



文圖 / 曾玉惠  
行政院農委會高雄區農業改良場

## 農莊料理—芋頭 (2)

### 芋頭湯圓

材料：

芋頭 600 公克、太白粉 6 湯匙、龍眼乾 30 公克、紅糖 180 公克。

做法：

1. 芋頭去皮，切片蒸熟搗成泥，趁熱加太白粉拌勻，再做成小湯圓狀。
2. 鍋內放 6 杯水，水開後放龍眼乾煮 2 分鐘，再投入湯圓同煮，待湯圓浮起片刻，加糖，糖溶解後即可盛起。

說明：

1. 水芋所含水分較山芋多，故添加的太白粉應酌量增加。

2. 若以黑冬瓜糖代替紅糖，亦有不同風味。

### 香乳芋粿

材料：

芋頭 1 個（約 600~800 公克）、煉乳 120 公克、麵粉（低筋或中筋）1/2~2/3 杯、葡萄乾半杯。

做法：

1. 芋頭去皮，刨絲。
2. 將所有材料放入容器內拌勻後，放入便當盒或容器內蒸熟，冷卻後切小塊吃。

說明：

1. 可依個人口味添加些乾果，如枸杞子、龍眼乾、蜜棗、蜜餞等。
2. 由冰箱取出的葡萄乾較硬，須先以熱水泡軟，瀝乾後再使用。

較高，而且易被人體吸收。

台灣地屬亞熱帶地區盛產西瓜，尤其今年適逢乾旱，西瓜真是又甜又便宜，所以就食用時的方便性而言，明智的您適時適地吃片西瓜，也能與吃貴貴的番茄或番茄料理得到相同的預防癌症與保健效果。



\* 備註：

番茄紅素 (Lycopene) 一是天然的紅色色素是胡蘿蔔素的直鏈衍生物，但無維生素 A 之活性，在番茄、西瓜、紅色葡萄、紫色葡萄、柿子及葡萄柚之紅色素主要為番茄紅素。

植物光化合物質 (Phytochemical) 一是天然的植物光合作用後的較大分子化合物質的總稱。如植物黃酮素類 (女性荷爾蒙)、植物鹼等。

圖



■ 香乳芋粿。