

葉用甘藷桃園2號食用特性為適口性佳，無苦澀味，無甘藷腥味，纖維化少，炒煮後莖葉不變色，葉營養價值很高，富含維生素B2、蛋白質及維生素A與鈣、鐵；水分低，其營養豐富度比一般葉用蔬菜高，尤其是維生素B2最為豐富。而甘藷葉中草酸的含量不高，是一種優良深色蔬菜，其纖維質地柔軟，可促進胃腸蠕動。

你知道好吃的甘藷葉怎麼選購嗎？「葉大梗長易折」是要訣，購買時挑選葉片較寬大、葉梗長，且葉梗輕彎易折斷，這樣的甘藷葉吃來更鮮甜，不過在料理前如果彎折後有厚絲狀的老梗，建議還是要挑去較粗的纖維，以免影響口感。

甘藷葉以蒸、煮、炒、湯都可以，具好吃又方便料理的特性，怕重油重鹹的朋友們，入夏前夕就來教大家另一種清爽又省時的烹調方法，時下流行的溫沙拉模式啟動囉！



▲甘藷葉彩虹溫沙拉食材



▲甘藷葉彩虹溫沙拉料理

《甘藷葉彩虹溫沙拉》

食材 甘藷葉 200 g、甜椒（黃色、紅色各半顆）、薑絲少許、蒜頭 2 粒、枸杞 1 小匙、無調味堅果 1 湯匙

醬汁材料 烏醋 1 小匙、紅蔥醬 1 大匙、香油 1 小匙、鹽巴少許、白胡椒少許

作法

1. 備深碗，將切碎的蒜頭、薑絲、紅蔥醬、香油、烏醋、白胡椒、少許鹽巴一起拌勻備用。
2. 取一鍋水加入一小匙油、鹽巴，先將紅黃甜椒絲燙 8 分熟，取出瀝乾，再用原來的熱水將甘藷葉汆燙約 8 分熟，迅速撈起備用。
3. 將醬料碗放入燙好之甜椒絲、汆燙好的甘藷葉，快速拌勻，最後撒上枸杞、堅果點綴擺盤即可。

好吃小秘訣

- 汆燙時加油，可以讓甘藷葉顏色更漂亮，因為甘藷葉易「後熟」，所以 8 分熟就要快速撈起，煮太久會軟爛。
- 甘藷葉燙好後一定要盡快和醬汁拌勻，才會入味。
- 平時炒或燙甘藷葉，如果想要色香味俱全，建議菜梗、菜葉分開來汆燙，水滾開後，先放入菜梗約 20-30 秒，再下菜葉燙 20-30 秒，撈起後瀝乾再加 1 小匙香油拌勻，或是入冰水中冰鎮並濾乾拌油，都能夠保持葉片鮮綠喲。