

香港電台第五台《長進課程》街市字典第八集

根菜篇 - 薯仔與蕃薯

根菜是指植物在地底下可食用的部分，包括真正的根（如直根和塊根）和非根部分（如球莖、鱗莖、根莖和塊莖）。本篇重點介紹塊莖（薯仔）和塊根（蕃薯）。

薯仔（馬鈴薯）

- 起源：最早食用記錄可追溯至 7000 年前的印加王國。
- 傳播：16 世紀由西班牙人帶回歐洲，最初被視為觀賞植物。
- 營養與毒素：含有茄鹼等生物鹼，過量攝入茄鹼會中毒，症狀包括頭痛、噁心、腹瀉甚至死亡
 - 食用薯仔通常安全
 - 但發芽或變綠部分茄鹼含量較高。因此發芽的薯仔不宜食用。
- 儲存方法：應放置在陰涼、黑暗處，避免與洋蔥同放。因為洋蔥會釋放乙烯(植物激素)刺激薯仔加速發芽和變質。
- 如發現薯仔帶苦味，可能代表茄鹼含量過高，不宜進食。

蕃薯（甘薯）

- 起源：原產於中南美洲，在秘魯發現過萬年前的遺骸。
- 傳入中國：1593 年由商人陳振龍從菲律賓引入福建。
- 種植特點：適應性強，耐旱，易於種植。
- 營養價值：不同顏色的蕃薯含有不同營養素，如紫色富含花青素，橙色富含胡蘿蔔素。

- 儲存方法：蕃薯較為耐存，但亦應放置在陰涼、黑暗處。

歷史影響：

- 薯仔曾因病害失收而引發愛爾蘭大饑荒
- 蕃薯則在中國歷史上被認為促進了人口增長

薯仔和蕃薯作為重要的根菜類食物，不僅在日常飲食中扮演重要角色，還在人類歷史的發展中產生了深遠影響。