

2008 從 農 場 到 餐 桌

秋月漸圓 芋香正濃

輔導單位／行政院農業委員會農糧署
協助單位／台北農產運銷公司 台中縣大甲鎮農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂



台灣芋

文／路全利 台北農產運銷公司

芋頭屬天南星科，是一種含澱粉的塊根作物，地下球莖是主要的收穫部分；原產於印度，在日據時期由東南亞、日本等地引進栽種。芋頭植株具多種用途，芋葉大且具不易沾濕特性，加上葉柄肥厚而長，所以常被用來當作野外臨時的遮雨工具。芋莖經軟化處理後可炒食，風味清酸，味道可口。削掉的芋皮和餘物可用作家畜飼料。芋頭性喜高溫多濕，生性極強健，全年均可栽培，以7至9月為盛產期，主要產地在屏東、苗栗、高雄、花蓮、台中等地。

芋頭的種類依市場習性大致分為檳榔心芋、麵芋、里芋三種。檳榔心芋為台灣芋的代表品種，球莖紡錘形，果體中等，表皮棕褐色，肉白色有紫紅色紋路，肉質細而粉，香氣濃郁。麵芋球莖圓形，果體較大，表皮褐黑色，肉白

色，質細帶粘性，煮熟後以麵質而得名，香氣中等，產量高，耐貯藏，但因澱粉質含量高，多由加工廠製成芋粉或再加工製成芋泥、芋冰等，市面較少見。里芋體形極小，橢圓或圓形，皮黃褐色，肉白色，肉質較硬，無香氣，產量較少。

芋頭含有醣類、膳食纖維、維生素B群、鉀、鈣、鋅等，其中以膳食纖維和鉀含量最多。芋頭所含的膳食纖維約為米飯的4倍，與許多蔬菜的纖維含量相當，可謂是澱粉類蔬菜。芋頭所含的鉀比其他根莖類的甘藷、馬鈴薯高，因此常吃芋頭可以幫助身體排出多餘的鈉，並降低血壓。

芋頭食用法極多，有烤、油炸、醃漬、煮食或作甜點。芋頭外皮因含刺激性成分，使人在削芋頭時產生手部發癢症狀，因此削皮時可使用手套，避免直接接觸外皮；亦可先將芋頭帶皮水煮，破壞其表皮刺激性物質，待煮沸後以冷水冷卻再削皮。

與包心白菜合燉成的「佛跳牆」是名菜；南部原住民將里芋製成芋頭乾，是外出打獵的糧食。蘭陽甜芋泥，如今成為當地的特色飲食。

芋頭選購要領，選擇外觀光澤、結實無蟲柱，底部切口處果肉白皙，有粉質感覺者較香甜鬆軟。新鮮芋頭保持風味時限約為5天，故購買之後盡快食用，否則容易變軟。芋頭不耐低溫，故新鮮芋頭不需放入冰箱，置於乾燥陰涼通風的地方即可。 





2008

從農場到餐桌

文／翁愷愷

【營養觀點】

芋頭——長在濕熱地帶的馬鈴薯

大洋洲島民視芋頭為生生不息的食物，是上帝的恩典。面臨全球糧食不足、糧價飛漲的危機，水田栽培、亦糧亦蔬的芋頭，值得我們刮目相看。

今年是國際糧食漲價年，全球產量最多的糧食包括玉米、小麥、米等都出現價格飛漲存糧不足的情形。此時亦蔬亦糧的作物就更受人倚重了。例如2008年國際馬鈴薯年的主角，以及全球近十分之一、上億的人口作為主食的芋頭，都應該是未來主要的替代食糧。尤其在大洋洲的許多熱帶島嶼及非洲濕熱地區，芋頭是它們自古即流傳下來的



亦蔬亦糧的芋頭，是主要的替代食糧

食物，這對於自小即因「叭道芋丫冰」而一直將芋頭當零食點心的台灣人，實在是無法想像將芋頭當飯吃是什麼滋味。

最早被馴化的作物

芋頭應該是最早被馴化的作物之一，在西元前5千年印度就有種植芋頭的紀錄。據考芋頭最早源自馬來西亞，後傳至印度及中國，傳入埃及後再引進羅馬地國。芋頭的繁殖是以主莖作為母芋種植，無需靠開花及種子等有性世代繁殖，這也是早期就被馴化栽培的證據之一。芋頭的生長要在20°C以上的氣候，對土壤的要求不高，又有旱作及水生二大類品種，所以上至4千公尺的高原，下至海平面下的湖沼，水田、旱地、坡地都可以種植芋頭。世界芋頭產量近千萬噸，非洲佔62%，亞洲38%。因此芋頭被譽為長在濕熱地帶的馬鈴薯“The potato of the humid tropics”。

依據2005年世界糧農組織統計，前六大芋頭生產國依序為奈及利亞、迦納、中國、柬埔寨、象牙海岸及巴布亞紐幾內亞。除了非洲、東南亞及大洋洲，埃及、西印度群島、南美洲都有生產。非洲國家產量大，但大洋洲各群島包括斐濟及夏威夷等對芋頭的栽種、加工、外銷及與生活文化的結合最為著名。大洋洲的島民們認為芋



夏威夷每年舉辦芋頭嘉年華，這是2008年的圖騰

頭是上蒼為父、大地為母所孕育出來的作物，綠葉為蔬，球莖為食，近基部的莖段切下回種，10個月後又可以再採收，如此完全recycle生生不息的食物一定是上帝的恩典。以夏威夷為例，每年舉辦芋頭嘉年華，2008年所用的圖騰，即在芋頭內蘊藏人的生命，表達對芋頭的感恩。

檳榔心芋最受歡迎

台灣的芋頭種植一直維持在2,600公頃，產量也維持4萬噸左右，以專業區及輪作栽培。產量最大的是屏東縣高樹鄉，其次為台中縣大甲鎮及苗栗縣公館鄉，另嘉義太保、高雄甲仙及花蓮吉安也有種植。產期由農曆7月起由南至北陸續上市，中元及中秋二個大節慶芋頭都趕上湊熱鬧。國內種植的芋頭以旱地栽培的「檳榔心芋」產量最高、也最受歡迎。

中國人吃芋頭的方式當然和其他地區有所區別，葉子是用來蒸米糕或粉蒸肉增加香味的，芋莖部分俗稱「芋橫」，炒來吃也很清爽可口。至於主角芋頭的吃法，以及加工後運用於甜點美食的變化，由餐前開胃、席中主菜、至飯後糕餅甜點，芋頭都可以適如其分的變出不同料理。除此以外，結婚喜慶好彩頭，那母芋帶著一大串子芋孫芋的「抱子芋」，絕對可以馬上使大家覺得子孫綿延。芋頭雖然無法像



芋頭應該是最早被馴化的作物之一

米麥或馬鈴薯一樣耐貯藏，但經過加工後的芋粉或芋泥就可以保存數個月。芋頭在台灣也有它的成名作，九份芋圓及大甲芋頭酥就是有名的台灣特產。

高纖高鉀高鎂低鈉

芋頭是營養非常豐富的含澱粉類食物，而它所含的澱粉顆粒很小，比米小，也只有馬鈴薯澱粉的十分之一，對於消化系統不佳的人，芋頭澱粉消化率達98%以上，是很好的能量補充品。芋頭富膳食纖維及醣分，各類維生素及十餘種微量元素

的含量及比率都很好，高鉀高鎂低鈉，符合養生需求。只是含有的結晶狀草酸鈣（calcium oxalate）會導致處理芋頭時皮膚紅腫發癢，生吃也會引起腸胃不適，只要煮透或放置冷水過夜就可以解除這個困擾。

在台灣人的記憶中，芋頭的香甜滋味及鬆軟口感是其他食物無法取代的。如果了解這個大自然生生不息的作物，在非洲及太平洋島嶼提供豐富營養的食物供給，減少糧食危機的威脅，我們一定會對這個近乎神奇的食物刮目相看。



芋頭之主要營養成分 (100克重量)

主要營養成分	
水分%	69.1
卡路里	480
蛋白質%	1.12
澱粉%	24.5
醣類%	1.01
膳食纖維%	1.46
脂肪%	0.10
灰分%	0.87
微量元素(mg)	
鈣	32
磷	70
鎂	115
鈉	1.8
鉀	448
硫	8.5
鐵	0.43
銅	0.18
鋅	3.8
錳	0.35
鋁	0.38
硼	0.09
維生素 (mg1)	
維生素A	0.007
維生素B1	0.032
維生素B2	0.025
維生素B3	0.76
總維生素C (AA+DAA)	15

豐年叢書

養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。

郵政劃撥／00059300財團法人豐年社

定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）

門市部：(02) 2362-8148轉30／31 台北市溫州街14號一樓



2008
從農場到餐桌

文圖／林麗娟

【師傅上菜】

芋頭食譜

六角芋頭三色田樂燒 (2人份)

【材料】

小芋頭6粒、柴魚高湯300c.c.、濃醬油10c.c.、味醂30c.c.

白田樂味噌：蛋黃20粒、味醂100c.c.、米酒100c.c.、開水少許、白味噌500克、細砂糖100克

綠田樂味噌：蛋黃20粒、味醂100c.c.、米酒100c.c.、開水少許、白味噌500克、細砂糖100克、菠菜泥適量

紅田樂味噌：蛋黃20粒、味醂100c.c.、米酒100c.c.、開水少許、紅味噌500克、細砂糖150克

【調味料】

柚子粉少許

【作法】

1. 將小芋頭去皮後洗淨，稍修成六角形，加入柴魚高湯、濃醬油、味醂放入鍋，開小火，以95℃溫度煮約12分鐘後，放冷備用。
2. 製作白田樂味噌：先將蛋黃、味醂、米酒攪拌均勻後，再加入開水、白味噌、細砂糖共同攪拌均勻，隔水加熱後，以木匙拌打20分鐘，拌打成固狀後，覆蓋保鮮膜，放冷備用。
3. 以同一作法製作綠田樂味噌、紅田樂味噌。

4. 取出作法1煮好的小芋頭，放入烤箱或放上烤爐略烤熱一下，再擠上少許的三色田樂味噌，續烤至上色。
5. 食用前撒上柚子粉即可。

【TIPS】1. 作法1中，要注意控制溫度，不可煮沸，才能確保品質和口感，以免有焦味。

2. 製作綠田樂味噌時，應在隔水加熱前才放入菠菜，以免過老。

3. 創意出色，利用外形可愛的小芋頭搭配三色田樂味噌醬，就能享受到前所未有的美好口感經驗。



芋見饅頭 (8人份)

【材料】

芋頭1000克、魚漿200克、山藥泥200克、奶油100克、雞肉1000克、米酒100c.c.、醬油120c.c.、日式味醂醬120c.c.、薑汁20c.c.、薑絲少許

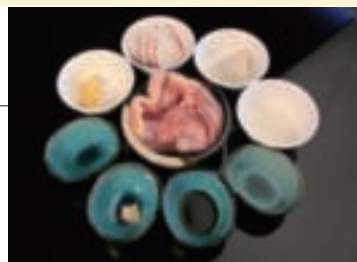
【調味料】

柴魚醬汁、味醂100cc、淡醬油100c.c.、柴魚湯1100c.c.、太白粉少許

【作法】

1. 芋頭削去皮後洗淨，切片，入蒸鍋開大火蒸約15分鐘。
2. 把蒸好的芋頭過濾出漿，再加入魚漿、山藥泥及奶油攪拌均勻後備用。
3. 將雞肉打碎，加入米酒、醬油、日式味醂醬及薑汁，均勻攪拌約2分鐘後，入鍋以中火炒乾收汁起鍋，混合作法2，稍塑成饅頭型，盛盤。
4. 最後淋上柴魚醬汁，撒上薑絲，即可食用。

- 【TIPS】1. 製作柴魚醬汁時，先拌勻味醂、淡醬油、柴魚湯，再以太白粉勾芡即可，一時用不到的醬汁可用密封罐裝好，放在冰箱內冷藏，或分包裝後冷凍可以放得更久。
2. 也可善用魚卵、蘆筍段、海苔絲來做成品的裝飾，更見多彩多姿。
3. 猜不透的一道菜色，千滋百味，予人無窮的揣度與品味。





芋頭什錦野菜煮 (2人份)

【材料】

芋頭2塊、茄子1塊

【調味料】

醬油1匙、味醂2匙、柴魚湯適量

【作法】

1. 芋頭削去皮後，和茄子都洗淨。
2. 調味料調勻成湯汁，入鍋。
3. 把作法1放入作法2中，開大火煮熟，即可食用。
4. 可加上杏鮑菇、金針菇、山藥、海帶去燴煮。

- 【TIPS】**
1. 可依個人喜好增添紅蘿蔔、香菇、蝦子、昆布、四季豆、三色彩椒等食材，豐富它的營養、滋味和變化性，並加以壓花、造型，勾引食慾。
 2. 選取季節新鮮食材來做這道什錦燴煮菜，正是最佳的懷石料理佳餚，從孩童到銀髮族都會很呷意。



芋絲榴槤 (1人份)

【材料】

芋頭1個、榴槤果肉適量、豆皮1塊、麵粉適量、水適量、油炸用沙拉油適量

【裝飾材料】

薄荷葉1枝

【作法】

1. 先將芋頭去皮後洗淨，刨成細絲，備用。
2. 榴槤果肉切成一小條、一小條狀，備用。
3. 麵粉加水攪勻，調成稠狀的麵粉糊，備用。
4. 以豆皮包覆住榴槤，沾取適量麵粉糊後，再以芋絲裹於外層。
5. 放入已燒熱油溫至170°C的油鍋內炸熟，盛盤，裝飾以薄荷葉，即可食用。

- 【TIPS】**
1. 榴槤果肉本身就很有味道了，不必再加鹽調味。
 2. 薄荷葉為油炸的食物帶來降溫的綠意和清爽感，好看又好吃。
 3. 有別於一般簡單炸榴槤的作法，運用芋頭素材，更有創意，也提昇了成品的高級層次。



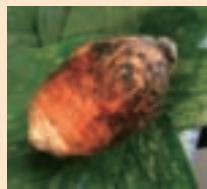
食譜製作／主廚 夏志成

大億麗緻酒店 台南市西門路1段660號 06-213-5555



夏志成主廚

芋頭可當菜餚，也可當主食，味美香鬆，夏志成主廚認為是非常有趣的一項食材，台中縣大甲鎮生產的檳榔心芋頭是著名的特產，栽培面積達180公頃，高雄縣甲仙鄉、苗栗縣公館鄉則半鄉種芋頭，難怪芋頭酥闖出名氣。



芋頭含有粘質，能清肝解毒，鬆弛緊張的肌肉及血管，幫助胃腸的消化吸收，所含的纖維素可預防便秘，只不過在料理上要注意削芋頭皮時因粘液中含有草酸鈣成分，碰到皮膚會刺激發癢，這時可把手近火烘烤一下，或用生薑塗拭患部，即可止癢，芋頭美食讓人心癢癢的，那麼一點手癢也就不難受了。

知名菜色點心有芋頭燒雞、米粉芋、芋頭排骨湯、芋粿、芋頭西米露、芋頭酥、芋泥蛋糕、芋圓、冷凍芋等，夏主廚善用芋頭搭配特殊食材如榴槤、對味食材如雞肉來製作四道日式風味的好菜。





2008
從農場到餐桌

文圖／徐清銘

【採訪農家】

天時 地利 人和 在地老作物 打造新商機

台中縣大甲鎮水芋田巡禮

大甲出好芋，可說是「天作之合」，
恰到好處的水文環境、溪流沖積而成的沃土，孕育出聞名全台的芋頭；
但先天環境再好，還得農人勤奮的雙手，才能產出品質絕佳的芋仔。
蟲害之外，颱風才是芋仔最畏懼的試煉，
近幾年，大甲芋農想出砍芋葉保母株的奇招，至少不會全年無收。
說是天時、地利，其實芋農的不畏辛勞，更驗證「人和」才是勝出的關鍵。

「七月半鴨、八月半芋」，意指中秋節前後的芋頭最好吃，這句台灣食諺用於「大甲芋仔」最契合不過。大甲、大安兩條河川淵源流長，豐沛溪水沖積而成沃土，孕育出鬆綿香Q的絕品芋頭，秋月漸圓時節，大甲水芋也出落得豐腴圓滿、芋香正濃，蒸、煮鮮食，入菜、作粿、製餅樣樣皆是人間美味。中秋賞月，別忘了，芋仔也是應景佳品。

生命韌性高・芋仔落地生

芋仔不挑嘴，環境適應性寬廣，全台到處皆可見其蹤影，中南部

尤多，台中縣大甲、苗栗縣公館，以及高雄縣甲仙、屏東縣高樹皆是著名產地。

在台灣，芋仔不分寒暑、一年四季都可栽種，不過植物總有其脾性，最合宜的栽培時程，南北多少有所差異，一般南部產區較早，約莫端午節即進入盛產期；中部較晚，大甲產區約近中秋時分才是當令產期，「八月半芋」食諺，彷彿專為大甲芋仔而生。

芋仔何時落腳大甲，已查不可考，只知文獻資料中，荷鄭時期，耕獵大甲濱海平原的道卡斯族原住民祭祀儀式，芋仔已是主要祭品之一。在大甲鎮農會服務20多年的推廣股長李明坤，記憶裡，孩提時期，亭亭玉立、微風吹起即舞動綠色波浪的芋仔田，是大甲觸目可見的田野景觀。芋仔在此濱海農

鄉生息歷史久遠，至今仍欣欣向榮。

水文環境佳・大甲出好芋

芋頭植物分類屬天南星科、芋屬，子系繁多，國內較多見的品種有檳榔心芋、麵芋、紅梗芋、狗蹄芋、赤芽芋



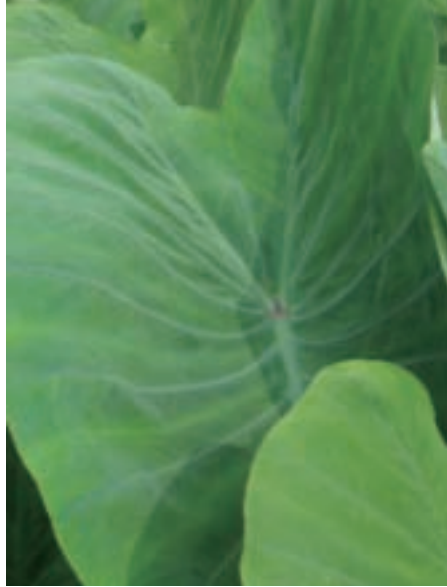
芋田綠色長廊



「芋仔子」成群



微風輕拂，芋葉舞動



芋葉近觀，脈絡分明

等，以及改良品種高雄1號。其中，檳榔心芋栽培歷史最悠久、面積也最廣。檳榔心芋食用的球莖呈橢圓形，重可達1,000公克以上，表皮呈褐色、芋肉白皙，散布紫紅色筋絲，形似成熟的檳榔心花紋而得名。高雄1號生物性狀近似檳榔心芋，但植株更高大，產量也更高。

大甲目前栽培以檳榔心芋、高雄1號為主，雖是普遍的品種，但大甲芋仔卻硬是以口感鬆綿、香氣濃郁聞名全台，市面上，借用大甲芋之名為號召的贗品比比皆是。芋仔落腳大甲何以特別美味，恰到好處的水文環境，或許提供了答案。

芋頭喜高溫多濕環境，其葉及葉柄組織內有氣腔，耐濕性強，生長過程中，若乾早期過久則發育不良、植株矮小，拔高茁壯時期，水分尤其不可少，因此最宜潮濕地栽培。對於土壤的適應性，雖較一般作物寬廣，但仍以土層深厚、有機質豐富、保水力強的壤土、黏質壤土最為合宜，根群可自在伸展發育，產出質量俱佳。



紅梗芋在大甲不多見

天助加自助・鬆綿好口感

大甲鎮正當大甲溪、大安溪出海口，除了東側鐵砧山一小塊丘陵地，全境概為兩溪由高山沖刷搬運而來的沖積沃土，土質正對芋仔口味，加上水源豐沛，兩大河川交互滋潤下，大甲出好芋，乃天作之

合。當然，先天環境再好，還得農人勤奮的雙手，才能產出豐滿又好吃的芋仔。

芋仔管理好壞攸關品質至鉅，有沒有用心，一入口便知。大甲鎮芋頭產銷班第9班張進義農友說，同是大甲產地，種得好的芋仔，個頭大、咬來鬆綿、且帶Q勁，芋香撲鼻，若是管理鬆散，則口感硬實，毫無芋仔應有的鬆「氣」。

張進義原在公家機構服務，退休後加入農耕行列，因家學淵源，對於農事並不陌生，儘管已有根基，但第一年種植芋仔，成果並不理想，用肥施藥病蟲害防治，時間點的掌握稍有差池，收成的芋仔品質與後來技術成熟後的，完全不能比肩並論。

張進義的芋仔田，通常於農曆11月植苗，翌年7月末、8月初開始採收。1分水芋田約可收成3,000斤，若風調雨順，管理又佳，可上看4,000斤。

以水田栽培・灌溉需拿捏

芋仔田間工作事項不算多，卻相當費力累人，大甲芋多以水田方式栽培，芋田泰半時候泥濘深陷，田間作業舉步滯重。芋頭植株長成碩壯時，如小洋傘的葉片層層疊疊，占盡空間，施肥、除草、砍「芋仔子」，都得彎腰屈膝、在葉下爛泥中躡步，田頭田尾幾趟下來，腰酸腿麻跑不了，而且機器無法代勞，栽培過程全仰賴芋農不畏辛勞的雙手



葉片黃色斑點是染病徵兆



葉梗出現黑斑意味病害



張進義農友忙著砍芋



性費洛蒙誘蟲器



芋株越粗壯越健康

雙腿。

芋仔多採無性繁殖，由葉柄基部分生的子芋分栽，但生長期萌發的子芋則需除掉，以免影響母株正常發育，直到接近採收時間才保留，一般栽培期間，砍子芋工作少說得2、3次，相當辛苦。芋仔亦會開花，但極其罕見，張進義種芋以來，還不曾和田裡看過。

雖然耐濕性強，但芋仔對於水分的供給也非多多益善，灌溉水太多或太少都不行，芋田乾濕宜有間隔，引水入田或排水放乾，時機拿捏是門學問，得視土質黏稠性、含沙量作最妥適的安排。酷熱時候，須於晚上給水，才能降溫；施肥時，則需排放田水。此外，芋田挑個時段排乾，讓陽光曬曬田藉以殺菌，也是不可或缺的步驟。張進義說，透早出門巡田水，是芋農例行的作息，與稻農並無兩樣。

生物防治法·迎戰病蟲害

芋仔看似粗放，一副好種好活的模樣，其實構成威脅的蟲害不少。張進義說，如紅蜘蛛、小蜂、蛾類、斜紋夜盜蟲、隨雨沾附葉片的菰菌類，都是大敵，無所不吃的福壽螺為患更烈。防治方面，張進義接受農會輔導，採性費洛蒙誘殺法消除蟲害，他的芋田裡，一個個排列有序的誘蟲器，是最醒目的

標誌。至於福壽螺，則鋪蓋苦茶粕對付，抑制效果相當不錯。

蟲害之外，颱風才是芋仔最畏懼的試煉，連綿豪雨使芋頭腐爛，狂風則掃倒植株，過去遇上颱風直撲而來，辛苦了一季，往往白做工，芋農只能搖頭哀嘆，別無他法。近幾年來，大甲芋農想出在颱風侵襲前砍除葉片、減低受風面積，藉以保存母株元氣的點子，雖然待新葉萌發會拉長栽培的時間，

至少不至於全年沒有收成。

如今，每當颱風來襲前夕，大甲的水芋田隨處可見人手一刀揮舞砍葉的奇特畫面。辛苦照顧下，好不容易長成茁壯，又得親手攔腰揮刀，其間況味，芋農點滴在心。

設置加工廠·專攻伴手禮

種出好芋雖然勞累，收益卻未必成正比，去年，張進義的芋仔曾賣出1公斤68元的好價錢，但這是颱風多、芋仔尾期歉收的難得行情，最差時期，也有低於10元、不敷紙箱成本的慘澹，整體而言，收益雖比種稻好些，不過芋仔重肥、施肥量約是稻子的3倍，以張進義的芋田為例，40公斤的複合有機肥，1分地少說得下10包，近來肥料價格連番飆漲，讓芋農大感吃不消。

歷年以來，芋仔均是大甲鎮僅次於稻子的第二大宗作物，但栽培面積年年大不同，農會推廣股長李明坤統計，近幾年約在300至500公頃之間波動。芋仔種植量所以起伏不定，在於芋仔通常與水稻輪作，具期作特性，市場行情變化直接牽動芋農的種植意願。

大甲芋天生麗質，許多高知名度的芋仔商品如草湖芋仔冰、九份芋仔圓，競相以大甲芋為號召，儘管名氣響亮，大甲芋仔卻只為人作嫁，並未發展在地品牌，提升附加價值，未免可惜。還好，大甲鎮農會已展開行動，專屬芋仔加工廠去年整裝就緒，初期將生產原料級加工品，接著開發芋仔酥、女兒芋系列商品，進軍訂婚禮盒、伴手禮市場，從生產到行銷系統性推展，賦予地方傳統作物新生命。



腳步緩慢 自有閒散舒適況味 大甲小鎮風情

文圖／徐清銘

立區塊。

大甲一帶原是道卡斯平埔族「崩山」八社遊獵、田耕的所在。大約明永曆23年，鄭成功部將劉國軒遣兵駐守鐵砧山，為漢人拓墾大甲之始，屈指算來，已有300多年。開拓歷史，地方流傳許多傳奇故事，鐵砧山拓墾遺跡「劍井」流傳鄭成功以劍插地得甘泉的故事，最富傳奇色彩。

雖然開庄早，但因地理位置邊陲，制約了大甲發展的腳步，在「一府、二鹿、三艋舺」分領風騷之際，大甲相對靜默，台中都會蓬勃發展四方延伸，擴張觸角構不到遠方西北一角的大甲，即便台中港帶動清水、沙

鎮瀾宮正門石獅坐鎮

大甲拓墾史可上溯至明朝永曆年間，論久遠，台灣漢人400年史排在前頁，因位處邊陲，政經地位不曾引領風騷，城市發展腳步徐緩，難得保有台灣早年小鎮的恬靜風情，漫步大街小巷，談不上古意盎然，卻自有閒散、舒適的況味。

鐵砧山拓墾·一頁傳奇

大甲鎮位於台中縣西北角，南北兩端，各有大甲溪、大安溪兩條淵源流長的河川切過，並在此匯入大海，東側鐵砧山巍然而起，大河、山頭的區隔，地理上自成一處獨



大甲信仰中心鎮瀾宮



信眾持香虔誠祝禱



鎮瀾宮香火鼎盛



文昌祠建築格局端方



貞孝坊頂聖旨碑



文昌祠前門佈置亦見精采



三級古蹟貞孝坊

鹿、梧棲等週邊鄉鎮繁榮，土木大作、高樓紛起，一溪之隔的大甲，似乎不興波瀾，仍維持小鎮格局，生活情調恬靜閒散，迥異於工商城鎮的急迫雜沓。

媽祖香盛期・宗教盛事

遊覽大甲街區，雖無開庄歷史接近的鹿

港小鎮之古味芳香、處處可尋幽訪勝的樂趣，卻也不必忍受遊客群集的壅塞，當然，農曆3月，鎮瀾宮「大甲媽」遶境進香時期例外，屆時，來自全國數十萬信眾湧入，大甲街頭水洩不通。

鎮瀾宮媽祖進香遶境活動，可溯源至創廟時的大陸湄洲進香，當時每12年舉辦1次，日治時期，台海兩岸往來受限，遶境進香轉往北港朝天宮，由此開啓台灣島內百年宗教盛事。

早年進香的香客，以來自大甲地區53庄村民為主，全程徒步進行，途經尚未建橋的大肚溪、濁水溪，必須涉過湍急溪水，辛苦與危險的程度可以想見。如今，進香活動越為盛大熱鬧，

遶境路線走過21個鄉鎮、330公里路程，目標也改向新港奉天宮，型式內容與早年變化不小，但信眾以雙足苦行方式具體實踐對於自然與神祇崇敬的心意，仍是百年來不變的傳統。

探訪文昌祠・見證文風

農曆3月的人山人海之外，鎮瀾宮平時也是香客如織，到此上香祈福之後，不妨順訪三級古蹟文昌祠、貞節坊。貞節坊建於道光28年，表彰林春媽之貞孝而立。文昌祠建於光緒年間，主祀文昌帝君，早年兼具書院教育功能，亦為清朝時期大甲文風鼎盛的歷史見證，建築採2進、左右廂房格局，雖歷經多次改建，仍極富古意，平日訪客不多，整體環境相當清幽。

踏訪大甲街頭，不會有驚艷之感，放慢腳步，小鎮閒散風情，還是值得品味。



外牆八角窗