

# 哇! 馬鈴薯和甘藷發芽了，還可以吃嗎?

馬鈴薯發芽時會產生有毒的茄鹼(solanine)，因此是不能食用的，一般薯球在沒有發芽或變綠的情況下，茄鹼含量會保持在安全標準。一旦發芽與表皮變綠會讓整顆馬鈴薯茄鹼含量升高，即使切掉發芽或變綠的部分，還是會有過高的茄鹼，千萬不能繼續食用。

與大家分享保存馬鈴薯的好方法，購買回家後用報紙包起來，避免照到陽光而變綠。也可以放在冰箱低溫冷藏，能夠延遲發芽、延長保存。如果吃馬鈴薯的時候發現喉嚨不適與灼熱感，就可能是吃到茄鹼含量較高的馬鈴薯，應立即停止食用。

那甘藷發芽還能吃嗎?雖然甘藷發芽不會產生毒素可以食用，但口感會比較差。甘藷適合的儲藏溫度是13-15°C，而家用冰箱對甘藷來說太低溫，長時間儲藏反而會造成甘藷凍傷，此外也要注意夏天高溫會導致台農57號甘藷3-4天就發芽，因此甘藷購買後要盡快食用!



與正常馬鈴薯(右)相比，表皮變綠的馬鈴薯(左)含有大量茄鹼，不可食用!



發芽的馬鈴薯含有大量茄鹼，不可食用!



甘藷發芽雖然可以食用，但口感會比較差。