

# 請讓甘藷上桌

董大成

單就投資報酬來講，甘藷作豬食或許不錯；但如果就營養學的觀點來看，營養如此豐富的食物讓豬來吃，未免“奢侈”了一點。

**提**起“甘藷”，相信大家都不陌生。冬天一到，街頭巷尾經常可以聽到烤甘藷的小販搖著竹製的響笛，叮叮咚咚地招攬顧客。在蕭瑟的冷風中，手捧著從水缸似的烤爐裡拿出來的甘藷，那種熱暖的感受，加上烤過的甘藷的濃香，尤其再一咬熟透的藷身，鬆軟甜蜜，再沒有比這更令人舒暢的滋味了！

## 甘藷好吃， 不幸淪為豬食

然而，甘藷的滋味儘管再好，在國人的心目中，這種食物却始終難登大雅之堂。烤甘藷也罷，或者用糖熬得晶瑩剔透的甜藷也罷，它只是人們消遣助興時的零食罷了。

近些年來，標榜“台灣料理”的餐館，普遍以“甘藷粥”來加強食客們對餐館的“鄉土印象”，甘藷才算有了比較“高尚”的身分，但它也還是整鍋粥的點綴配角而已，難得有人想到是因為有甘藷，所以粥才這麼好吃。

甘藷之不受人看重，由來已久，而最不堪的莫過於讓它淪為“豬食”。甘藷的生命力相當強韌，幾乎只要有土的地方它就能夠生長，因此人們就利用稻作不宜生長時的田，或者山坡地來種甘藷，一來它的適應力好，二來它能快速繁殖。

也許就因為它的繁殖快速，大量生產的結果，物多自然就價格低；拿廉價的甘藷來餵豬，長大的豬隻可以賣得好價錢，這在鄉下人家，是普遍認為理所當然，而又划算的投資。

如果單就投資報酬來講，甘藷作豬



烤過的甘藷，鬆軟甜香(安麗 攝)

食或許不錯；但如果就營養學的觀點來看，營養如此豐富的食物讓豬來吃，未免“奢侈”了一點。更由於豬吃甘藷在鄉間早已相因成習，因此，一提到“甘藷”，許多人馬上聯想到那是豬吃的東西，人吃甘藷，豈不是與豬為伍？

於是，只要吃得起白米的人，就不願意吃甘藷，而沒米可吃的窮苦人家才勉強以甘藷度日。在淪為豬食之際，甘藷又不明不白地被人加上這層階級色彩，“吃甘藷”變為“貧窮”的象徵；尤

## 甘藷做的二道菜 李梅仙

其對上了年紀的人來說，30多年前戰亂物質匱乏的年代，吃甘藷、甘藷籤飯的日子，簡直就是一場惡夢！

豬吃的食物，貧窮的象徵、戰亂的記憶，甘藷給人的觀感可以說真是卑賤而不極了，然而，不管人們如何虧待它、鄙夷它，甚至誤解它，却絲毫不改它在營養學上的價值。

### 在美國， 是款待客人的珍品

在談到甘藷的價值之前，我們不妨再看看甘藷的同伴——馬鈴薯——的命運。同是藷類（薯與藷同），馬鈴薯在美國和歐洲（尤其德國），是位居“主食”，歐美人吃馬鈴薯吃得比麵包還多，他們上市場，馬鈴薯一買就是一大袋。

他們天天吃馬鈴薯，在美國，甘藷反而被視為珍品，只在客人來時，才有甘藷上桌，其身價是馬鈴薯的4倍，這和國人對待甘藷的態度，實在大異其趣。

## 低溫冷藏甘藷

只有在新鮮的條件下，甘藷才有營養。

甘藷是很好吃的食物，我們要再次這麼強調，不過我們所指的甘藷是新鮮的，只有在新鮮的條件下，甘藷才有其營養價值，像鄉間經常可以看到的甘藷籤，就不能和新鮮的甘藷等量齊觀了。

在農莊，人們習慣把過剩的甘藷製成甘藷籤收藏起來。在收藏之前，切成長條的甘藷籤差不多都是披撒在地上，利用日晒來使藷籤乾燥，這種乾燥藷籤的土方法，實在大有問題。

藷籤被披撒在地上，任由風吹日晒，其中摻雜塵土不說，飄游在空中的種種微菌孢子也隨機附在藷籤上，加上日晒無法使藷籤完全乾燥，殘留的水份，往往使貯藏之後的藷籤變成微菌生長繁

不 吃甘藷可惜，為什麼呢？因為吃甘藷用不著擔心會發胖，它有大量食物性纖維，維生素A，維生素C及蛋白質等，營養價值又高。一般甘藷多拿來做甜點，如拔絲地瓜、蜜糖甘藷、番薯餅、番薯片等，種類繁多。

今天，我們用甘藷做二道菜與大家一起分享。

#### ● 味噌地瓜湯

材料：紅心地瓜4兩，豆腐1塊（5元），小白菜3支，味噌1大匙，蔥末1大匙。

調味料：鹽 $\frac{1}{8}$ 小匙，水6杯。

做法及說明：①紅心地瓜洗淨去皮用水泡一下，可免除發黑，取出切小丁丁塊（2公分四方小塊），豆腐也切小丁丁塊，小白菜洗淨切絲，蔥切末。

②鍋中加6杯水，放入1大匙味噌調勻後，倒入地瓜丁、豆腐丁及調味料，用小火慢慢煮，煮至地瓜酥軟了，豆腐入味了，才放入小白菜及蔥末，略再滾一下就可。這是一道既經濟，營養又可口的湯菜，也可做主食來吃。

#### ● 炸甘藷絲

不論紅心甘藷或黃心甘藷，用刷子刷洗乾淨，外皮先切片再切細絲，用熱油炸透成炸甘藷絲。涼透裝入瓶中，隨時可以取用，是上好的配料。

炒蝦仁，炒好了抓一把甘藷絲拌入，味道會更鮮美；拌涼菜時，抓一把甘藷絲與其他菜拌合，味道會更香脆。不管炒、燴、煮、溜等等，都可隨心所欲放入一些，非常的好吃，你不妨試試。