

地瓜又名番薯，属于旋花科，为生命力强韧的植物，即使是在贫瘠的砂质壤土，照样可以生长得很好。

栽培时截取茎蔓末梢15～20公分插入泥畦中，就可生根伸展，可长到2公尺左右的上限。就因它有极强的生命力，所以在穷乡僻壤之地，居民当它是主食，牲畜依靠它过活，早期的先民贫困人家格外珍惜它。

地瓜是一种硷性食品，不仅脂肪含量较低，更含蛋白质、醣类、纤维素、钙、钠、磷、铁、胡萝卜素、人体必需胺基酸、亚麻油酸，维生素B1、B2、C等多种营养素。其高纤维素，除可以促进肠蠕动，减轻毒素对肠道的刺激外，还可中和人体内所累积过多的肉类、蛋，或疲劳所引起的酸化现象。此外还含有大量胶塬及黏多醣类物质，为一种多醣蛋白质的混合物，能保持动脉血管的弹性，可降低胆固醇的沉积机率，预防动脉血管粥样硬化。另外丰富的微量元素硒更被视为能提升人体免疫力的要角。可说是排毒、防癌、预防心血管病变不可或缺的保健食品。

然而医师也提醒，不能因地瓜全身都是宝而过食或生食。因为地瓜中含有一种气化的物质，会在肠道产生二氧化碳气体。而生地瓜中淀粉的细胞膜未经高温破坏，难以消化，食后便容易产生腹胀、嗝气、烧心等不适感。建议你不妨适当延长蒸煮地瓜的时间或与米、藜搭配食用，让气化警被完全破坏，食后就不会出现不适感，又能发挥蛋白质互补作用。

地瓜粥良伴-地瓜叶

早期台湾农家将地瓜叶拿来 猪，因此又叫做猪菜，常都是在大鼎煮熟后以大木桶挑给猪吃，现在可是营养保健的蔬菜。地瓜叶适合在高温多湿的环境下生长，病虫害发生少，所以很少使用农药。在糠风及豪雨来临时，比其他叶菜类的抗水性强，遭受天然灾害也较轻微，是良好的夏季蔬菜。

地瓜叶热量低，每100公克只0T30大卡；含有多多种矿物质且钙、维生素A的含量很高。高含量的维生素A，可维持头炎、皮肤、唿吸道及消化道等部位的上皮组织健康，并保护视力，是营养丰富的蔬菜。

心宽好益友

地瓜含大量黏蛋白，这是一种由胶塬和粘多醣类物质组成的混合物，对人体有特殊的保护作用。许多临床应用显示，多吃地瓜可以减低血胆固醇的含量，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持动脉血管弹性，阻止动脉粥样硬化过早发生。也能防止肝脏和肾脏中结缔组织的萎缩，预防胶原病的发生，黏液能保护人体唿吸道、消化道、关节腔和浆膜腔，有很好的润滑和抗炎作用。近来医学研究也发现类似女性荷尔蒙物质，对保持皮肤细腻、延缓衰老有一定作用。

轻盈好养生

地瓜体积大、具饱实感，相对不会形成过食。加之纤维素在肠道里无法被吸收，有阻抗糖类转变为脂肪的特殊功能，可促使大便的排m)，治疗便秘。纤维含量为白米饭的10倍以上，吃一个中型地瓜（约半碗饭）所得的饱足感相当于吃下一碗饭，半碗饭约140卡，若以地瓜取代叁餐白米饭，一天即可少吃400卡，长期下来可防止过度肥胖。

体内好环保

地瓜虽属淀粉类食物，但富含类胡萝卜素，这种维他命A成分为抗氧化物，具防癌效用另外，地瓜钾离子含量也高，可稳定血压。因此，许多排毒餐都以地瓜取代白饭当主食，强调可促进排便顺畅，将肠胃中累积的毒素排出。

被誉为“近乎完美的食品”的地瓜，在我们的生活中随手可得，加上坊间掀起了一股“地瓜减肥法”。秋冬季节，正值地瓜的生产旺季，想要健康的美女们，赶紧搭上地瓜养生列车吧！

保鲜

勿选发芽地瓜，水分被芽吸收，口感会变差；也勿选表面皱皱的地瓜，有小黑洞的，内部可能已腐烂。买回家不要立即用菜瓜布刷洗，烹煮前再清洗、去皮，否则容易让地瓜发芽，变不新鲜。可将塑胶袋打开，地上铺层报纸防潮，再放在报纸上，置于通风处即可。用报纸包起前先将地瓜摊在报纸上晒晒太阳，然后连同报纸一起包起来保存，则可增加地瓜的甜度。未去皮的地瓜不宜放入冰箱冷藏，以免内含水份变多。但夏天温度较高，放于一般室温约3、4天就容易发芽，可将地瓜用报纸包住冰在冰箱底层保鲜。

美食-地瓜可乐饼

材料：

地瓜2个，洋葱末3大匙，绞肉1杯，麩包粉1小包，麩粉1大匙，起司块适量，牛奶200g，奶油3大匙，低筋麩粉4大匙，盐、胡椒少许，蛋黄1颗。

做法：

- 1、地瓜去皮切片蒸熟捣泥备用。炒香洋葱末加绞肉炒匀备用。
- 2、奶油入锅融化，转小火，加低筋麩粉炒匀再将牛奶加入调成稠状，再加入地瓜泥和洋葱末拌匀关火。
- 3、所有材料放凉，入冰箱中冷藏凝固，切适当大小搓椭圆形，包裹起司块。
- 4、沾麩粉裹蛋液，再过麩包粉，下油锅炸至熟即可。

去污

对于平日开伙的家庭来说，厨房无疑是清洁起来最费力的地方，因为淀粉能够吸附污垢，清洗碗盘前，可以先用地瓜皮将碗盘上的油腻去除，减少油腻洗碗更轻。而地瓜粉去除烧焦的脏污也有一套，如烤盘或烧焦的锅子，以200C.C.的水加入4大匙的地瓜粉，倒入温热的烤盘或锅子，冷了之后就可以将污垢一起刮下来。许多人用清洁剂擦玻璃，都会有沾毛屑的困扰，将削下的地瓜皮用来擦镜子或玻璃后，再用半乾抹布擦乾，可以去除镜子、玻璃的污垢。