



■甘薯外皮顏色因品種不同而有差別。

冬天到了，天氣涼冷！有時候母親愛用麻油熬生薑末，加紹興酒然後添入煮好的壽麵中。有雞蛋的時候就加一個荷包蛋，吃了禦寒又滋補。有的時候則是滾甘薯湯或是糖蜜甘薯，看母親歡喜吃甘薯的樣子，讓我從小覺得甘薯是無比美味的珍品。

物以稀為貴

甘薯在大部份人的印象中，是來自較貧瘠的土地，窮苦人家的主食，或是荒年救急的保命食物，談不上好吃或是不好吃。有些年長者則一提到甘薯或甘薯簽就心有餘悸，這是早年吃怕了以至於見了甘薯就害怕的經驗，還真不是這一代年青人所能體會的，爸爸就是有點怕甘薯的人其中之一。

可是誰也沒想到如今甘薯又變成了時髦的健康食品，常吃可以調節吃米飯、麵食及肉食類不同的營養素，並且提供大量的食物性纖維，像歐洲人最近主張多吃南瓜，日本人著重多吃蕎麥等等，當年不值錢的粗食，如今受到肯定與青睞。

物以稀為貴是一則常理，不容懷疑！母親喜愛吃甘薯的樣子是真的，絕不是假的。原來母親生長的故鄉不生產甘薯，所以得以高價購買外地運來的甘薯或以白米互相交換，因為得來不易，所以格外珍惜，經過細心烹調的甘薯當然好食。而母親喜愛的食物常常也是孩子們喜愛的食物。

認識甘薯

甘薯別名番薯、地瓜，旋花科植物，莖長蔓生。葉分裂或不裂，有各種形狀。花成簇開於葉腋，花冠漏斗狀，粉紅色或玫瑰紫色。塊根可食。

膨大的塊根，形狀各異，從紡錘形到橢圓形或帶尖的卵圓形，塊根外皮白色至橙色等等，肉質橙色的品種富含胡蘿蔔素，塊根的成分主要為澱粉。



■用培養土種甘薯葉當蔬菜，長得又快又好。

甘薯適宜栽培種植於通氣及排水良好的沙質土壤。以塊根上萌出的不定芽及莖蔓的插條進行無性繁殖，要收穫則至少需4-5個月的溫暖天氣，生育初期多濕可促使莖葉繁茂。生育後期略乾燥，才能抑制枝葉生長並促塊根增長，全年可栽培，但以春、秋季最佳。



■都市人種甘薯，讓藤蔓爬到棚架上爭取陽光。



■鄉下人種甘薯，一畦一畦等待豐收

量較少的蔬菜。

甘薯葉當蔬菜最流行

我們常見一般有經驗的人，剪取成株先端數節的枝蔓，斜插入翻鬆過的土壤中，且以採收藤葉為目標，種得不亦樂乎。甘薯葉當蔬菜，不只是山產店中，最有銷路與受歡迎的鄉野蔬菜，也是主婦們時常選購的健康蔬菜，因為人們都希望容易生長的甘薯葉，會是農藥用

甘薯盆栽

甘薯亦可培養成盆栽觀賞。我曾見小朋友將甘薯置入器皿中加入少量的水，觀察它生長的情形，看它冒出新芽長出新葉，枝葉緩緩伸展，植物的生命力吸引孩子的目光，雖然只是一盆簡簡單單的綠色植物，葉片有大有小，色澤有翠綠、嫩黃……竟成了室內一個美麗的焦點。

糖蜜甘薯

圓滾滾的甘薯，蒸、煮、炒、炸都很可口，加上適當的調味料、佐料，讓甘薯變成美食不是難事，難在心存已久的成見與偏見難以去除！好在新觀念的建立和以平常心看待甘薯，也許有不少人像我一樣蠻喜愛甘薯的，像母親一樣以歡喜心嚐出食物天然的好滋味。

■天然風味的糖蜜甘薯引人垂涎。



材料：

甘薯、糖、麥芽糖、水
工具：不鏽鋼鍋

作法：

- 1.將甘薯洗淨去皮備用。
- 2.甘薯切小塊去稜角。
- 3.鍋中放水少許，加入糖溶化並加麥芽糖少許。
- 4.投入甘薯慢火蜜熟即可食用。

備註：

- 1.糖汁很燙請注意安全。
- 2.加麥芽糖之後，糖汁冷卻後不會太硬。
- 3.或將甘薯蒸熟，淋上桂



■洒一些薑粉，糖蜜甘薯的口感更豐富。



花糖汁等，即呈另一種風味。

■糖蜜和甘薯。

糖蜜甘薯是一道我們全家大小都愛吃的點心，糖蜜的甜度可以隨個人的喜好而增減。我們最近試著將蒸熟的甘薯加些糖微波一分鐘幫助沙糖溶解，淡淡的甜味，保持濃濃香味的甘薯，讓小外甥女讚不絕口。

每次做點心的時候也是我們家親子DIY的時間，幫水果、蔬菜削皮是工作也是學習，孩子有自己思考的能力也有自己動手做的能力，父母總是天下最疼愛孩子的人，給他們關心與照顧，不過，反過來看很多父母的言行是放棄孩子、打擊



■觀光區銷售的甘薯籤，讓一些老前輩又怕又懷念。



■喜歡花藝的人，任何素材到手上皆成藝術品。

孩子、看不見孩子的優點，老是嫌孩子笨手笨腳，或是不信任孩子，親子的關係愈推愈遠，沒有愛心與溫暖的地方，縱然家財萬貫也是枉然。

親子關係要經營一生，親子同樂的時間要好好把

握！1斤10元或20元的甘薯可以製造家庭的歡樂氣氛，加了桂花的糖蜜甘薯會有高雅的味道，值得推薦。每次抱著愉快的心情DIY，幸福就在你身邊，不要報怨甘薯，要想辦法讓甘薯的品味提高，它值得回味！ 邕

豐年叢書·最新出版

台灣花木害蟲

王清玲·林鳳琪著

■定價：850元

(每次郵購另加掛號郵資60元)

■主要内容：花木害蟲的發生與為害，害蟲的習性與防治要點，安全無毒的害蟲防治法，以藥劑防治害蟲，花木害蟲各論，花卉進出口的危害蟲問題。

■全書264頁，彩色精印，是花卉種植者及園藝愛好者對花木害蟲防治的重要參考讀物。



買
「台灣花木害蟲」
贈
「聖誕紅生產技術與消費」
手冊

豐年社



台北市溫州街14號
郵政劃撥00059300 豐年社 電話(02)2362-81485 轉30