

芋頭美食DIY

曾玉惠

壹、芋頭之加工

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：糯米粿糰蒸熟、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、麵粉、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→以小火燻烤約二十四小時→取出用網篩過篩使芋皮脫落即可。



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15分鐘。

3.將芋頭絲分十份，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分鐘。

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。

芋泥麻糬

材料：芋頭300公克、椰子粉40公克、奶油1湯匙、櫻桃2粒、細砂糖3 1/2湯匙、小紙杯16個、白麻糬300公克。

做法：1.芋頭去皮、切片蒸熟，趁熱加奶油及糖拌成芋泥，冷卻備用。

2.櫻桃切成十六小塊，白麻薯亦分成十六份。

3.麻薯沾上椰子粉，用手掌壓扁，中

間包芋泥餡，將四週之白麻糬放在淺紙杯中，以櫻桃裝飾

註：奶油及糖加的愈多芋泥愈軟。



貳、簡易芋頭美食食譜

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1/2湯匙、太白粉1茶匙、細砂糖1/2茶匙、麻油1/2茶匙、鹽、胡椒粉各少許。

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