甘藷食法種種

聯勤總部經理署
食品勤務組　姚保中

甘藷營養豐富，含鈣量較白米爲高。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，並爲泌乳育嬰所必需；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爲純粹甘藷澱粉，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簽磨成粉使用）。或甘藷泥（將甘藷蒸熟，除皮，揉成泥狀）摻入麵粉中。致於摻入的百分比可從百分之十摻到百分之三十不等。（編者按若再摻入少量酵母粉，提高蛋白質含量對健康尤爲有益。）

甲、甘藷麵饅頭或花捲

將摻入甘藷之麵粉照第三卷第十三期的發麵的製法製成饅頭；或將發酵過之白麵及摻有甘藷（或泥）麵均趕成薄張，疊起，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），自食待客均稱上品。

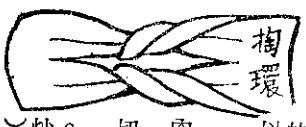
有百分之十至廿的甘藷所蒸之饅頭，色味均與普通之饅頭無大差異，如摻至百分之卅以上，雖色顯黑紅，但光澤可愛，味道香甜適於熱食。

乙、甘藷麵點心

將摻有甘藷的麵粉做成皮，包入各種不同的餡，（如冰糖，豆沙，棗泥，玫瑰，桂圓等）或僅將麵皮趕成薄片，做成掏環以油炸之，甜香滑酥而脆。製成小餅，烘烤或炕（烙）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。



二、甘藷做菜

甲、甘藷炒肉（牛猪肉均可）

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、猪肉均可）

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爲豐富）

甲、以甘藷葉（梗）做湯，另有一番滋味，猶勝黃花菜（金針菜）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，加蔴油，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。）

本篇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？（崁頂李綉花問）

答：長期的偏食，因爲營養的不平衡，會影響到她的發育的，所以應多多鼓勵她吃蔬菜，起始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來吃：

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，與其他的菜混在一起煮）。

③用好湯煮。

④用鷄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；若是他的脚是冷的或臉色發青那是表示衣服不够。

問：我三歲的孩子就開始牙蛀了，有人說蛀齒沒有辦法，因爲他太小了，是眞的嗎？（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嗽口的習慣。

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至十五分鐘，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「曹參殺猪饗子」爲「曾參殺猪饗子」之誤，特此改正。