

健康好吃又營養滿分的地下黃金

# 甘藷

文、圖／貓尼先生



年年都舉辦的「金山甘藷節」是北海岸活動的重大盛事，自 2001 年舉辦以來，至今已經是連續舉辦的第 18 個年頭，金山區公所及農會主推特產紅心甘藷，並聯手當地業者結合觀光推廣，推出一系列好吃又好玩的活動，包括甘藷伴手禮排名，讓前來參加甘藷節的民眾自己票選出最喜愛的甘藷產品，也有甘藷料理競賽，讓餐飲系學生透過所學來展現甘藷料理的創意魅力，其中也包含金山甘藷的品質競賽，藉此來表揚在地優質的甘藷農友們，除此之外，更有田園控窯體驗及甘藷美食品嘗等活動，使得一年一度的金山甘藷節吸引眾多朋友攜家帶眷參加，也引起了民眾的熱烈回響。

甘藷（學名：Ipomoea batatas）（英文名：Sweet potato），又有地瓜、番薯、紅薯、甜藷等別稱，在臺灣是金山地區最重要的農特產品，每年產量約 160 萬公斤，盛產期大約為每年 8 月中至 9 月底，主要的種植品種是台農 57 號及 66 號。金山甘藷之所以能廣受大眾喜愛的原因在於其所生長的土壤是北海岸的火山地質，土壤略帶沙質，排水性佳，特別適合種植甘藷，且受陽明山系清泉灌溉，所以質地特別細緻可口。

## 飄洋過海到臺灣 開枝散葉代代傳

最早甘藷是以墨西哥為中心的熱帶美洲為原始產地，於地理大發現的航海時代由水手們將甘藷帶回並於好幾個世紀內流通至世界各地，也因此輾轉於 17 世紀初由福建傳入臺灣培植，代代相傳之下距今已有 400 多年的歷史。

由於臺灣位處於亞熱帶區域，環境條件非常適合生長，且甘藷不僅耐旱，對環境的適應力也很強，無論是何種土壤都能成長茁壯，連海邊的鹽份地帶都可以種植。生命力無比強韌的甘藷，不用太費心照顧也能收成，遂成為以往臺灣主要糧食作物之一。說甘藷代表臺灣其實不為過，因為甘藷的外型像極了臺灣地形輪廓，又不論在何種惡劣環境都能成長茁壯之特性與臺灣人民刻苦耐勞的個性相似，於是大家便喜歡以「番薯囡仔」來自稱，也常常使用甘藷來代表臺灣意象。

## 甘藷營養好 全身都是寶

甘藷在臺灣可說是老少通吃的國民食物，不管是大人當正餐吃、小孩當點心零嘴吃、老年人當健康養生品吃，柔軟綿密的口感，連 4、5 個月大的小嬰兒都可以食用。為何小小一顆甘藷，有著如此大的魔

力能讓所有人都接受呢？除了香甜可口的滋味，甘藷有著人體所必須的豐富營養素，難怪如此受眾人所喜愛。

說起甘藷，它可是每一個地方都可以食用，而且分別有著不一樣的營養與功效，像是甘藷肉的部分擁有非常豐富的澱粉、胡蘿蔔素、維生素 A、B、C、E 以及鉀、鐵、銅、硒、鈣等 10 餘種微量元素及亞油酸等，可補足現代人飲食不均衡所造成的營養素缺乏症狀。另一個常常被忽略的就是甘藷皮，許多人往往都將它剝掉不食用，其實很可惜，原因是甘藷皮不但可以食用，而且還有很多意想不到的健康好處，例如甘藷皮中含有豐富的多醣類物質，可以降低血液中膽固醇含量，避免脂肪沉澱淤積，進而保持血管彈性，有助於預防血管硬化及高血壓等心血管問題，同時也富含膳食

纖維，可促進腸道蠕動，適量攝取有助加速排除體內廢物、毒素還能預防便秘，難怪外型看似不起眼的甘藷，卻被現代人奉為養生聖品的確是名符其實呢。

這樣一個全身上下都是寶的滋養食物，必然經常以各式各樣的型態出現在餐桌上，不管是過年時節天天大魚大肉之後總是喜歡來點清淡爽口的地瓜稀飯，或是在寒風中暖心又暖手的烤番薯，又或是消夜嘴饞搭配鹹酥雞的最佳配角甘梅地瓜等，都是我們非常熟悉的烹調方式。但是今天我們不做一般料理，而是要用甘藷加點創意，在你我都熟悉不過的甜點中增添一點不一樣的特殊風味，簡簡單單跟著步驟，在家就可以享用外面吃不到的獨特料理。



▲ 外型看似不起眼的甘藷，卻是現代人的養生聖品。

## 甘藷布丁燒



**材料** 甘藷 100g、雞蛋 1 顆、牛奶 150g、細砂糖 10g

- 作法**
1. 甘藷切塊蒸熟
  2. 趁熱壓成泥狀
  3. 將雞蛋、牛奶、細砂糖及甘藷泥放入果汁機中攪打成細緻的泥狀後倒出過濾
  4. 放入容器中
  5. 將斟滿甘藷漿液的容器放入烤盤內，並注入約 500cc 的沸水於烤盤中
  6. 放入已預熱 150 度的烤箱中烤 25-30 分鐘
  7. 待完全冷卻後放入冰箱冷藏一夜，健康養生的甘藷布丁燒就可以開動囉

## 鬆厚甘藷舒芙蕾



**材料** 甘藷 35g、蛋黃 2 個、牛奶 50g、低筋麵粉 40g、優格 10g、植物油 5g、蛋白 2 個、糖 25g、檸檬汁 3g



- 作法**
1. 將甘藷放入電鍋內蒸熟，趁熱使用湯匙壓成泥狀
  2. 甘藷與牛奶使用果汁機打成細緻泥狀，過篩後小火煮至鍋邊出現小小氣泡即熄火
  3. 均勻混和蛋黃與優格至顏色變淡
  4. 將甘藷牛奶慢慢倒入蛋黃碗中

**貼心小提醒：** 不可以一次倒過多，需要邊倒邊攪拌，否則稍微有熱度的甘藷牛奶加入蛋黃液中就會變成蛋花湯了

6. 加入植物油混和均勻

**貼心小提醒：** 亦可使用融化的奶油、椰子油、玄米油

7. 將低筋麵粉過篩，混入甘藷牛奶蛋黃液中並且輕輕攪拌至無顆粒狀
8. 將蛋白打至起粗泡沫後加入檸檬汁及 1/3 的糖，等蛋白泡沫再更多一些時再加入 1/3 白砂糖分，接著繼續打發至蛋白膨度明顯增加時加入最後份量的糖，直到打到成硬性發泡即可

**貼心小提醒：**

- (1) 將蛋白蛋黃分離之後必須立刻將蛋白液放回冰箱冷藏，否則不易打發
- (2) 請注意打發蛋白的容器千萬不可以有水有油，否則無法打發至理想狀態
- (3) 硬性發泡即是提起打蛋器時蛋白挺直站立不落下



9. 打發蛋白後，先將 1/3 的蛋白倒入蛋黃糊中以拌切的方式輕柔的由下往上翻攪，之後再分三次慢慢地分批混和均勻，此時麵糊會呈現蓬鬆不易流動的狀態
10. 利用平底鍋將其熱鍋後塗抹一層薄薄的油，將紙圈分配好位置放入，再將麵糊加到紙圈內，切記不要全部填滿，須留空間讓麵糊發展
11. 麵糊填入完畢後，於鍋底加入 1、2 湯匙的開水後，蓋上鍋蓋小火煎 5-6 分鐘，翻面後重複動作操作，美味的嫩厚鬆軟、甜美可口的甘藷舒芙蕾就完成了

金山紅心甘藷口感鬆軟、甜度高、香氣足，拿來做甜點不需要加過多的糖與調味，就可以吃到本身的原始風味，享用甜點的同時還能吃的很養生，兩道創意甜點介紹給您。

每年 8、9 月金山甘藷盛產期間，不知道該帶放暑假的孩子何處去時，不妨來趟北海岸一日遊，到金山走走逛逛，許多店家備有焗窯或挖甘藷的活動，讓孩子體驗現在都市裡不曾有的娛樂，放下手中的電子產品，親自去接觸這塊土地的產物，也順便帶一些好吃的甘藷回家，跟著我們的步驟動動手，用臺灣在地好食材—金山甘藷做個營養健康又好吃的另類甜點，也是一種很棒的休閒活動喔。 