



桃園1號甘藷塊莖肉色橙黃，適合油炸及烤食。(曾文田／攝)

塊根甘藷

蒸・煮・烤・炸・炒

甘藷俗稱番藷、地瓜、紅藷，原產熱帶美洲，明朝萬曆年間由菲律賓呂宋島傳入我國福建。17世紀初葉，明末嘉靖年間隨移民由福建導入台灣種植，在清道光初年（1821年）甘藷已栽培於台灣各地。民國34年至60年間，每年生產面積高達23萬公頃，生產量約200~300萬公噸，主要供為家畜飼料，輔助糧食及澱粉工業原料，其後因本省飼料原料之改變及澱粉工業所引起的環保問題，致使二者的原料需求及栽培面積逐年遞減。目前每年收穫面積約1萬公頃，生產量約20萬餘公噸。

■紅心甘藷：β-胡蘿蔔素傲視群雄

甘藷為熱帶及亞熱帶地區重要的飼料及糧食作物，以塊根為主要利用部分，莖葉亦為本省夏季颱風季節的重要蔬菜。甘藷是高營養食物之一，甘藷塊根除含有蛋白質、脂肪及澱粉外，還含有豐富的維生素A的前驅物質β-胡蘿蔔素、維生素B₁、B₂、C及礦物質中的鐵、鈣等元素，由附表得知一個100公克之紅肉甘藷塊根可供應一個成年人，每日對維生素A需求量的2倍，40%的

維生素C，10%的維生素B，10%的鐵質及其他重要維生素及礦物質。雖然它具有甜味，但每百公克的甘藷僅含約140卡路里的熱量。

甘藷的營養價值，據台灣大學楊祖馨教授報告：甘藷蛋白質的營養價值很高，對麵粉中蛋白質的營養缺陷具有顯著的彌補效果。又甘藷為「生理鹼性」食品，可調整米、麵粉及肉類等「生理酸性」食物，減輕人體的代謝負擔，紅心甘藷含有相當豐富的β-胡蘿蔔素，在人體內極易轉變為可用的維生素A，在膳食中，如能每天搭食適量（300公克）紅肉甘藷，對人體的發育、保健及眼睛對傳染病抵抗力等均有

很大的好處。

甘藷塊根及嫩莖葉的食用纖維含量高（3~6%），為優良的高纖食物，因纖維不具營養成分，亦不能為人體所消化吸收，以往常被忽視，由於其可吸附大量的水份，令人產生飽足感，不致攝食過量，有減肥的功效；又可促進胃腸蠕動與暢通，可預防便秘，有益健康。

■白肉甘藷：據說可治療癌症

據日本及中國大陸醫學報導：白肉甘藷「巴西西蒙一號」品種，含有維生素K成分，由臨床應用證明，對出血性疾病具有療效。並能預防白血病患者在化學

烘熱紅肉甘藷每100克可提供25~50歲男子每天所需各種營養素的量

營養種類	單位	含量	每人每日需要量	每100克甘藷可提供營養之百分率
熱量	(卡)	138.4	2,700	5.13(%)
蛋白質	(公克)	2.02	56	3.6
維生素A	(I.U.)	8,107.6	5,000	162.2
維生素B ₁	(毫克)	0.09	1.4	6.4
維生素B ₂	(毫克)	0.07	1.6	4.4
維生素C	(毫克)	21.16	45	47.0
菸鹼酸	(毫克)	0.71	18	3.9
鈣	(毫克)	39.68	800	5.0
鐵	(毫克)	0.88	10	8.8

治療過程中引起的出血，可紓解病情。惟坊間流傳對癌症的醫療效果，尚在臨床試驗階段，未見正式報導。

目前本省主要的栽培品種有：(1) 台農57號：肉色黃橙，食味及口感特佳。(2) 台農64號：肉色橙紅，香甜可口，為南投縣竹山地區特產。(3) 台農66號：肉色橙紅，蒸煮後食用香甜爽口，為台北縣金山、萬里地區的重要特產品。(4) 台農68號：肉色黃白，澱粉含量高，為花蓮諸的重要原料。(5) 桃園1號：肉色橙黃，適合炸薯條及烤食等加工用。其他尚有台南15號、台南18號、台農17號、台農27號及金門種等，在本省各地零星栽培。

甘藷用途十分廣泛，可供為：(1) 輔助糧食：可彌補白米飯中缺乏的維生素A等營養成分，

對人體健康幫助甚大。(2) 工業原料：甘藷富含澱粉，可發酵製造酒精、檸檬酸、味精、糖飴、乳酪等澱粉衍生物。(3) 食品加工原料：可製罐頭、蜜餞、冰淇淋等冷凍食品及雪片、麵包、西點、麵條、肉圓、粉圓、燴食作料等。(4) 禽畜飼料：可適量替代玉米25~30%，對豬隻飼養可達良好的增重及飼料利用率，對屠體品質，亦無不良影響。

日常膳食，甘藷可供蒸、煮、炒、炸、烤及糖炙或加工製餡、沙拉及軟凍等食品，採購甘藷時，應選擇表皮清潔、光滑、新鮮且無病蟲危害之塊根，尤其受象鼻蟲侵食之塊根，會有特殊的臭味（俗稱臭香），食味不佳。新鮮甘藷最適貯藏溫度約在攝氏15度，切勿放置冰箱中，因低溫會導致肉質硬化寒害，蒸煮後有

不良氣味，口感亦差，不適食用。一般甘藷以採收後貯放室溫（約攝氏25度），經1週後食用最佳。此時部分澱粉轉化為水溶性糖，甜度及口感均佳。

甘藷室溫貯存經一段時間後，塊根萌芽時，其甜度最高，雖不若馬鈴薯有萌芽時產生毒質的問題，仍可安心食用，但蒸煮後組織較軟，易褐化，口感及外觀稍差。

甘藷是一種價廉物美的經濟化和大眾化的食物，經由各種烹調，可作出風味絕佳的可口食物，國內外營養專家們，對甘藷的營養和風味，一致予以極高的評價，在重視身體健康和講求營養均衡的今天，應重新認知和充分利用這被遺忘的健康食品。◆

選購農產種子(苗)請採用 **江嵩邨** (菜籽斌仔) 歷史悠久·信用可靠

展示地點：台北市松山路249號之1 電話 / 日(02)7620945 夜：(02)7631891

展示時間：每日上午十時至晚上八時·例假日照常服務·郵政劃撥：11408612江嵩邨 (請附資料費160元)



花類球莖種子
菓樹種苗
庭園花木種子(苗)
草坪牧草種子
造林種子種苗
綠肥雜糧種子
園藝器材
海灘傘
鋸簽機器零件



芽菜與
小麥草
苜蓿種子
庭園草種子
蔬果種子
種苗



園藝器材等
目錄備索

目錄內容

服務項目

「綠健」減肥菜

1-3 外丹功

4-6 尿療法

7 防癌治癌食療法

8 30種天然穀豆花果茶

9 30種天然原料營養成分表

10 小麥草絞汁器

11 認識苜蓿芽

12-13 芽菜與小麥草

14-19 芽菜簡介、食用方法、培養方法

20 各種芽菜療效、成分表

21-24 麥苗粉療效

25-28 紅蘿蔔素的秘訣

30-32 蔬果種子、園藝器材、價目表

33 花木、菓苗、種類