



臺灣生命力——番薯

◆ 文化工作者 — 周朝

(圖片來源：作者提供；freepik)

番薯、地瓜、甘藷，不論它叫什麼名字，都是臺灣人胼手胝足、努力打拼，共度甘苦歲月的重要象徵。

那些關於番薯的大小事

臺灣民間俗諺「番薯落土不怕爛，只求枝葉代代澱」，說明番薯強韌的生命力，不管遇到什麼困境，總可以落地生根，發芽滋長。

番薯是臺灣人早期賴以為生的重要食物，由於番薯形狀酷似臺灣島形狀，且在貧瘠環境也能成長，強韌生命力象徵著臺灣人不屈不撓的精神，故許多臺灣人都用「番薯仔」來自稱。

很多人以為番薯是臺灣原生植物，其實番薯是道地的舶來品，用「番」字來命名，就表明番薯是外來種。番薯原鄉在中南美洲，祕魯曾發現距今 1 萬年以上的番薯塊根遺骸。哥倫布發現新大陸後，才將番薯從美洲傳播到歐洲。之後大航海時代來臨，由於番薯容易保存，被當作船上糧食，因而跟著環遊世界。葡萄牙人把番薯帶往非洲，西班牙人把番薯帶到亞洲，讓番薯成為現今世界上分布最廣的作物之一。¹

番薯與它的產地

臺灣氣候環境條件適合番薯生長，全臺栽培面積約 9 千餘公頃，主要產區在雲林、臺中、彰化、臺南及新北。產量最高為雲林，約占地 3,800 公頃，是最重要的番薯產區，其中水林鄉就占全臺產量的 15% 以上，品質特佳，幾乎整個鄉都在種番薯，故可說是番薯的故鄉。²

番薯依品種不同，外型、皮色、肉色也不同。薯肉主要可分為黃色、紅色、紫

色與白色等 4 種，黃色的以臺農 57 號（黃金地瓜）為代表，是臺灣栽種面積最廣、產量最多，也是超商地瓜選用的品種，口感鬆綿、香濃。紅肉包括新北金山盛產的臺農 66 號（紅金地瓜）、南投竹山的臺農 64 號（竹山種，適合作蜜餞）與金寶甘藷（桃園 3 號），其等均口感軟綿且富含 β -胡蘿蔔素。紫色番薯富含花青素及膳食纖維，適合製餡或做成天然色素加工原料。白色薯肉的產量少，早期多作為飼料與製成澱粉用途。



番薯具強韌的生命力，無論遇到什麼困境，總可以落地生根，發芽滋長。（圖片來源：作者提供）



番薯原鄉在中南美洲，哥倫布發現新大陸後，將番薯從美洲傳播到歐洲；之後大航海時代來臨，番薯因為易保存，被當作船上糧食跟著環遊世界。

¹ 蔡佳珊，《夯番薯四百年～蔡承豪講古：吃番薯不可不知的番薯史》，上下游，<https://www.newsmarket.com.tw/blog/105668/>。

² 張語屏，《全臺最大地瓜產區就在這！雲林水林如何讓地瓜脫貧翻身、成為熱門食材？》，食力，<https://www.foodnext.net/issue/paper/5739790158>。



紅

一般成分 (g)		維生素 (mg%)	
粗蛋白質	2.0	胡蘿蔔素	5.44
粗纖維	0.95	B1	0.08
還原糖	0.43	B2	0.04
澱粉	17.89	C	10.63
(以台農66號為例)		礦物質 (mg%)	
鈣	24.37	鈣	24.37
鐵	0.68	鐵	0.68
磷	52.59	磷	52.59

黃

一般成分 (g)		維生素 (mg%)	
粗纖維	0.91	胡蘿蔔素	3.00
膳食纖維	2.9	鈣	30.62
還原糖	1.69	(以台農57號為例)	
澱粉	22.47		

紫

一般成分 (g)		維生素 (mg%)	
粗纖維	0.77	C	19.6
膳食纖維	2.4	E	0.44
還原糖	4.46	(以台農73號為例)	
澱粉	19.02		
礦物質 (mg%)		富含cyanidin及 peonidin等花青素 具抗氧化功用	
鈣	66.96		
磷	61.31		

番薯依品種不同，外型、皮色、肉色也不同，各富含維生素、鈣、鐵、磷、膳食纖維和β胡蘿蔔素等營養素。
(圖片來源：行政院農業委員會，https://epost.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=epost&sub_theme=photo&id=155)

甘藷不「甘」單

根據《本草綱目》中記載：「甘藷性平，味甘，補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰」，在《隨息居飲食譜》中也載寫著：「番薯煮食補脾胃、益氣力、禦風寒、益顏色」，亦即經常食用番薯，有美容益氣與長壽的效果。

一碗番薯熱量約與一碗白米飯相等，不過番薯的膳食纖維約為白米的10倍之多，如果番薯連皮吃，纖維更豐富。營養師表示，番薯還含有維生素A、C、鉀、鈣和β胡蘿蔔素等營養素，尤其β胡蘿蔔素能抗氧化、減少自由基對身體傷害，而

纖維能促進腸胃蠕動、清除宿便，這就是番薯能成為排毒餐常客的原因。³

番薯吃法報你知

除傳統煮成番薯飯、地瓜粥外，現今番薯吃法，變化更為多樣，用焗窯、烘烤方式，風味更是香甜可口。有些餐廳則將它入菜，做成「番薯拔絲」甜點，亦可加糯米粉，搓揉製成番薯湯圓，煮成甜或鹹的口味，也可加工製成番薯餅、蜜番薯、炸番薯條、地瓜酥、地瓜球與地瓜冰棒等，尤其是地瓜球，更是夜市必吃美食排行榜。

南投竹山名產之一的番薯包，其內餡採用新鮮的紅蔥頭、豬肉、竹筍、香菇末

³ 《防癌、排毒、通便秘！地瓜全包了》，康健雜誌，https://www.commonhealth.com.tw/article/69831?rec=ch-to-ch-i2i-1-visitor&from_website=ch&from_id=article-87319&from_order=3&from_area=area01&from_index=3。



現今番薯吃法變化多樣，包含傳統烤番薯、番薯拔絲、地瓜球、地瓜酥等。（圖片來源：作者提供；freepik）

等，先爆炒芳香後，才包好蒸熟；手工現包現蒸，外皮Q彈透亮，帶點厚度與嚼勁，細聞還可聞到淡淡的地瓜香。

那一年我們吃番薯簽的日子

那段挖地瓜、撿甘藷、吃番薯簽的辛酸歲月，對於老一輩臺灣人都不陌生，它又稱為「活命菜」，曾經養活無數臺灣人。數十年前物質缺乏，窮苦人家幾乎戶戶都以番薯當主食。將番薯刨成番薯簽，曬乾後長久貯存，吃時摻入白米煮成番薯粥，再隨便配些蘿蔔乾之類的鹹菜就算一餐了。曬乾的番薯簽苦苦澀澀的，而那正是生活的滋味。

在那移民紛紛渡海來臺的年代，要養活這麼多的人口，幸虧有番薯。番薯對環境適應力強，在貧瘠與酸鹼度低的土壤都能生長，具備耐旱性，粗放栽培亦能頭好壯壯，不用太費心照顧也能繁殖收成。種

植成本低，可說是CP值最高的農產品。更厲害的是，番薯在地下成長時，隨著塊根逐漸膨大，地底土層也跟著鬆軟了，等於一邊種植收成，一邊還可改良土壤，可說是關土墾荒的最佳幫手。



數十年前物質缺乏，窮苦人家幾乎戶戶都以番薯當主食；將番薯刨成番薯簽，曬乾後長久貯存，苦苦澀澀的番薯簽，正是當時生活的滋味。（圖片來源：開放博物館、國立中央圖書館臺灣分館、中央研究院臺灣史研究所檔案館，https://openmuseum.tw/muse/digi_object/e21468618da1571a5158056657e1ee94#5424）



番薯在「以農養工」的年代，作為雜糧作物來養豬，豬的排泄物則用來堆肥、改善土壤，進而增加稻米產量，為臺灣經濟起飛的幕後重要推手。（圖片來源：作者提供）

隨著農業逐漸復甦後，農家普遍以養豬作為副業，番薯角色更為關鍵。當時糧食局提倡「雜糧、養豬、稻米」的循環增產模式，也就是種植番薯等雜糧作物來養豬，而豬的排泄物又可用來堆肥、改善土壤，進而增加稻米產量。番薯在那個「以農養工」的年代，默默擔任起臺灣經濟起飛的幕後重要推手。

番薯伴隨著臺灣子民走過漫長的悲歡歲月，既是救災良佐，又是開墾先鋒，連經濟起飛都能軋上一角，角色舉足輕重，比稻米更為靈活多變。其貌不揚、平凡價廉的番薯，始終扮演著無名英雄的角色，與臺灣命運緊緊相連，成就臺灣繁華富庶的今天。

番薯國家隊成軍， 要把臺灣番薯賣到全世界

臺灣番薯陪伴我們到現在，現在即將走向全世界。2022年11月「臺灣甘藷產業發展協會」正式成立，準備集眾人之力，以團體之勢，迎戰全球市場，第一步目標市場已鎖定日本與德國。聯盟副總召黃榮清強調，「我們不只要做臺灣市場，因為臺灣市場就是2,300萬人，我們要把它做得精緻，我們要看的是全球80億人口，這個市場真的大到會頭暈」。

目前已有速食業者、食品加工集團與便利商店等通路端參與，共同推出「金黃地瓜條」與各項番薯產製品等，⁴串連從產地到餐桌的橋梁，行銷臺灣番薯，集結將「這塊蕃薯餅揉得更大塊」，讓全世界都看得到臺灣番薯的好，成為新臺灣之光。

⁴ 馬振瀚，〈番薯國家隊成軍！五大產區甘藷領袖高峰會，團結要把台灣地瓜賣到全世界〉，上下游，<https://www.newsmarket.com.tw/blog/177348/>。