

甘 藷



類別：雜糧類
學名：*Ipomoea batatas* (L.) Lam.
英名：Sweet potato
別名：甘薯、地瓜、番薯、紅薯、甜薯、朱薯、金薯、白薯、番茹、番蒔、番芋、山芋、紅苕
分類：旋花科 (Convolvulaceae) 甘藷屬 (*Ipomoea*)



A 甘藷的地下部一塊根
B 花器近照
C 葉片形狀與顏色多樣

主要 特徵

甘藷葉是常見的食用蔬菜，葉形及葉色常因品種而異，大致分作綠色、紫紅色，常見形狀為心臟形、盾形和裂葉形；莖蔓也因品種的不同，粗細和顏色有異，多為綠色或紫紅色，匍匐地面或半直立生長；花朵鐘形或漏斗形，粉紅色或紫色，形似牽牛花；俗稱地瓜的部位便是甘藷的地下部塊根，形狀眾多如紡錘形、圓形、圓柱形或不規則，皮色可分作黃、紅、紫、白等色系，肉色有黃肉、橙紅肉、紫肉及白肉，用途為鮮食、加工食品、禽畜飼料、工業原料等。

重要品種（或分群）

諸肉顏色：淡黃色



臺農57號（黃金地瓜）
臺灣最常見的黃皮黃肉甘藷，且是栽培面積和產量最多的品種，兩大超商的番番薯及蒸地瓜皆使用此品種。口感綿密鬆Q、香味濃郁。



農林36號（紅東、栗香地瓜）
日本/茨城縣農業研究中心1984（昭和59）年命名的紫紅皮黃肉；近年廣受喜愛的品種，蒸煮後具有栗子香氣，俗稱栗香地瓜，從越南進口的也多是此品種。口感質地香鬆，泥粉質，甜度高。



臺農74號（金香）
2017年育成紅皮黃肉地瓜，表皮光滑，具室溫下耐貯藏（28天）特性。口感香濃順口。

諸肉顏色：白



西蒙1號（白地瓜、Caiapo）
原產巴西的白皮白肉原生種，1973年傳入日本，約1978年由日本傳來臺灣。被視為保健藥用的品種，有最豐富的維生素K、鉀、鈣及葉酸成分，對血液系統疾病具有效用。口感鬆綿，甜味清爽。

諸肉顏色：橙紅

臺農64號（梨仔皮、竹山種）



淡棕黃皮深橙紅肉的甘藷，表皮光滑，為南投縣竹山鎮栽培的當地特有種。口感軟綿，適於製成蜜餞。

臺農66號（紅心、紅金地瓜）



淡棕紅皮橙紅肉，甘藷的紅肉是β-胡蘿蔔素含量較多的表現，新北市金山區之特產，是臺灣常見的紅肉種甘藷。口感細軟，水分多。

桃園3號（金寶）



橙黃皮橙紅肉，是目前臺灣栽培品種裡β-胡蘿蔔素含量最高的品種，具有提早成熟優勢。口感濕軟Q彈。

諸肉顏色：紫

臺農73號（紫玉、紫芋地瓜）



臺灣第一個自行育種而成的紫肉品種，紫色是花青素的呈色，具抗氧化能力，是紫肉種的甜度優勢品種。口感帶纖維，水分少，為製餡或天然色素的加工原料。

花蓮1號（芋仔番薯、芋心地瓜）



花蓮、臺東一帶有許多紫肉的地方品系，經選育後的此品種，花青素及膳食纖維含量極高。口感帶纖維，具甜度，水分少，為製餡或天然色素原料。

桃園4號（紫晶）



臺灣最新品種於2023年完成命名，紫皮紫肉，諸肉色澤深紫鮮豔，花青素含量更高，極適於加工食品，口感微鬆偏粉質，低甜度；耐旱特性而產量穩定。

品種 來源

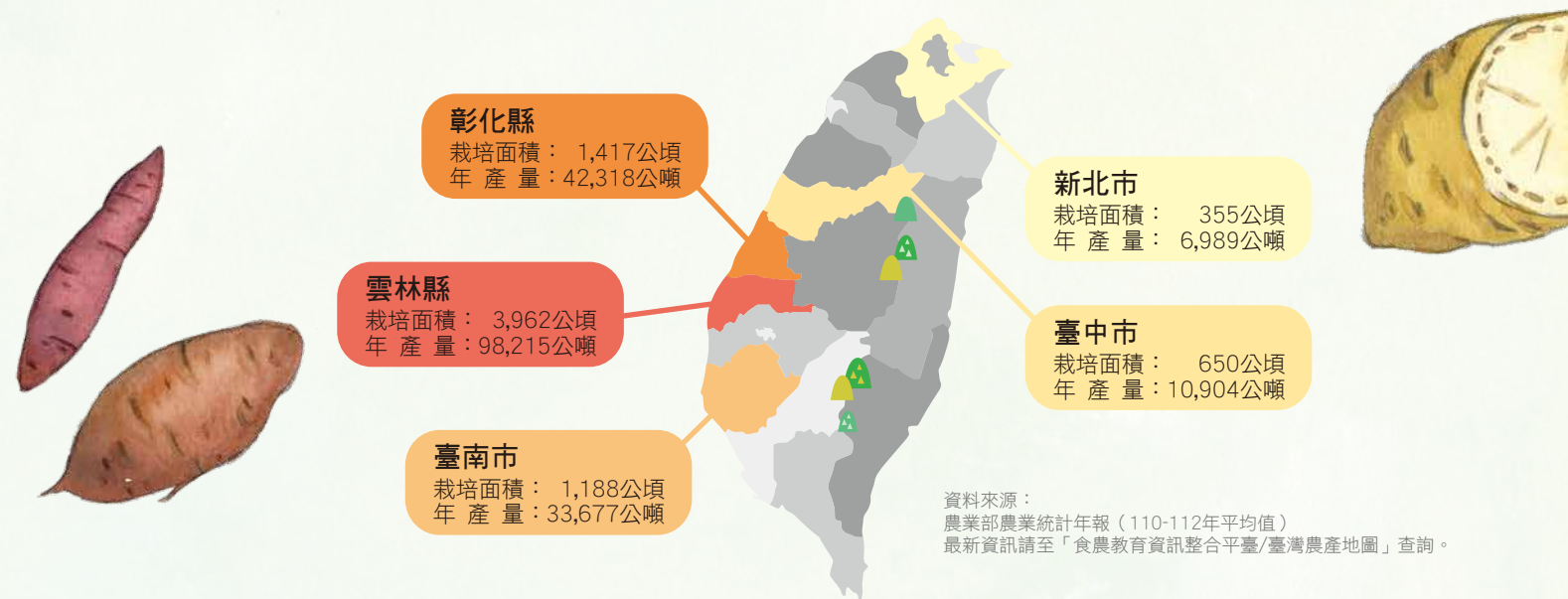
原產地與臺灣發展演變

甘藷原產於墨西哥、哥倫比亞到秘魯一帶的中南美洲，約在17世紀初由中國福建省傳入臺灣栽培。臺灣於第二次世界大戰後（民國35-62年）因農村主要以養豬為副業，且甘藷是貧困農村中重要糧食來源，年生產量為200-340萬餘公噸，是臺灣甘藷生產和利用的最高峰時期。民國60年代中期開始，家畜飼養方式改善，進口玉米逐漸取代甘藷之飼料用途，以致甘藷栽培面積及生產量逐年銳減，直至近10年來，栽培面積維持在9千公頃上下，年產量約22萬餘公噸。

生產 概況

甘藷是世界第7大糧食作物，每年有1.44億公噸總產量，中國占有35%，為全球最大生產國，其次大多分布在非洲國家。臺灣在民國110-112年平均種植面積8,823公頃，平均產量212,151公噸，前3大主要產地依序為雲林縣、彰化縣及臺南市，次要產地則是臺中市、新北市及苗栗縣。栽培期多在5-9月的夏、秋作，主要產期則落在9月到翌年1月。國產甘藷自給自足，每年僅自日本進口生鮮或冷藏甘藷238公噸，進口越南之冷凍甘藷約1,007公噸。

產地、面積、產量圖



在地狀況

1. 番薯的原鄉—水林鄉

雲林縣水林鄉是甘藷最大產地且全年生產，栽培面積占全國16%，主要栽培品種為臺農57號，當地自2001年開始舉辦「水林番薯文化季」，在11-12月藉由文化季推廣讓消費者體驗農村生活與耕作，雲林縣水林鄉公所更於2017年註冊通過臺灣第一個雜糧類的「產地證明標章」。

2. 臺灣沿岸的金山甘藷節

新北市金山區以栽培紅心的臺農66號聞名，自2001年起開始舉辦甘藷節，除了體驗活動外，近年尚進行農友間爭取甘藷王的競賽，而8-9月份是臺灣北海岸的甘藷產期。

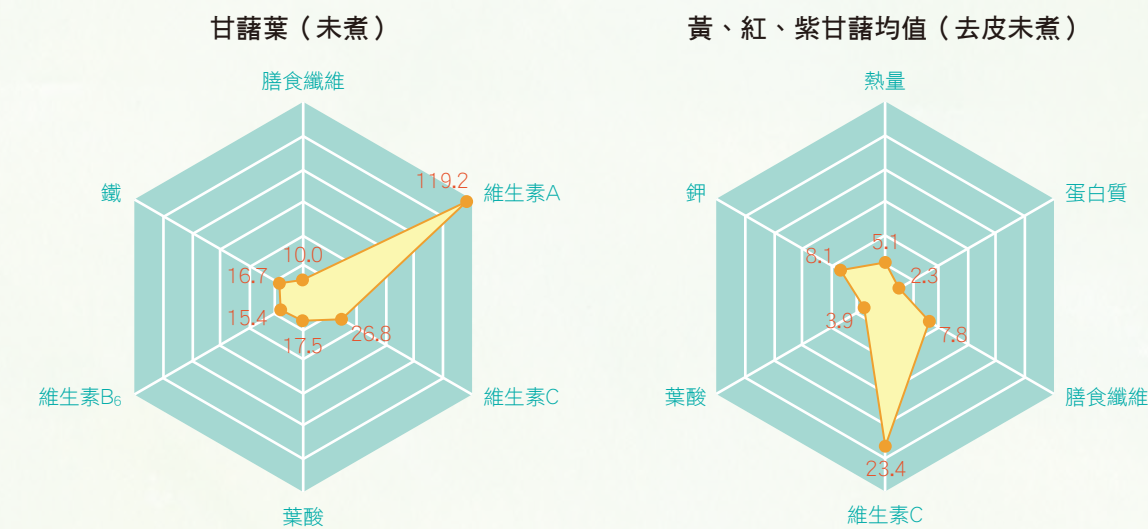
營養 成分

甘藷為生理鹼性食物，能調整米、麵粉及肉類等一些生理酸性食物，減輕人體代謝負擔，水分及碳水化合物是其主要成分，熱量更是米或麵粉的三分之一，是膳食纖維、礦物質、維生素群（β-胡蘿蔔素、維生素B群、C、E、K）與抗氧化劑（花青素）的重要天然來源，能以最低的成本提供最豐富的營養。國際上證實甘藷獨特的化學組成，對人類健康具有很大的影響力，更有作為藥用食品的潛力，保健功能包括抗氧化、抗菌、抗炎、抗癌、抗第2型糖尿病、抗肝毒（護肝）、防衰老以及止血等。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部桃園區農業改良場
撰稿者：徐振家 / 插畫與版面設計：梁瑄插畫

營養成分比較雷達圖

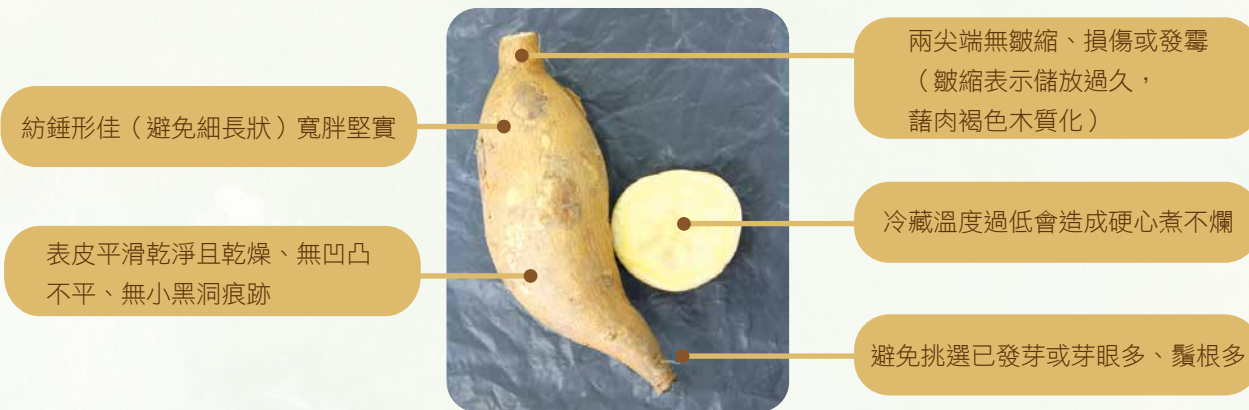


以臺灣青少年女性（13-15 歲）每日攝取量標準為100，
每100公克甘藷（3種肉色平均值）及葉片中所含重要營養素的比例。
（鉀採用參考值，其餘採用建議值）

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

國產甘藷外包裝多已具有產地或溯源機制，進口甘藷外包裝也具有產地標示。

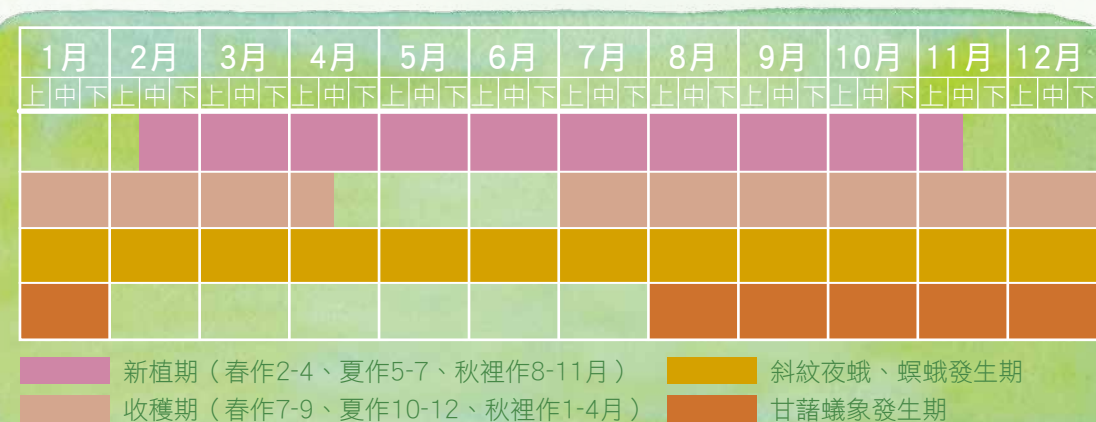


保存方法

一般放置於不被陽光照射且通風的陰涼處，室溫約15-25℃且空氣相對濕度85%左右。夏季室溫高易發芽、空心，甚至失水皺縮，可以報紙包覆後置於冰箱最下層，熱帶作物不耐冰箱過度低溫（13℃以下），直接冷藏會顯現出表面褐變、凹陷、水浸狀或硬塊煮不爛等冷害徵狀。

生產過程

栽培生產曆



栽培時重要關鍵過程

1.育苗

使諸塊萌芽成苗，採苗後植於田間大量繁殖以供扦插定植。

2.整地作畦與施肥



3.定植與灌漑

由苗田剪取7-8節位的先端苗，以水平式一半扦插進土中，一半露出地面，株距25-30公分。定植後立即淹灌至畦高的三分之二後排水，視天氣乾燥情況，選擇在植後40-60天內再淹灌一次，90天後則不予給水。



4.中耕除草與培土

為減少雜草危害，定植後可以稻草覆蓋畦面約3公分。生育初期視雜草密度進行中耕2次，一般植後20天為首次。培土與追肥一併進行，定植30天後，施用有機質肥於畦兩側，再利用中耕機培土。



小知識

- 諸皮的營養價值最豐富，如紫肉種諸皮的花青素含量就比諸肉高出11倍，建議表皮洗淨後使用蒸或烤（水煮會大幅降低酚類、花青素和DPPH清除能力），並連皮一起食用！
- 甘藷在生長過程遭遇長期高溫乾燥環境時，會形成保護機制而在表皮發展出條狀突起，稱作「皮脈」，用來加強水分的輸送，而這僅只影響美觀而不影響食味與口感。
- 甘藷採收後先經過貯藏（約1週），讓塊根內澱粉酵素不斷去分解澱粉，轉化為糖類及糊精，達到甜味的釋出，才出貨上架。

5.主要蟲害防治

定植後即架設甘藷蟻象性費洛蒙誘蟲裝置、斜紋夜蛾性費洛蒙器，每週清除蟲體並每月更換新劑。



蛾類可用蘇力菌、蟻象用白殭菌每週噴施，達到綜合防治



6.收穫與貯藏處理

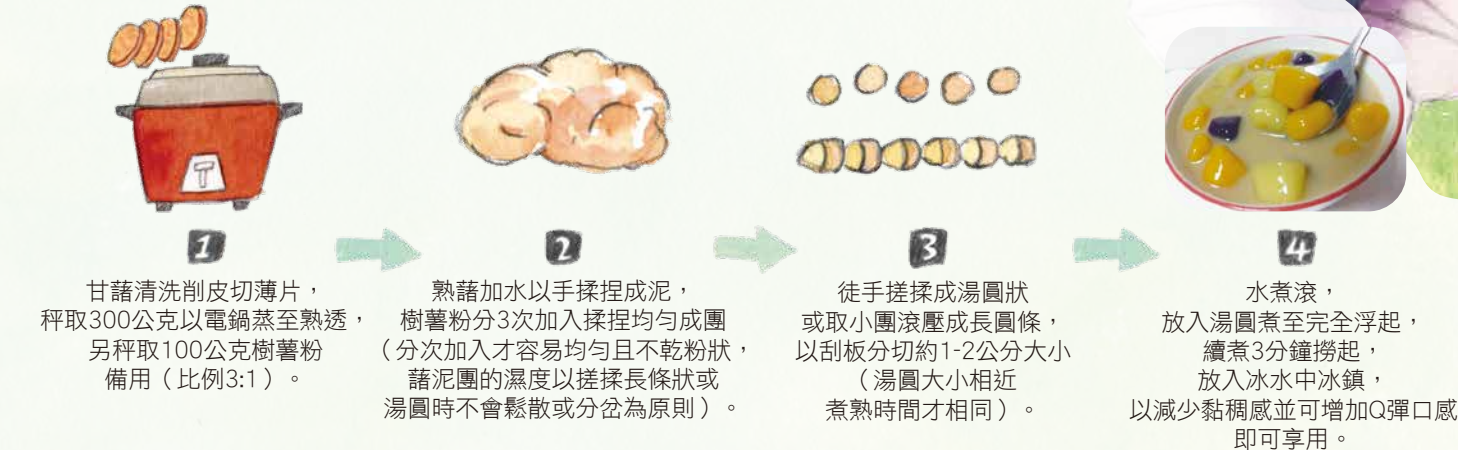
定植後4-5個月採收，先將莖葉割除，大面積栽培多以機械採收，割蔓、破畦及挖諸一併進行。採收後先經過4-10天的癒傷處理再出售，為的是讓表皮在適溫適濕條件下，能自然形成抵抗病原菌侵入和減少水分散失的木栓組織。



料理食譜

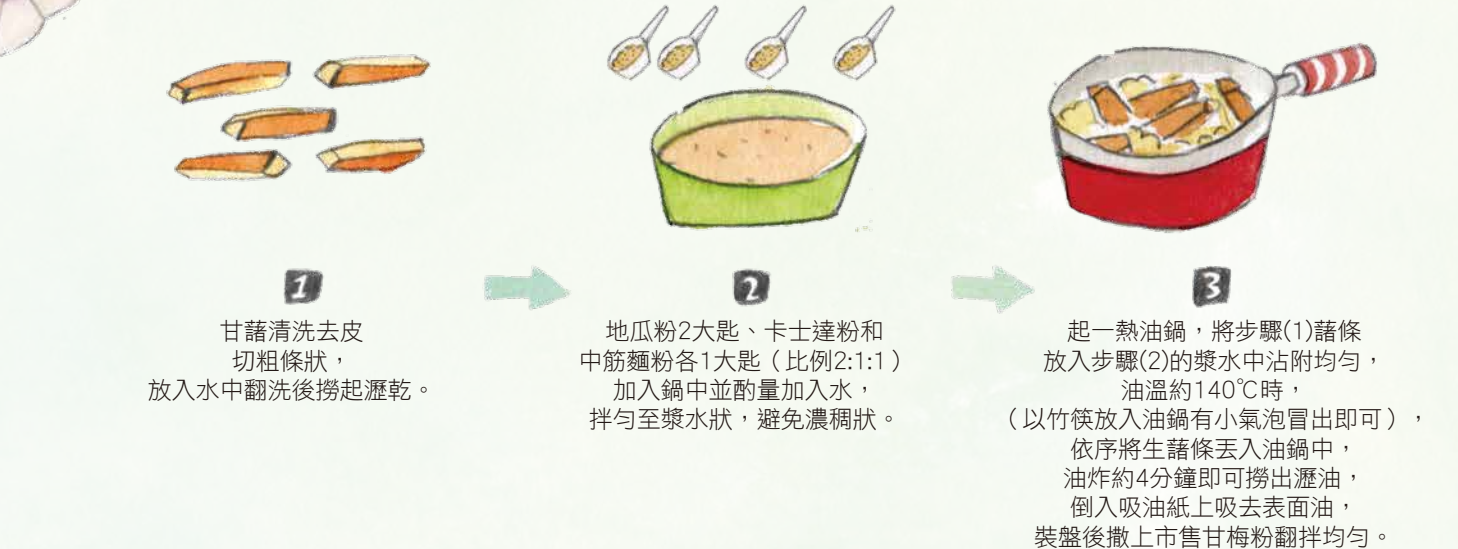
甘藷湯圓

材料：甘藷300公克、樹薯粉100公克、水適量



梅甘藷條

材料：甘藷3條（大）、地瓜粉、卡士達粉（蛋黃粉）、中筋麵粉、甘梅粉、水適量



消費Q&A

Q1. 甘藷發芽有毒？還能吃嗎？

A1. 無毒，芽體剝除後仍可食用。採收後貯藏在溫度及濕度皆高的條件下，呼吸作用旺盛而消耗掉氧分，則易發芽，水分和澱粉含量下降僅會影響口感、甜度和流失營養物質，並不會產生有毒物質。

Q2. 甘藷有黑斑或發霉了能吃嗎？

A2. 黑斑可分成3種情況：

- (1)甘藷感染軟腐病或黑斑病，通常2-5天便有黑斑、變軟、腐爛至發臭，染病甘藷會感染給健康甘藷，農民不會去採收，亦不會在市面上販售。
- (2)發霉則是感染白絹病，有凹陷圓褐色病斑，會有白色菌絲的特徵，由於菌絲可能深入內部，採收後壞疽而腐爛發臭，建議由以上感染而發霉、腐爛及臭味的甘藷，皆不予食用。
- (3)甘藷本身流出的乳汁，因含有大量多酚類抗氧化物質，接觸空氣便呈現黑色狀態，而此物質並不會對人體健康有不良影響，是能夠食用的。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部桃園區農業改良場
撰稿者：徐振家 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告