

2005 餐 桌 上 的 菜 園

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司 台北縣金山地區農會

企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

從「台客」到「新貴」 甘藷身價 三級跳

甘藷

甘藷屬於旋花科甘藷屬，為一年生或多年生草本植物，別稱番藷、地瓜、山芋、玉秋藷、甜藷、紅苕、朱藷、赤藷、金藷等。甘藷原產熱帶美洲，隨後傳到歐洲、非洲，之後再被移植到東南亞、中國、琉球；約於17世紀荷蘭佔領台灣期間，由福建傳入台灣栽培。

甘藷性喜溫暖，栽培容易，適應性廣，安定性高，在台灣各地區四季皆適宜栽培。台灣早期，民國40-60年間，甘藷年產量可達300餘萬公噸，是生產最鼎盛時期，是當時農村副業重要的自給飼料及輔佐糧食；隨後由於用途的改變，進口飼料玉米取而代之，使得甘藷需求量減少，栽培面積也逐年降低，至民國80年，年產量僅剩一萬餘公噸；直到最近幾年，國人飲食及膳食結構轉變，食用或食品加工用甘藷及葉菜甘藷漸受消費者青睞，甘藷種植面積又有逐年回升的趨勢。

台灣目前甘藷種植的地方在中南部及北部沿海鄉鎮如金山、萬里、桃園大園等，甘藷係以塊根取苗或將蔓的一節插枝來繁殖。甘藷品種很多，可分為紅肉、黃肉、白肉及葉菜甘藷等品種。紅肉品種含水分及蘿蔔素較高，吃起來比較甜，適合鮮食，搭配稀飯色美味佳。白肉品種水分含量少，澱粉含量高，多用來製簽、製澱粉及加工之用。黃肉品種含水分不多，品質及食味均佳，適合烘烤、製作藷條及甘藷餅，鮮食也很好吃。至於葉菜甘藷則可當蔬菜用，採摘先端嫩梢質地細柔，是很好的健康蔬菜。

甘藷的營養成分豐富，除含有與穀類作物等量的澱粉外，並含有蛋白質、脂肪及植物性纖維、維生素A1、B1、B2、C和礦物質中之鐵、鈣等多種元素。其中尤以甘藷塊根纖維素含量佔40%，可吸附大量的水分，在消化管內不易被消化，因而吃甘藷食物可預防便秘，促進排泄。維生素A、C含量高於胡蘿蔔及某些水果，皮膚乾燥、眼乾等症狀的人，常吃甚有助益。甘藷中之鈣、磷、鐵等元素，可中和與吃魚、肉、蛋等食物所產生過多的酸，保持人體酸鹼度平衡。因此《本草綱目》記載「甘藷味甘性平，補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰。」。

甘藷吃後有時發生燒心吐酸水、肚脹放屁等現象，這是因為甘藷糖分高，吃多了，胃裡產生大量酸類物質，而使人感到燒心產生吐酸水的現象。另甘藷吃後不被吸收的膳食纖維到大腸時，使腸內好氣性菌—乳酸菌驟增，產生大量的副產品便是氣體，「放屁」也就因此而來。這些現象如果能以小量漸增，讓胃腸逐漸適應，就能改善。

甘藷選購以藷塊形體正常完整平滑、具該品種特色、無傷痕、無裂痕、無水傷腐爛病蟲害者為佳。





地瓜日式豆腐

【材料】

地瓜、蝦仁、干貝、魚肉、玉米粉、鮮奶油

【作法】

1. 地瓜蒸熟，壓成泥。
2. 蝦仁、鮮貝，魚肉切丁燙熟。
3. 鮮奶油加水，加入做法1&2，玉米粉拌勻，入模型，定形後，取出炸過，淋上醬汁即可。

食譜製作／郭子儀 溫國智

贊助者／My Gourmet
洋風華膳主題餐廳



芋頭地瓜蝦卷

【材料】

芋頭、地瓜、蝦仁、蝦子

【作法】

1. 芋頭地瓜切成絲狀炸過。
2. 蝦子留尾，蝦仁打成漿，包入蝦子，外包芋頭地瓜絲，炸熟，排盤即可。



M y G o u r m e t



洋風華膳主題餐廳

台北市士林區天母東路23號

電話：02-2876-9437

傳真：02-2876-6043



My Gourmet洋風華膳主題餐廳定位在「中華創意料理」的發揚，以極簡中國風格融入西方食尚藝術的精神，研發多種套餐，從開胃醋、創意冷菜、湯品、小

品、主菜至甜點和飲料，皆透過精緻的烹調方式展現食物天然之美與味。

My Gourmet洋風華膳主題餐廳秉持對自然的崇敬、食材的堅持及烹調的講究，嚴選台灣本地時令蔬果，演譯出料理懷石風，且訴求健康製程，完全不添加味精；此外，並為素食者精心研發與眾不同的創意蔬食餐點，主選新鮮蔬菜及菇蕈為食材，輔以養生藥膳調味，絕對顛覆您對傳統素食的觀點。



身價三級跳 從「台客」到「新貴」

曾幾何時，俗稱「地瓜」的甘藷，在生機飲食的潮流推波助瀾下，成為農產新貴，種植甘藷一輩子的農民恐怕也沒想到。甘藷還是甘藷，只是翻了個身，以另一種姿態展現深藏不露的特質；農民還是農民，一樣透早巡田耕種，對於甘藷行情看漲，言談間雖是平淡，但難掩璞玉矚矚光華終獲賞識的驕傲。

甘藷成為金山、萬里地區的主要農產，看似意外，其實蘊涵農民面對天然環境條件不佳的無奈心境與絕處求生的堅強意志。

古早作物·產業新契機

金、萬地區種植甘藷的歷史，得從「唐山過台灣」說起，但早年並未規模化種植，僅止於自種自食，一般貧困人家無法享受香噴噴的米飯，賴以為生的主食便是甘藷。此外，甘藷也作為豬隻飼料及工業酒精的原料，可以說是與先民生活息息相關的作物。

由於尋常可見，甘藷價格十分低廉，每台斤僅1-2元，許多農民甚至只是「以物易物」，挑著滿滿一擔的甘藷前往漁村，換取漁家烹煮海鮮後的魚露，作為豬食及烹



甘藷加工廠正進行麵條包裝作業

調之用。

金山地區農會指導員楊山林指出，金、萬地區屬口袋型的小型沖積平原，開口朝向東北角，冬季東北季風強勁，夏季缺水，全年日照少，氣候條件欠佳，不適用於農耕，為尋求地方產業經濟的生路，農會積極嘗試適合當地種植的作物。

台農66號·具經濟效益

民國69年，嘉義農試所試驗成功「台農66號」紅心甘藷品種，迥異於金、萬地區土生土長的「在來種」，只能作為飼料或穀類替代品，該紅心甘藷口感鬆軟香甜，頗具經濟效益，更重要的是，適合當地的氣候環境等種植條件。

楊山林說，「台農66號」品種適應性強，但不喜低溫，金、萬地區春夏之交氣候逐漸溫暖，溫度、濕度也漸趨穩定，因此多選定4月中旬種植，種植期約100天，於7月底、8月初開始採收，直至10月底結束產期。

不過，農會剛開始推廣種植卻飽受質疑，被農民譏為「肖仔」，認為甘藷是粗俗作物，「一斤才幾塊錢，有什麼好種的」，即使農會免費提供種苗請託，農民仍

甘藷田景觀

然興趣缺缺。

農民認同·稻田紛轉作

1~2年後，農民發現，該品種甘藷不論外觀、口感，甚至產量均與以往不同，逐漸予以認同，後來參與種植的農民漸增，農會也組織產銷班整合，至民國73年，並辦理共同運銷業務。

金、萬地區的甘藷產業於85年達到巔峰，當時種植面積達200公頃，有800戶農民種植，許多水稻田紛紛轉作甘藷，由於辦理共同運銷，價格穩定，最高達每公斤48元。時至今日，在生機飲食潮流推波助瀾下，金、萬地區的甘藷種植面積約100公頃，全年總產量達300公噸以上，每公斤拍賣價格約30元左右，與往年已不可同日而語，農民收益也大幅提高。

甘藷價格看好固然與品質提升有絕對關係，周邊配合措施也是因素之一。民國73年，農會辦理共同運銷業務，秘書林炳榮及供銷部主任陳清志建議採紙箱包裝，突破傳統使用的塑膠袋、麻袋包裝，提升整體形象及附加價值，不過這項創舉立即引起農民及其他鄉鎮農會大加撻伐。

紙箱包裝·以質感取勝

楊山林表示，當時甘藷每公斤約5元，每個紙箱可裝載25公斤，約需20多元，佔了1/5的成本，但該農會勇敢面對質疑，強調「好的東西應該要有好的包裝」，而市場也肯定以質感包裝的作法，反對聲浪漸漸平息，許多鄉鎮並起而效尤，將馬鈴薯、紅蘿蔔、生薑等塊莖類作物也採用紙箱包裝，提升商品價值。

其實南部地區也種植「台農66號」紅心甘藷，由於當地土地經過重劃，平原廣闊，每分地可種植4000苗，種植期則延長為5個月、甚至6個月，因此每分地整體產量達5,000~6,000公斤；反觀金、萬地區，由於多屬梯田，田



農民透早採收甘藷



埂密集，可耕作的面積較小，加上人工作業，諸苗株距較寬約25~30公分，每分地僅種植2,600苗，而種植期也縮短為100天，總產量僅600~700公斤，相差將近10倍。

產量的差異緣於兩地耕作習慣不同，南部地區因土壤肥沃、氣候條件良好，十分適合農耕，

因此通常種植高經濟價值的作物，如玉米、蔬菜、瓜果等，在春、秋作之間，由於缺乏水源，即以甘藷為裡作作物；金、萬地區農民則以甘藷為主要農作，甘藷在此處落地，生根萌芽。

人工採收·拍賣價格高

雖然產量不及南部地區，但金、萬地區所生產的甘藷，品質卻有獨特之處。不僅大小適中，鮮紅色、紡錘形的外觀，賣相極佳，因為以人工採收，外傷程度較輕微，每公斤拍賣價格平均比南部高出30~40%。

不過受限於自然環境欠佳等因素，金、萬地區目前尚無法自行育苗，由嘉義農試所提供原種諸苗委託雲林地區農戶進行繁殖，再透過農會補助農民種植，諸苗良窳對播植後的存活率及收成品質有直接影響，「台農66號」存活率高、生長快速、諸形整齊，是極為優良的品種。

農民種植新苗時，並非「直」接插入土中，經驗老到的農民多將母蔓「平放」在畦裡後再覆土，如此一來，每個甘藷都有呼吸的空間，才能平衡生長。

落地生根·生命力旺盛

台灣人以「落地生根」形容甘藷的草根性，藤蔓落到土裡，枝節便長出一個個甘藷，因此農民在種植期間必須時時注意「翻蔓」，撥開落在土裡的藤蔓，以集中養分，以免養分分散，甘藷無法碩大，而「台農66號」的藤蔓



甘藷田採用性費洛蒙生物防治法

為半直立性，可減少「翻蔓」次數。

在一般人眼裡，甘藷是價賤的作物，生命力旺盛，不必細密照顧，仍然自生自長，但在農人眼裡，種藷與種稻等作物是一樣的心情，固然蟲害、病害較少，但若多予關懷，收成品質勢必更好。

楊山林表示，甘藷仍有病蟲害的威脅，有時啃蝕葉片，雖非塊莖本身受損，但葉片是植物的「太陽能接收板」，接受陽光合成水分與澱粉，再運送至地下塊莖，一旦失去健康狀態，即無法製造養分，甚至可能危及植株生命，因此仍需合理用藥防治，至於地下塊莖則面臨蟻象為害，一般採取「性費洛蒙」生物防治法根絕蟲害。

引水灌田·農民有撇步

已種植甘藷22年的農民賴朝春則有獨到的方法。他表示，甘藷生長過程並不需噴灑農藥，每年收成結束後，他引入山泉注滿田裡，害蟲不耐水沖，紛紛暴斃浮出，隔年進行種植時，仍是清淨的土壤，俟土壤即將生成害蟲之際，又屆臨收成季節，採收後再引水灌田，如此周而復始，才能永續經營；如果著眼於短期利益，一年種植兩期，導致土地沒有生養休息的機會，可能3年內即無法種植利用，而必須施用大量農藥「粉飾太平」，只要長期不施藥，地力恢復原來的狀態，以自然的力量克服蟲害，植株即不易罹病。

賴朝春目前種植5分藷田，巡田仍是每天必要的作業。大約早上5點，他便來到田裡，天熱時，觀察土質是否太乾燥，下雨了，則擔心淹水，最重要的則是避免雜草蔓生，必須隨時去除，以免爭食塊莖的養分，有時還需進行「中耕」，將畦土刨鬆，避免土壤



剛採收的甘藷
外皮呈鮮紅色

變硬，影響水分及空氣流通；及至產季來臨，也是透早採收，至9點左右歇息。

由於金、萬地區多屬砂質壤土，甘藷不會夾帶黏土，稍加整理即可分級、裝箱，由農會共同運銷，以台北第一、第二市場為主，許多三重、新莊、板橋等地「行口」則直接向田間收購。

發展加工·延續產業生機

金山地區農會並發展甘藷加工產業，楊山林說，甘藷因含糖量高，容易產生氧化作用，一旦糖分降低，口感便略遜一籌。一般而言，儲存以2個星期為佳，為避免產量過剩造成市場供過於求、價格下跌，農會總幹事李清煙積極推動加工產業，設置小型加工廠，開發出蜜餞、麵條、饅頭、湯圓等甘藷加工產品，以「金紅藷」品牌行銷，一併解決次級品的出路問題，以免流入市場，反而打亂市場行情。

20多年來，紅心甘藷已逐漸打出市場知名度，由於品質獲得肯定，市面也出現魚目混珠情形。楊山林表示，金、萬地區的甘藷產期為每年8月至10月間，即使計入2個星期的儲存期，至11月中旬也已去化完畢，因此在此產期之外的「金山甘藷」均為「膺品」，消費者也可從紡錘形、皮色鮮紅、不沾土等外觀特色分辨是否為「正品」。

金、萬地區種植甘藷的歷史雖然悠久，但農會仍不時舉辦講習活動，提供病蟲害防治、栽培管理、分級包裝及共同運銷等產銷資訊，讓農民的專業技能與時並進，同時也舉辦產業文化節促銷，讓甘藷跳脫低廉的刻板印象，成為引領生機飲食潮流的農產新貴。



農會設計精美禮盒行銷甘藷

藍色海洋

文圖／楊藍

縱然山勢嶙峋，藍色的海，仍是北海岸予人的唯一印象。

那樣湛藍的顏色，衝擊著人們的視覺感官，忘了其他色彩的存在；那樣敞開胸懷的姿態，似乎要把周遭一切全部融入，例如青山，心悅臣服地俯首，例如白雲，只成為海面上的倒影。

而人們，總是流連再三、細細品味：火山岩展露美麗的肌理紋路、沈積岩變化而成的奇岩怪石、源引大屯山地熱的汨汨溫泉、來去自如毫無牽絆的鷗鳥…沒有人工雕琢，卻更令人讚嘆，大自然的鬼斧神工遠遠勝過人間的規矩方圓。

即使行色匆匆，也要暗自許諾，總有一天，還要相見。

例如燭臺嶼，位於離岸四百公尺的海面上，宛如學生的巨岩比鄰相對，「有點黏又不會太黏」，彷彿經過精密計算與人們的距離，似乎可望而不可及，但來到它的面前，卻發現即便遠望，那份寧靜已是相知的滿足，何嘗不是暗示人與人之間也是如此，不一定日日相見，卻總是緊緊繫著思念。

北海岸一帶是知名的風景區，但長久以來，人們只能從陸地望向海灣，卻無法親炙大海的擁抱，近年「藍色公路」開航，從淡水出發，途經白沙灣、石門洞、跳石海岸、野柳等景點，其間沙岸、岩岸交錯，各有不同的



金山自行車道



金山也有溫泉

金山、萬里海邊火山岩矗立

風景，一樣的是，山青水藍，風景如畫。

看海，夏日激盪、秋日蒼涼，冬季候鳥飛翔。

不能棄絕如此美景，海邊開起了許許多多的咖啡館，白色的牆宛如船舷，張起布幔當成是帆，不需要繁複、華麗的裝飾，藍色的大海已經足以提供一個偷閒的午後所有的想像空間，即使只是獨自憑欄，一個人的咖啡，又有何妨。

有時就著Latte，一併吞飲大把大把的海風；有時是濃烈的Espresso，不加糖不加奶精，要的是純粹；更多時候，想點杯愛爾蘭，因為網路上流傳，那代表跨越時空的思念。

原本以為平靜的海面，在豔陽探照下，漣漪閃耀著光，一圈圈地盪漾上岸，再也掩飾不了風吹水動的真相；原本以為一旦離去，便揮別了過往，其實也只是自說自話。

離開北海岸，思念才剛開始，就像思念遠方的人一樣。

也是無米樂 多吃甘藷，有益健康



最近一部動人的紀錄片「無米樂」，不僅記述了台灣的農業史，也間接地反映了台灣的飲食變遷。終年辛勞的農民很少享受自己收成的大米，他們三餐都是吃「簽」，就是「番薯簽」，是番薯刨成細絲，經過日曬而成的。50歲以上的人可能會記得這樣的食物，而且伴隨著貧乏無味的不快樂記憶。我很久很久都對甘藷敬而遠之，直到從事營養保健事業，認識了慢性疾病的危機，以及現代的保健原則。現在，甘藷是我最希望向大家推薦的食物，因為以現代保健的觀點來看，甘藷有許多促進健康的功能。

甘藷是塊根，傳統上歸為雜糧類，現代飲食指南則屬於五穀根莖類，主要用作主食，在日常飲食中用量比較多。常用的五穀根莖類食物中，甘藷的熱量略高於馬鈴薯，比白飯或吐司為低，因為含有較多的水分，而油

脂極低(表1)。甘藷中提供熱量的主要營養素是碳水化合物，以澱粉為主，還有由澱粉轉化而成的蔗糖、葡萄糖、果糖等簡單糖類，因此具有甜味，甜度比其他五穀根莖類食物都強，為消費者所喜愛。甘藷

表1. 甘藷與其他五穀根莖類食物的熱量與營養組成

五穀根莖類食物 (100公克)	熱 量 (大卡)	水 分 (公克)	粗蛋白 (公克)	粗脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
甘藷	124	69	1	0.3	28.6	2.4
白飯	183	55.6	3.1	0.3	41	0.6
全麥吐司	290	33.5	10.4	6.4	48.1	3.2
芋頭	128	69	2.5	1.1	26.4	2.3
馬鈴薯	81	80	2.7	0.3	16.5	1.5
甜玉米	111	74.2	3.8	1.9	19.4	-
油炸 脫水甘藷	521	3.6	2.3	30.1	61.2	25
甘藷蜜餞	344	13	0.9	0.6	84.3	4.1



表2. 數種常用五穀根莖類食物的升糖指數 (Glycemic index)

五穀根莖類食物	升糖指數
白吐司	100
白飯	91
甘薯	87
馬鈴薯	85
芋頭	79
甜玉米	78

同時具有豐富的膳食纖維，比米飯或馬鈴薯都高，可能有助於血糖的控制，雖然糖分較多，但是升糖指數還是低於吐司與白飯(表2)。加工會改變甘藷的營養成分，油炸增加油脂，蜜餞則增加糖分，兩者都會提高熱量，因此這類加工製品不宜當作主食。

甘藷含有豐富的保護性營養素，在主食類中非常少見(表3)。比起白米飯，甘藷的

維生素A與C，礦物質鉀、鈣、鎂、鐵都較高。西式飲食中常用的甜玉米或馬鈴薯也無法與甘藷相比，它們的維生素A效力相形見绌，因為甘藷含有豐富的β-胡蘿蔔素，不僅可以轉換成維生素A活性物質，也具有好的抗氧化力。

最新的美國飲食指南強調三大類植物性食品：蔬菜、水果、全穀類，因為這些

食品具有預防慢性疾病的效應。許多大型的健康調查研究都指出，這些植物性食品有助於降低心血管疾病、糖尿病、癌症等，甚至有利於控制體重與避免肥胖。根據衛生署的營養調查，國人還是偏愛白米飯，對全穀類與蔬果類的攝取都還未達保健的標準。甘藷在成分上兼具有主食與蔬菜類的優點，也被證實存有抗癌的潛力，在日常飲食中，可以用來部分或完全取代白飯，營養價值與保健效益均有增無減。近年來民眾對甘藷的認識和喜愛增加，而今正是盛產季節，務必捷足先登，先嘗為快，免得有向隅之憾。



表3. 甘藷與其他五穀根莖類食物的保護性維生素與礦物質組成

五穀根莖類食物 (100公克)	A效力 (RE)	C (mg)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	鋅 (mg)
甘薯	1520	13	44	290	34	28	53	0.5	0.3
白飯	0	0.9	2	40	1	7	39	0.2	0.7
全麥吐司	1	0	376	182	20	53	156	1.2	1.3
芋頭	6.7	8.8	5	500	28	29	64	0.9	2.2
馬鈴薯	0	25	5	300	3	25	48	0.5	0.7
甜玉米	2.4	6	6	240	2	31	77	0.6	0.9