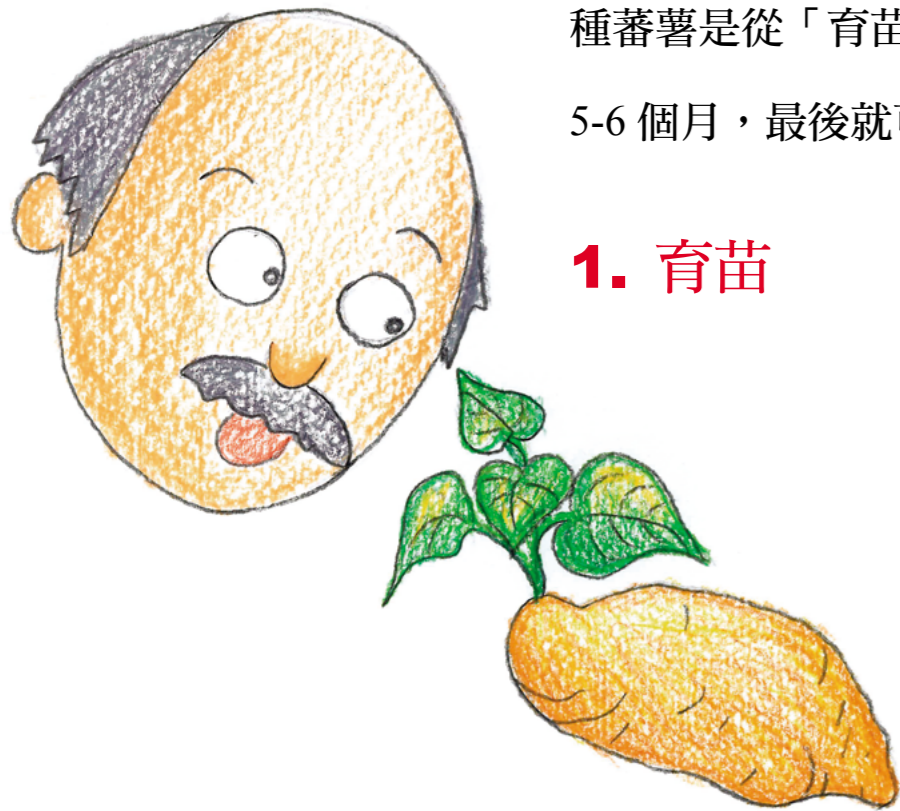


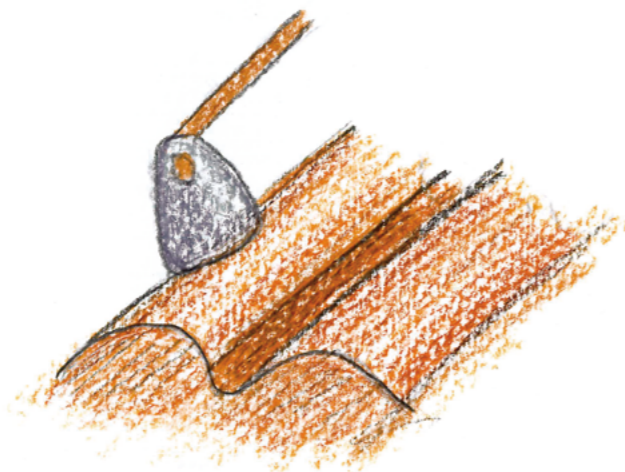
種蕃薯是從「育苗、堆壟、定植、施肥、翻蔓」生長大概  
5-6 個月，最後就可以採收啦！

### 1. 育苗



挑中薯當種薯用來繁殖  
適宜以 **6-8** 個節點  
剪下約 **25** 公分左右  
生長旺盛之地瓜藤當種苗為佳

### 2. 堆壟



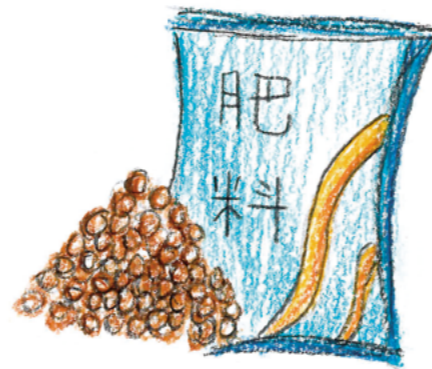
先適量平均撒佈施肥  
再將土壤翻鬆  
推成 **30** 公分高的壟  
以利排水及地瓜藤生長

### 3. 定植



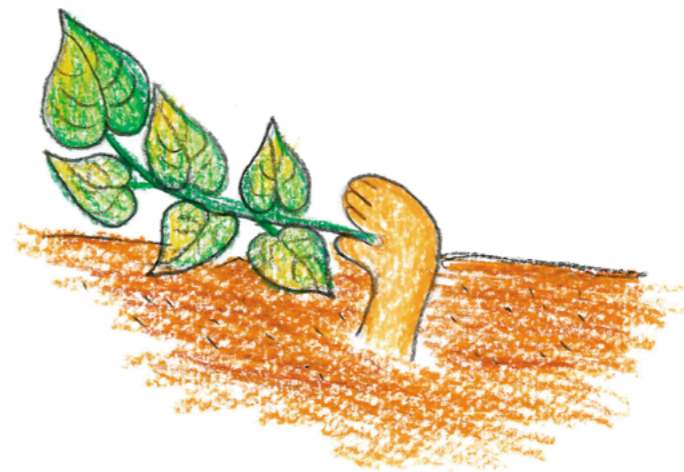
將地瓜苗以 **15** 角斜插之方式  
淺埋至土壤裡約 **5** 公分  
(或瓜苗基部 **2-3** 節)

### 4. 施肥



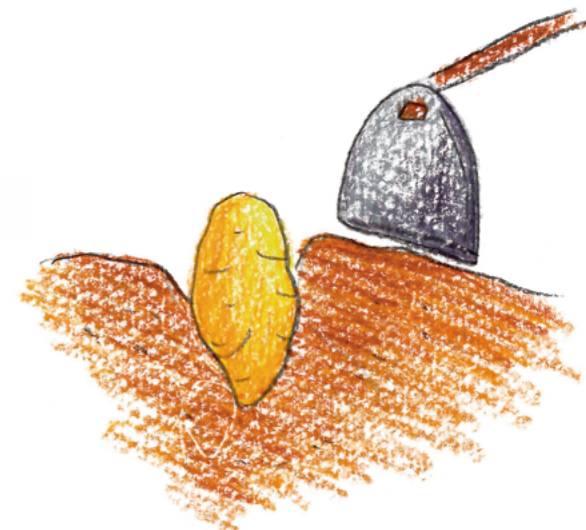
第一次施肥約種植 **20** 天後  
要適當補充肥料  
但不宜太多  
第二次施肥約種植第 **40** 天  
少量多次

### 5. 翻蔓



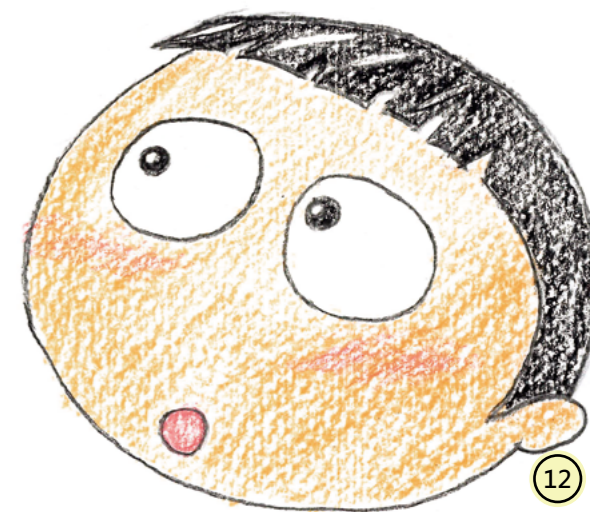
大約種植第 **70** 天進行拉藤  
將側蔓拉高再放下  
使側蔓長的根斷裂  
這個動作能使營養集中根部的地瓜

### 6. 採收



地瓜生長期春夏種植約 **4** 個月  
秋冬種植大約 **5-6** 個月  
即可採收

哇！原來種蕃薯，學問這麼大！



對啊！而且蕃薯很耐種，營養價值又高，是很棒的農作物喔！

阿公欸年代我們都是靠蕃薯養大漢的喔！

那時候生活不是很富裕，阿公欸阿母（你們欸阿祖）都要把蕃薯洗洗欸，



刨成蕃薯簽曬乾，然後和白米作伙煮，每一餐都是這樣呷，吃到欸驚！

不像你們這一代那麼幸福，蕃薯拿來做那麼多料理，





像你最愛呷欸〔梅粉炸地瓜條〕〔地瓜圓〕，還有你  
阿嬤最拿手〔蕃薯筍仔包〕〔蕃薯饅頭〕，

還有你媽媽上次從沙鹿農會買回來的〔冰薯〕放涼涼夏天可以做冰呷，  
〔地瓜餐包〕阿公每天早上要去田裡之前，先拿來泡麥片喝一杯，  
再下田工作。

這些都是用蕃薯做出來的料理喔！



哇！阿公，原來蕃薯這麼厲害！

那我以後長大，也要和你一樣繼續種好多好多的蕃薯。

哈哈哈哈哈！真不愧是我欸乖孫仔！



## 地瓜饅頭

材 料：中筋麵粉 600 克

蒸熟蕃薯片 215 克

生蕃薯戳籤 230 克

酵母粉 4 克

糖 70 克

油 15 克

水 100 克

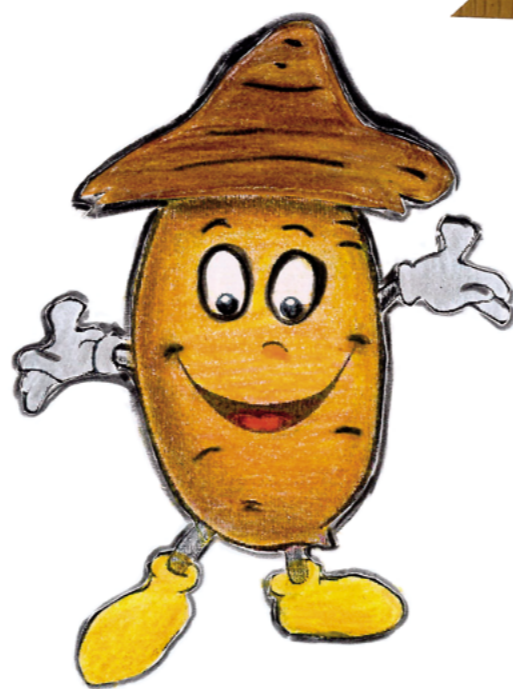
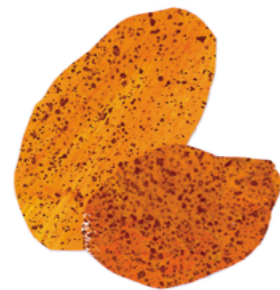
做 法：1. 將所有材料放在一個盆子裡攪拌均勻成糰，（生蕃薯籤最後下）

放在桌上搓揉成光滑麵糰，蓋上保鮮膜靜置 3 分鐘。

2. 再用手搓一搓，揉一揉；搓揉成長條狀圓柱狀。稱重 1 顆約重 120 克，

搓揉成圓形即可，放在饅頭紙上，靜置 10 分鐘。

3. 先將水煮開，關小火，將饅頭放入蒸籠一層一層擺好，再開大火蒸 15 分鐘即可。



## 地瓜圓

材 料：地 瓜 300 克

地瓜粉 100 克

太白粉 50 克

白砂糖 30 克

沙拉油 15cc

做 法：1. 先將地瓜去皮，蒸熟、趁熱加入白砂糖拌勻搗成泥狀。

2. 地瓜泥加入地瓜粉、太白粉和沙拉油揉成不黏手的糰狀，搓成長條狀，

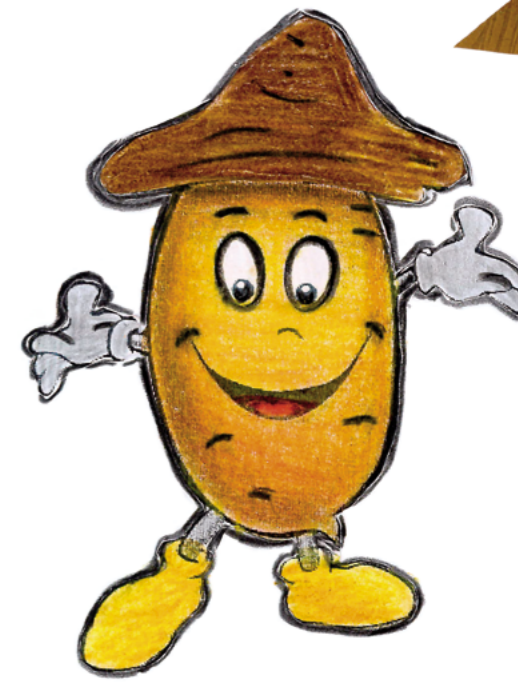
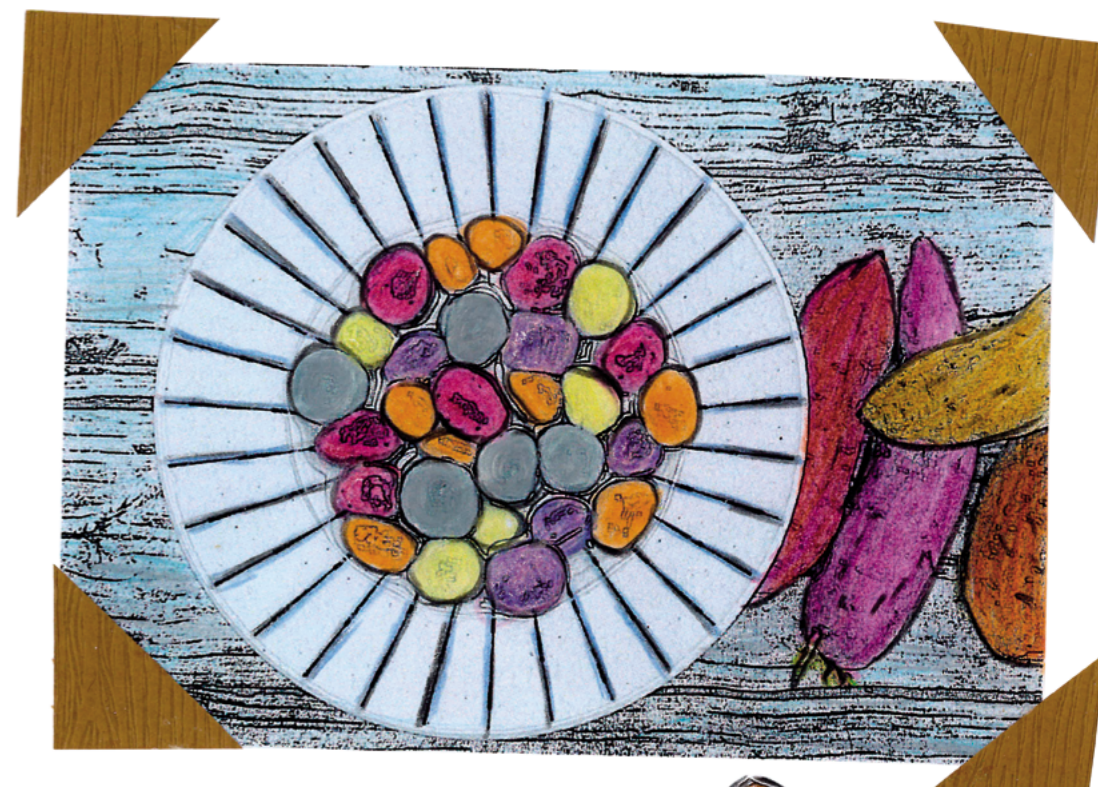
再切成小圓塊，撒上少許太白粉，表皮都有沾到太白粉即可。

3. 煮一鍋滾水，再將地瓜圓放入滾水中，煮至浮在水面撈起放置大碗中，

碗中加入一些糖拌一拌，讓地瓜圓不致沾黏在一起、口感更 Q 彈！

4. 也可以同時（手邊現有的食材例如：芋頭、火龍果）另外製作芋圓及火

龍果圓一起食用，顏色更亮麗、口感更豐富！！



## 依法推動之農產品標章

### 農產品生產及驗證管理法

CAS 優良  
農產品



產銷履歷  
農產品



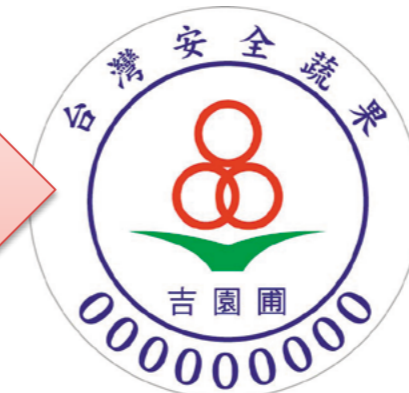
有機農產品



## 以行政命令推動之生產(責任)溯源管理

包含吉園圃安全蔬果、臺灣農產品生產追溯、水產品生產追溯、生鮮豬肉追溯、生鮮禽肉溯源、生鮮蛋品追溯等

吉園圃標章自108年6月15日以後停用



臺灣農產生產追溯



0101000001

臺灣水產品生產追溯



0511600001



雞蛋溯源標籤



# 臺灣農產品生產(責任)追溯管理

## ➤ 法源：

臺灣農產品生產追溯管理作業規範。

## ➤ 樣式－臺灣農產品生產追溯條碼圖樣及辨識

臺灣農產生產追溯



0101000001

01 01 000001

流水號(6碼)

申請者類別代碼(2碼)

縣市代碼(2碼)

申請者專屬之生產追溯編號

身分類別	代碼
農民	01
農業產銷班	02
農場	03
農民團體	04
農業產業團體	05
農業企業機構	06
糧食經營業者	07
其他經本會專案核准者	08

## 咱欸蕃薯園

發行人：陳俊宏

圖文作者：楊麗華、鄭之瑋、蔡淑芬

圖文指導：楊麗華、鄭之瑋、蔡淑芬

主編：陳國富

文編：楊麗華、蔡淑芬

校對：楊麗華、鄭之瑋、蔡淑芬

出版單位：臺中市沙鹿區農會

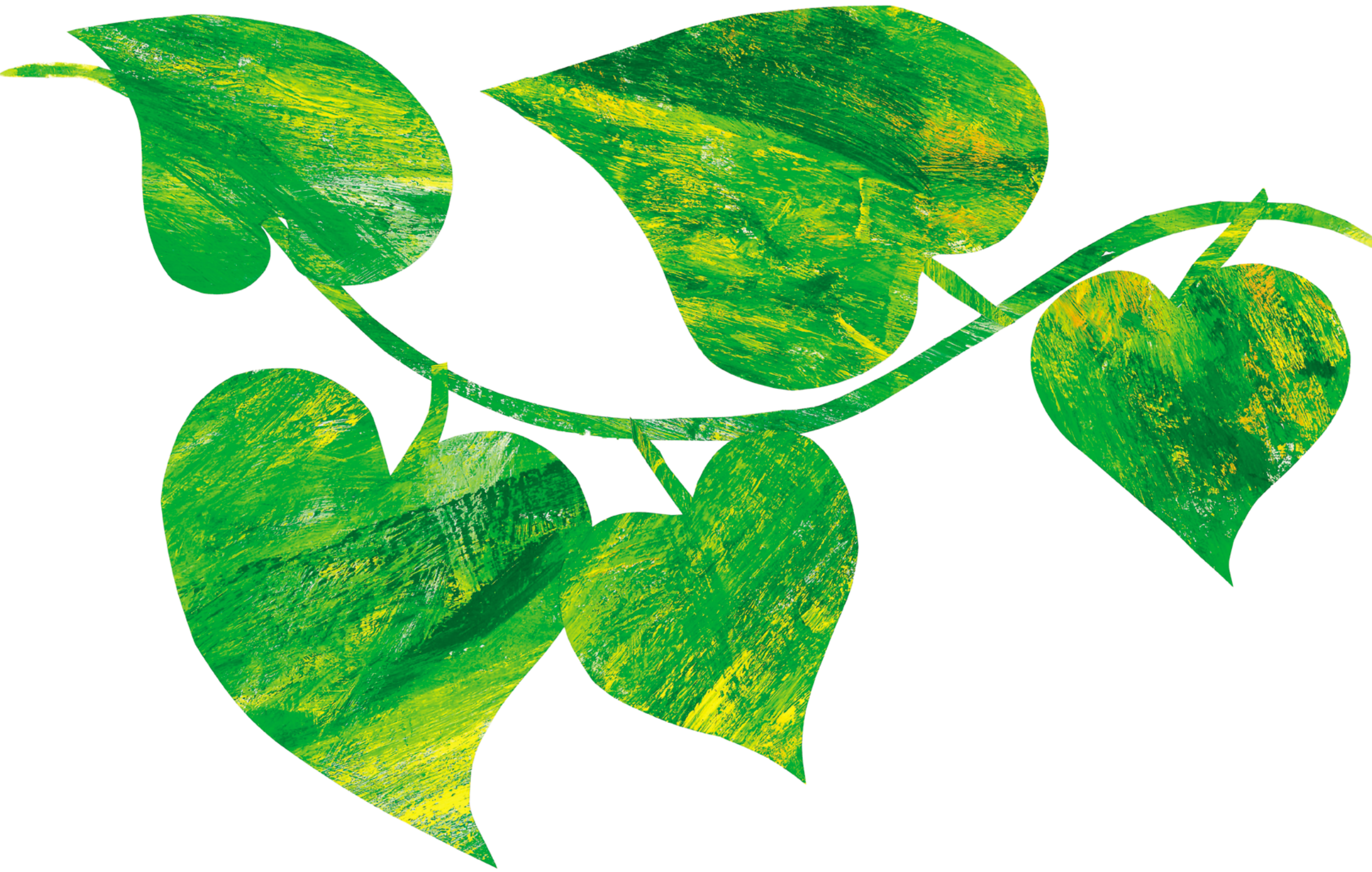
連絡電話：(04)-26623111

地址：臺中市沙鹿區沙田路 131 號

出版印刷：昱盛印刷事業有限公司

出版日期：108 年 12 月

I S B N : 978-986-98585-0-2







ISBN 978-986-98585-0-2



9 789869 858502