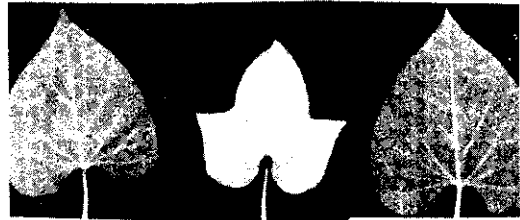
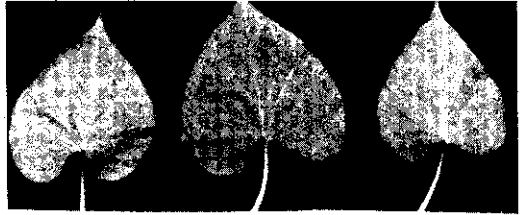


# 最富營養價值的夏季葉菜 **甘薯葉**

張榮如・陳正男

甘薯為多年生作物，光合作用利用光的效率很高，一般栽培以利用其貯藏根為目的，貯藏根含豐富的澱粉，但它的莖葉也可供食用，為營養豐富且味道良好的綠色蔬菜。尤其葉片富含蛋白質、礦物質、纖維素及維他命B<sub>2</sub>。據亞洲蔬菜研究發展中心研究報告顯示，如附表：



甘薯葉與其他綠色蔬菜比較，蛋白質、纖維素的含量比菠菜、菠菜、莧菜、結球萵苣及芥菜高，維他命B<sub>2</sub>也為其他蔬菜之冠，所以甘薯葉中含有我們平常不易由其他蔬菜攝取的營養成分，又助消化；在生長特性上，耐熱性、耐乾性及耐濕性強，許多熱帶國家，常於水稻收穫後的乾季栽培甘薯，管理省工，又可增加糧食生產。

本省夏季期間高溫多濕，許多葉菜類在夏季都很難栽培，病虫害多，農藥使用頻繁，安全性實在令人難以置信，然而甘薯葉的耐熱、耐乾性、甚至颱風期

葉用甘薯葉形比較  
其他蔬菜遭水害損失，而甘薯葉因匍匐性，且耐濕



**樂敏牌**

## ロビンエンジン

農業、産業  
機械之動力源

● 強力 ● 輕便  
● 省油 ● 耐用

**新發售**  
最大5.0馬力  
EY20D (直結形)



汽油、柴油  
二衝程・四衝程  
一馬力至二十馬力  
各馬力齊全

兼售ROBIN  
汽油及柴油發電機  
汽油: LG072 LG102 LG152  
RG121C RG201D  
RG301D RG402D  
RGX305D RGX405D  
RGX505D  
柴油: RGK161 RGK301D

製造元：  
**富士重工業株式会社**

經銷處：  
**樂敏有限公司**

台北市峨嵋街68號2樓  
TEL. 3613541~3

甘薯葉與其他蔬菜營養成份比較

蔬 菜	水份 %	蛋白質 %	纖維素 %	灰分 %	鈣 毫克/ 100公克	鐵 毫克/ 100公克	維他命A IU/ 100公克	維他命B <sub>2</sub> 毫克/ 公斤	維他命C 毫克/ 公克
甘薯葉	86.1	2.74	1.96	1.68	74.4	3.94	5,580	3.5	41.07
蕹菜	91.8	2.30	0.90	1.00	94.0	1.40	4,200	2.0	43.00
菠菜	92.3	2.30	0.80	1.70	70.0	2.50	10,500	1.8	60.00
莧菜	87.8	1.80	1.30	2.10	300.0	6.30	1,800	2.3	17.00
結球萵苣	96.3	0.90	0.30	0.20	14.0	0.20	4,300	0.3	6.00
芥菜	91.7	1.60	0.60	0.80	138.0	0.70	2,700	1.9	94.00

性強，雖被淹了，水退後立即恢復正常，病虫害少，甚至無須用農藥，為安全夏季蔬菜，值得推廣栽培。

桃園區農業改良場三重分場由嘉義農業試驗分所及亞洲蔬菜中心，引進5個葉用甘薯品種（系）及本省大有種為對照，共六個系統。於5月中旬扦插種植，55天後生育異常良好，並採取尖端莖，調查莖莖及葉子比例。

在葉形方面，只有亞蔬引進者Dilaw為尖形帶翼狀，葉色黃色，其餘5種為廣心臟形，葉色深綠或有帶紫色，各系統形狀。Dilaw系統葉較小，葉柄及莖佔的比例較少，所以每公斤葉片數多達340片，據亞

洲蔬菜中心研究甘薯葉產量每公頃可達10~16公噸。

在品嚐試驗，將嫩葉採下，各系統將莖葉切成約5公分一段，以100°C沸水殺青1.5分鐘撈起，再分別拌以等量的蘇油作品嚐，結果甜度方面以C66-L37最佳，Dilaw次之，大有種較差，纖維量以Dilaw最少，C66-L37次之，大有種較多。

味道以C66-L1、C66-L37最好，Dilaw次之，大有種較差，足見所引進的葉用品種，確實比本地種大有種適合作為採食葉用蔬菜，尤其Dilaw更有炒的嫩綠，無須撕去表皮，直接切斷調理即可，炒食，可與蕹菜、菠菜比美。

# 九月份掃描綫雜誌出版了!

- 鳳飛飛說：「讓我們到泰國去！」
- 西門看板下的迷惘
- 中國人穿中國服裝

訂閱一年掃描綫雜誌，  
贈送鄭少秋專輯(含楚留香主題曲)  
和鳳情千千萬錄音帶各一卷。

楚留香彩色劇照第一套60元，第二套70元。

定價／零售每本65元・訂閱全年(12期)650元

香港澳門／海運全年新台幣900元・空運全年新台幣1400元  
韓菲泰日／海運全年新台幣1000元・空運全年新台幣1600元  
歐美非洲／海運全年新台幣1000元・空運全年新台幣1900元

中國電視公司出版部編印

台北市仁愛路三段19號 電話：711-0312・741-0759