



# 蔬菜皇后

## 地瓜葉

芝麻葉、地瓜葉幼年在家鄉均食用過，

農民多於秋收時採集後煮熟、曬乾、儲藏，以備常年食用。唯吃法簡單，多與麵同食，有所謂芝麻麵條、地瓜葉麵條，前者有苦味，後者澀，口感不佳。

前年返鄉探親，承縣台辦招待晚餐，其中有一盆芝麻葉麵片，食之清香、滑潤毫無苦味，口感絕佳，概系去除葉梗，僅用葉片之故也。地瓜葉鄉民已不食用，誠屬可惜，在台灣卻是大眾化的經濟蔬菜，僅將其食法及其妙用

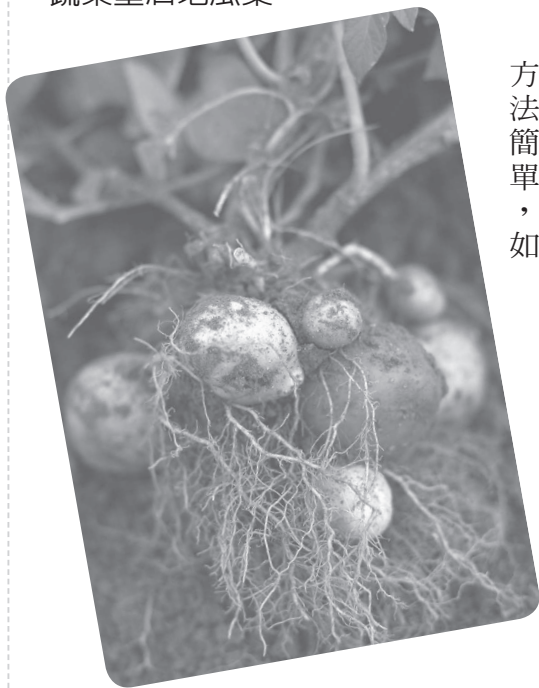
抄錄於後，以供鄉親參酌。

地瓜又名甘藷、番薯、紅薯，據研究測試，發現薯葉（包括葉柄）含有豐富的蛋白質、維生素A、B<sub>2</sub>、C以及鈣、鐵等有益成份。其蛋白質、胡蘿蔔素、維生素B<sub>2</sub>的含量均比空心菜、綠莧菜、萵苣、芥菜葉等為高，尤其是胡蘿蔔素含量高於胡蘿蔔三點八倍。亞洲蔬菜研究中心已把地瓜葉列為高營養蔬菜之一，並譽其為「蔬菜皇后」研究還發現，地瓜葉還具有食療保健功能，能補氣療虛、健脾益



王文法

## 蔬菜皇后地瓜葉



胃都有一定功效，常吃有預防便秘、保護視力和延緩人體衰老的美容作用。地瓜葉還可防止心血管脂肪沉積、促進膽固醇排泄，提高人體免疫的功能。加之地瓜葉因病蟲害少，農藥污染少，醫學界已將其列為「抗癌蔬菜」之一，營養學家稱它是「長壽食品」。

地瓜葉在台灣、香港、日本、東南亞、歐美市場也很走俏。新鮮地瓜葉食用方法簡單，如

取幼葉片與葉柄（撕去表皮）、經開水燙熟後，佐以香油、味精、蒜泥、食鹽等，涼拌即可食用。與肉絲加料爆炒，食之清香甘甜，別有風味。地瓜葉還可用作食療，用莖藤與豬蹄同燉食用，可治缺乳，葉片與黃瓜同煎水服，可治糖尿病。嫩苗一百克，羊肝一百二十克，共煮熟食用，能治夜盲症，用前法涼拌食之可解便秘。

