

芋頭和芋橫

「讓消費者吃出健康，重視維護自然生態。」是花蓮區農業改良場對於推廣栽培健康農產品的理念。在多年以前，本場即率先著手發掘轄區特有的「健康蔬菜」，並加以推廣栽培及研究食用法介紹給消費者。為期繼續開創本轄區農特產品的一片新天空，場長黃山內博士特引入有機農法，希望這些農特產品將來能成為有機食品，以期更符合消費者所需求的「健康食品」。

何謂「有機食品」呢？黃場長的定義是：應用「有機農法」栽培生產、飼養或加工而得之食品。亦即，不使用合成性農業、化學肥料、植物生長調節劑、抗生素等化學物來耕種作物、飼養禽畜或加工製造而獲得之食品，譬如生產之稻米，稱為「有機米」，養之雞稱為「有機雞」，釀造之酒稱為「有機酒」。是以謂「有機食品」和「一般食品」之不同點在於其生產過程所採用的方法、原料以及環境有所區別。因此有人謂有機農法是「自然農法」，生產之有機產品是純淨而健康的食品。

本著實現增進人類健康、維護生物之生存、保護大地環境，進而能因應即將加入「GATT」的衝擊，本場擬推廣栽培生產健康農產品，並將其食用法陸續介紹給消費者參考，本期以「芋頭」為主題。

芋頭種類繁多，有檳榔心芋、麵芋、烏播芋、狗蹄芋等，以檳榔心芋為主要栽培品種。芋頭富含澱粉，醣類、蛋白質、礦物質和維生素含量亦多，尤其膳食纖維豐富，在追求自然、健康、營養的今日，芋頭確為良好的健康食物。



鮮味芋頭湯

■材料：

芋頭1個 小排骨5塊 蛤蜊10個
竹筍10塊 薑5片 鹽1½茶匙
酒1湯匙 水6杯 美國芹菜6片

■作法：

1. 芋頭去皮切滾刀塊，小排骨去血水。
2. 所有材料置於盅中封口，以中火蒸1小時即可。



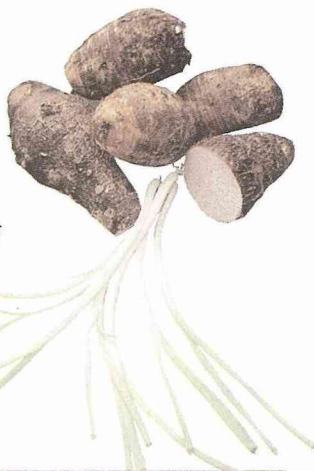
芋條米粉湯

■材料：

芋頭半斤 米粉1小包 香菇3朵
筍3兩 紅蘿蔔3兩 小白菜3棵
蔥珠2湯匙 芹菜珠2湯匙

■作法：

1. 芋頭切細條，紅蘿蔔、香菇、筍切細絲。
2. 炒香作法1.料，加入水同煮。
3. 水開後放入米粉，最後再調味，灑上蔥珠、芹菜珠即可。



芋橫粿 (芋橫即芋的莖部)

■材料：

在來米半斤 芋橫1 ½斤 麵粉4湯匙

■調味料：

糖2湯匙 酒2湯匙 油1湯匙
水1杯 鹽2茶匙

■做法：

1. 在來米磨成米漿。
2. 芋橫切1公分小段，以沸水燙一下撈起，再以湯鍋加入所有調味料、水同燜至稍軟。
3. 把2材料倒入米漿中，再加4湯匙麵粉攪拌均勻。
4. 將米漿置蒸籠中，以中大火蒸約1小時即可。

■註：湯鍋最好用不銹鋼鍋。

蘭陽甜芋泥

■材料：

芋泥1斤 桔餅1兩 冬瓜糖2兩
豬油4湯匙 糖4湯匙 紅蔥酥1湯匙
雞蛋1個 太白粉1湯匙 玻璃紙25公分見方一張

■芡汁：

水1杯、太白粉1½湯匙、白糖2湯匙

■作法：

1. 桔餅、冬瓜糖切碎、豬油溫熱加紅蔥及芋泥拌勻，再加入糖、蛋及太白粉攪拌至稍硬糊狀。
2. 玻璃紙抹上少許油鋪於蒸籠中，倒入芋泥、再入蒸鍋中以中上火蒸20分鐘後取出扣於盤中，淋上加糖的芡汁即可。

