入。由於性喜溫暖，栽培容易，適應性大，安定性高，在台灣各地區四季皆適宜栽培。

甘藷屬於旋花科，為蔓性草本植物。會開類似牽牛花的淡紫色花。因沒有種子，以塊根取苗或將蔓的一節插枝來繁殖。它會在根部貯藏澱粉，塊根就是甘藷。塊根澱粉含量高，除可供主食、調製菜餚、製粉、飼料外可做為工業上的用途如做為水飴（糖漿、麥芽糖）、葡萄糖、酒精、蜜餞、檸檬酸、味精、糊漿、罐頭及糕餅點心等。甘藷頂芽及嫩葉可做為蔬菜食用。

除了供食用外，甘藷可用培養土栽培於盆中，或以裝有營養液的玻璃瓶培養，即可為別具一格的美麗盆栽，美化您的居家環境。甚而，可做為親子共樂的最佳生活題材，或供學校教學上的良好教材。

甘藷是良好的食品，亦即含有較完全的營養成份，諸如蛋白質、醣類、脂質、維生素和礦物質等。又，其蛋白質中的氨基酸之組成為必需氨基酸，堪稱品質良好的蛋白質；豐富的維生素 A、C 和纖維素對人體健康之功能有很大的幫助，可預防文明病；做為主食，其熱量較米麵食為低，不易使人肥胖。此外，甘藷葉是一種四季皆有的健康蔬菜；它抗病蟲害較強，可少噴農藥；善加調理，風味良好；營養成份不亞於一般蔬菜，且價格低廉；在颱風季節及缺乏蔬菜的時期，可多吃甘藷葉或以吃甘藷替代青菜。

過去，飼餵豬的主要飼料是甘藷及其莖葉；困苦人家亦常以甘藷為主食，並採食甘藷頂芽和嫩葉為蔬菜。因此，甘藷被俗稱「豬菜」；「吃甘藷」也就變成「貧窮」的象徵。甘藷給國人的觀感是為「劣品」，所以販賣者從不去「打扮」以致無法獲得購買者「青睞」，販賣價格自然無法提高；購買者視其「不雅」，不願多買，並認為將之做為佳餚上桌宴客有失禮之嫌。其實在美國、日本等先進國家，甘藷是列為身價頗高的農產品；由其被「打扮得整潔」擺置在超市的架上，及其所標示的販賣價格足以證明。尤其在美國，甘藷反而被視為珍品，祇在客人來時才可上桌款宴，這和國人對待甘藷的態度迥然不同，聽說在那兒的身價是馬鈴薯的四倍。

除了國人對甘藷的偏差態度外，另一個被國人排斥的理由，是有些人吃了甘藷會有「飽脹」、「溢酸」、「放屁」等現象。「飽脹」是由於甘藷中不被消化吸收的膳食纖維所使然。這種「飽脹感」，開始或許有點不習慣，但常吃，則胃腸能夠適應，這種現象也就自然消失。何況，「飽脹感」能幫助有意減肥者降低熱量的攝取呢！「溢酸」的現象較易發生在許久未吃，又一次食量太多才會有；如果能以小量漸增，讓胃腸逐漸適應，那麼胃液之分泌不會太多而溢酸的現象就不會發生。「放屁」是由於不被吸收的膳食纖維到大腸時，使腸內好氣性

菌一乳酸菌驟增，產生大量的副產品便是氣體，「放屁」也就因此而來。其實，只要經常吃甘藷，腸胃適應了，就不會發生；再說吃甘藷放的屁並不臭，無礙社交生活。總而言之，多吃甘藷讓胃腸適應，則「飽脹感」、「溢酸」、「放屁」之小小瑕疵即可消除。

選購甘藷，以不破皮，不發黴、不長芽、無害的為宜。破皮不耐貯藏，如未能儘快食用，則易發黴，發黴的甘藷吃進人體，對健康有不良影響。長芽的甘藷，不像馬鈴薯發芽會生有害人體的毒素，但會影響甘藷之營養和食味。病蟲害的甘藷，除不耐貯藏、不漂亮外，亦影響甘藷的風味與口感。因此甘藷要購買完整、新鮮的，如要存放數日，則可攤開放在通風良好的地方，切忌仍以塑膠袋包裝置放在室溫中；如要放長久些，則以紙張包裝冷藏在冰箱下層。甘藷葉之選購與一般蔬菜雷同，是以葉片肥厚完整、質地細嫩，水份充足者為佳。

無論是以甘藷的塊根、頂芽或嫩葉調理成的食品，風味皆適合國人，是以堪稱為最具代表的「鄉土菜餚」。為了介紹國人有關甘藷的食用法，筆者就主食、點心、菜餚、素食等類別，分別以取材容易的配料各試製多種，並採用蒸、煮、烤、炒、炸、煎、燒等簡便的烹調方法調理，總計研製出五十八道菜餚。以下介紹其中四則甘藷食譜供參考：

#### ◆ 藷香蒸餃

材料：甘藷 1 斤、甘藷粉 1 杯、糯米粉 4 湯匙、月桃葉子 4 片或玻璃紙二張。

餡：細砂糖 6 湯匙、花生粉 1 杯或芝麻粉 1 杯。

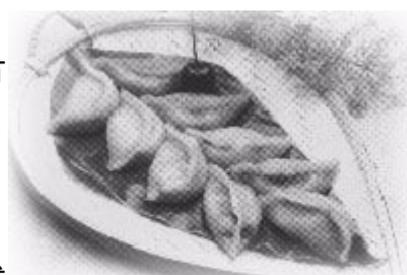
做法：1. 甘藷蒸熟去皮，搗成泥。

2. 糯米粉以 2 湯匙沸水沖燙攪勻加入甘藷泥 甘藷粉揉成糰狀，分成 40 個。

3. 花生粉拌細砂糖為餡待用。

4. 每個餃子包入餡捏好，置於月桃葉子上，入蒸籠蒸 3 分鐘，掀蓋透氣，再續蒸 2 分鐘即可。

備註：在冬天以油炸食用，口味不錯。



藷香蒸餃

#### ◆ 黃金菜包

材料：甘藷泥 2 斤、甘藷粉 2 杯、鹽 1/2 茶匙。

餡：絞肉半斤、高麗菜 1 斤或竹筍 1 斤、蝦皮 1/2 兩、蔥三根、麻油 1 茶匙、醬油 1 湯匙、酒 1/2 湯匙、油 3 湯匙。

做法：1. 甘藷泥加鹽、甘藷粉揉成糰。

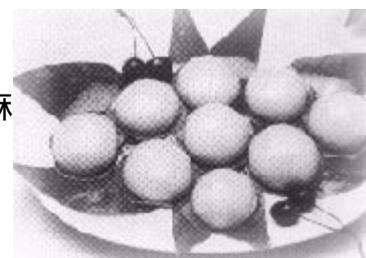
2. 絞肉拌入醬油、酒、麻油，使其入味。

3. 高麗菜切碎，拌入鹽揉軟，去掉水分。

4. 蔥切碎、蝦皮洗淨。

5. 起油鍋入蔥、蝦皮、絞肉拌炒幾下即可。

6. 甘藷糰分成 30 個，各包入餡，以月桃葉或高麗菜葉墊底，入蒸籠內蒸約 8 分鐘即可。



黃金菜包

#### ◆ 花蓮藷

材料：甘藷泥 1 公斤、白豆沙 200 公克（未加糖）、白砂糖 250 350 公克、奶油（或豬油）50 公克、雞蛋 2 個。

做法：1.白豆沙炒乾待用。

2.甘藷泥取 2/3 加一個蛋液拌勻。

3.剩餘 1/3 之甘藷泥加糖，煮至濃稠狀，加油融化，再倒入(1)(2)料拌勻。

4.拌好之甘藷泥待涼，搓成 40 個甘藷王條狀，置於已抹油之烤盤上。

5.甘藷型條上塗擦蛋液，再移入烤箱內，以 250 300 烘烤之，大約 8 分鐘後，取出再塗擦一次蛋液，續烤至表皮呈金黃色，大約 6 分鐘即可出爐。



花蓮藷

#### ◆ 金銀球

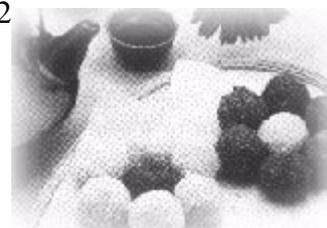
材料：甘藷 1 1/2 斤、糯米粉 1 杯、鹽 1 茶匙、豆沙 4 兩、椰子粉 1/2 杯、花生粉 1/2 杯。

做法：1.甘藷蒸熟去皮，搗成泥。

2.甘藷泥加糯米粉、鹽揉勻成糰狀再分成 40 個。

3.每小個甘藷糰包豆沙、再揉成圓球。

4.搓好圓球如煮湯圓的方法煮熟，撈起趁熱沾裹椰子粉或花生粉。



金銀球