

2007 從 農 場 到 餐 桌

麻雀變鳳凰 地瓜葉

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・嘉義縣新港鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

葉用甘藷

最受歡迎的有機蔬菜

文／路全利 台北農產運銷公司

葉用甘藷俗稱甘藷葉，別稱番薯葉、地瓜葉、紅薯葉，為旋花科牽牛花屬多年生蔓性草本植物，原產熱帶美洲，明朝萬歷年間從菲律賓引入中國，17世紀初(明末嘉靖年間)，荷蘭人占據台灣時，從中國大陸引入台灣種植，主要食用部位為葉及葉柄或嫩梢。

栽培土壤以含有機質之壤土、砂質壤土及排水良好之黏質壤土均可。葉用甘藷栽培因病蟲害發生較少，故農藥使用較少，且比其他葉菜類蔬菜較耐颶風及豪雨，加上再生能力強，短時間內可恢復生長，已經成為台灣重要的夏季蔬菜。葉用甘藷除了冬季寒流來襲時外，全年皆可以扦插繁殖，以5至11月間最佳，扦插後55天左右，可開始採收葉片，夏季每2週採收1次，冬季生長較緩，每3週採收1次。目前台灣各地皆有種植，主要產地為彰化縣福興、永靖，雲林縣二崙、西螺，嘉義縣新港、六腳，屏東縣里港、竹田等地；盛產期為4至11月，12至3月為淡產期。

葉用甘藷營養物質豐富，包含液蛋白、脂肪、粗纖維、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、硫胺素、維生素A、維生素B₂、維生素C等。其中維生素A、維生素B₂的含量高於空心菜、莧菜、萵苣、甘藍及菠菜等常見蔬菜，維生素C的含量也高於莧菜及萵苣，特別是胡蘿蔔素含量高於胡蘿蔔3.8倍。而液蛋白是一種多糖和蛋白質的混合物，能預防心血管系統的脂肪沉積，粗纖維則能加快食物在腸胃中運轉，具有清潔腸管的作用。

《本草綱目》記載，甘藷葉性平，味甘，具有補中益氣、清腸通便之功效。葉用甘藷因生長與發育迅速，病蟲害較少發生，可減少甚至不必使用農藥，深受有機栽培者喜愛，目前醫學界已將其列入抗癌蔬菜之一，營養學家則稱譽它是長壽食品。

葉用甘藷選購時應選葉片完整、寬大肥厚、質地細嫩、深綠色、無病斑和蟲口為佳。其烹飪方法簡單，可涼拌、清炒、做湯，煮粥及鹽醃等，鮮嫩可口，別具風味。



媳婦熬成婆的 甘藷葉 保健蔬菜

本土蔬果的保健功能是近來學術界研究的重點，甘藷葉特有的植化素，在預防文明病方面有相當亮眼的表現，在此甘藷葉盛產的季節，不要忘了為您的健康加分！

根 據行政院衛生署的統計，台灣十大死因依序為惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、事故傷害、肺癌、慢性肝病及肝硬化、腎炎腎病症候群及腎變性疾病、自殺、高血壓性疾病；其中，惡性腫瘤也就是癌症已連續24年位居國人十大死因的首位。而且有一個令人觸目驚心的數字，每8.4分鐘即新增1例癌症病例。衛生署目前推動「均衡飲食五蔬果」的飲食防癌觀念，鼓勵大家每日要吃3份蔬菜及2份水果，期能降低與飲食型態息息相關的癌症罹患率外，也可降低腦血管疾病、心臟病與糖尿病等國人前四大死因的罹患率。

其實提倡多吃蔬果已經是世界潮流了，以美國為例，其飲食型態蔬果的攝食量明顯不足，於是早在1991年由美國國家癌症研究所 (National Cancer Institute, NCI) 及PBH基金會 (The Produce for Better Health Foundation) 共同成立“5 A Day for Better Health Program”，是一個最大的營養健康計畫，鼓勵大家每日吃5-9份的蔬菜與水果，除了注重份量足夠外，還要注意紅、綠、白、橘黃、藍紫等5種顏色的攝取，因蔬菜及水果中除了含豐富的維生素、礦物質、纖維素外，成就蔬果有豐富色彩的「植化素 (phytochemicals)」是能降低罹患癌症、心臟病、高血壓、中風、糖尿病及其他慢性病風險的主要成分。

由於蔬果中含有許多具有保健功效的飲食元素，尤其蔬果中「植化素」的研究在近幾年來更是蓬勃發展，「植化素」是植物的二級組成分，它除了讓植物有特殊的顏色外，也能調解植物的生長機能並肩負抵抗病菌、蟲害的任務等；雖然「植化素」並非一般傳統的營養素，卻能調解人體的新陳代謝，並具有抗發炎、抗氧化、防癌等保健功能。

台灣本土蔬果的保健功能也是近來台灣學術界研究的重點，經過許多的研究發現，以往我們俗稱「豬菜」的甘藷葉，與其他蔬果比較起來有非常亮眼的表現，而且經過品種改良，除了口感較好之外，甘藷葉可是熱門的保健蔬菜。我們現在來探討，為

何以以往被人輕視的蔬菜，如今搖身一變成爲保健明星？

高纖低卡 預防便秘

甘藷葉的含水量占了91%，100公克的甘藷葉提供30大卡的熱量，在纖維質方面，100公克的甘藷葉含有粗纖維1克、膳食纖維3.1克，甘藷葉中的纖維含量，在蔬菜中算是數一數二的，連著名的纖維食物—甘藷本尊的纖維含量都比不上甘藷葉，而且同樣重量的甘藷其熱量卻是甘藷葉的4倍，因此，若是不想攝取太多熱量，又想預防或舒緩便秘的人，甘藷葉絕對是最佳的選擇。

維生素A 護眼護膚

甘藷葉除了在纖維含量有傲人的表現外，維生素A含量幾乎是蔬菜之冠，每100公克的甘藷葉就提供了1269.2 RE的維生素A。人類若要在昏暗的光線中能看清楚東西，需要靠維生素A的幫忙，若沒有攝食足夠的維生素A，將會得到夜盲症，因此常常吃甘藷葉將能擁有銳利的視覺。除此之外，人體一旦缺乏維生素A，皮膚會粗糙、乾燥、脫皮，如果發現皮膚有這些現象時，可以多吃一些甘藷葉來補充維生素A，使皮膚重現光滑，因此，對愛美的女性而言，甘藷葉是低熱量美容蔬菜。

類黃酮素 秘密武器

然而，會造就甘藷葉爲目前熱門的保健蔬菜，除了它豐富的纖維質及維生素A之外，應該是甘藷葉具有非常優秀的抗氧化能力。而它的抗氧化能力來自於「類黃酮素 (flavonoids)」這一類的「植化素」，其主要的結構爲2-phenyl-benzo- α -pyrones，在植物中通常會與糖基結合成爲糖苷 (glycosides)，而通常在人體中若要發揮抗氧化的功效必須是去掉糖基的配糖體 (aglycone)。

綠色的甘藷葉所含的主要「類黃酮素

(flavonoids)」為黃酮醇 (flavonol) 及黃酮 (flavone)；黃酮醇中又以楊梅素 (myricetin) 及槲皮素 (quercetin) 含量最豐富；黃酮中則是以芹菜素 (apigenin) 的含量較高。而紫色甘藷葉的楊梅素及槲皮素的含量又比綠色甘藷葉高，加上紫色甘藷葉還含有另一種類黃酮素—花青素 (anthocyanin)，因此，紫色甘藷葉的抗氧化能力又比綠色甘藷葉為佳。

清除自由基 保護心血管

甘藷葉中的「類黃酮素」如槲皮素、楊梅素、芹菜素等都是優秀的抗氧化劑，他們可以抑制過氧化的連鎖反應，其抗氧化能力比熟知的維生素E或維生素C優秀。甘藷葉中這些優秀的類黃酮素可以清除血管中不聽話的自由基，減少自由基氧化攻擊「壞的膽固醇 (LDL-C)」的機會，因為，一旦「壞的膽固醇」被氧化後，很容易「卡」在血管壁上，進而使血管失去彈性。因此，甘藷葉可以說是保護心血管最好的蔬菜，成為現在科學家眼中的超級抗氧化明星。

維持血糖 降膽固醇

甘藷葉和別種常見的本土蔬菜比較，含有更豐富的楊梅素 (Myricetin)，這種植化素可以讓血管中多餘的血糖跑到細胞中利用掉，而不會滯留在血管中，因此有降血糖的功能；有研究認為甘藷葉中有一些多醣體也具有降血糖的功能。楊梅素能刺激白血球吞食血管中「壞的膽固醇 (LDL-C)」之能力，避免過多的「壞的膽固醇 (LDL-C)」卡在血管壁進而造成血管硬化的風險，再加上甘藷葉的高纖維含量，有助於腸道排除過多的膽固醇。因此，甘藷葉是非常適合第二型糖尿病患者的蔬菜，不但可以幫

助控制血糖，還能降低膽固醇。對於正常人而言，甘藷葉也是幫助維持正常血糖及膽固醇濃度的保健蔬菜。

低溫存放 快速烹調

雖然甘藷葉具有如此豐富的抗氧化「植化素」，但是，若是儲存過程不適當，亦會減少它的抗氧化能力，有研究發現若將綠色甘藷葉放置於25°C儲存4天，其類黃酮素總量比新鮮的綠色甘藷葉減少約67.4%；若是，放置在4°C儲存4天，類黃酮素總量則減少19.5%，由此可知，若要獲得甘藷葉最大的保健功效，最好放於冰箱的冷藏庫儲存並盡快食用。

在烹飪方面，烹調的時間越久，其類黃酮素的損失也越多，因此，建議快速的將甘藷葉燙熟，再淋上一些醬汁，就能獲得較多甘藷葉的保健成分。

綜觀上述甘藷葉的營養寶庫及保健功效，您將會發現原來如此優秀的保健食品就是您身旁隨手可得的廉價蔬菜，甘藷葉在台灣各地都有種植，尤其4月~11月是盛產期，在此春暖花開之際，正是甘藷葉盛產的季節，不要忘了在您的飲食中多增加一些甘藷葉，為您的健康加分!

甘藷葉的營養成分 (每100克的營養成分)

● 三大營養素	
熱量(Kcal)	30
醣類(g)	4.1
蛋白質(g)	3.3
脂肪(g)	0.6
● 維生素	
維生素B ₁ (mg)	0.03
維生素B ₂ (mg)	0
維生素B ₆ (mg)	0.04
維生素B ₁₂ (ug)	0
維生素A(RE)	1269.2
維生素C(mg)	19
維生素E(mg)	0.91
菸鹼酸(mg)	0.44
● 礦物質	
鈉(mg)	21
鉀(mg)	310
鈣(mg)	85
鎂(mg)	20
磷(mg)	30
鐵(mg)	1.5
鋅(mg)	0.6
● 其他	
水分(g)	91
灰份(g)	1
粗纖維(g)	1
膳食纖維(g)	3.1
膽固醇(mg)	0
● 主要的植化素	
beta-胡蘿蔔素 (beta-carotene)	
槲皮素 (quercetin)	
楊梅素 (myricetin)	
芹菜素 (apigenin)	

豐年叢書



養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥/00059300財團法人豐年社

定價/400元 優待本刊訂戶每本特價300元 (郵購另加掛號郵資60元)

門市部：(02) 2362-8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓

布衣暖 菜根香



翡翠果菜汁

【材料】

地瓜葉（甘藷葉）1把、蘋果1/2個、金桔1粒

【調味料】

天然蜂蜜50~100c.c.

【作法】

1. 地瓜葉洗淨，去蒂後切段，燙熟；蘋果去皮後切塊狀，金桔洗淨。
2. 把作法1加蜂蜜、礦泉水（或過濾的淨水）300c.c.一起放入果汁機裡打成果菜汁，即可享用。

【TIPS】

地瓜葉又稱甘藷葉，也就是番薯葉，又俗稱豬仔菜，在台灣光復初期常以番薯和它的莖葉作為餵豬的主要飼料，平民人家也常以地瓜葉為主要蔬菜，因而得名。含有大量的葉綠素、膳食纖維，所含維生素A更是菠菜的兩倍，還有葉酸和類胡蘿蔔素，常吃可促進腸胃蠕動，防止動脈硬化，還能補氣生津，現在已成最受都市人歡迎的綠色蔬菜。地瓜葉不可生食，汆燙後食用為宜，才確保無礙健康。



脆酥過溝龍

【材料】

地瓜葉200克、脆酥粉1/2碗、麵線1小把、鍋巴1塊

【調味料】

鹽少許

【作法】

1. 地瓜葉洗淨，去蒂後切段，拭乾水分備用。
2. 脆酥粉加水、鹽調勻成麵糊，裹上作法1，放入熱油鍋裡油炸到呈2倍大的金黃色酥塊，盛盤。
3. 麵線拌沾所剩的麵糊，也入鍋裡炸到變金黃色，連同鍋巴也盛盤，即可享用。

【TIPS】

地瓜葉是相當古意盎然的一項蔬菜，古時候簡稱過溝龍，那是因為地瓜長成一條一條的，地瓜葉生長的情況就像是攀藤的龍形一般，在這道菜裡搭配懷舊的麵線和鍋巴，令人油然而生一股「布衣暖，菜根香」的憶兒時情趣。





豆腐地瓜葉羹

【材料】

地瓜葉1把、豆腐1塊、白果10粒、紅色甜椒1/2個、鮮香菇2朵、高湯600c.c.、太白粉少許

【調味料】

果醋1大匙、鹽1小匙、胡椒粉少許

【作法】

1. 地瓜葉洗淨，去蒂，用熱水氽燙後切丁，鮮香菇、豆腐、紅色甜椒也洗淨後切丁，備用。
2. 加上白果、高湯全放入煮鍋，煮熟，加調味料。
3. 以太白粉加水攪勻，勾芡後成羹，即可享用。

【TIPS】 這道羹湯色彩鮮艷漂亮，營養均衡，是全家人餐桌上最宜補給健美養分的好菜，建議使用天然蘋果醋等果醋，最後再加上，就能飄散出新鮮清爽的養生好味道了。



美味地瓜葉捲

【材料】

地瓜葉600克、紅色甜椒1個

【調味料】

味醂1大匙、日本淡口（淡味）醬油1大匙

【作法】

1. 地瓜葉洗淨，用熱水氽燙後切丁，泡入冰水裡保持鮮脆翠綠，約泡3~5分鐘泡涼備用。
2. 紅色甜椒洗淨，去蒂去子後，切長條狀。
3. 作法1，連同作法2用包壽司的竹簾捲起，切段。
4. 調味料混合調勻，沾醬，即可享用。

【TIPS】 紅配綠，視覺美感很鮮明，作法簡單，就完成一道深具日式風味的健康蔬食，如果用烤熟的餅皮或用壽司米飯來包捲，則能有飽足感，堪稱是現代人保持身材的最佳輕食點心優選。



食譜製作／洪銀龍 洪銀國
贊助者／法華素食餐廳

洪銀龍 廚師

經歷
行政院青輔會素食專任教師
味全素食食譜／盤飾精選廚師
曾獲全國金廚獎第四至第八屆素食組大獎
擔任中華民國烹飪協會教授
中華美食展素食組評審委員
食譜書：十全十美的素食料理、健康素食烹飪、法華健康主義

法華素食餐廳

地址：台北市民權東路3段132號

電話：02-27175305、27183339

網址：www.5657.com.tw/fa-hua

法華素食餐廳推廣色、香、味俱全的素食料理，洪銀龍師傅樂意把素食料理的心得與經驗分享給讀者。

洪銀龍師傅出版素食食譜之外，並開班授課，最擅長利用食材特性，以各種素食食材變化出風貌多樣化的素食料理，法華素食餐廳最著名的人氣第一名佳餚是「油香飯」。法華餐廳目前開設的烹飪研習班包括素食家常菜班、素食宴客菜班、素食小吃班、素食手藝兼店面商圈評估輔導創業班。

麵點、飯類、壽司美味大集合，營養、美味、健康一把抓，是洪銀龍經營素食料理的信念，強調健康素食新主張就是三低二高，即低油脂、低鹽分、低糖分、高蛋白、高纖維，希望大家都能將最家常的美妙味道做出來，吃出健康，吃得營養，並且要多吃新鮮蔬果，養顏美容，延年益壽。

健康吃素食，洪銀龍提醒您烹飪注意事項為：1. 食材選擇上，應選含有優質蛋白質、鈣質、鐵質、維生素的食材；2. 選擇自然的、新鮮的食材；3. 不可偏食，紅、綠、黃、黑、白五色蔬果都能補益五臟六腑，應均衡食用；4. 烹調時少用些油，多用天然調味品如蜂蜜、海鹽、蔬果醬汁等；5. 烹調時注意糖分、鹽分不要放得過多，預防高血壓、腎臟病等。

採訪·攝影／春樹

從豬仔菜變身明星蔬菜

嘉義新港鄉的甘藷葉歲月

在物資不豐的年代裡，被戲稱為「豬仔菜」的甘藷葉不僅是餵養豬隻的主要飼料，也是農家的桌上佳餚。走過一代又一代的農耕歲月，誰也沒想到，

總是窩在牆角的它，有朝一日，在台北果菜市場的拍賣價竟上看百元。口感改良，去除原有的苦澀與腥味；豐富的營養成分符合時下的養生潮流，同時對颱風及豪雨的抵抗能力比其他葉菜類佳、再生能力強，可迅速供應市場，解決夏季蔬菜供應不足的困擾，使甘藷葉搖身一變成為搶手的經濟作物。



漂亮的甘藷葉

早年台灣農村裡，家家戶戶門前屋後總有一方菜園，近似粗放的甘藷葉，在物資不豐的年代裡，既可以剝碎餵養家畜，摘採嫩葉下鍋拌炒又是桌上佳餚，誰家沒種上幾壟甘藷葉，別說家裡大人小孩沒菜可吃，就連飼養的豬鴨雞，也少了主要飼料，在4、5年級生的味覺記憶裡，甘藷葉獨特的苦澀味，是童年裡回味不絕的菜根香。

技術改良·專供食用

甘藷葉伴著農家走過一代又一代的農耕歲月，經過農業技術品種改良，如今的甘藷葉不再是地瓜的附屬品，也非昔日被戲稱的

「豬仔菜」，經嘉義農業試驗所改良的台農71號，專門供應葉菜食用，沒有甘藷莖葉的苦澀與腥味，省去剝除葉柄表皮層的麻煩，不但解決傳統甘藷葉的缺點，同時也開發夏季蔬菜來源。

就像台灣多數農村一樣，嘉義縣新港鄉種植甘藷葉的年代已不可考，早期因為經濟價值不高，甘藷葉幾乎沒有規模種植，怕風怕冷的甘藷葉，經常窩在「厝邊壁角」或是水溝邊的畸零地，農民不寄望它能發大財，倒是倚賴它餵養牲畜及一家老小。

台農71號葉用甘藷讓甘藷葉翻身，成了餐桌上常見的菜餚，當時的新港鄉是全台極



甘藷葉採收費工，得在太陽底下採收一整天



辛動的農婦正忙著採收甘藷葉





利潤看漲，農民拆掉空心菜網室改種甘藷葉

少數大規模栽種、將甘藷葉商品化的產區之一。

口碑一流·菜價破百

新港鄉栽種葉菜甘藷已有十多年歷史，目前種植面積約10公頃，雖不是主要蔬菜，但耐粗放容易照顧、不需太多勞動的特性，頗適合年紀較大的農民種植，加上交易價格直追明星蔬菜空心菜，不僅老農民滿意，也吸引年輕農民改種。

新港鄉農會共同運銷的甘藷葉，曾在台北果菜運銷市場喊到每公斤破百的天價，平日也維持每公斤20至50元的拍賣價，例如冬天雖屬於淡季，但新港鄉2月11日開出的拍賣價每公斤平均仍達23元，稱得上是台北果菜市場的常勝軍。對此，新港鄉農會總幹事陳國華表示，新港鄉雖然不是最大的產地，但靠著良好的田間管理以及採收後的精緻包裝，新港鄉出品的台農71號甘藷葉口碑一流。

陳國華說，早期農民也試過很多方法，從溫室、網室到土壟的高度，一試再試，才找出

最適合新港鄉氣候與土壤的栽培方法，例如網室適合栽培空心菜，但悶在網室裡的甘藷葉，經過一個長長的夏天，品質就是比不上露天的。

生長迅速·病蟲害少

此外，早期為使埋在土裡的地瓜有足夠的生長空間，土壟都堆得高高的，但換成台農71號後，土壟的高度就大大降低，陳國華解釋，較平的土壟排水較佳，甘藷葉的根部才不會在雨水中浸爛，而且採收更省力。

陳國華表示，台灣夏季高溫多濕，台農71號葉菜甘藷地上莖葉生長與發育迅速，因病蟲害較少，可以不必使用農藥，同時因其為半直立型匍匐於地面，對颱風及豪雨的抵抗能力比其他葉菜類佳，受天然災害的損壞輕微，再生能力強，颱風過後，短期間內即可恢復生長，迅速供應市場，解決夏季蔬菜供應不足的困擾。

葉用甘藷適合栽種土壤以含有有機質的壤土、砂質壤土及排水良好的黏質壤土為主，至於插植期，北部地區為3到10月、中南部2到10月，種苗應選生長健壯的先端苗約20到25公分為佳，插植密度行株距約25×



農民李清吉得意地展示自家種植的甘藷葉



72歲的洪阿伯，天下田種甘藷葉



冷凍櫃裡的甘藷葉得覆蓋棉被以預防凍傷



等待裝箱北運的甘藷葉



遭寒害凍傷的甘藷葉

25公分，斜插或直插均宜。

甘藷菜農·年薪百萬

甘藷葉的採收也有秘訣，陳國華說，每次採收只能摘取藤蔓末端10公分處的葉片，因為這種長度的口感最佳，有經驗的農民手一掐就是10公分，不多也不少，手的動作很像摘茶，只不過茶農是徒手採茶、而採收甘藷葉則需藉助鐮刀。

甘藷葉生長期比空心菜短，十多天就可採收，一株甘藷葉約2年翻耕一次即可，且用藥時間少於一個月，不像空心菜每次採收結束都得重新撒種；生長期短、粗放好照顧、拍賣價高，還省下種子成本，難怪新港鄉甘藷葉農民個個都有百萬年薪。

李靜淑阿媽就是種植甘藷葉的高手，動作敏捷的她，總是一早就下田，即便太陽高掛，她仍然蹲坐園內認真採收。手腳勤快的阿媽，一天可以採收5箱，她的菜園不僅比其他菜園乾淨整齊，種出來的甘藷葉也比別的農民漂亮，經常拿下新港鄉農會共同運銷的拍賣冠軍，阿媽最大的驕傲就是靠著一方菜園，供應兒子到美國研讀博士學位。

採收辛苦·包裝費工

而熱心的菜農李清吉，總是樂於分享他的務農經驗，穿著長年被甘藷葉汁噴得洗不掉的背心，李清吉得意地展示自家種植的甘藷葉，表情愉悅的彷彿中了大獎，訪客心裡

還納悶著，種菜有這麼快樂嗎？被李清吉握過的手，換回一點菜汁的味道，疑惑豁然開朗，原來不是種菜快樂，而是踏實努力過後，對於生活的知足與感恩。

不過，包裝採收後的甘藷葉所花費的時間是空心菜的兩倍以上，陳國華表示，甘藷葉一葉一葉割下、整理後，再整束包裝，為了怕葉片黃化，採收的時間得避開上午10點到下午2點的期間，包裝時需在紙箱內放入冰塊降溫保鮮，手腳快的農民一天最多只能採收3到4箱（每箱20公斤），年紀大一點的農民耗上一整天採收

1、2箱是常有的事，因為費工，年輕人興趣不大，而其粗放好照顧的特性，恰好適合老農，因此新港鄉種植甘藷葉的農民平均年齡為65歲。

營養豐富·健康好吃

陳國華表示，甘藷葉一年四季都有，但因天性怕冷，冬天生長速度較慢，葉片較小、產量也少，運銷量平均每日約2至3噸，一到了冬天，菜農會在菜園四周架上黑網遮風，寒流來襲時還得蓋上不織布取暖，被凍傷的甘藷葉就像被火

烤過一樣，四周焦黑，葉片也出現斑斑點點，因此消費者購買甘藷葉後，應避免放在冰箱上層，以免溫度太冷造成寒害，最好擺放在冰箱下層抽屜，且在一週內吃完，以免甘藷葉黃化腐爛。

從豬隻飼料翻身為餐館常見的菜餚，除了口感改良成功外，甘藷葉本身豐富的營養成分才是實力。陳國華說，甘藷葉的膳食纖維可以促進腸胃蠕動，預防便秘、減低痔瘡、大腸癌罹患機率，有助於糖尿病血糖控制，又能降低膽固醇，且含有多量的乳白色乳汁及葉綠素，可使產婦增加泌乳量，是一種好吃又健康的蔬菜。



新港鄉農會總幹事陳國華表示，新港鄉甘藷葉品質與拍賣價全台數一數二

嘉義縣新港鄉 老鎮新生，愈見璀璨

文圖／春樹



新港鄉姜太公廟供奉少見的姜子牙

來到新港鄉，除了朝拜媽祖外，不妨多規劃一點時間走訪鄉內，細細品味這座在時間洪流沈潛中愈見璀璨的老鎮。

「笨港」。

據說笨港位置在新港鄉北方水月庵到雲林縣北港鎮碧水寺間，西元1621年，明末海寇顏思齊率眾登陸，隨後漳泉先民拓耕墾殖，沿著港口漸漸形成聚落，直到清康熙時期，船舶往來密集，貿易興盛，繁華一時，而有「小台灣」之稱。



大興宮內還保存咸豐年間立下的石碑

以社區總體營造聞名的嘉義縣新港鄉，集藝文、環保、宗教與農業特色於一身。每年3月「媽祖生」，大甲媽祖繞境進香，數十萬人潮湧進這座中南部的小鄉鎮，「媽祖回娘家」代表的是新港鄉不同凡響的歷史地位；而小鎮醫生陳錦煌一手創辦的新港文教基金會就像一塊大磁鐵，吸引著新港鄉老老少少投入一個又一個創新的活動，不僅炒熱小鄉鎮的知名度，也開闊鄉民的視野，更引領台灣的社區跨出小島、與世界接軌。原來，鄉下不是只有菜園與老人，老鎮也可以變得很有趣。

貿易興盛·昔稱小台灣

新港鄉古名為「麻園寮」，18世紀中葉前，當地因遍植胡麻而得名，17世紀前，新港鄉為洪雅平埔族活動場所，四處可見梅花鹿奔馳，因笨港溪流經該地，吸引中國、日本的漁民及海盜落腳，並稱此一河口港為

清乾隆15年，笨港溪（今稱北港溪）氾濫，將笨港街一分為二，日據時期地方行政改革，因與彰化的新港同名，而改稱「新巷庄」區別，光復後，彰化的新港改稱「伸港」，新港則恢復舊名「新港鄉」，沿用迄今。

人文薈萃·代有才人出

由於歷史地位優越，新港鄉內留有許多宗教及人文古蹟，如三級古蹟登雲書院、新港奉天宮、古笨港縣丞署、水仙宮等，還有流傳百年歷史的社團—舞鳳軒、鳳儀社等，在新港文教基金會的推廣下，年輕人跟著老師父學唱戲、拉二胡，瀕臨失傳的古老藝術有了傳承，



新港鄉不只有媽祖廟，基督教會建築也美侖美奐



高約一層樓的花燈



新港奉天宮媽祖廟前街面張燈結綵



保存良好的百年古厝



新港社區藝文風氣的發源地「別墅」



新港鄉處處都有美感角落

新港鄉交趾陶也名聞遐邇，書香藝文薈萃，地靈人傑，代代出名人，包括雲門舞集創辦人林懷民、新港文教基金會陳錦煌、金雕大師吳等都是新港子弟。

以媽祖廟為中心，呈放射狀的大街小巷，藏著新港鄉道地的小吃，其中廟前土產街家家必賣的新港餛飩，日據時期曾數次獲得「全日本果子餛飩競賽」及「世界博覽會」金牌獎，聲名大噪；奉天宮香客大樓一樓的鴨肉羹，饕客大排長龍，晚來就吃不到；鐵道公園旁的酸辣湯、蒸餃，大樹下阿欽伯的粉圓冰，吃甜吃鹹、熱湯冷飲，任君選擇。

香藝園區·全國第一座

近年來，新港鄉設立全國第一座以「香」產業為主題的園區，以「香的文化保存與推廣、開創香藝新紀元」為宗旨，除了展示文物外，還栽種香料植物，並提供民眾DIY體驗，讓香藝文化融入生活，並認識香與宗教儀式，是附近居民半日遊的好去處。

來到新港鄉，除了朝拜媽祖外，不妨多規劃一點時間走訪鄉內，細細品味這座在時間洪流沈潛中愈見璀璨的老鎮。

