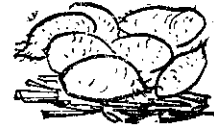


甘藷食法種種

聯勤總部經理 姚保中



甘藷營養豐富，含鈣量較白米為高。紅心甘藷含維生素甲丙甚多。維生素甲可以防治夜盲，避免傷風，維持呼吸器官正常作用，使皮膚潤澤，健康，並為泌乳育嬰所必需；維生素丙可以預防皮膚出血，牙齒鬆動，牙齦紅腫、流血、防止壞血病，關節酸痛，促進身體內細胞代謝。鈣可以堅固骨齒，調節神經及肌肉伸縮，對生理調節均具功效。故甘藷確有食用價值。謹就筆者所知，貢獻甘藷之種種食法於後。

一、甘藷與麵粉的食法

將甘藷粉(編者按：市上所出售的甘藷粉為純粹甘藷澱粉，大部營養素及纖維都已喪失，所以最好是用品質良好的甘藷澱粉或粉使用)。或甘藷泥(將甘藷蒸熟，除去皮，揉成泥狀)摻入麵粉中。致於摻入的百分比可從百分之十到百分之三十不等。(編者按：若再摻入少量酵母粉，提高蛋白質含量對健康尤為有益。)

將甘藷澱粉或花捲將摻入甘藷的麵粉照第三卷第十三期的發麵的製法製成饅頭；或將發酵過的白麵及摻有甘藷(或泥)麵均趕成薄張，疊起，由二邊捲成圓棒形切成饅頭狀，蒸熟即得花紋美觀之花捲(花紋如圖)。

白甘藷麵粉。黑色甘藷泥。



有百分之十至廿的甘藷所蒸之饅頭，色味均與普通之饅頭無大差異，如摻至百分之卅以上，雖色顯黑紅，但光澤可愛，味道香甜適於熱食。

將含有甘藷的麵粉做成皮，包入各種不同的餡(如水糖，豆沙，棗泥，玫瑰，桂圓等)或僅將麵皮趕成薄片，做成拘環以油炸之，甜香滑而脆。製成小餅，烘烤或炕(焙)之均極美味。此外更可製月餅皮，甘藷泥可做月餅餡。

丙、甘藷麵條 白麵摻甘藷製成麵條，與普通麵條食法同樣，不過摻入的成份應較少，以免易於煮爛。

乙、甘藷點心 將甘藷與肉(牛豬肉均可)將甘藷及肉切成絲或片，照一般炒菜法炒之。如無肉時，單炒甘藷絲(或片)一樣可口。

乙、甘藷燒(或燉)肉(牛、豬肉均可) 照紅燒或燉肉的方法烹製，因甘藷塊易爛，故應遲放。最好將甘藷塊先以油炸之，可免被燉成泥漿之弊。

三、甘藷葉(梗)食法(編者按：甘藷葉梗，甲種及丙種維生素極為豐富) 甲、以甘藷葉(梗)做湯，另有一番滋味，猶勝黃花茶(金針茶)之味道。

乙、甘藷葉可以炒吃，梗炒肉絲味道尤佳，葉及梗亦可在開水鍋內燙一下，撈起涼拌。

丙、剛洗過的甘藷葉不要切碎，放在盆裡，洒上少量之麵粉，拌勻，蒸熟，沾蒜汁(將大蒜及鹽混合搗成泥漿，加麻油，醬油)，只有吃過的人，才知其美妙。

四、其他 甲、甘藷粉絲 以百分之十至廿的甘藷與米或豆類混合磨成粉漿，製成粉絲，可做炒粉絲，湯粉，涼拌粉絲等。

乙、甘藷干食法盡人皆知不必贅述了。

(編者按：農復會正協助臺南縣農會設立大規模之甘藷人工乾燥工廠，技術方面，由鳳山園藝試驗所主持，品質優良之甘藷乾品，將於秋中大量供應。)

本籍所舉各種食法之調製與烹飪均極容易，一般人都可製作，故烹調技術方面，未予詳贅。

家庭顧問



問：我的七歲女兒，不愛吃蔬菜，怎樣鼓勵她吃呢？這樣影響身體發育嗎？

答：長期的偏食，因為營養的不平衡，會影響到她的發育的，所以應多多鼓勵她吃蔬菜，起時可以少量的給她吃，漸漸習慣了她就喜歡吃的。可以用下面各種方法做：

①換着樣子吃，如今天吃涼拌的，明天吃紅燒的。

②幾種菜合在一起煮(用一種新的或兒童喜歡吃的菜，與其他菜混在一起煮)。

③用好湯煮。

④用雞蛋或熟肉等同蔬菜調起。

⑤同排骨肉煮在一起，或同肉切碎蒸吃。

注意：煮蔬菜水極富營養，可做湯吃用。

問：我總不知道孩子是應該穿多少？請指導我怎樣孩子穿得不多也不少呢？(魚池陳福發問)

答：普通母親們總是給孩子穿得太多，你可以用手摸摸孩子頸部及兩肩，若是濕而有汗，就是穿得太多了，那麼你可以給他減少一些衣服及被褥；若是他的腳是冷的或臉色發青那是表示衣服不夠。

問：我三歲的孩子就開始牙疳了，有人說蛀齒沒有辦法，因為他太小了，是真的嗎？(板橋 李阿春)

答：最好去請教牙醫師，他會指導你怎樣處理的，同時你應讓你的孩子日常多吃牛乳、豆漿、豆腐、蛋類、新鮮水果、蔬菜等，還有少吃糖果。此外更要緊的是養成吃完食物後有漱口的習慣。

問：我的孩子兩歲半很健康，有時一兩天沒有大便，怎麼辦？(萬丹 陳天賜)

答：每天在一定的時間內讓他坐在便桶上十五分鐘，最好是吃早飯以後，最初幾天就是沒有結果，也要如此做。還有每天應有一兩次水果吃，盡量給他開水喝。大便一兩天有一次也可能是正常的。所以若是一天沒有大便，你也不必着急，若是孩子感覺痛苦或有生病的現象時，就應去看醫生了。

更正 上期本頁「曹參殺猪鬃子」為「曹參殺猪鬃子」之誤，特此改正。