



芋的營養知多少？

文圖 / 黃永順

你知道芋是怎樣種植的？芋的營養價值呢？

芋在本省的農產品當中，產量與面積算起來並不算是最多，因此未受到大家的重視，而且也忽略它的營養價值及用途，而未能善加的好好利用，非常可惜。

據大甲鎮農會「農產文化展覽」的資訊記載顯示：本省主產芋的地區，分布在各地區，包括有吉安、三芝、銅鑼、外埔、大甲、后里、公館、泰武、春日、高樹、蘭嶼等地。大甲地區生產面積約347公頃，分布大甲鎮的頂店里及江南里，每年8月起至翌年3月為芋的產期，大甲鎮所產的檳榔芋品質佳，在全省聞名。

芋的品種有很多，例如有檳榔心芋、高雄1號、麵芋、紅梗芋、狗蹄芋、烏播芋、石川早生等等。

通常水芋的採收以鐮刀割根挖起母

芋，剝除葉柄及殘根。水芋不耐貯藏，採收後，置放在陰涼通風的地方，或是立即出售。春作種植的水芋採收後可放一星期，或是更久，但是秋作翌年5~7月採收的因為適逢高溫多濕的季節，如果貯藏3~5日內，未及時出售的話，易生芋頭白絹病，品質變劣或腐爛現象。

芋是用途很廣泛的農作物，無論芋頭或是葉柄均有利用的價值，在工業用途上，可以製造酒精，及動物的飼料，塑膠填充物，高濃度果糖。其他食用的用途還包括可以油炸、烘培、燉肉、芋丸、餡泥、芋冰、甜點、芋粉、麵包、糕餅類、芋乾片、飲料粉、嬰兒食品、芋罐頭，葉柄可以做醃漬與蔬菜用。

也因為芋頭的營養價值高，所以常被用作為消化系統不良或是虛弱病患之食物，嬰兒之優良補助食物，預防牙齒之退化，減少下痢、腸炎、肺炎及腳氣病等疾病之發生。

