

芋頭，是芋植株的肥大地下莖，為主要食用部位。主莖稱母芋，莖頭端沿土面側生多粒小莖，稱為子芋，可以食用，也可做為繁殖用。莖球外皮有棕鬚包被著，內部莖肉有紫色或棕色纖維質，可增加芋頭的香酥鬆Q，成為芋香的來源，所以棕色纖維質愈多的芋頭，吃起來愈香Q。

芋全株均有用途，除了地下莖可供食用外，地上部嫩白的葉柄(閩南語：芋橫，客語：芋荷)，可削切下來炒食；粗莖及芋葉可埋入土中作有機質肥料；在50年代以前，芋葉是供魚販或肉販包肉、包魚之用，消費者買回家後，將包裝用的芋葉丟入垃圾桶，由清潔車帶到垃圾場處理，芋葉很容易腐爛，不會有文明產物塑膠袋造成的惱人環保問題。

品種

芋頭側生的子芋(小芋頭)除了無性繁殖傳宗接代之任務外，亦滋美可食，將整粒洗淨外皮，直接下鍋煮熟後，剝去外皮，沾蒜泥醬油食用，是早年種田人家的鄉土小點心。

天南星科、芋屬、多年生宿根性草本植物，原產印度及中國，栽培歷史悠久。台灣種芋也有200多年，品種有麵芋、檳榔心芋、烏播芋、紅芋、黃芋、狗蹄芋、



野山芋及不能食用的姑婆芋、觀賞用的彩葉芋等多種。其中最有食用價值者首推檳榔心芋，目前全省芋頭產地種植檳榔心芋約佔97%以上，其次為麵芋。

麵芋的莖肉粉白色，沒有棕色纖維質，切片後肉質有如麵粉狀，煮熟後軟綿綿，淡淡無味，故稱為麵芋，適用於加工做芋冰、芋泥、芋粿、芋粉等配料，經濟價值低，目前市場上幾乎已見不到麵芋蹤影，只有極少數農家自留芋種，栽植採收留供自食之外，已沒有農家作較大面積的種植了。

芋頭在本省下種適期為初春之季節，需200-230天始可採收。採收前10-15天芋田需斷水，讓田裡乾燥，芋頭內部才不會累積太多水分，才能促進芋頭鬆Q香甜，進而增加芋頭的貯藏期限，才



■水田轉作芋苗。

能調節市場的供應量，依市況需求適量上市。若臨採收適期天公不幫忙，下了多天大雨，芋田積水不退，讓芋頭含大量水分，採收的芋頭就較不香

Q，貯藏期亦短，應立即上市銷售，或加工成芋粉、芋泥、芋冰、芋粿等食品類，冷藏亦勿超過一個月。

營養

芋頭營養豐富，根據營養師的分析，每100公克含熱量112卡、水分67克、蛋白質3.1克、脂肪25克、纖維1.1克、灰質1.1克、鈣41毫克、磷100毫克、鐵1.2毫克、維他命B1 0.28毫克、維他命C 16毫克、澱粉質含量高居蔬菜類之冠。

適合炒、煮、蒸、炸、燉或加工成泥、粉等各種食品。



將芋頭削皮，切成小塊下鍋，加水加糖煮成甜點，是老少咸宜的甜芋湯，材料的比例為1斤芋頭，加1公升水和6兩白糖，下鍋煮30分鐘。將芋頭攪成泥糊加糖搗均勻，擠成芋丸下鍋油炸，是慶典拜拜的好供品；本省南部人在農曆7月7日的七夕娘娘生日，喜以甜芋湯或甜芋丸來拜拜，祈求女兒將來能順利找到好歸宿好姻緣。

調理

將芋頭切丁，和魚片、干貝、豬腳筋、包心白菜、

五花肉、竹筍切片、鵝蛋、魚翅、香菇等，放入瓷盅中，加適量水、冰糖、食鹽等配料，入蒸籠蒸全熟，就是「佛跳牆」這道名菜。

芋頭切成薄片，將麵粉加糖、鹽、花生油，加蛋、加水攪勻成糊，芋片沾糊下

油鍋炸成芋酥，非常香酥蓬鬆甜Q可口。將芋頭切塊蒸熟，置陰涼處吹涼吹乾，包裝成袋冷藏，可長期供作火鍋料理或煮甜芋湯的材料。

將熟芋塊攪成芋泥糊，加糖和水，可製成芋仔冰淇淋或冰棒。將芋塊磨成芋

■芋頭人工採收。



■芋頭裝袋後，以機械搬運。





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。

大甲鎮的芋頭，由大甲鎮農會輔導以紙箱 25 公斤包裝，分妥等級供應台北市場；農會為解決芋頭的銷路，還投下資金興建芋仔冰加工廠，將鎮內芋農組織產銷班，做計劃性產銷，將芋頭加工製成芋冰棒、芋冰淇淋、芋仔酥片、芋仔粉、熟芋仔塊，運銷各地超級市場、大賣場銷售。

甲仙鄉的檳榔心芋頭，名聞全省，但種植面積有限，種植歷史已達百年以上，可是芋頭商品很少上市，主要是留供種芋用，全省各地種

芋以購自甲仙芋種居多。由於甲仙鄉境屬山丘地旱田為主，芋頭棵粒長不大，但地質、氣候特殊，芋頭容易孳生小芋頭 7-10 個以上，加上是純種的檳榔心芋，正好可作芋種供繁殖之用。

高樹鄉的芋頭面積多達百公頃以上，但芋農多半接受芋頭運銷商的契約種植，分別以包園、買青、賣斷、寄賣等方式銷售，等待芋頭採收後，貯存於冷藏庫慢慢出庫銷售。若庫裡溫度與濕度控制得宜，可貯存 3 個月之久。



產期

南部的芋頭於 5-7 月採收，中部於 8-9 月採收，北部與東部則於 9-11 月採收，由於全省各地採收適期不重複，正好錯開，讓新鮮芋頭不同時期應市外，加上可入庫冷藏調節數量供應消費所需，先行預熟的芋塊亦可貯存於冷藏庫，再推陳入新方式輪番上市。因此本省全年均可買到芋頭，只要鍋裡的芋頭煮熟，打開鍋蓋就可聞到那股特殊的芋香，真是「處處芋頭處處香」。

選購

購買芋頭以顆粒完整，形狀正常，外皮清潔乾淨，沒有腐爛或蛀洞，頭端切口處流露粉質液狀者會蓬鬆香 Q，流露水質液狀者則較不香 Q；至於顆粒大小不需計較，水芋、旱芋一樣好，切開芋頭有棕色纖維絕對會香 Q，如果整塊只有白色而沒棕色條紋，較不蓬鬆香 Q，吃起來軟綿綿。

本省有句諺語：「你懂得芋仔或番薯」，比喻對某種事物的認識程度。芋仔歸芋仔，番薯（即地瓜）歸番薯，是不同的兩種作物，芋仔是食用地下莖，番薯是食用地下塊根，型體截然不同。「老芋仔」是本省先來者對後來外省人的稱呼，可別省籍情結哦！



■大甲芋田景觀。