

芋頭烹飪法介紹

林妙娟 1992 花蓮區農業專訊 1:25-26

芋頭屬於天南星科植物，性喜高溫、濕潤之環境，對土壤之適應範圍甚廣，從一般之耕地、水田、旱田、山坡地或新開墾之土地均可種植。花蓮縣吉安鄉配合稻田轉作政策，積極輔導農民轉作芋頭，目前面積約達 300 公頃以上，栽培品種以檳榔心芋為主。

芋頭為澱粉類食物，質地鬆粉，並有特殊香氣，能調理為主食，甜點和菜餚。主要成分除富含醣類外，蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素等營養素及膳食纖維之含量亦多。在追求自然、健康、營養飲食的今日，芋頭確為良好的健康食物。為推展此一健康食物，本場特針對芋頭的特性加以研究設計三十二種不同之烹飪方法，現就其中之六種介紹於后：

一、芋條米粉湯

材料：芋頭半斤、米粉 1 小包、香菇 3 朵、竹筍 4 兩、紅蘿蔔 3 兩、小白菜半斤、蔥珠和芹菜珠各 2 湯匙。

作法：1. 芋頭切細條、紅蘿蔔、香菇、竹筍各切細絲。
2. 炒香 1. 料，加入水 6 杯同煮。
3. 水煮滾後，加入米粉同煮，最後調味灑上蔥珠 芹菜珠即可。



芋頭米粉湯

二、芋頭鮮粥

材料：芋頭 1 個、小排骨 6 塊、青蚵 4 兩、蛤蜊 6 粒、香菇 3 朵、芹菜珠 2 湯匙、蔥珠 2 湯匙、蝦仁 4 兩、飯 3 碗。

作法：1. 排骨法血水、水煮成高湯。
2. 芋頭、香菇切丁，分別炸過待用。
3. 將所有材料入排骨湯中同煮。
4. 最後再放入調味料及灑上蔥珠、芹菜珠即可。



芋頭鮮粥

三、鮮味芋頭湯

材料：芋頭 1 個、小排骨 5 塊、蛤蜊 10 個、竹筍 10 塊、薑 5 片、鹽 1 茶匙、酒 1 湯匙、水 6 杯、美國芹菜片 6 片。

作法：1. 芋頭去皮切滾刀塊油炸過，小排骨法血水。
2. 所有材料置於盅中封口，以中火蒸 1 小時即可。



鮮味芋頭湯

四、香芋油飯

材料：芋頭 1 個、糯米飯 6 碗、絞肉 2 兩、香菇 3 朵、蝦米 2 湯匙、鹽 1 茶匙。

作法：1. 芋頭去皮切丁油炸過待用。
2. 香菇泡軟切丁、毛豆以鹽沸水煮熟待用。
3. 起油鍋入絞肉、香菇、蝦米、芋頭、毛豆仁炒幾下再入油蔥、醬油、鹽拌炒、最後將糯米飯倒入拌勻即可。



香芋油飯

五、芋泥芝麻捲

材料：芋頭 1 個、白糖 3 湯匙、奶粉 1 湯匙、餛飩皮 4 兩、白芝麻 1/4 杯、蛋 1 個、炸油半鍋。

- 作法：1. 芋頭去皮蒸熟趁熱搗成泥，加白糖、奶粉拌勻。
2. 餛飩皮斜放使成菱形，包入 1. 料如春捲形，接合處抹少許水並粘緊。
3. 將 2. 料沾蛋液再滾白芝麻，放入油鍋中炸至金黃色即可。
註：形狀亦可包成三角形。



芋泥芝麻捲

六、紅燒芋塊

材料：芋頭 1 個、里肌肉或胛心肉或五花肉半斤、洋蔥 1 個、蕃茄 1 個、酒 1 湯匙、醬油 1 湯匙、糖 1 湯匙、水 1 杯。

- 作法：1. 芋頭切滾刀塊、油炸過。
2. 里肌肉切滾刀塊、洋蔥切方片、蕃茄切 8 塊。
3. 所有材料入鍋中，以中火燜燒 20 分鐘。



紅燒芋塊