

# 地瓜葉



A 地瓜葉 / 照片來源：行政院農業委員會特有生物研究保育中心 林盈秀  
B 花器近照 / 照片來源：行政院農業委員會特有生物研究保育中心 朱恩良

類別：蔬菜類  
學名：*Ipomoea batatas* (L.) Lam  
英名：Leaf of sweet potato  
別名：番薯葉、甘薯葉  
分類：旋花科(Convolvulaceae)  
牽牛花屬(*Ipomoea*)

## 主要特徵

半直立蔓性植物，不同品種葉色與葉形各有不同，有心葉、圓葉、三角葉、裂葉等，葉片顏色從綠、濃綠至紫紅色皆可見。地瓜莖葉生長茂盛、病蟲害少、蔓葉再生能力強，可重複採收，尤其在夏季時期，可快速填補颱風過後蔬菜缺乏的現象。其栽種方式相對簡單，僅需利用插枝法即可繁殖，是業餘種菜小農戶最喜歡的植物之一。

## 重要品種（或分群）

桃園二號



食用型，耐風雨。由行政院農業委員會桃園區農業改良場辛仲文先生育成。莖葉不易倒伏。

台農71號



葉淡綠色至略深綠色，葉心形至戟形，葉緣全緣。莖葉不易倒伏。

資料來源：  
1.老菜的植物王國[http://susan-plant-kingdom.blogspot.com/2015/02/blog-post\\_20.html](http://susan-plant-kingdom.blogspot.com/2015/02/blog-post_20.html)  
2.行政院農業委員會桃園區農業改良場 葉菜甘藷桃園二號 新聞稿  
3.行政院農業委員會苗栗區農業改良場 葉菜甘藷栽培與利用<https://www.mdais.gov.tw/ws.php?id=685>  
4.樂活菜菜子<https://lhasnanakqixinet.net/blog/post/32374762>

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

地瓜葉原產於熱帶美洲，明朝引入中國，17世紀荷蘭人占領臺灣時，將其帶進臺灣，日據時代至光復初期，地瓜和稻米是主要糧食，尤其是窮苦人家，地瓜往往比米飯多。而地瓜為人類食用，莖和葉也不浪費的拿來養豬，所以又被稱為「豬菜」。地瓜葉的營養高，且熱量低，容易有飽足感，現今在農業單位的品種改良及努力推廣下，地瓜葉已成為大眾化的家常菜，也登上餐館的菜單，成為佳餚。

## 生產概況

專業生產上可採用露天或設施栽培，其中露地栽培之栽培適期，北部及宜蘭地區為3-9月，插植期為3-7月，中南部及花蓮地區之栽培適期為3-10月，插植期為3-8月。設施栽培因有保溫效果，約可提前1個月種植，栽培採收期可延長1個月。定植後到第一次採收所需天數約40-50天，在夏天生長快速，約10-15天採收一次，冬天低溫生育較緩慢，每隔約20-30天才能採收一次。設施栽培1年可採收10-13次，室外栽培也可採收8-10次。

## 在地狀況

地瓜葉的栽種自種苗取得、栽種環境等都十分簡單，因此於鄉下地方，甚至都市的畸零空地，只要有人想栽種葉菜類，地瓜葉為最佳首選。就算沒有空地，盆栽、保麗龍箱等容器，也是種植地瓜葉的另一種方式。



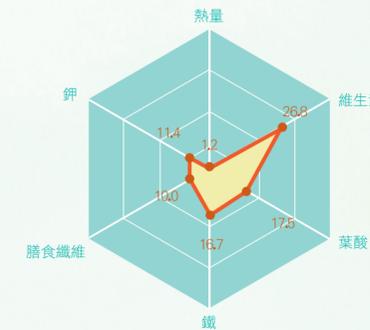
照片來源：行政院農業委員會特有生物研究保育中心 林盈秀

## 營養成分

地瓜葉營養豐富，有蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素A、維生素B、維生素C等，也富含大量膳食纖維，可以促進腸胃蠕動、幫助消化，又有抗氧化物如胡蘿蔔素，是極為有益的健康蔬菜。

資料來源：衛生福利部食品營養成分資料庫

## 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克地瓜葉中所含重要營養素的比例。（膳食纖維採用參考值，其餘採用建議值）

資料來源：衛生福利部國民健康署

國產農漁畜產品教材-2020.12出版

編撰單位：行政院農業委員會特有生物研究保育中心  
撰稿者：林盈秀 / 插畫與版面設計：梁滄插畫

行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, FISHERY AND RURAL AFFAIRS

### 每100克地瓜葉含量

分類	樣品名稱	熱量- 成分值(kcal)	維生素C- 成分值(mg)	葉酸- 成分值(μg)	鐵- 成分值(mg)	膳食纖維- 成分值(g)	鉀- 成分值(mg)
蔬菜類	地瓜葉	28	26.8	69.9	2.5	3.3	401

### 挑選方法

地瓜葉的挑選並不困難，葉片的部份，避免葉片變黃的地瓜葉，較不新鮮；另外，觀察莖部切口過於乾燥或纖維化太明顯，口感不佳。

### 保存方法

若暫時不料理，可用紙將地瓜葉包起來放入冰箱冷藏，約可保存3-5天。

### 生產過程

#### 栽培時重要關鍵過程

地瓜葉的繁殖方式主要是扦插繁殖，相當容易存活。

1. 整地時需注意畦面平整。
2. 扦插用的優良蒔苗應選用6-8節、長度20-30公分、無病蟲害的健壯先端苗為佳。



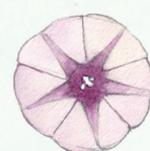
地瓜葉扦插苗

照片來源：維基百科



扦插盆中

照片來源：https://info.todotohealth.com/3646678



3. 地瓜葉生長勢強，沒有肥料也能長得好，若想提高產量，除了基肥外，每2週也可補充一次追肥。
4. 種下地瓜葉苗時，需將泥土與莖部壓緊密合，否則地瓜葉苗容易枯萎乾燥。
5. 將有機質肥料覆蓋畦面後，澆水即可。
6. 地瓜葉的莖具匍匐性，如果任其生長會快速蔓延，可藉由採收嫩葉時，順便摘心或修剪，不但能控制生長勢，還能促進側芽發展，讓地瓜葉不斷生長。
7. 密集種植地瓜葉會有嚴重的蟲害，春夏、秋冬交接時，蟲害最為嚴重，可將地瓜葉割掉重新長過，不宜施用化學農藥。

#### 栽培生產曆

地瓜葉性喜高溫、多濕，臺灣南部全年均可種植，苗栗以北地區可於3-4月進行種植，6-8月為種植及生育最佳時期。9月下旬至次年2月北部低溫、日照稍嫌不足，生育緩慢且易有徒長現象發生，不宜種植。

資料來源：行政院農業委員會苗栗區農業改良場

地區	月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
苗栗以北				種植			種植及生育						
臺灣南部		全年皆可種植											

### 小知識

地瓜的品種可分為吃葉的部分和吃塊根(即常見的地瓜)為主，通常會長塊根的地瓜葉大多數不會拔來吃，因為葉子不大，口感也較老，多為飼養動物用。而食用的地瓜葉，則是葉子較大且嫩，口感較佳，不過它的塊根長不大，因此兩者是不同的品種唷！

### 料理食譜

#### 皮蛋地瓜葉

材料：  
皮蛋1顆、地瓜葉1把、少許蒜末、鹽



1 將皮蛋的蛋白及蛋黃分開並用叉子分別攪碎



2 地瓜葉汆燙



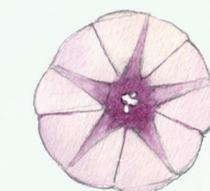
3 熱鍋，炒香蒜末加入皮蛋蛋黃部份再加入汆燙好的地瓜葉以中火一起拌炒



4 最後加入皮蛋蛋白部份及少許鹽調味



5 皮蛋地瓜葉完成



### 消費Q&A

Q1. 用水種地瓜葉可以嗎？

A1. 用水栽種地瓜葉的話，要注意蚊媒孳生所引來的蟲害與肥料管理問題，較耗費時間與成本，基本上除非是有適當的人力與技術環境，建議還是以土壤為主要栽培介質較適當。

Q2. 常吃地瓜葉可以降血糖？

A2. 糖尿病人吃地瓜葉對降血糖是有幫助的。實際上，地瓜葉的保健作用也很強，還有去熱毒的作用。

國產農漁畜產品教材-2020.12出版

編撰單位：行政院農業委員會特有生物研究保育中心

撰稿者：林盈秀 / 插畫與版面設計：梁渲插畫

行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告

行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告