



粉，摻入麵粉攪包，加適量可做成芋頭饅頭。先將洋菜煮成半熟，加入芋粉及糖，煮熟置冷涼後就是芋仔凍。將熟芋塊再切成小塊，下油鍋加炒肉絲、蝦仁及適量鹽等，趁熱上桌食之，很下飯的。

芋頭幼嫩白色的葉柄，洗淨切成小片，下鍋加炒肉絲、蝦米、薑片，加適量鹽調味，是很特別的一道蔬菜。

產地

芋頭植株對環境適應力很強，任何土壤都可存活成長，在台灣不分東、南、

西、北，田間、溪畔或大田埂上，或鐵路車站附近圍籬旁空地上，或是農家庭院，都可見到幾棵芋株，不管能否採收到芋頭，綠油油肥大的葉柄及葉片都可觀賞。

經濟栽培面積較大的地方，有台北縣金山鄉，苗栗縣公館鄉、苑裡鎮，台中縣大甲鎮、外埔鄉，南投縣國姓鄉、竹山鎮、名間鄉，嘉義縣阿里山鄉、竹崎鄉、番路鄉，高雄縣甲仙鄉、美濃鎮，屏東縣高樹鄉、鹽埔鄉、長治鄉，花蓮縣吉安鄉等地。這些大面積栽植的芋田，多半種在水田裡，其中

公館鄉、大甲鎮、甲仙鄉、高樹鄉的種植面積均超過50公頃以上，甚至100公頃。

金山鄉的芋田約10多公頃，芋農把芋頭清洗乾淨，運到鄰近的十八王公廟附近出售給遊客。台北縣瑞芳鎮九份仔出名的芋丸、芋圓，主要購自金山鄉的芋頭。

運銷

公館鄉的芋頭，由公館鄉農會及青果社公館集貨場辦理共同運銷供應台北市場外，多數芋農直接售給芋販賣斷。



贊助者 / 欣葉餐廳

師傅出招

芋頭扣肉



材料：

芋頭半斤，五花肉半斤
青江菜8顆

調味料：

豆瓣醬、醬油、味素、胡椒粉少許

做法：

1. 芋頭去皮洗淨切塊(三角形)。
2. 五花肉切塊約8公分寬煮熟後油炸，再切成1.2公分厚度。



3. 五花肉、芋頭加調味料少許攪拌。
4. 五花肉牌入碗內，先蒸30分鐘後，在放入芋頭

再蒸約16分鐘

5. 青江菜燙熟後排盤，再將五花肉、芋頭蓋上，淋上勾欠即可。