

# 十月-芋頭

農業推廣科 傅智麟 分機 430

季食開始的好朋友們，如果您或是親朋好友是芋頭控的話，看過來，芋頭季開始囉。芋頭可甜可鹹，可當主食，或入菜、做點心，甚至調飲品皆可，變化多端，你知道嗎，北部地區新北市金山、三芝及淡水區還有新竹縣湖口鄉也盛產芋頭呦，像金山區的跳石芋，就非常出名喔，澱粉質量高，吃起來扎實又香Q。

北部地區較多見的芋頭品種是檳榔心芋，表皮褐色，散佈細小紫紅色筋絲，肉為白色，口感鬆軟，粉質細緻，入菜、點心內餡皆可！挑選芋頭主要看外表沒有霉爛、斑點或凹洞，形狀勻稱，如果相對較輕盈，代表澱粉含量高、水分少，烹煮起來較鬆軟。

生鮮芋頭因含有草酸鈣及影響刺癢感覺的蛋白質，在削皮的時候容易造成手癢，所以建議削芋頭時保持芋

頭表面乾燥，擦乾手後在手上沾一些鹽巴再削芋頭，這樣手比較不會癢，或是戴手套再削皮，減少直接與芋頭接觸亦可防止。不過放心喔，只要將芋頭煮熟，這些物質就會被破壞。

講到芋頭，大家就想到炸芋球、芋泥蛋糕捲，不知道你有吃過「芋攪」（台語）嗎？它是一種傳統芋泥點心，在2-30年前外燴常見，今天就來帶大家懷舊一下，教您一道阿嬤的食譜「蔥蔥芋見泥」。

## 《蔥蔥芋見泥》

### 食材

芋頭 500 克、二砂糖 60 克、  
豬油蔥酥 60-80 克、鹽少許



▲蔥蔥芋見泥－食材