

葉用甘藷

有發展潛力的清潔蔬菜



葉用甘藷，免去柄膜。(林維和／攝)

葉用甘藷，俗稱甘藷葉，可作蔬菜用，為甘藷之一種，因其主要食用部位為葉及葉柄或芽梢部，所以葉用甘藷品種特性與一般甘藷品種特性不同。葉用甘藷在夏季高溫多濕之環境條件下，極適合其地上莖葉之生長與發育。葉用甘藷因病蟲害發生較少，故鮮少使用農藥，並且對颱風及豪雨比其他葉菜類抗性強，遭受天然災害也較輕微，由於葉用甘藷的再生能力較強，能在短時間內恢復生長，迅速供應市場需求，是良好的夏季蔬菜。

■ 良好的夏季蔬菜來源

尤其本省每年5至10月間因

高溫多濕，蔬菜容易發生病蟲害而生長不良，或因颱風豪雨頻繁受害而歉收，使葉菜類短缺無法充分供應市場，導致蔬菜價格高漲，消費大眾怨聲載道。葉用甘藷之生長特性正可調節夏季蔬菜供應不足的困擾，尤其採用溫室栽培時，比種植其他蔬菜容易管理，種植一次可採收2年再予更新，節省生產成本，並且整年均能收穫。

春夏季每7~15天收穫一次，夏季蔬菜短缺時亦能補充急需，提供菜源，紓解夏季短缺問題。秋冬作每20~30天採收一次。一般冬季露天栽培葉用甘藷則因氣溫低而使生長停滯或受霜害影響而無收穫，若用設施栽培則能不間斷提供消費者享用。

目前試作品系葉用甘藷桃園育一號其農藝性狀如下：葉形為心臟形，成熟葉葉緣有一尖突，莖葉色均綠色，蔓長約80公分，節間長3.9公分，分支數8~15支，半直立性叢生。食用部分為莖葉芽梢15公分長，每公斤葉數421葉，每公斤支數136支。其葉、葉柄及莖重比為44.5：20.6：34.9，春夏季每7~15天收穫一次，秋冬作每20~30天採收一次。適口性優，無苦澀味，無甘藷



甘藷葉多彩多姿，可美化庭園或窗台，也方便摘食。(廖芳心／攝)

福連綜合農場

專業栽培甘藷葉

主人：莊玉泯・24歲

地點：桃園縣平鎮市福林里

面積：設施栽培2公頃

曾當選83年桃園縣十大傑出青年農民的莊玉泯，在桃園區農業改良場林維和博士的技術指導下，設施栽培甘藷葉，以健康蔬菜形象上市，頗受北部地區市場歡迎。目前銷售情形：夏天每天供應100斤，10～15天採收一次；冬季每天供應50斤，30～45天採收一次。銷售對象：台北市的有機世界公司，桃園地區的餐廳，以及傳統市場。價格方面：平常每斤30元，冬季量少以及颱風季節，每斤60～90元。

甘藷葉再生能力強，是夏季盛產的葉菜類，病蟲害少，管理省工



甘藷葉是大眾化的健康蔬菜

，採收先端苗供食用，家庭主婦不必撕外皮，去柄膜。目前栽培的新品系，沒有腥味，質感滑嫩，風評不錯。

莊玉泯利用設施栽培甘藷葉，

可以控制甘藷葉的品質，也不受豪雨颱風的影響，可以穩定生產；再加上有機質肥料的施用，讓營養豐富的甘藷葉更加鮮嫩適口，是未來市場看好的大眾化清潔蔬菜。

腥味，纖維化感覺低，炒煮後莖葉不變色，色鮮味甜。

■預防文明病的高纖食品

台灣光復初期常以甘藷及其莖葉為餵豬之主要飼料，窮苦人家也常以甘藷葉為主要蔬菜，因此甘藷葉俗稱「猪菜」，漸受消



理想的甘藷葉

是芽梢部份(約15公分長)

費者所排斥，並忽略了甘藷葉的營養價值。其實甘藷莖葉營養價值很高，是很好的維生素B₂、蛋白質及維生素A與礦物質鈣、鐵之來源，尤以維生素B₂最為豐富，而甘藷葉中草酸等不良物質的含量不高，故可視為一種優良的深綠色蔬菜。董大成教授等對包括甘藷葉等六種葉菜進行營養成分分析，其結果如附表。

■新品種入口滑嫩免去皮

甘藷葉之纖維質地柔細，入口滑潤又不傷腸胃，因此是優良之膳食纖維，膳食纖維為健康食

品中頗受重視的食品成分。一般膳食纖維可促進胃腸蠕動預防便秘，減少痔瘡、大腸癌之罹病率，又可增加飽食感，減少熱量攝取，有助於糖尿病患者之血糖控制，又能降低膽固醇，增加油脂之排出等有益人體健康之功能。

葉用甘藷因早期無適當品種，若以食用部分為芽梢時，常有苦澀味或甘藷腥味而不被消費者接受；若食用部分為葉及葉柄時，則需剝除柄膜，費時費工，也不受家庭主婦喜愛。因此造成一般消費者對於甘藷葉食用率逐漸



福連農場栽培設施外觀



莊玉泯(前)在林維和博士指導下，專業栽培甘藷葉。

降低。但近年來在農業改良場研究人員努力下，針對甘藷葉食用特性，漸進改良了葉用甘藷品種，去除了甘藷芽的苦澀及腥味且減少其纖維化感覺，入口滑嫩鮮甜；並以食用甘藷莖葉芽梢部代替甘藷葉及葉柄部，可以省去剝除柄膜之麻煩工作，立即可煮食非常方便，不但家庭主婦喜愛，也成為餐館的佳餚。花蓮區農業改良場林妙娟副研究員編著「甘藷專輯」中介紹有三種烹調簡便之甘藷葉食譜，包括蒜泥拌藷葉、清炒甘藷葉及藷葉湯等，其用

料簡單為大衆化之家常菜。另外甘藷葉燙熟後冷藏冰涼後取出，拌佐料或沾醬油，將成夏季中一

道清涼美味之涼拌甘藷葉，您不妨試試看，清爽口味令人回味無窮。

甘藷頂端莖葉與五種葉菜類營養成分比較（新鮮物100公克）

種 類	水份	蛋白質	纖維	灰分	鈣	鐵	維生素A	維生素B ₂	維生素C	草酸
	%	%	%	%	mg/100 g	mg/100 g	IU/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g
甘藷頂端15公分莖葉	86.1	2.74	1.96	1.68	74.4	3.94	5,580	0.35	41.07	3.7
空心菜	91.8	2.30	0.90	1.00	94.0	1.40	4,200	0.20	43.0	10.0
菠菜	92.3	2.30	0.80	1.70	70.0	2.50	10,500	0.18	60.0	—
綠莧菜	87.3	1.80	1.30	2.10	300	6.30	1,800	0.23	17.0	17.5
萵苣	96.3	0.90	0.30	0.20	14	0.20	4,300	0.03	6.0	—
芥菜	91.7	1.60	0.60	0.80	138	0.70	2,700	0.19	94.0	—

註：甘藷頂端15公分植後40天採收分析。

資料來源：摘自董大成、黃伯超教授：台灣常用食品之營養成份。