

## 津津有味譜

山芋。

陳存仁

鄉人爲紀念他帶回番薯的功績，建有一間祠堂，頌爲「番薯林公廟」。吳川縣祠，附有林錦年撰「冰陵閣番薯源起事略」一文。林氏曾經商外國並行醫，於萬曆年間攜番薯返鄉種植云。

第二、明朝陳經綸由呂宋帶來種植。

草編目記載云：「明季有閩人陳經綸，

自呂宋移薯種歸，巡撫金公學，曾勸民

樹，聞人德之，號爲金薯。」又據周亮工閩小志也說：「番薯，萬曆中閩人

得之外國，瘠土沙壤皆可種。」原來番

薯在農作物裡，連山坡河邊灘土地，都

可以發育得好，所以生產多而有益於人

民生活極大。

番薯的營養價值，據科學家分析過

，番薯三百斤內含有蛋白質一斤五兩，

脂肪二兩，碳水化合物（澱粉及糖）十

六斤，吃一斤番薯，便能產生相當的熱

量，所以吃番薯也有益的。

這學做本草綱目拾遺，載番薯的功

用，署謂：「番薯補中暖胃，中滿者不

宜多食，能壅氣。」番薯的真正功用，

其實不止此，番薯可做醫藥原，做

成葡萄糖，酒精，酸醣等。

中國歷代以來，都有開饑荒的年俗

，所以對救荒食品，特別注意。番薯能

充飢代餵，明清官吏，都提倡種植。明

徐光啓農政全書，他爲提倡種番薯

，有「鴻有名」的文字，說是番薯有十三

種特良。原云：「一歲數十石，一也。

色白味甘，二也。益人與同功，三也。

。番薯傳生，剪莖作種，今歲一莖，次

年便可種數百畝，四也。可當米

糧，雨不能侵害，五也。可充邊實，七

也。」（四三五）

李二月二十日

由二月十八日

星期五

星期六

星期日

花旗甜柑

一元六磅

每箱六元

唐山板鴨芋

一元五磅

每箱六元

花旗沙河粉

一元四包

一磅庄

靚波菜

三扎五毛

每包四錢

靚波菜

一元四包

靚波菜