

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生物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生物生長繁

甘藷做的二道菜 李梅仙

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 $\frac{1}{3}$ 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。

殖的溫床，這無數的微生物，會釋放毒素。一旦發霉的甘藷籤吃進人體，其對健康的危害自不待言了。

甘藷要從出產地到市場始終保持新鮮，技術上應無太大的困難，只要把甘藷放在攝氏4度的冷藏庫裏，即能保持甘藷的新鮮。

一般家庭買回去的甘藷，不要仍包在塑膠袋裏，以免發霉腐爛，也不要任意置放在室溫裏，免得它發芽。

雖說甘藷發芽，不會像馬鈴薯發芽會產生有害人體的毒素，但仍以置放冰箱為宜，只要溫度維持在攝氏15度以下，甘藷的新鮮度是可以保持很久的。

（董大成）