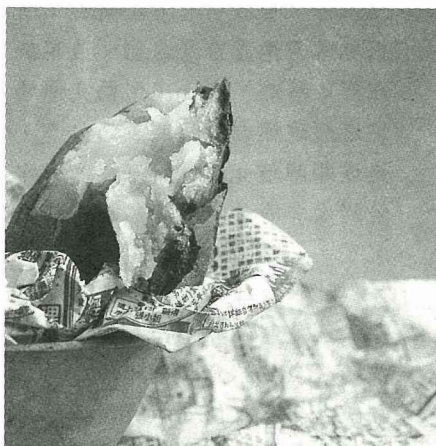


請讓甘藷上桌！



■烤過的甘藷，鬆軟香濃。

甘藷的滋味好，但在國人的心目中，這種食物卻始終難登大雅之堂。烤甘藷也罷，或者用糖熬得晶瑩剔透的甜藷也罷，它只是人們消遣助興時的零食罷了。近些年來，標榜「台灣料理」的餐館，普遍以「甘藷粥」來加強食客們對餐館的「鄉土印象」，甘藷才算有了比較「高尚」的身分，但它也還是整鍋粥的點綴配角而已，難得有人想到是因為有甘藷，所以粥才這麼好吃。

甘藷之不受人看重，由來已久，而最不堪的莫過於讓它淪為「豬食」。甘藷的生命力相當強韌，幾乎只要有土的地方它就能夠生長，因此人們就利用稻作不宜生長時的田，或者山坡地來種甘藷，一來它的適應力好，二來它能快速繁殖。也許就因為它的繁殖快速，大量生產的結果，物多自然就價格低；拿廉價的甘藷來餵豬，長大的豬隻可以賣得好價錢，這在鄉下人家，是普遍認為理所當然，而又划算的投資。

如果單就投資報酬來講，甘藷作豬食或許不錯；但如果就營養學的觀點來看，營養如此豐富的食物讓豬來吃，未免「奢侈」了一點。更由於豬吃甘藷在鄉間早已相因成習，因

提起「甘藷」，相信大家都不陌生。冬天一到，街頭巷尾經常可以聽到烤甘藷的小販搖著竹製的響笛，叮叮咚咚地招攬顧客。在蕭瑟的冷風中，手捧著從水缸似的烤爐裡拿出來的甘藷，那種熱暖的感受，加上烤過的甘藷的濃香，尤其再一咬熟透的藷身，鬆軟甜蜜，再沒有比這更令人舒暢的滋味了！

此，一提到「甘藷」，許多人馬上聯想到那是豬吃的東西，人吃甘藷，豈不是與豬為伍？於是，只要吃得起白米的人，就不願意吃甘藷，而沒米可吃的窮苦人家才勉強以甘藷度日。在淪為豬食之餘，甘藷又不明不白地被人加上這層階級色彩，「吃甘藷」變成「貧窮」的象徵；尤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，簡直就是一場噩夢！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，卻絲毫不改它在營養學上的價值。

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。

維生素A含量媲美紅蘿蔔

現在我們回頭來談甘藷的價值，或者更直截了當的說，吃甘藷到底有什麼「好處」？

甘藷有含量極為豐富的澱粉，它和白米一樣，可以作為供應熱能的主要來源。它還含有可以在人體內合成維生素A的「紅蘿蔔素」，其含量足以和紅蘿蔔媲美（改良的台農64號品種紅心甘藷，含量甚至超過紅蘿蔔），換句話說，只要吃甘藷，維生素A的攝取即不虞缺乏。雖然我們每天由其他的食物能攝取到維生素A，但如果能吃紅心或黃心甘藷的話，則所獲得的量，便能更充足。

維生素C的含量也是不容忽視的。一般人直覺的都以為維生素C含量最多的當推橘子，其實，甘藷的維生素C含量（20mg%）雖比橘子（50mg%）略遜一些，但橘子並非4季都有，且價格也不如甘藷低廉。在美國一般人維生素C主要還是從天天吃的馬鈴薯得來，而不是吃「香吉士」！反觀國人，不吃本土盛產的甘藷，而只知來自美國的「香吉士」有維生素C，實在有點說不過去。

以上是甘藷所含維生素的梗概。可以這麼說：吃甘藷，則體內所需要的維生素都能得到了（但並非指所有的維生素均能自甘藷獲得）。

大量的食物纖維能治便秘

在台灣，往往夏天一到，青菜的消費量便大幅增加。一般人習慣天要吃青菜，一天不吃，就覺得不舒服，這種吃青菜的習慣，在雨水失調的時節，就像最近的乾旱天氣裏，直接間接的都助長了菜價的上漲（當然，這只是上漲的因素之一），有的青菜甚至貴得離譜；這種時候，為什麼不考慮甘藷呢？其實，人們吃青菜，主要的目的是要從青菜中攝取維生素C和食物性纖維，這兩種成

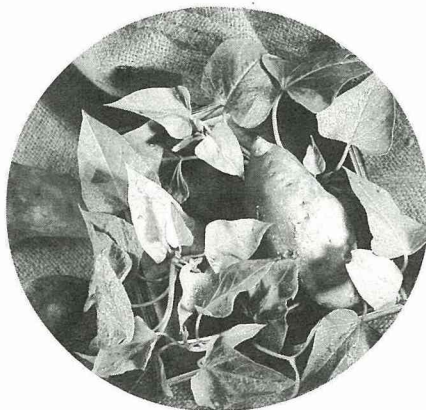
分，甘藷都有，維生素C的含量前面已經談過了，食物性纖維後面我們要談；換句話說，夏天，尤其在菜價這般昂貴的時候，只要吃甘藷，青菜不吃其實從營養學的立場來看也無所謂。甘藷不但有一般青菜所有的維生素C與食物性纖維，它更有青菜所無的澱粉，能供給大量的熱能。

談到食物性纖維，近年來人們漸漸瞭解它的重要性。缺乏食物性纖維，我們腸胃的機能更無法充分發揮，如果所吃的食物全部消化被吸收，那麼作為大便的「材料」就不夠，所以必須吃些不能被消化吸收的東西，才能保持胃腸的機能，同時使大便有充足的量。在我們的實驗室裏曾經做過這樣的實驗，受實驗的人每天吃4公斤的甘藷，測其每天大便的量，約為一般人的7倍，平常人1天的大便量約為125克，吃甘藷則便量增至800多克。大便量多，排便次數自然也增加，這樣到底好不好是另外一個問題，不過有一件事我們倒是可以肯定：很多便秘的人靠藥物通便，如果能夠改吃甘藷，那麼他便秘的痛苦一定能夠得到舒解。因為甘藷含有大量的食物性纖維，這些不被消化吸收的物質卻能吸收水份，像海綿一樣，致使大便的體積膨大，而刺激腸壁，促發便意。否則，製造大便的材料不夠，消化後的殘渣在體內排不出來，不僅便秘難受，殘渣中的毒素更有被吸收而危害人體之虞。

我們說甘藷裏有大量的食物性纖維，不過這「食物性纖維」並不是指吃在嘴裏感覺得到的那種「纖維」；所謂食物性纖維，它的定義應該是：所有不能被消化吸收的醣質都叫作食物性纖維。我們如果把生的甘藷切片，拿到顯微鏡底下，就可以看到顆粒狀一粒一粒的甘藷細胞，細胞內部主要是澱粉，而細胞外緣可以看到一層細胞壁，這層細胞壁也就是無法吸收的食物性纖維，在我們吃甘藷的時候，它是感覺不出來的，不像青菜的纖維，一絲一絲簡直歷歷可數，有的甚至無法吞嚥。

吃甘藷不擔心會發胖

由於含有高量的澱粉，甘藷雖然好吃，想吃甘藷的人難免會擔心：吃多了豈不是會發胖？其實吃1碗煮熟的甘藷和1碗白米飯，就相同的量來比較，米飯的卡路里要比甘藷高出許多（100克煮熟的甘藷熱量為123卡，而100克米飯則含有158卡的熱量），這是因為米飯全部是澱粉，能完全被消化吸收，而甘藷則扣掉8%不被吸收的食物性纖維，其餘的熱量自然就比米飯低了。因此，吃甘藷是用不著擔心會發胖的，吃與米飯相同的量，不僅熱量較低，更因食物性纖維的關係，吃甘藷要比米飯能耐飽，肚子能夠長時間維持飽足，就比較不會想吃零嘴，相對的也就減少肥胖的機會了。因此，想減肥的朋友，不妨改吃甘藷試試看！



■甘藷塊根與綠葉，都是健康之寶。

蛋白質成分完全

甘藷的好處，除了談過的這些維生素、食物性纖維等特色之外，值得一提的是甘藷的蛋白質；甘藷蛋白質的特點在於它的氨基酸構造和白米的蛋白質不同，只吃白米，蛋白質的必需氨基酸含量不足，如果能夠佐以甘藷，則能獲得米中所不足的幾種必需氨基酸，即更能改善米蛋白的營養價值。

再數甘藷的好處，也許讀者要異議了，難道吃甘藷就一無缺點嗎？有些人吃甘藷會覺得腹部飽脹，不舒服，這是由於不被消化吸收的食物性纖維所使然。這種飽脹感，開始也許有點不習慣，吃久了，我們的腸胃能

夠適應，這種現象也就自然消失；何況，飽脹的感覺能減低攝取零食的慾望，對節食效果不彰的人來說，實在助益良多。

另有的人說吃甘藷「溢酸」，這是只在很久不吃甘藷，而一次吃很多的時候才會發生，如果以小量漸增的方式吃，胃腸逐步適應，是不會有胃酸分泌太多而溢酸的現象的。

還有的人認為吃甘藷很麻煩的一件事是常會不由自主地放屁。吃甘藷會增加排氣，這是由於不被吸收的食物性纖維到大腸時，能被大腸中的好氣性菌（這種細菌只生存於有氧氣的環境，它能夠為人體合成各種維生素）分解，好氣性菌因而變得活躍且大量繁殖，其繁殖的副產品便是氣體，「放屁」就是因此而來。不過吃甘藷放的屁並不臭（只有蛋白質發酵的屁才會臭），對社交生活頻繁的現代人應該不致於有太嚴重的影響。上面說得這些情況，在經常吃甘藷，腸胃適應了之後，就不再發生，所以認真說來，不應該算是甘藷的缺點，而只能說是它的小小瑕疵。

甘藷葉的價值更不容忽視

甘藷除了它的塊根部份是很好的食物之外，它的葉子也是青菜中的上品，遺憾的是甘藷葉也遭到和諸身一樣的命運，不幸而被人當作豬食，甘藷葉俗稱「豬菜」，正是這一事實的最好佐證。

由於甘藷本身對各種土壤與氣候的適應能力極強，連帶的，甘藷葉也成了4季皆有的青菜，可惜這種繁殖快速而又低廉的菜，卻難得在都市的菜攤上見到。

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；一般家庭則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。

☞