太「瓜」張了吧！

A4 ： 唐芷妍、黃子芸、趙英彣、吳睿宸

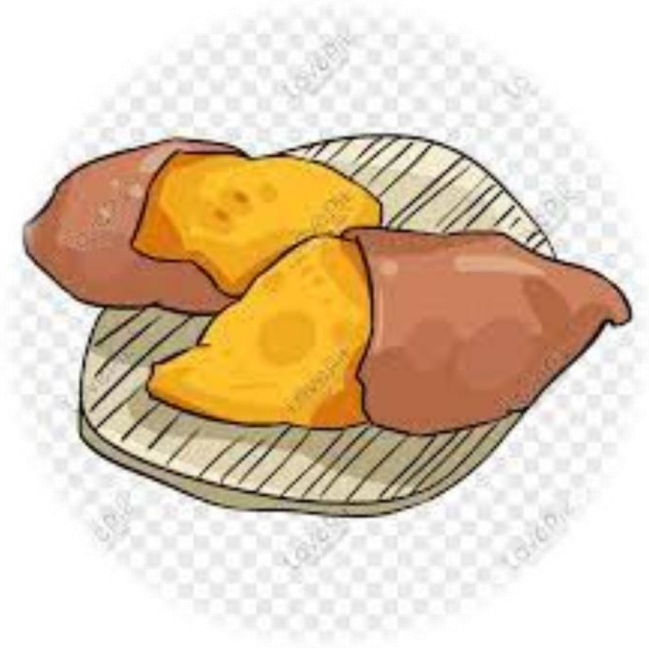
前言

從前的地瓜被視為窮人吃的食物‘，
但在現今社會被稱為超級食物和長壽食品，中間究竟發生了什麼？
讓我們來一窺地瓜的祕密吧！

目錄

1. 地瓜的基本介紹
   -地瓜的歷史
   -地瓜的品種
2. 地瓜的功效
3. 不同種類地瓜之營養成分比較
4. 地瓜進出口資料
5. 地瓜製品
6. 地瓜料理實作
7. 有獎徵答 Q&A

地瓜的基本資料



- 此為常見的台農57號地瓜

番薯

- 學名：*Ipomoea batatas*
- 英語：Sweet potato
- 亦稱地瓜、紅薯、甘薯、紅苕、紅芋、番芋
- 地瓜含有膳食纖維、胡蘿蔔素、維生素A、B、C、E及鉀、鐵、銅、硒、鈣等
- 生長地區分為山地與平地
- 生長季節一般約五個月，不過依氣候和品種有所差異

地瓜的歷史

15世紀

番薯的發現

1493年哥倫布來到美洲地區，在海地發現地瓜，將其帶回獻給西班牙女王。

16世紀

番薯的盛行

美國貿易往來將蕃薯帶往各地，也是同時日本從中國引進蕃薯。

17世紀

番薯來台灣

荷蘭人統治時期便有紀錄文案。將蕃薯帶至台灣種植，蕃薯普遍生長。

20世紀

早期的番薯

經濟困頓年代，地瓜因便宜用來充飢或餵豬用。

迄今

現代社會的番薯

健康意識抬頭，地瓜成為搶手的健康超級食物，便利商店或速食店都可見到他的身影。

- 1582年：東莞人陳益從安南首先引入廣東
- 1593年5月 ：金薯傳習錄》季仔番薯相關資料
- 1596年：李時珍《本草綱目》中記載番薯。中醫學認為甘薯補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陰。

- 1603年：陳第《東番記》記載東番，台灣已有番薯。
- 1608年：先民已總結出種植的方法，完成本地馴種。
- 1624年，荷蘭人來台，文獻記載台灣已有野生番藷。

1698年普及到日本全境。

- 1764年：番薯種子從日本被帶回朝鮮。在東萊府和濟州島試種，並普及到朝鮮全國。
- 1995年：美國研究發現，番薯中含有一種化學物質叫脫氫表雄酮（DHEA），可以用於預防心血管疾病、糖尿病、結腸癌和乳腺癌。

地瓜的品種

黃地瓜

○ 台農57號

黃皮黃肉的台農57號是全台產量最高的品種，盛產期為秋季，以中南部為主要產地。
口感綿密、鬆軟，南部人偏愛此品種。

紅地瓜

○ 台農66號

紅皮紅肉的台農66號以金山為主要栽種地，盛產期為春夏。
口感細軟，甜度高、胡蘿蔔素含量高、水分含量也高，中、北部人偏愛紅肉地瓜。

○ 台農64號

黃皮紅肉的台農64號番薯，香味、口感和甜度都介於台農57號與66號之間，以南投竹山為主要產地，又叫竹山番薯。

紫地瓜

○ 台農73號

外皮和果肉都呈現鮮豔紫色的台農73號，又叫芋仔番薯，富含花青素和膳食纖維，多用來食品加工、添色用，口感、風味不如以上品種佳，較有咬勁。

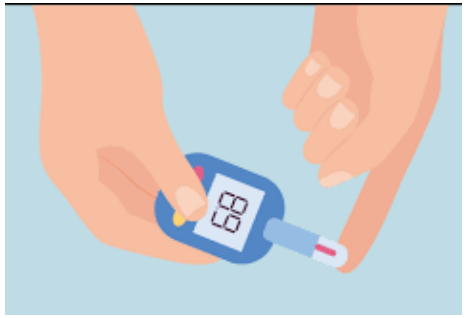
不同顏色的營養成分

黃地瓜	市面上最常見的一種，肉質鬆軟、Q彈可以促進腸道蠕動及增加飽足感。
紅地瓜	含有相當高的β-胡蘿蔔素，會在體內轉化成維生素A，具有抗氧化，幫助骨骼生長發育。
紫地瓜	富含花青素，具抗氧化功用， 也含有較高的礦物質與維生素。

地瓜營養好處

• 有益心臟健康

• 助腸道好菌生長

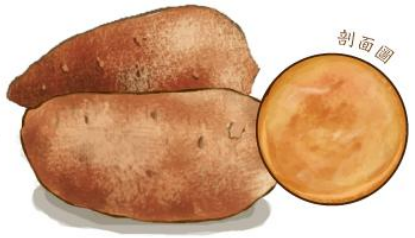
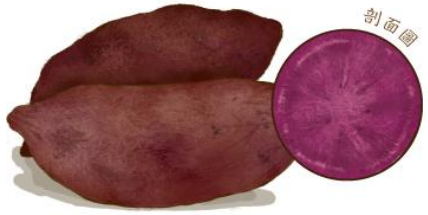
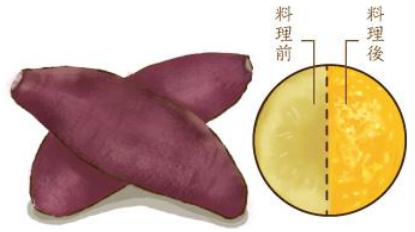


• 穩定血糖

• 幫助減肥

• 護眼顧視力

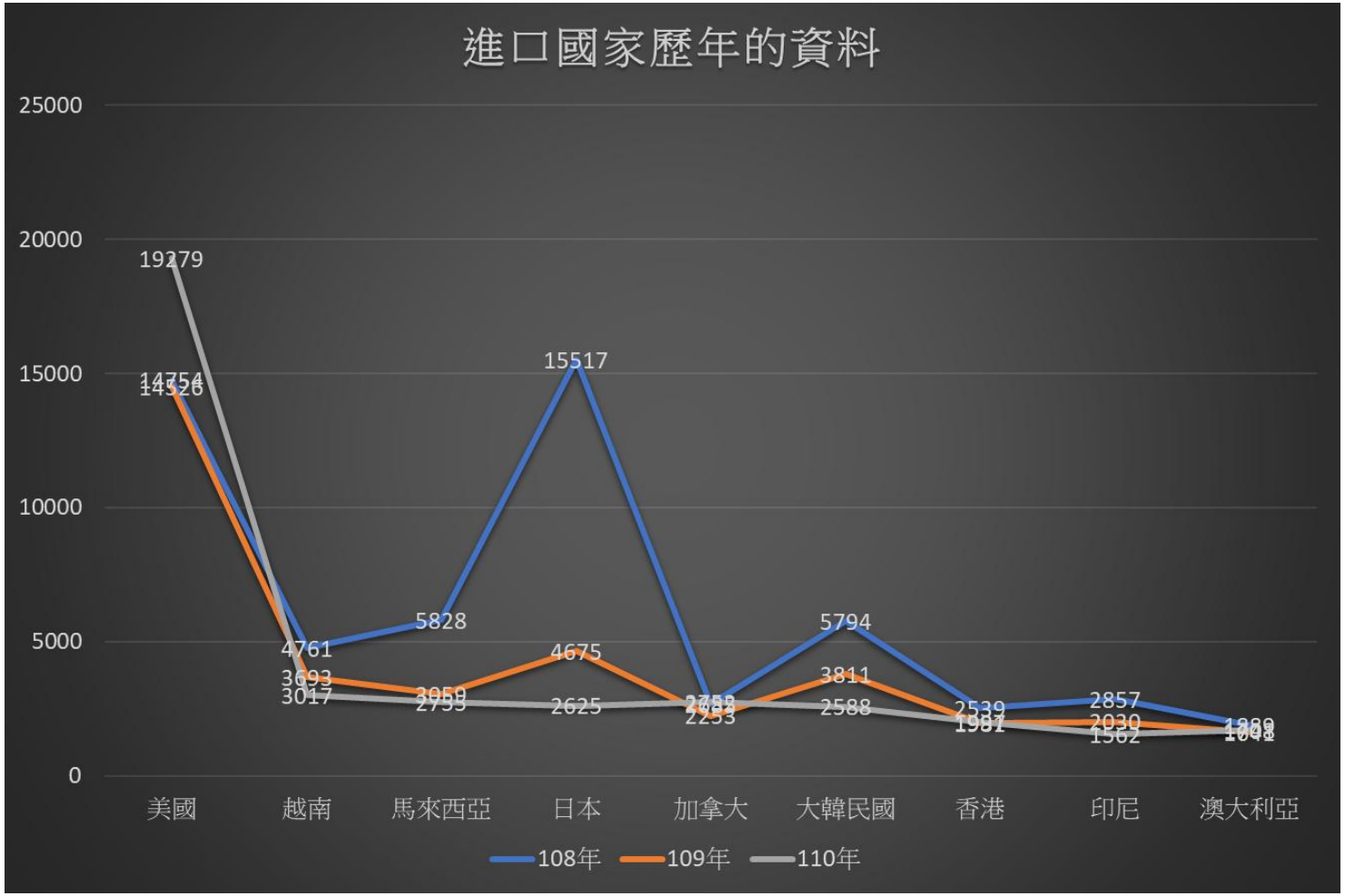
不同種類地瓜之營養成分比較

	黃肉地瓜	紅肉地瓜	芋心地瓜	金時地瓜
				
熱量(Kcal)	121	114	122	138
膳食纖維(g)	2.5	2.4	2.8	2.2
維生素C(mg)	19.8	30.3	20.1	19.5
維生素A(I.U.)	116	10491	0	0

地瓜的進口

台灣進三年來都很穩定地與美國進口地瓜，還有持續增加的趨勢，馬來西亞和越南也持續的出口地瓜到台灣。

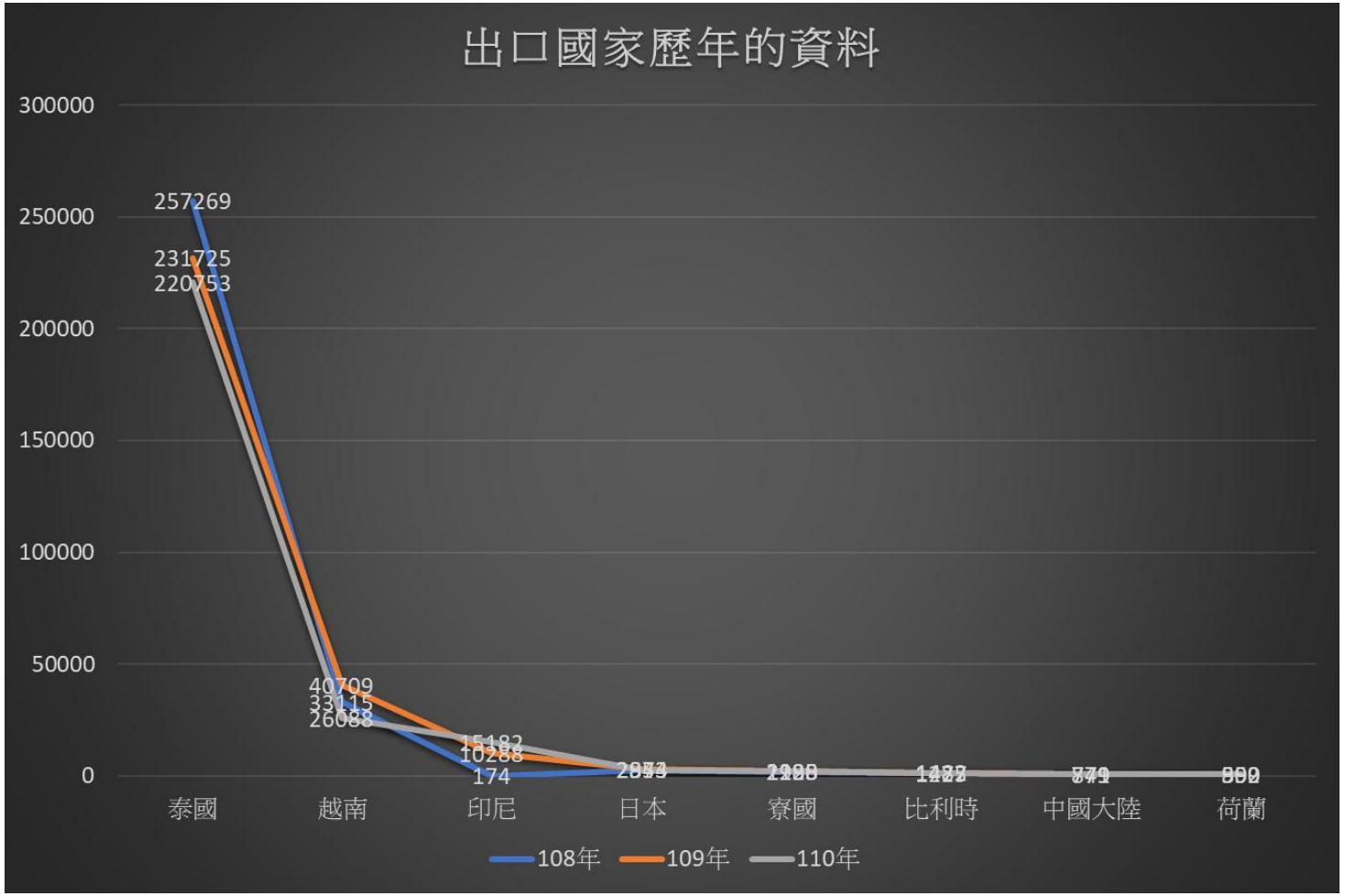
	108年	109年	110年
美國	14754	14526	19279
越南	4761	3693	3017
馬來西亞	5828	3059	2755
日本	15517	4675	2625
加拿大	2685	2253	2752
大韓民國	5794	3811	2588
香港	2539	1981	1997
印尼	2857	2030	1562
澳大利亞	1889	1641	1708



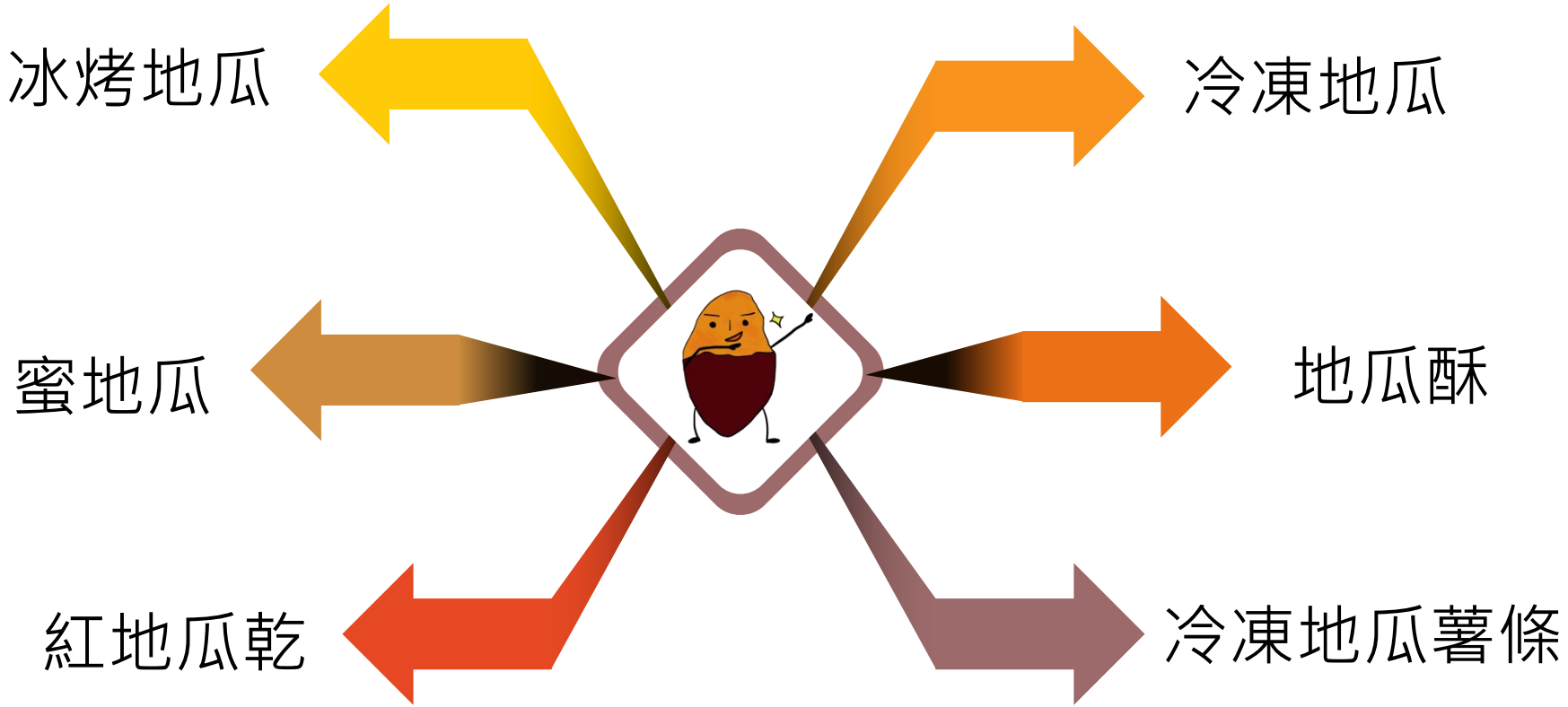
地瓜的出口

台灣的地瓜大多都出口到東南亞國家，泰國這三年來一直保持在第一名，越南和印尼也很穩定的在與台灣進口地瓜。

	108年	109年	110年
泰國	257269	231725	220753
越南	33115	40709	26088
印尼	174	10288	15182
日本	2843	2954	2873
寮國	1995	2128	2280
比利時	1482	1475	1227
中國大陸	741	779	879
荷蘭	952	599	800



地瓜製品



地瓜製品

一、冰烤地瓜

- 材料:台農57號地瓜
- 製成：

A. 清洗

↓

B. 冷凍：將地瓜裝在盤內主動速凍庫或速凍機內-35--40℃速凍40-50分鐘

↓

C. 烤製:烤製後的地瓜自然烤爐或保溫200-250℃等待30-40分鐘出爐

↓

D. 冷凍：將烤製的地瓜常溫下曬涼，自然-35-40 ℃，相對濕度90%-100%的速凍庫或凍機內速凍2-4小時

↓

E. 包裝：將速凍好冰烤地瓜，用塑料袋或塑袋密封包裝

保存方法：將包裝好的成品原生態-15-20℃的冷庫

地瓜製品

二、紅地瓜乾

- 材料：紅地瓜(黃心的)
- 製成：

A洗淨、去皮

↓

B切條狀

↓

C放入蒸籠

↓

D曬乾(約1-2天)

保存:放冰箱保存(若能抽真控更佳)

地瓜製品

三、冷凍地瓜

- 材料:各種地瓜
- 製成：

A. 洗淨、殺菌

↓

B.烤至熟透

↓

C. 按大小分類

↓

D. 真空包裝

↓

E. 冷凍

瓜瓜園 K.K.ORCHARD

保存:放冰箱或冷凍保存(若能抽真控更佳)

地瓜製品

四、冷凍地瓜薯條

- 材料：台農57號地瓜
- 製成：

A. 洗淨、去皮檢查

↓

B. 裁切、自動品質篩選

↓

C. 殺青

↓

D. 乾燥

↓

E. 預炸

↓

F. 冷凍

↓

G. 包裝

保存方法：放冰箱或冷凍保存(若能抽真控更佳)

地瓜製品

五、地瓜酥

材料 ：台農57號地瓜

製成 ：

A 洗淨、去皮檢查

↓

B 切片

↓

C 下鍋油炸

↓

D 撒上糖粉梅粉

↓

E 包裝

保存方法： 放冰箱或室溫(記得擠出空氣)

地瓜製品

六、蜜地瓜

材料：任何地瓜 (黃地瓜最佳)

製成：

A .洗淨、去皮檢查

↓

B .砂糖下鍋炒融化，小心加入水再加入鹽巴，果醋，水麥芽 煮至溶化

↓

C .地瓜放入糖水煮滾中小火邊滾邊小心翻動，每條地瓜要均勻裹上糖漿

↓

D 包裝冷藏保存

手做料理分享

BAKERY

料理實作-拔絲地瓜

- 準備材料：

  -地瓜4條
  -白砂糖適量
  -玉米粉適量
  -油
- 步驟一：將地瓜滾至微熟
- 步驟二：將微熟的地瓜加入玉米粉
- 步驟三：將油預熱
- 步驟四：下地瓜炸熟
- 步驟五：將白砂糖加入少許的水，將其加熱使之焦糖化
- 步驟六：將糖與地瓜裹勻 快速拔絲

料理實作-地瓜餅乾

- 準備材料
  - 地瓜100克
  - 奶油80克
  - 砂糖45克
  - 鮮奶油30克
  - 麵粉180克
- 步驟一：將地瓜蒸熟去皮，並且搗成泥 備用
- 步驟二：將砂糖分次倒入軟化至室溫的奶油，並且打發到微微發白
- 步驟三：分次加入鮮奶油與地瓜泥拌勻

• 步驟四：加入過篩的麵粉揉壓成糰

•步驟五：製成喜歡的形狀

• 烤箱：上火180下火160烘烤25分鐘

出爐放涼即可享用鬆脆的地瓜餅乾！

有獎徵答 Q&A

1.請問地瓜為幾世紀被發現？幾世紀來台灣？

2.請問下列哪個卡通人物最愛吃地瓜呢？

資料來源

- https://is.gd/4Opa6d-番薯維基百科
- https://is.gd/uGJd54 - 吃番薯不可不知的番薯史
- https://is.gd/d7Bzrk-地瓜家族你我他
- https://is.gd/W3677S -地瓜相關報導
- https://is.gd/Rmw4N6-食品營養成分資料庫(甘薯)
- https://is.gd/MiDyxz-超級食物「地瓜」，營養5好處告訴你！
- https://is.gd/nUstNq- 「地瓜」分紅、黃、紫三種，功效差在哪？
- https://is.gd/ou5k2m-地瓜相關食譜
- https://is.gd/MoeuuE-農業統計資料查詢
- https://is.gd/t3bxD5 -番薯加工製造
- https://is.gd/COZ3OZ-台灣優良種苗所培育的黃金甘藷鐵三角!
- https://is.gd/w7emc7-QA- QA問答

THANK YOU
謝謝大家的聆聽