



芋頭為本土性的代表作物，在本省根莖類作物中其重要性僅次於甘藷，主要生產地為屏東縣、苗栗縣、高雄縣、花蓮縣及台中縣。

芋頭除了能當主、副食外，在盛產季節亦可以多種不同加工法作成耐久貯存又美味可口的加工食品，如芋乾、香芋酥、芋餅、餡餅、沙其瑪、麻糬，側芽經曬乾碾碎後製成的芋頭粉，可作芋冰及蛋糕、餅乾之添加物。

芋頭加工適於家庭式及工廠大量產製。

茲介紹簡易作法如後：

● 芋酥餅

芋頭去皮切薄片(置於流動水中半小時撈起瀝乾(入油鍋炸熟(撈起撒上細鹽或淋上白糖漿拌勻。

● 沙其瑪

芋頭去皮切薄片(置於流動水中半小時撈起瀝乾(入油鍋炸熟(撈起放入麥芽糖漿中拌勻(壓平切塊。

● 麻糬

糯米糰蒸熟、搗勻(冷卻(包上煮熟的甜芋泥餡(壓扁沾太白粉。

● 芋餅

芋頭粉加豬油、奶粉、麵、砂糖拌勻(以小西點模型將麵糰壓製成型(刷上蛋黃(入烤箱烤至淺褐色。

● 芋乾

小芋頭洗淨(置於烤網上(以小火燻烤約24小時(取出用網篩過篩使芋皮脫落即可。

農莊料理—芋頭 (1)



■ 一品芋丸。

一品芋丸

材料：

芋頭600公克、絞肉150公克、蔥末2茶匙。

醃肉料：

醬油1湯匙、太白粉1茶匙、細砂糖1茶匙、麻油0.5茶匙。

芋頭絲醃料：

鹽1茶匙、糖1湯匙、太白粉2湯匙。

做法：

1. 芋頭削除外皮，洗淨刨成細絲，加少許鹽醃拌，使芋頭脫水，擠乾水份，加入芋頭絲醃料拌勻。
2. 絞肉加蔥末及醃肉料拌勻醃10分鐘。
3. 將芋頭絲分10份，將肉餡包入每一份芋頭絲中，包緊成球狀，放蒸籠中蒸熟，約12~15分鐘。



■ 蛋黃芋丸。

西班牙的小菜佳餚

溫蒂老師夏日香草盛宴精選

懂 得生活的西班牙人晚餐得從10點以後才開始，小菜佳餚就成了西班牙人度過晚間時光最好的方法，小菜佳餚現在更被當成開胃菜使用，對於食量小但是喜歡多種嚐試的老饕們來說，選擇就多啦！

夏季的溫蒂廚藝坊精選出十四道最能代表西班牙小菜佳餚文化的西班牙topas(小菜佳餚)，以及安達魯西亞地區最負盛名的冷湯燉菜系列。溫蒂老師利用大量的海鮮類與香草原料，創意出許多西班牙小菜佳餚風的料理，搭配上復古風格的數種歐式麵包，組合出一套非常適合夏天暢飲啤酒，



溫蒂老師把地中海的飲食文化，融入她的香草料理中。

或者是品嚐葡萄酒的西班牙小菜佳餚系列，同時顧及到許多女性並不善喝酒，特別引進了只有酒香口感卻完全沒有酒精，甚至對女性身體很有健康概念的德國黑麥汁，品嚐小菜佳餚與暢飲黑麥汁，用餐開車完全沒有負擔，這一季請來溫蒂廚藝坊共襄盛舉。

十四道西班牙民族傳統小菜佳餚：西班牙烤時蔬、加利西亞章魚、西班牙生火腿、酒醋拌魚肉、塞哥維雅蘑菇、油炸辣味橄欖、西班牙香腸拼盤、油醋汁鱈魚、什錦海鮮拼盤、炸墨魚圈、綜合乳酪拼盤、迷迭香味醋醃牛肉、醃漬烤洋蔥。每道佳餚180元。

另外，六款西班牙傳統佳餚：安達魯西亞冷湯、安達魯西亞燉菜、巴塞隆納蔬菜湯、巴斯克式鱈魚鍋、西班牙海鮮餃、燉牛肚。不管是湯是鍋還是菜，均附上香草麵包一份，您可以像個歐洲料理的行家一樣用麵包來清乾淨盤底的美味湯汁，好菜在這個夏天只賣199。

圖



量少味美的小菜佳餚，有小酒館的風味。

德國黑麥汁。



西班牙人善於用橄欖與辣椒來調理食物。

4. 可乾吃，亦可加高湯及芹菜粒成芋丸湯。

說明：

肉餡可依個人口味添加其他材料或改為素食。

蛋黃芋丸

材料：

芋頭600公克、豬油(或奶油)3湯匙、麵粉8湯匙、細砂糖10湯匙、鹹蛋黃5個、雞蛋2個、白芝麻1湯匙、麵包屑0.5碗、炸油1/3鍋。

做法：

1. 芋頭去皮洗淨，切片蒸熟後搗成泥，趁熱加入糖、油、麵粉拌勻。
2. 芋糰分成30份，鹹蛋黃亦切成30份。
3. 白芝麻與麵包屑混勻。
4. 芋糰包上蛋黃，搓圓，沾上蛋液後裹3料。
5. 用中火炸至芋丸呈金黃色即可。

圖