

芋仔甘藷

芋仔甘藷之肉色為深紫色，若似芋頭，因而又稱紫心甘藷、芋心甘藷，有紅皮及白皮兩種，主要產地在花蓮縣新城鄉。由於產量不多，加以口感佳風味好，頗受消費者青睞，目前已成為花蓮的特產。其食用法與一般甘藷相同，唯以烤或微波之調理法，較能吃出其特有的「香味」和「粉而鬆綿」之質感。然而由於其具有天然的紫色，用於著色醒目之效果佳，因此調理的成品較一般甘藷之成品有吸引力，是消費者的新寵，售價並為一般甘藷的1.5～2倍。



紫晶Q圓湯

材 料：芋仔甘藷半斤、樹薯粉 10 湯匙、玉米粉 1 湯匙、去皮綠豆 1 杯、糖 $\frac{1}{2}$ 杯、水 10 杯。

作 法：1. 芋仔甘藷去皮洗淨，蒸熟搗成泥狀。
2. 甘藷泥加入樹薯粉、玉米粉一起揉勻成藷糰。
3. 綠豆加水煮熟，調入糖待用。
4. 將藷糰分成小塊，搓成小圓球，入鍋中煮至浮起，即可撈出置放在綠豆湯中。



紫晶菜包

- 材 料：芋仔甘藷泥 2 斤、細甘藷粉 2 杯（或太白粉）、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。
- 餡：絞肉半斤、高麗菜 $1\frac{1}{2}$ 斤（或竹筍 1 斤）、蝦皮 $\frac{1}{2}$ 兩、蔥 3 根、麻油 1 茶匙、醬油 1 湯匙、酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙、油 3 湯匙。
- 作 法：1. 芋仔甘藷泥加鹽、細甘藷粉揉成糰。
2. 絞肉拌入醬油、酒、麻油，使其入味。
3. 高麗菜切碎，拌入鹽揉軟，去掉水份。
4. 蔥切碎、蝦皮洗淨。
5. 起油鍋入蔥、蝦皮、絞肉拌炒幾下即可，熄火，拌入去水份的高麗菜即為餡。
6. 甘藷糰分成 30 個，各包入餡，以月桃葉或高麗菜葉墊底，入蒸籠內蒸約 8 分鐘即可。





芋仔薯餅

材 料：芋仔甘藷泥 1 斤、白豆沙半斤、奶粉 2 湯匙、水 4 ~ 8 湯匙、麵粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙、白砂糖 2 湯匙、雞蛋 1 個。

作 法：1. 甘藷泥加上所有材料拌勻。
2. 拌好之甘藷泥揉至光滑狀，搓成 30 個圓形薯餅，置於已抹油之烤盤上。
3. 薯餅上塗擦沙拉油，再移入烤箱內，以 180 ~ 200℃ 烘烤之，大約 10 分鐘後，即可出爐，並於餅上再塗擦一次沙拉油即可。

芋仔甘藷粥

材 料：芋仔甘藷半斤、米 1 杯、水 6 杯。

作 法：1. 芋仔甘藷去皮洗淨切丁。
2. 芋仔甘藷丁加米、水等一起煮爛即可。

備註：

1. 甜粥，可趁熱時加糖。
2. 鹹粥，則另調理好佐料加入同煮即可。