

文圖／林妙娟

花蓮芋美又香



花蓮縣吉安、壽豐兩鄉盛產芋頭，主要品種為檳榔心芋，盛產期為8~10月。

芋頭為芋的根莖，用途廣泛，可作為主副食、菜餚外，還可加工製成芋粉、芋泥，而為某些甜點的主要材料。

芋的菜梗稱芋柄或芋橫，可用於鮮食，亦可醃漬加工成為可口的醃漬食品。芋在採收

時，通常只取「芋頭」部分，而「芋莖」部分則丟棄，非常可惜。為提升芋之利用率，增加芋農收入，花蓮區農業改良場除就鮮食法研究，亦期開發芋柄之加工產品，以饗消費者。

花蓮區農業改良場目前已完成的「芋頭食譜」共有32道點心和菜餚。芋柄之鮮食法和醃漬加工法亦將推出。有關芋頭、芋柄之食用法介紹，將於10月底配合「台灣地區區運會期間」，在宜蘭縣羅東鎮農會旁辦理，同時在會場中將分贈「芋頭食譜」供參考，屆時歡迎大眾前來參觀指導。



茲於下介紹「芋頭食譜」中的3道供參考：

1. 芋頭鮮粥

材料：芋頭1個，小排骨6塊，青蚶4兩，蛤蜊6粒，香菇3朵，芹菜珠2湯匙，蔥珠2湯匙，蝦仁4兩，飯3碗。

作法：1.排骨去血水，加水煮成高湯。

2.芋頭、香菇切丁，並先分別油炸過待用。

3.將所有材料入高湯中煮滾，最後調味加入飯和芹菜珠、蔥珠即可。

2. 芋泥芝麻捲

材料：芋頭1個，白糖3湯匙，奶粉1湯匙，餛飩皮4兩，白芝麻 $\frac{1}{4}$ 杯，蛋1個，炸油半鍋。

作法：1.芋頭去皮蒸熟趁熱搗成泥，加白糖、奶粉捲勻。

2.餛飩皮斜放使成菱形，包入作法1.料，如春捲形，接合處抹少許水並黏緊。

3.將作法2.料沾蛋液，再滾白芝麻，放入油鍋中炸至金黃色即可。

3. 香芋油飯

材料：芋頭1個，毛豆仁半杯，糯米飯6碗，油蔥2湯匙，絞肉2兩，沙拉油半杯，香菇3朵，醬油2湯匙，蝦米2湯匙，鹽 $1\frac{1}{2}$ 茶匙。

作法：1.芋頭去皮切丁煮熟待用。

2.香菇泡軟切丁，毛豆仁以鹽沸水煮熟待用。

3.起油鍋入絞肉、香菇、蝦米、芋頭、毛豆仁炒數下，再入油蔥、醬油、鹽拌炒，最後倒入糯米飯拌勻即可。◆

