



■花蓮薯

# 道地古早味的甘藷食用法



■甘藷餃



■甘藷菜包



■甘藷綠豆湯

**台**灣生長，40歲以上的人，一聽到甘藷就直覺的認為那是窮人家的「主食」，是「豬菜」，因此有人會拒吃甘藷飯、甘藷葉。其實，無論是它的塊根與莖葉，「甘藷」均為最營養的食物。台北醫學院董大成名譽教授在今年本刊的4月號上發表了一篇「請讓甘藷上桌」的文章，文章十分詳細的介紹甘藷的營養與功能，呼籲大家多多食用。

筆者是道地台灣生長，且為四十有餘的台灣人，小時候曾經是大戶人家（大地主）甚且為「台中州」首富的子孫。雖不曾以甘藷為主食或菜餚，但印象深刻的是，家中生產很多甘藷，用於飼餵豬隻以及雞、鴨、鵝等家禽。由於生產量多，每於收穫時，家中長工或女傭可以分到很多的甘藷，他（她）們便會拿些甘藷煮點心，譬如甘藷湯、煎甘藷餅，甚至做甘藷菜包，我均會好奇的品嚐一番，甚至於隨小長工放牛到田野，去烤地瓜，吃得嘴邊、臉頰均著上黑碳色，而呈現「貓臉」，加上我的中間名字有「妙」，台語音很類似「貓」的音，

所以洩個秘密，我的童年綽號叫「貓媚」，台語音「ㄌㄢˊ ㄨㄠˊ ㄍㄨㄠˊ ㄇㄞˊ」。

夫家祖籍福建省最貧窮且靠海的縣「福清縣」，當地農產品以生產甘藷為主；公婆習慣以甘藷為主要食物，本來已對甘藷淡忘的我，在結婚後，自然的去適應公婆家的飲食習慣，常以甘藷煮乾飯、甘藷煮稀飯、甘藷作餃子。再者，筆者因工作關係必須研發本場的農特產品「甘藷食用法」食用法，也曾編著「甘藷專輯」，內容除了介紹「各種甘藷食用法」外，還詳細介紹「各種品種及用途」、「甘藷營養與價值」等等。這些年來，我已對甘藷產生了濃厚的感情，我讚揚甘藷的好吃、營養；我愛它，也實踐了「多食用它」；於此，並利用本篇介紹「道地古早味的甘藷食用法」分享讀者。

## （一）甘藷餃

材料：甘藷1斤、甘藷粉1杯、糯米粉4湯匙。

餡：花生粉1杯（或芝麻粉）、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，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。

## (二) 甘藷菜包

材料：甘藷泥2斤、甘藷粉(或太白粉)2杯、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

餡：絞肉半斤、高麗菜 $1\frac{1}{2}$ 斤(或竹筍1斤)、蝦皮 $\frac{1}{2}$ 兩、蔥3根、麻油1茶匙、醬油1湯匙、酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙、油3湯匙。

做法：(1) 甘藷泥加鹽、甘藷粉揉成糰。(2) 絞肉拌入醬油、酒、麻油，使其入味。(3) 高麗菜切碎，拌入鹽揉軟，去掉水份。(4) 蔥切碎、蝦皮洗淨。(5) 起油鍋入蔥、蝦皮、絞肉拌炒幾下即可。(6) 甘藷糰分成30個，各包入餡，以月桃葉或高麗菜葉墊底，入蒸籠內蒸約8分鐘即可。

## (三) 甘藷綠豆湯

材料：甘藷1斤、綠豆半斤、水20杯。

調味料：糖 $\frac{1}{2}$ 杯。

做法：(1) 綠豆入鍋中加水煮熟。(2) 甘藷切滾刀塊加水煮熟。(3) 煮熟綠豆湯和甘藷湯混合，並加糖拌勻即可。

註：1. 綠豆可用紅豆代替。  
2. 夏天冰涼食用，可謂夏日最好的「冰品」呢。

## (四) 甘藷湯

材料：甘藷1斤、薑1塊。

做法：(1) 甘藷切滾刀塊，薑拍扁同入鍋中熬煮。(2) 起鍋後，可隨

個人口味加糖或加鹽食用。

註：1. 以老薑為佳，同時不要去皮。

2. 莊淑旂博士謂，炎炎夏日於下午三、四點時喝碗熱的甘藷湯，可消除疲勞，增進體力。

## (五) 甘藷味噌湯

材料：甘藷半斤、豆腐1塊、味噌2湯匙、水5杯、蔥珠1湯匙。

調味料：味噌2湯匙。

做法：(1) 甘藷去皮洗淨，切滾刀塊，豆腐切小塊。(2) 甘藷入鍋中煮熟，調入味噌並下豆腐，待滾撒入蔥珠即可。

## (六) 九層塔炒甘藷

材料：甘藷半斤、九層塔1把、辣椒1支、蒜頭2瓣。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

做法：(1) 甘藷切條，下油鍋炸熟撈出。(2) 起油鍋入蒜爆香，再入辣椒、九層塔、甘藷翻炒數下，並下調味料即可。

## (七) 花蓮薯

材料：甘藷泥1公斤、白豆沙200公克(未加糖)、白砂糖250~350公克、奶油50公克(或豬油)、雞蛋2個。

做法：(1) 白豆沙炒乾待用。(2) 甘藷泥取 $\frac{2}{3}$ 加1個蛋液拌勻。(3) 剩餘 $\frac{1}{3}$ 之甘藷泥加糖，煮至濃稠狀，加油融化，再倒入(1)、(2)料拌勻。(4) 拌好之甘藷泥待涼，搓成40個甘藷型條狀，置於已抹油之烤盤上。(5) 甘藷型條上塗擦蛋液，再移入烤箱內，以250~300°C烘烤之，大約8分鐘後，取出再塗擦一次蛋液，續烤至表皮呈金黃色，大約6分鐘即可出爐。

註：甘藷以用台農68號，亦即白皮黃肉為佳。



■ 甘藷湯



■ 甘藷味噌湯



■ 九層塔炒甘藷



■ 蒜泥拌甘藷薯

## (八) 蒜泥拌甘藷葉

材料：甘藷葉10兩。

調味料：醬油2湯匙、蒜泥1湯匙、豬油3湯匙。

做法：(1) 甘藷葉去柄膜、折段洗淨，以沸水燙熟撈出置盤中。(2) 鍋乾熱，下豬油、蒜泥爆香，倒入醬油，熄火，再將爆香的蒜泥醬油拌入甘藷葉。

■

