

甘藷

甘藷是花蓮地區主要作物之一，因土質與氣候關係，鬆甜好吃。甘藷塊根含有醣類、蛋白質、維生素、礦物質和膳食纖維等營養素，營養價值不亞於米食、麵食，是一種良好的主食或副食。其葉部之營養成份亦高於一般蔬菜，在颱風季節或蔬菜栽培不易的夏季，甘藷葉便可取代其他蔬菜而發揮了名符其實的「物美價廉」蔬菜之美名。



蒜泥拌諸葉

■材料：甘藷葉1斤

■調味料：醬油1湯匙、蒜泥1湯匙、麻油¼茶匙

■做法：

甘藷葉去柄膜、折段洗淨，以沸鹽水燙熟撈出，拌調味料即可。

清炒甘藷葉

■材料：甘藷葉1斤、蒜頭3瓣、油2湯匙

■調味料：鹽1茶匙、酒1茶匙、水2湯匙

■做法：

1. 甘藷葉去柄膜、折段洗淨，蒜頭拍碎。
2. 起油鍋爆香蒜頭，下諸葉柄滴點水、酒炒數下，再下葉部並調味炒至熟即可。

諸葉湯

■材料：甘藷葉半斤、丁香魚½兩、水6杯

■調味料：鹽½茶匙

■做法：

1. 甘藷葉去柄膜，折段，洗淨。
2. 丁香魚洗淨入沸水中煮滾，再下甘藷葉調味料煮滾一下即可。



甘藷絲餅

■材料：甘藷半斤、太白粉3茶匙、麵粉1杯、葱3支、蛋2個、水1杯

■調味料：鹽½茶匙

■做法：

1. 甘藷去皮洗淨刨成細絲，葱切珠。
2. 所有材料加調味料拌勻調成糊狀。
3. 起油鍋，舀入4湯匙調好的麵糊，以小火兩面煎熟。



甘藷味噌湯

■材料：甘藷半斤、豆腐1塊、味噌2湯匙、薑3片

■調味料：鹽1茶匙

■做法：

1. 甘藷去皮洗淨，切滾刀塊，豆腐切小塊。
2. 甘藷、薑片入鍋中煮熟，下豆腐並調入味噌和調味料，一滾即可。



諸香蒸餃

■材料：甘藷1斤、甘藷粉1杯、糯米粉4湯匙

■餡：花生粉（或芝麻粉）1杯、細砂糖6湯匙

■做法：

1. 甘藷蒸熟去皮，搗成泥。
2. 糯米粉以2湯匙沸水沖燙攪勻加入地瓜泥、甘藷粉揉成糰狀，分成40個。
3. 每個餃子包入餡（花生粉加糖拌勻），置於月桃葉子上，入蒸籠蒸3分鐘，掀蓋透氣，再續蒸2分鐘即可。

註：於秋冬時用油炸，口感亦佳。