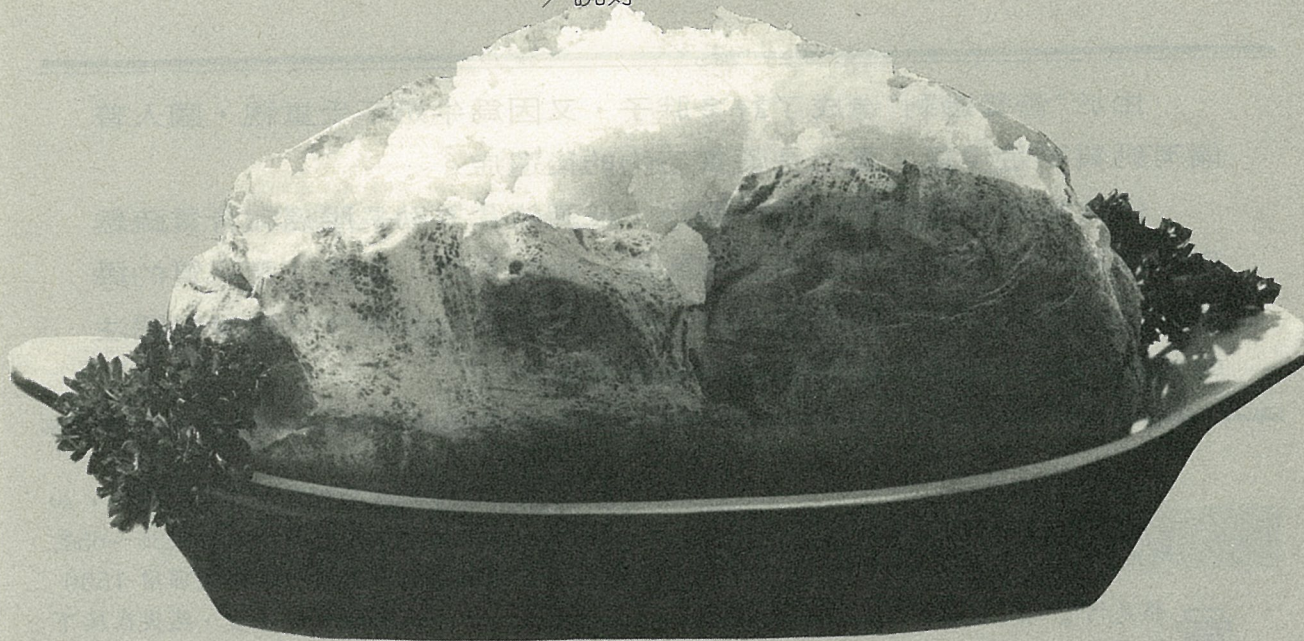


燙手的洋芋——馬鈴薯

／曉妤



中這個熱騰騰的馬鈴薯，是個會燙手的洋芋。在很多國家，馬鈴薯就是這樣當作餐桌上的主食，就像我們吃米飯或麵食一樣。

這種原產於南美洲的根莖類蔬菜，由於容易貯放，容易調理，而且價廉物美，已經是歐美最普遍食用的蔬菜之一。

在營養學者眼中，馬鈴薯是近乎完美的。它是澱粉的良好來源，含有豐富的維生素C、鉀、鐵、菸鹼酸，以及重要的礦物質。幾乎不含油脂，容易消化，老少咸宜。無論和魚、牛肉、豬肉、雞肉或蛋搭配，都可調製成美味佳餚。

營養專家特別要澄清一個觀念：馬鈴薯絕對不是高熱量食品。1個中等大小重約450公克的馬鈴薯，熱量約90卡，相當於1個鮮梨或蘋果；而一碗白飯的熱量是225卡，一盤通心麵的熱量是155卡。

在馬鈴薯加工業者眼中，黃澄澄的炸薯條，薯片，薯塊，更是滾滾財源的象徵。近年加工技術的改進，廠商已能提供多種快速而方便的加工品，如冷凍薯條、薯餅、薯塊、薯粉、薯丁、薯皮等等，甚至預烘過的冷凍馬鈴薯；至

於脫水的薯粒和薯片，還可以重新組合為多種型態的產品，如薯泥、洋芋片和薯條。

隨著西式速食業的快速發展，冷凍薯條的銷售量也相當驚人。在美國，冷凍薯條已經變成銷量最大的冷凍蔬菜。美國人特別愛吃薯條，把薯條當成早餐、午餐、晚餐，以及零食，可以和各種肉、魚、蛋、沙拉來作搭配。受西方飲食的影響，日本人也開始愛吃薯條。國內麥當勞薯條的銷售量也相當大，佔速食業的首位。儘管西式速食業每年薯條消費量都在大幅成長，對於促銷省產馬鈴薯的助益却很有限，因為國內速食業者大多使用進口的冷凍馬鈴薯。據速食業者的說法，因為省產馬鈴薯的品種不同，水份含量過高，不適宜做高溫油炸的薯條原料，而難以取代進口的冷凍薯條。

美國人每人每年消費馬鈴薯55公斤，西德人94公斤，東歐人180公斤，日本人10公斤以上，而國人呢？才1.04公斤。不過，市場專家對國內馬鈴薯市場的發展相當樂觀，以國內馬鈴薯栽培情況、速食業消費擴張速度及冷凍薯條、薯片、薯泥、薯粉進口量成長情況判斷，1988-1991年度消費量預估以每年約30%的速度成長。