

## 健康飲食風潮

# 食用番薯異軍突起 古早田園景觀重現

吳再欽

番薯曾是主要雜糧，補充稻米不足及提供家禽畜飼料，隨著稻米增產及配方飼料大量使用玉米及黃豆，番薯一度沒落，改變田園景觀，而今健康飲食風潮讓食用番薯捲土重來，榮登主要雜糧寶座，全國種透透，又以雲嘉南地區產量最多，彷彿回到嘉南大圳通水後，番薯與水稻輪作的場景，隨處可見

綠油油的番薯田。

往年人畜共吃的番薯，隨著時間推移，現在家禽畜不吃了，種番薯只給人吃，主要品種是「台農57號」、「台農66號」，前者適合火烤加工，後者適合烹調煮粥，口感佳

| 國內番薯栽培集中在中南部縣市



甜度高，比農業時代飼料用大番薯好吃太多了，連番薯葉也大受歡迎，列為主要蔬菜，颱風災情慘重時，番薯葉是救急的葉菜。

## 中南部為主要產區

近十年來，連離島澎湖、金門及寸土寸金的台北市都可以看到番薯田。據統計2024

年全國番薯栽培面積約九千公頃，總產量約二十萬公噸。主要生產縣市包括：雲林縣47.9%、彰化縣15.9%、台南市12.5%、台中市6.2%、新北市4.0%及苗栗縣3.0%。。

除了鮮食，番薯加工產品包括烤蕃薯、薯餅、薯條、冰品等種類多又好賣，除供應國內消費，也拓展外銷。國內番薯食品加工業者甚於2022年成立甘薯產業發展協會，迎戰全球市場，目前行銷十幾個國家。食用方



左上 老農駕駛老式鐵牛耕耘機採收番薯  
中 南部地區的農民在年底忙著栽種甘藷  
右 現在栽培番薯只要水平插入土壤中即可  
下 食用番薯受歡迎，隨處可以看見番薯田





上 採收番薯之前先割掉番薯葉，早年是餵豬的好飼料  
中 將採收的番薯包裝後置於鐵框架方便卡車吊運  
下 農民在田埂圍網防止老鼠吃番薯番薯

式以烤番薯最常見，也成為地方特色美食，便利商店就有賣，在新北市金山區有一家烤番薯店，每天都要排隊購買。台南市大佃農陳肇明說，幾年前去日本旅遊花台幣一百多元買了一條烤番薯來吃，口味和他種的「台農57號」一樣，之後才知道是台灣外銷出去的。

## 單位栽培收益比水稻好

陳肇明說，番薯栽培期間只需施一次農藥及肥料，收成已全面機械化，以每分地平均採收6千台斤計算，收益比水稻好，農民又能向政府申領雜糧轉作補貼，種植的意願非常高。為了掌握產量，有些番薯加工業者與農民製作，在小地主大佃農政策推動下，栽培面積還在增加中。

雖說番薯抗旱耐貧瘠，不必人為灌溉也能有所收穫，實務證實如能在栽培期間灌溉一至兩次，產量與品質可以顯著提升，因此農民對水利單位能否提供灌溉非常重視。



右上 新式的番薯採收機



左上 在栽培期間灌溉一次即可明顯提升產量

左中 雖然番薯採收已機械化，還是要人工撿拾裝袋

下 榮登主要雜糧寶座，全國種透透





番薯銷售量大，昔日牛車載運改為大卡車

## 適量灌溉可提高產量

南部地區每年9月到隔年元月間雨量非常少，灌溉與否成為番薯產量的關鍵，農水署嘉南管理處新化分處主任林連文說，早年嘉南灌區三年一作的水稻以二期作為主，收割後種番薯、綠豆、胡麻、蔬菜等雜糧，收成後再種甘蔗，再來又種水稻，如此輪作。曾文水庫營運後，水源增加，改為三年二作，水稻產量增加，番薯仍是主要雜糧。林連文說，農民栽培番薯等雜糧會放一次雜作水供灌溉，非灌區的農民也會想方設法找水源。

陳肇明說，如果不灌溉又疏於管理，每分地番薯可能只有3、4千台斤可以收成，一兩次灌溉又勤於管理，可以收到7、8千台斤，差別非常大。他說，一般人以為水利設施只灌溉水稻，其實所有的農作物都受益。

## 栽種方式改良

除了品種改良，栽種與收成番薯的方法也改進甚多。陳肇明說，番薯使用扦插栽培，早年用牛拉犁翻土，土壤硬塊多，栽種時需一人拿鋤頭挖洞，另一人將種苗斜置洞中再覆土，台灣話叫「砑番薯」，費時費工。現在以大型耕耘機鬆土，栽種時只要水平插入土壤中即可，不必有人拿鋤頭挖洞。早年農民以斜插方式，種苗入土節數較少，所生產的番薯條數較少但重量大，符合農民喜歡大番薯的需求。而水平插植因種苗入土節數較多，可生產較多條番薯，但平均重量較低，符合現代食用習慣。

陳肇明說，雖然番薯病蟲害較少，鼠害卻非常嚴重，只要被啃一口表皮受損，整條番薯就得報廢，因為是人要吃的。老農說，社區住戶廚餘流進排水溝，及鴿舍散落的飼料吸引老鼠聚集，讓鄰近的番薯園鼠害更嚴

重。滅鼠可用的防治方法不多，效果也有限，陳肇明說，老鼠不吃放在田間的毒餌，仍挖新鮮的番薯吃。百般防治無效下，農民乾脆在農田四周圍網阻絕，並在圍網外側投放毒餌，費時費力，但這幾年番薯價錢好，辛苦也值得。

## 番薯救台灣的故事

從豬食到人類健康食物，番薯華麗轉身的背後有很多故事可談。老農鄭中和說，幼年聽祖父輩說，清朝時期冒險渡過黑水溝來台討生活的祖先，很多人無法開闢水田耕作稻米，還好天無絕人之路，從山區到海邊幾乎都能種活番薯，適應力強，不用太費心照顧也能繁殖收成。老一輩常講「番薯救台灣」，因為大量移民來台，有種必穫的番薯

才能養活一家人。

鄭中和說，還有一則故事可以進一步說明為什麼番薯救台灣，相傳鄭成功攻進鹿耳門以後，荷蘭軍隊退守熱蘭遮城，撤守時把庫存稻米燒掉，鄭軍糧食不足支撐戰事，鄭成功下令就地開墾種番薯，士兵們瘋狂種植，果然有種必穫，足以維持鄭軍三個月的溫飽，番薯成為鄭成功最終獲勝的大功臣。

如果覺得「番薯救台灣」太高尚偉大，另一句俗語「時到時擔當，無米煮番薯籩湯」，最能描繪貧農年代番薯扮演的角色。1960年代種的番薯單位產量高，質地鬆軟甜度低，除了家禽畜食用，也是多數農民的主食，三餐能吃白米飯的家庭很少，中等家庭以少量白米摻合番薯籩一起煮，貧農或遊民乞丐只能吃番薯度日了。



| 食用品種番薯形體較小

## 番薯剉簽曬乾以利貯存

老農陳寶貴說，由於新鮮番薯不耐貯存，短時間就會發芽腐爛，為了長時間貯存，農民將新鮮番薯「剉簽」曬乾成為番薯簽乾，人和禽畜都可以吃。由於消費量大，機械化剉簽機很快被研發使用，剉簽後得找大片場地日曬，學校操場是首選，曬到黃昏即乾燥，如遇到下雨，學生們還得幫農民搶收。

很多人不解，農田水利建設使水稻增產，為什麼很多人還是吃番薯簽？陳寶貴說，日治時代以小農、佃農居多，每年要繳給地主的租金達所得的一半，當時蓬萊米外銷日本價錢好，農民只留些許稻米，無法讓全家人三餐吃白米飯，比白米便宜很多的番薯就成為主食了。



左 早年物資缺乏，農婦將蟲咬的薯皮剉掉餵豬  
右上 用粗碗乘番薯簽飯是古農村家常便飯  
右下 置於烈日下曬一天乾燥成番薯簽



## 番薯曾是農民的主食

一名12歲就跟著大人去台糖農場當童工的退休老農婦說，在稻子收割的季節，天未亮就跟著母親到收割後的稻田撿拾掉落的稻穗，返家後打掉稻穀，累積一個收割季也有相當的數量，她以為可以碾米下鍋吃幾幾頓白米飯，最後家長還是將稻穀賣掉換現金，全家一年到頭都吃番薯，現在想起來真是悲哀。老農婦說，吃番薯易放屁，記得相親時緊張忍不住放個響屁，成了往事最深刻的記憶。

## 番薯葉成為健康蔬菜

番薯葉早年是牛、豬愛吃的青料，為長時間貯存，農民在地面挖掘類似水井但不透水的磚造建物，將切碎的番薯葉及少許鹽倒入踏實讓之發酵，謂之青貯，之後又加入豆餅粉，營養更豐富了，是餵豬的好飼料。番薯收成後拔掉的殘根也沒有浪費，曬乾

可當柴火。貧農沒錢，番薯葉就是現成的青料，吃番薯配番薯葉是

家常便飯。風水輪流轉，現在番薯葉卻成為餐桌上的主要蔬菜之一，但不是「台農57號」、「台農66號」的番薯葉，而是葉片口感佳的品種，

年輕時吃怕番薯葉的老農很不解為何現代人喜歡吃過去的「豬食」，在家人的鼓勵下吃了一口，驚覺口味好很多。 ■