



幾年前，農業政策鼓勵稻田轉作，花蓮縣吉安鄉立即有很多農民配合轉作種植芋頭。

於是吉安鄉的農特產品由原有「韭菜」一種，又增加了「芋頭」奉陪了。

吃過吉安芋頭的人，一定會說

「吃起來，質地粉鬆軟綿，有糯性、香味。」

尤其在農曆中秋節過後採收的芋頭更是令人讚不絕口。

喜食芋頭者，何妨利用盛產期

多食用芋頭，不僅好吃，又便宜。

筆者也趁機介紹您幾道令人「回味無窮的芋頭料理」。



(一) 芋仔粿

(又稱芋粿翹)

在童年，每逢過節我母親總會做些芋仔粿。我喜歡剛蒸出來的香軟味道，常一次吃下三、四塊；待拜拜完，雖冷了，沒關係拿來油煎，則另有酥、香口味，或切條狀以韭菜煮成鹹點心，也非常可口。事隔將近四十年了，我仍回味著。

材 料：蓬萊米1升、蝦皮、五花絞肉半斤、芋頭2個、紅蔥頭4兩、沙拉油1/2杯。

調味料：醬油、胡椒粉。

做 法：

1. 蓬萊米泡水一夜，打成漿，去水，成米糰。
2. 芋頭去皮，刨成條狀。
3. 紅蔥頭去皮、頭，洗淨，

回味無窮的

芋頭料理 (上)



■芋頭糕。



切碎。

4. 起油鍋，入紅蔥頭爆香，下蝦米、絞肉、調味料拌炒幾下，再下芋頭條拌炒幾下即可熄火。

5. 米糰打散，加入炒好的芋頭條，揉勻，分成40個，做成橢圓形之塊狀，亦有做成半月形狀。以蓮蕉葉墊底，置蒸籠大火蒸熟，約蒸30分鐘。

(二) 芋頭紅燒豬肉

在花蓮縣富里鄉街上，有一家老字號小餐館，有一道招牌菜，即是芋頭紅燒豬肉。來到這家餐館，熟客一定會點這道菜；如未點到或新客時，則老板會提醒。筆者如進入這餐館，也一定會點這道菜。這道菜，吃起來爽口、不油膩、不鹹，口味香醇。詳細做法，老板是不肯洩密的，筆者以所觀察到，吃到的心得分享大家。

材 料：芋頭一小個或大的半個、胛心肉或後腿肉1斤。

調味料：醬油1/3杯、冰糖1湯匙、蒜頭4瓣、米酒2湯匙。

■芋頭紅燒豬肉。



■芋泥

做 法：

1. 芋頭去皮切滾刀塊，過油炸一下。

2. 胛心肉切吋寬長方塊，過油。

3. 炸好的胛心肉入鍋中，加1杯水及所有調味料，煮滾，改小火燜燒20分鐘。

4. 用湯碗，先鋪上炸好的芋頭，再倒入紅燒好的豬肉，置蒸籠或電鍋內(外鍋放1杯水)蒸20

分鐘即可。

(三) 鹹芋泥

一般芋泥均為甜的口味，但宜蘭阿嬤卻能做出不一樣的鹹味芋泥，你若吃了，一定會說：「不一樣，就是不一樣。」想吃嗎？可動手試試看，其做法介紹於下：

材 料：芋泥1斤、絞肉1/2杯、蔥花1/2杯、醬油1/2湯匙、味精1茶匙、香油1/2茶匙、胡椒粉1茶匙、紅蔥酥3湯匙、豬油3湯匙、叉燒肉1兩、水1 1/2杯。

做 法：

1. 芋泥加紅蔥酥、豬油、水先調拌均勻。

2. 炒鍋中放入1湯匙油爆炒絞肉、蔥花、醬油、味精、香油及胡椒粉等，至乾縮成肉燥，再加入作法1.中的芋泥充分拌勻。

3. 入鍋中以大火蒸30分鐘即可，上桌前灑少許叉燒肉末及香菜，風味更佳。 

