

投稿類別：農業類

篇名：

非你莫薯—番薯淺知識

作者：

張育誠。國立員林高級農工職業學校。加三乙
陳清泉。國立員林高級農工職業學校。加三乙
陳嵩岳。國立員林高級農工職業學校。加三乙

指導老師：

林鈺翎老師

壹●前言

番薯這種食物對昔日的台灣人來說再普通不過，在台灣經濟起飛之前，家裡比較節儉不是那麼富有的人家通常會煮番薯籤粥，常常吃的都跟番薯有關係，三餐料理幾乎都是番薯做成的，大家都吃到怕了甚至都會感覺厭煩。到了現在這麼進步的社會，經過專家研究發現番薯其實是含有非常高營養價值的一種食物。

以前的人因為較節儉幾乎三餐吃番薯，其目的是為了讓肚子有飽足感就好；現在的番薯是具有豐富的食品營養觀念的人才會想吃的，其目的是因為知道了他的營養價值。甚至有些餐廳會推出番薯套餐，稱之為”養生餐”，番薯多吃沒有壞處，多吃只會排氣多一點而已；番薯可以排毒、幫助消化、保護腸胃等等功能。

臺語俗諺：「番薯不怕落土爛，只求枝葉代代傳」。就是在指生命力很強且根深蒂固，只要你種下它，它就可以生生不息。用來比喻台灣人民的精神，能吃苦耐勞，根性強。由於台灣的外表形狀像一顆番薯，台灣人又常以番薯做為自身的象徵。

貳●正文

一、番薯的簡介

(1) 番薯來自何處？

哥倫布發現新大陸後，由征服印加帝國，屠殺印加人的皮沙洛從當地攜回的戰利品之一，之後傳至各國。(註一) 其實就是在此篇論文中研究探討的番薯來源。

(2) 簡約介紹

番薯也可以稱為地瓜、甘薯、紅薯、白薯、山芋、紅苕，是屬於旋花科植物番薯的塊根。多年生蔓狀草植藤本，禿淨或稍被毛，有乳汁。塊根白、黃、紅色或有紫斑。聚傘花序、腋生，花數朵生於一粗壯的花序柄上。(註二) 全國各個地方都有栽種。全年都有，秋冬最盛。

(3) 產地

產於黃土的好過黑土，種在山坡上的又好過水田旱作；中部的竹山、北部的金山很著名。栽培管理：大量粗放栽培。(註三)

(4) 施肥施藥及有機栽培

若是要收成「薯塊」的就不用施藥，但是收「番薯葉」需施少量的藥。

二、番薯之選購要領

- (1) 基本上番薯要好吃不用大條-此乃大清嘉慶君符合常識的聖旨(註三)；要用於煮米飯時選紅皮黃肉，用於甜湯時選擇紅肉較為討喜；另外選購沒有傷口，未臭香者即可；番薯葉則是以有蟲孔的更安全。因為有蟲孔表示比較沒有農藥汙染。
- (2) 選擇外型端正的薯塊，可以較容易削皮。
- (3) 購買地瓜的時候盡量選擇塊根完整結實、表皮有光澤、無傷口、顏色要新鮮且長有小鬚根者為佳！

三、番薯的保存方法

- (1) 地瓜不耐寒，因低溫會導致肉質硬化，煮後會有異味且無甜度，口感變差。地瓜遇水也易腐敗發芽。(註四) 番薯最適合的儲存溫度為15~20度C，所以不建議放入冰箱，最好是置放於陰涼通風處，可保存甚久。
- (2) 也可用報紙把地瓜包起來，然後放在太陽曬不到的地方，於常溫下保存即可。還有一種方法就是先將地瓜蒸熟或烤熟，放入冷凍再慢慢取用。

四、番薯的營養成分

- (1) 番薯富含膳食纖維幫助腸胃蠕動，促進消化和排便，也可以中和體內的酸性物質，並可以增加飽足感，且含有且每 100 公克番薯中僅含有微量的 1 公克蛋白質及 0.3 克脂肪，適合減重者食用。
- (2) 地瓜中的膠原及粘液多醣類物質，可以預防動脈血管硬化與保持血管彈性，排除多餘的膽固醇。
- (3) 番薯中獨有的脫氫表雄酮，這是一種腎上腺分泌的和雄激素相似的類固醇激素，既能防癌又能益壽。(註五)

表(一) 每 100 公克番薯含有的營養成分(註六)

營養分析	維生素	礦物質
熱 量:124 大卡	維生素 A1520RE	鈣:34mg
水 分:69g	維生素 B1:0.07mg	鎂:28mg
蛋白質:1g	維生素 B2:0.03mg	磷:53mg
脂 肪:0.3g	維生素 B6:0.04mg	鐵:0.5mg
醣 類:28.6g	維生素 C:13mg	鉀:0.3mg
粗纖維:0.6g		鈉:44mg
灰 分:0.9g		鉀:290mg

【成分介紹】

- (1) 維生素 A: 維生素 A 是保護眼睛和增進視力不可缺少的營養素，如果缺乏的話，會導致乾眼症，甚至引致結膜炎和夜盲症。
- (2) 維生素 B1: 又名硫胺素，若缺乏易導致腳氣病：輕度症狀為下肢無力，重度會肌肉萎縮，肢體及心肺水腫。
- (3) 維生素 B2: 又名核黃素，若缺乏易發生口角炎及舌炎等症狀。
- (4) 維生素 B6: 又名吡哆醇群，在食物中分布較廣，不易缺乏，若缺乏易發生皮膚炎，舌炎，抽筋等症狀。
- (5) 維生素 C: 又名又稱 L-抗壞血酸，若缺乏易發生壞血病。

- (6) 鈉: 於人體的體液平衡及其他的生理功能都有很大的關聯，也協助神經、心臟、肌肉及各種生理功能的正常運作。
- (7) 鉀: 鉀可以調節細胞內適宜的滲透壓和酸鹼平衡，參與細胞內糖和蛋白質的代謝，並協助肌肉正常收縮。
- (8) 鈣: 攝取足夠鈣質可以預防骨質疏鬆症、出血時幫助血液凝固、控制細胞膜的透過性、維持血壓平衡。
- (9) 鎂: 飲食中嚴重缺乏鎂，肌肉的收縮和鬆弛就會失去控制，鎂可抑制骨骼鈣化。
- (10) 磷: 參與體內的酸鹼平衡的調節，參與體內脂肪的代謝，理論上鈣與鎂的吸收最佳比例為 1:1，所以若飲食中缺乏磷也可能造成骨質疏鬆等症狀。
- (11) 鐵: 人體血液中的血紅蛋白就是鐵的配合物，它具有固定氧和輸送氧的功能，若缺乏可能發生貧血等症狀。
- (12) 鋅: 人體鋅不足會出現淋巴球數量低落、血中免疫球蛋白降低等病症。

五、番薯的食用方法

生番薯中含有「氣化酶」，比較會影響腸胃的消化及吸收，所以生吃番薯容易產生腹脹等不適症狀。番薯最好的食用方式，應該經過長時間高溫蒸煮，使「氣化酶」被高溫分解破壞，且在高溫蒸煮的過程中會造成澱粉糊化，使其可以更快被人體吸收。

番薯最好帶皮吃？ 因番薯含有豐富的鈣質和多酚。料理前要徹底把皮洗淨，連皮煮熟食用最能吸收營養；因番薯較少噴灑農藥，可選購品質較好的番薯，帶皮料理食用，更能吸收到完整營養。

番薯皮表面有黑斑代表不能吃？ 本地番薯常見的疾病有軟腐病或黑斑病，感染兩、三天，塊根就會腐敗發臭，有經驗的農夫甚至不會採收，更不用說拿

去加工或者賣給消費者使用，所以在選購地瓜時只要觀察外表有無明顯嚴重的黑斑即可。

六、大家常有的迷思，地瓜發芽不能吃嗎？

番薯的葉子，幼藤，嫩芽都是沒有毒的，都可以拿來料理食用。所以即使番薯發芽了還是可以吃的，只不過吃起來的時候會帶有番薯葉的味道。

馬鈴薯則與番薯截然不同，馬鈴薯除了塊莖之外，其他部分整株都是有毒的。吃入少量毒素會拉肚子；吃入過量毒素就可能引發中毒休克死亡！且此毒素經過高溫煮熟，其毒素仍然存在。

馬鈴薯與地瓜是兩種完全不同的植物，吃的地方也不一樣，前者是塊莖，後者則是塊根。馬鈴薯出現綠芽點或是表皮綠化現象，表示綠芽體已經成長，此時毒素已累積擴散於塊莖。千萬不要想將綠色部分挖掉就好，因為還是會吃到毒素的唷！

七、吃番薯為何會排氣？

因為番薯中含有很多的纖維質，可以幫助我們的腸胃蠕動，促進消化和排便，也可以中和體內的酸性物質。

八、番薯皮的好處

通常一般人吃番薯會把皮弄掉，但是皮裡面其實含有許多黏液蛋白等醣類物質，可以降低血中膽固醇，預防慢性心血管疾病，而且當你帶皮吃下番薯的時候，會有一種特別的咀嚼感，也會增加你的飽足感。

九、番薯種類知識補充

台農 57 號(黃金薯):外觀黃皮黃肉，香味濃郁口感較鬆軟，適合烤、炸、煮或製成番薯加工品，產期:農曆 11~3 月為全台產量最多品種。

台農 66 號:外觀紅皮紅肉，粉泥質口感，水分含量高，適合加在粥、湯、飯中，產期:農曆 9~12 月。

台農 64 號(芋頭薯):外觀紫皮紫肉,適合蒸或煮湯。

十、鹼性色素(花青素)

煮熟的紫色地瓜切面呈現較深的紫色，在切面滴上酸性溶液會變紅色，酸性越強顏色越紅；切面上滴上弱鹼溶液變為黃色、強鹼溶液則變綠色，但是對弱酸或弱鹼顏色變化較不明顯。

參●結論

番薯是市場隨處可見的一種食材，他能被拿來製成許多各式各樣的料理。營養成分十分豐富，對人體幫助甚大，重點是番薯的價錢是平價的，人人都可以吃，非常養生。那其實我們本身並不是這麼的了解番薯，透過這一次的探討搜尋及詢問師長、專業人士，才真正了解原來番薯這麼好，讓人有飽足感又營養。希望大家可以多多嚐看看美味的番薯。

肆●引註資料

(註一) 竹內均。(2003)。動植物大搜奇:扁平足的人不會碰到蛇?。新自然主義股份有限公司

(註二) 普穎華。(2003)。吃出健康來-蔬菜篇。吉根出版社

(註三) 陳煥堂 林世煜。(2002)。台灣蔬果生活曆。大樹文化出版社

(註四) 歐陽英 侯昌明。(2005)。歐陽英蔬菜食療大全。天下遠見出版股份有限公司

(註五) 趙永紘。(2014)。中時電子報。
<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20141122002272-260405>

(註六) 歐陽英 侯昌明。(2005)。歐陽英蔬菜食療大全。天下遠見出版股份有限公司