



文圖 / 吳冬梅

芋和芋梗



■ 芋的植株。



■ 大芋頭和小芋頭。

我酷愛芋頭子，因為簡簡單單的清水煮熟，趁熱剝去芋頭外皮，沾著細鹽或細糖粉，無論甜的或鹹的芋頭均十分美味，特有的芳香和柔細的質感讓我著迷！

芋頭，讓我想起蘭陽的芋泥，陽明山的烤芋頭，大甲的芋頭酥和甲仙的芋頭糕——厚厚實實的將近一尺之高！那一陣陣的香味由爐面吹送過來引人垂涎；我突然懷念起隔壁老祖母熟練巧手做的芋粿粿，還有那鄉土味十足的芋梗佳餚，以及媽媽親手煮的芋頭子。

芋別名芋頭、芋艿、芋仔，屬天南星科多年生宿根性塊莖植物，性喜高溫多濕且生性極強健。依栽培的方法不同，可分為水芋植種於淺水田中，或旱芋植於乾燥

的園土中。繁殖均用子芋栽植，芋忌連作。種芋像種稻也很費工夫，如今種稻很多部分被機械取代了，而種芋仍然須仰賴大量人力。從小芋栽培到收穫至少需經半年以上的時間。芋雖非驚世珍品，但也得來不易。

市場常見的芋頭有檳榔心及麵芋兩種。檳榔心芋外皮黃褐色，肉為灰白色且其中散布

著許多紫紅色的筋絡，香氣最好。麵芋的皮為淡黑褐色，肉為灰白色，質地綿細無纖維，香氣中等。市售較少，富含澱粉質，多用於加工製芋粉，可再製為芋泥或芋冰，別有用處。

通常芋的食用部份為肥大的地下莖，或是小毛芋即芋頭子。至於芋的嫩葉柄也多肉可食用(台語稱芋橫，客語稱芋荷)，也是營養的蔬菜之一，古早人即知採新鮮葉柄煮食或加工醃製，曬乾食用，葉柄含多量的鈣、磷、鐵、維生素ABC等等，不妨多加食用。



■ 色香味俱全的金玉滿堂。

DIY 金玉滿堂

材料：芋頭、金針菇、青豆仁及枸杞子少許。

佐料：油、鹽、胡椒粉、香油、太白粉少許。

作法：

(一) 芋頭去皮切片後，改刀切成小條狀備用。

(二) 金針菇洗淨切成寸段長。

(三) 青豆仁煮熟備用；枸杞子洗淨泡水，略擠乾備用。

因為愛吃芋，所以煎、炒、煮、炸、燂、滷、拌、煏、燴、扣、烤等，試著用各種方法烹調它。

(一)煎芋頭片——芋頭去皮切片，以少量的油用火小慢慢煎至金黃色熟透，洒些佐料即可食用。

(二)炒芋頭——芋頭切丁狀或細條狀加些肉末、蝦仁丁、香菇丁，以紅蔥頭爆香後炒熟，鋪灑在白米飯或糯米飯上直接享用，不同於炒飯和米糕，非常可口。

(三)煮芋頭——小芋頭連皮一起煮熟，要吃的時剝去芋頭的外皮，沾蒜蓉醬或糖、鹽，皆可嘗試。

(四) 以清水或高湯煮熟芋頭條加入金針菇、青豆仁及油、鹽拌炒。並以少許太白粉水芡，撒下枸杞子，淋香油即成。

備註：金是金針菇，玉是紫芋頭。雖然是一道素菜，金玉滿堂的豐盛帶來好采頭與世界和平。



■ 傳統市場可買到已幫客人撕皮切好的芋梗，方便烹煮。



■ 甲仙的芋頭糕，芋香引人垂涎。



■ 芋梗是目前流行的健康料理。

(四)炸芋頭—芋頭去皮切厚片，裹麵粉糊為衣，須大鍋油以中火炸熟，可沾番茄醬、辣椒醬…隨自己的喜好。

(五)煨芋頭—將小芋頭或大芋頭埋在有微火的灰中慢慢的煨熟，需要時間與耐性，但是野趣橫生！

(六)滷芋艿—去皮煮或蒸熟的芋頭子，再利用燒滾的滷汁烹調入味後，芋香四溢，此時連湯汁都非常美味。

(七)拌芋片—將熟芋頭切成小薄片，淋上青蔥、糖、醬油、麻油的調味汁略加拌勻，盛盤享用。

(八)煸芋頭—將熟芋頭小片放入鍋中，用少量油在小火中加佐料慢慢翻炒，待湯汁收乾即成，別有風味。

(九)燴芋頭—將預先煮熟或炸熟的芋頭塊，再回鍋加入醬油佐料，以少水慢火略煮，或跟紅燒豬蹄一同燴煮更佳。

(十)扣芋頭—油炸五花肉片及芋頭塊，整齊排於碗內，待蒸至熟爛後扣入大盤上桌，入口即化，美味非凡。

(十一)烤芋頭—用炭火將芋頭烤熟，就像烤地瓜一樣，不同的是芋較香鬆實在，很有份量，宜與人分享。

(十二)甜芋頭—芋頭去皮切塊，煮熟，用糖的甜味調味，不論在芋冰、芋泥或甜湯，都是一級棒的甜品。 [經]

行政院新聞局金鼎獎推薦的優良叢書



經濟植物（一）

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵…等36種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。（彩色精印）

定價：380元

經濟植物（二）

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等…29種經濟植物之經濟效益，加工利用栽培繁殖法。（彩色精印）

定價：440元

精緻農業實用技術

全書分為蔬菜、果樹、花卉、病蟲害防治、採收後處理等5大部份，共計106篇技術專稿。88位專家學者撰著，16開大本豪華精印。

定價：450元

台北市溫州街14號·郵政劃撥00059300 豐年社·每次郵購另附掛號郵資60元·洽詢電話：02-2362-8148 分機30