

● 健康的智慧

我推薦紅心甘藷

甘藷曾經是台灣三大重要作物之一，是窮人家餐桌上的主食，也是養豬的主要飼料。

本文作者為資深甘藷育種專家，他特別推薦紅心甘藷，認為是現代人應該多吃的健康食品，甘藷塊根富含食物纖維與抗癌胡蘿蔔素，甘藷葉也是高鈣含量的優良蔬菜。



剛採收的甘藷，放置陰涼處2~4天，有增進食味的效果。選購食用甘藷，應選表皮清潔、光滑、沒有破傷的塊根。

本省目前所栽培的甘藷品種，主要可分為兩大類：一為在來品種，一為改良品種。在來品種雖適應性較大，但塊根食用品質差，因此營養和利用價值較低。改良種一般塊根肉色多為橙黃、橙紅色，品質優良，食味也佳，其營養和利用價值較高。本省目前栽培最普遍的食用甘藷品種有台農57號及台農66號。

台農57號塊根表皮棕黃色，肉色橙黃，每百克新鮮塊根中胡蘿蔔素含量3公絲(mg)，塊根乾物粗蛋白質含量3.2~4.4%，塊根乾物率30.9~37.7%，適合蒸煮和烘烤食用，是一個適口性優良的品種。

台農66號塊根表皮淡棕紅色，肉色橙紅，每百克新鮮塊根中胡蘿蔔素含量8~10公絲，塊根乾物粗蛋白質含量5.3~5.7%

，塊根乾物率26.7~31.2%，是一個適應不同期作栽培的食用品種，適合蒸煮、油炸物及加工等用。

此外尚有新育成的品種，台農69號和桃園1號。

台農69號是嘉義農試分所育成，它的表皮深紫紅色，肉色深橙紅，每百克新鮮塊根胡蘿蔔

素含量16.4公絲，塊根乾物率26.5~28.5%，塊根乾物粗蛋白質含量4.2~4.5%，適合加工及食用，特別適於製雪片。

桃園1號是桃園區農改場育成，表皮淡紅色，肉色橙黃(帶紫暈)，塊根乾物率30~34%，每百克新鮮塊根中胡蘿蔔素含量1.66公絲，適合烘烤、炸薯條等



早年農家以插苗方式種甘藷



甘藷麵條

用。

選購食用甘藷，應選表皮清潔、光滑、沒有破傷的塊根，如果不立即食用，宜放置在陰涼之處，以減少損失和保持食用品質，不可放置冰箱內，以免發生冷害，影響食用品質。

甘藷在貯存中，塊根重量隨貯存日數而遞減，澱粉含量也因糖化酵素作用而遞減，故貯存放的塊根，重量減輕，糖分增加。剛採收後塊根，如能放置適當處所2~4天，有增進食味的效果。

2. 營養價值

國內外營養專家們研究結果，認為紅心甘藷塊根營養成分，除與

穀類作物一樣能供給碳水化合物外，還含有蛋白質、脂肪及食物性纖維，尤以礦物質中之鈣、鐵和可轉化為維生素A的貝他型胡蘿蔔素，以及維生素B₁、B₂和C等含量均相當豐富。肉色深橙紅塊根，它所含貝他型胡蘿蔔素特別豐富，營養價值也高。且甘藷葉也是高鈣質的廉價營養食品，是一種優良蔬菜。

甘藷塊根中所含蛋白質的量雖較低，但它的蛋白質營養價值相當高，國內外營養專家分析，其蛋白質所含的胺基酸種類有19種之多，且含量也不少，其中除含硫胺基酸和色胺酸較少，為主要限制因子外，其餘重要胺基酸含量均高，且超過國際糧農組織所訂標準甚多，所以認為甘藷塊根中蛋白質是具有較平衡的重要胺基酸組成，有很好的營養價值，我們應該充分利用。

如能每天適量搭食，對人體健康和預防文明病等，都很有幫助，因此從營養保健和經濟等觀

點來看，我們必須對一向被視為是貧窮人吃的食物，應有新的評價和認識。

甘藷葉所含的營養成分，據亞洲蔬菜發展研究中心專家們的分析，它是很好的維生素B₂、蛋白質、維生素A和礦物質中之鈣、鐵等的給源，尤以維生素B₂最豐富。

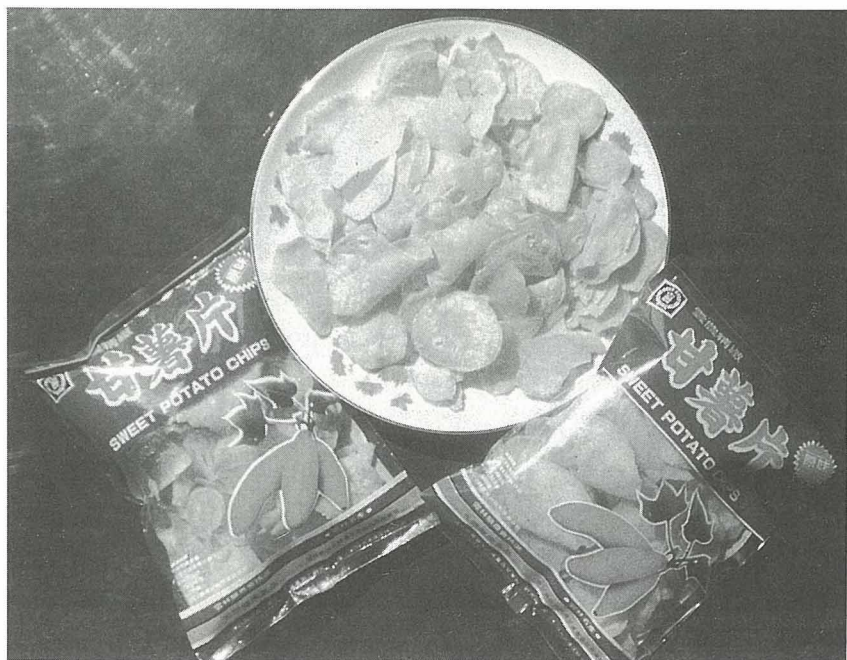
甘藷葉中不良物質的含量不高，是為一種優良之深綠色蔬菜。又據分析，甘藷莖頂端20~60公分長的葉，其蛋白質含量自24.4%~31.7%（乾物重），且其蛋白質所含胺基酸，除離胺酸和含硫胺基酸為限制因子外，其他重要胺基酸之含量均能符合需要，且其重要胺基酸的含量分佈均頗平衡。

據省農試所分析，甘藷葉也富含微量元素和含有多量的鈣質，它的乾物中鈣含量為2.29%，磷為0.55%，其鈣與磷比遠大於10，按人類每日所需的鈣、磷量均為600公絲，即鈣與磷比為1:1，因此它是很好的鈣的給源，也是高鈣質的廉價營養食品。是一種優良蔬菜，只是我們常忽略了它的營養價值和充分利用。

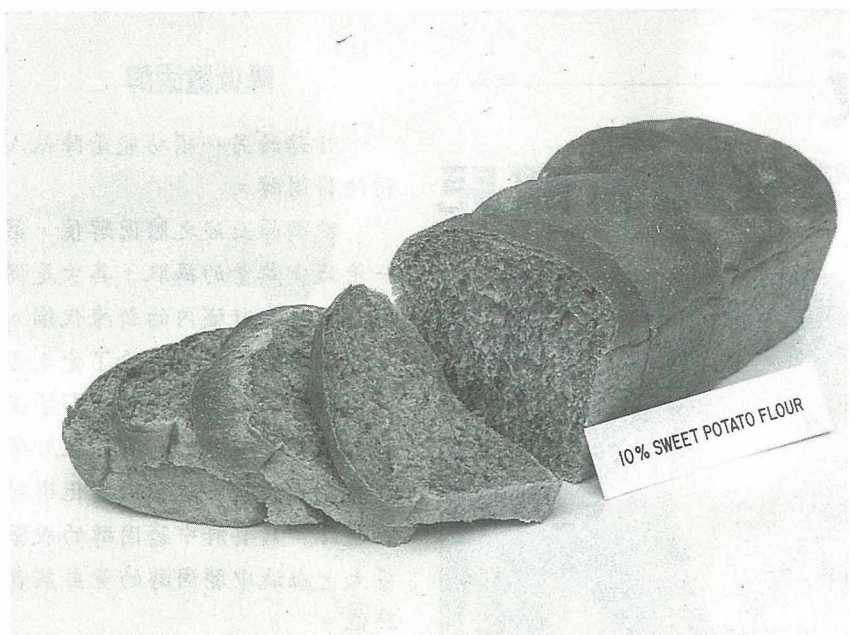
本省夏季長日，高溫和多雨等條件，是甘藷莖葉生長發育最好的時期，且生育期中不太需要噴灑農藥，也可稱為「清潔蔬菜」，如能充分利用，必能給本省夏季蔬菜不足中增添補給。

綜合營養專家們對甘藷塊根和幼嫩葉的營養價值，它的好處有下列數點：

1. 紅心甘藷是營養較為均衡的保健食品，它蛋白質的效率（PER）與牛奶相近。蛋白質中胺



甘藷脆片



甘藷土司

基酸組成，除含硫胺基酸和色胺酸等較少，為主要限制因子外，其餘重要胺基酸組成均甚高，可用以補充其他作物蛋白質，認為甘藷是具有較平衡的重要胺基酸組成，有很好的營養價值。

2.甘藷食物性纖維的含量相當高（不同品種自3~6%），有助促進排泄及預防便秘效果。又甘藷100克的熱量為85~120卡路里左右，熱量不高，因此吃甘藷較不易發胖。

3.因為重要胺基酸組成的不同，甘藷蛋白質對麩粉和食米蛋白質之營養缺陷，具有顯著彌補效果，可提高其主食品價值，此外甘藷還含有高量維生素A及C，其維生素B₁、B₂和鈣、鐵含量均比麵粉及食米高。

4.甘藷是「生理鹼性」食品，可以調整米、麵粉和肉類等的「生理酸性」，能減輕人體的代謝負擔，對人體健康很有幫助。

5.用紅心甘藷代替膳食中部份麵食和食米，有改善人體氣平

衡的效果，故膳食中如能適量搭食紅心甘藷，對人體發育和保健都有很大的好處。

6.甘藷幼嫩的葉，為很好的蛋白質、維生素B₂及鈣等的給源，尤以維生素B₂為豐富，而蛋白質中所含重要胺基酸也較平衡，它的營養成分不比空心菜、菠菜、綠莧菜、萵苣及芥菜等5種葉菜類蔬菜為差，所以是一種優良深綠色蔬菜。

3.甘藷利用

甘藷的質地較為鬆軟，營養和風味也好，適合各種烹調方法，如煮、蒸、烤、炸等，可作出許多不同風味，美味可口點心的材料，也可配製成各種菜餚，更可加工乾燥製成各種加工品，實為一種經濟實惠的食物，非常值得倡導，推廣利用。

今列述數種甘藷食用和加工品的製法如下：藉供參考，並提醒大家注意它，認識它和加強利用它。

(1)甘藷麵包：在麩粉中摻入15~20%紅心甘藷，配合製作麵包或其他西點，成品相當優良，可增加麵包之營養和風味。

(2)甘藷麵條：在中筋麩粉中加入20%紅心甘藷、鹽、水、活性麩筋及豆膠等，可製成甘藷麵條，也可增加麵條營養和風味。製法是以1000克中筋麩粉、水350克、鹽6克、活性麩筋20克、豆膠5克及紅心甘藷800~1000克，混合攪拌均勻，壓成適當薄片，機切成麵條，曬乾至含水量13%即可。

(3)甘藷脆片：以紅心甘藷或雪片作為主原料，與其他調味配合，可製成不同風味之成型脆片，可提高紅心甘藷產品之經濟價值。

(4)紅心甘藷圓：將紅心甘藷與糯米粉或甘藷澱粉，以適當比例（1:1）混合製成丸子，煮食時可加入甜或鹼的配料，並可製成速食型態紅藷圓。

(5)甘藷點心：以60%紅心甘藷為原料，配合麩粉、胚芽粉、植物油及其他調味料等，可製不同型小點心。

(6)甘藷沙其瑪：紅心甘藷切成薄片，用食用油炸成金黃色，脫油冷卻後，與調配好麥芽糖等糖液均勻混合，壓成方塊形狀。

(7)此外紅心甘藷還可製造甘藷餅乾、甘藷蛋捲、甘藷冰淇淋、甘藷煎餅、軟餅、各式甘藷低糖度蜜餞、甘藷罐頭、甘藷糊醬、甘藷餡、甘藷羊羹等等。◆