

張瑞卿

# 紅薯 南投以外吃不到

紅薯糕一塊20元，銷路非常好。



**紅**薯是什麼？很多消費者都不知道。

紅薯屬塊根作物，出產於南投縣名間鄉、南投市八卦山脈丘陵地帶等，最近在集集鎮隘寮地區亦有栽培。

紅薯大部份種於山頂畑肥沃的紅土中。全省在其他地區很少看到紅薯，也

許是因為氣候不適宜栽培的關係吧。

栽植紅薯於每年1~2月間，將母薯切成小塊，埋於地下，經過發芽、培土、施肥，到秋天或冬天即可收穫，一株可掘出數公斤來。紅薯耐貯藏，放於陰涼處可以貯藏到4~5月。

因為紅薯頗為稀少，可說是一種珍貴的作物，南投市農會曾在農特產品展示會或品嚐會中，做成點心招待貴賓。

紅薯的做法很多，最簡單的當然就是煮湯了；煮前將紅薯去皮洗淨，切片加入冷水，煮約10分鐘即熟，再加糖、薑，即成為紅薯湯，非常可口。

製成點心則有紅薯糕或紅薯丸。做紅薯糕時，紅薯先去皮洗淨，研磨加些麵粉，及少許糖，用食油煎成餅狀即成。民間產婦坐月子時，紅薯粉裏再加些龍眼干肉及些許酒，用麻油煎熟了吃，認為是高單位營養補品。在冬天，南投市與草屯市場邊有一家專賣紅薯糕的店面，每塊20元，銷路非常好。

若要做紅薯丸，則將紅薯去皮洗淨，研磨成糕狀，加糖混勻後捏成丸，放入鍋中油炸，即成好吃的紅薯丸，可以佐菜，也可單做點心。

民間老一輩的居民認為，紅薯可以利尿、解毒、健腎、補血等。且因紅薯本身呈紅色，作出來的點心很好看，色、香、味俱全。

## 米食食譜

### 桂圓米糕 (20塊)

材料：

糯米5斤、黃砂糖3斤、桂圓肉1斤、米酒6大匙、花生油少許。

玻璃紙1張、深的長盤1個、蒸籠1個。

作法：

- ①糯米泡水3小時後，瀝乾水份。
- ②鍋中放入半鍋水，將糯米放入蒸籠中蒸熟，不要煮得太軟，比一般糯米飯稍微硬一點。
- ③煮好後趁熱拌入糖及酒，再放到蒸籠中蒸5分鐘，即可取出。
- ④桂圓肉剝成小塊備用。
- ⑤方盤一個，鋪上玻璃紙1張，刷上油，將糯米飯一半倒入，用湯匙壓平，放入桂圓肉，同樣鋪平，再將另一半糯米飯再鋪在桂圓肉上，即可。
- ⑥待涼後，用刀切成菱形，即可供食。

白文智