

地瓜葉是時鮮菜

文圖 / 陳朝棟

把地瓜葉當一道蔬菜烹調佐飯，真是可口好吃哦！

在地瓜葉成長期時，在鄉間甘藷園處處可看到一片欣欣向榮。一般菜販挑出來在市場

賣的地瓜葉有兩種：一種葉子是心臟形的，另一種是雞爪形的。它們並不是只摘葉而是連莖一起摘下，莖長約一呎左右，有的更長一些，但莖有一層外皮必須除去，吃起來才會清脆可口，否則粗粗的，很難下嚥。

要去除莖的外皮，有一個簡易方法，就是先摘斷葉，然後從莖與葉連接處，用大拇指挑出外皮，就可以拉下來長長的一條，其餘的可邊撕邊折斷成一小段一小段，像中指一樣長，熟練了就



很容易去掉外皮。

地瓜葉的吃法，隨個人的喜好有所不同。有的人喜歡吃莖的話，可先用豬油把蒜頭爆香，然後放辣椒絲，再來是肉絲、胡蘿蔔絲，和莖段同炒，是一道色香味絕佳的好菜，除自己吃外，還可上桌請客。

不過，有些人卻喜歡先用滾沸的水煮過，再把莖和葉撈起來用油炒過，或直接蘸醬油吃，燙的原因是要除去異味。

地瓜葉價廉物美，時價一把20多元，而它的營養不輸於一般的蔬菜，有降血壓和退肝火、利尿之功效，值得買來吃出健康、活力，讓農友也有收益。



美濃所生產的番石榴外觀上較遜色

一致性，均以燕巢鄉的略勝一籌。為鼓勵農民以產銷班為榮，僅列出燕巢鄉番

石榴品質比賽結果：

外觀方面—第一名：果樹產銷班9班；第二名：果樹產銷班第1班和第10班；第三名：果樹產銷班1班、9班、16班。

果肉品質方面—第一名：果樹產銷班17班；第二名：果樹產銷班17班、6班；第三名：果樹產銷班第7班、17班。二者綜合第一名為果樹產銷班第17班；第二名果樹產銷班7班；第三名果樹產銷班1班。