

鬆軟柔膩的紫色美蔬

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師羅珮琳

高雄區農業改良場旗南分場助理研究員黃祥益

文／呂增娣 攝影／楊志雄

食譜示範／佟姍姍

芋頭

中秋將至，各式月餅也將出爐，暗自竊喜又能理直氣壯地大啖芋頭酥了！至於月餅種類眾多，為何獨鍾芋頭酥這一樣，當然是動心於如紫色玫瑰般的油酥外皮，更愛那濃而不膩的芋香內餡，一抹淡紫的浪漫豈不叫人心動。

對於芋香這一味，除了芋頭酥外，還有各式芋頭料理，不論變身為泥或成片，其鬆軟細膩的口感卻始終如一，這正是芋頭誘人之處。

芋頭原產於東南亞及印度一帶，何時傳入中國已不可考，但從西漢時代編集的《種植書》中記載有芋頭的栽培方法，約略可知芋頭在中國至少有悠久的歷史；而清朝時的巡臺御史獻給乾隆皇的〈番社采風圖〉中，繪有種植芋頭的畫面，蘭嶼的達悟族人至今仍把芋頭當成主食，足見芋頭在臺灣住民之間也是耕種已久的農作了。

對於芋頭的好滋味，清人袁枚於《隨園食單》中曾有過這樣描述：「芋性柔膩，入葷入素俱可。或切碎作鴨羹，或煨肉，或同豆腐加醬水煨。徐兆璜明府家，選小芋子，入嫩雞煨湯，妙極！」此外，名作家林文月也曾在《飲膳札記》中為其自製的芋泥方子書上幾筆，也正因為其無論蒸、煮、炒、炸，鹹吃或甜食都很好吃，還能製成芋粿、芋圓、芋頭乾、芋仔冰等副食品，不只果實能吃，甚至被稱為芋橫的莖部也能熱炒食用，也難怪被人稱為傳統美食中的望族，處處可見其蹤影。

母芋子芋看身形知品種

國內的芋頭種類與產地分布，高雄區農業改良場旗南分場助理研究員黃祥益表示，目前臺灣的芋頭大多傳自中國大陸的品種，而臺灣原生種芋頭多不能食用。

坊間最常見的種類粗分為母芋品種與子芋品種，母芋品種是指果體較大的檳榔心芋，一年四季皆有，1至6月從高屏地區開始出產，7月之後則以中部大甲、苗栗公館、花蓮吉安一帶為大宗。至於身形較小的子芋品種，其下又分為栽培面積最大的赤牙芋以及高雄2號，由於子芋品種常種於旱田，是春種秋收，所以多在秋冬上市。至於2種芋頭在口感上的差別，母芋品種口感較為鬆軟且香氣十足，而子芋品種則屬Q韌有勁，用來做冰品、餅類風味極佳。

買回家的芋頭，黃祥益建議最好先去皮切塊，若是2、3天內可食用完，放入冷藏即可；若要放久一點時，則需置於冷凍庫。

黃祥益建議，挑選母芋品種時可以請菜攤老闆幫忙於底部長根處削一小塊下來，若是底部顏色粉白，且以手搓易沾白粉，便是鬆軟質優的好芋頭；若是感覺芋肉偏褐紅且有水，則口感會較差一點。至於子芋品種則要選擇形狀短圓者，避免挑選長扁形的即可。此外，他還特別提醒皮膚易過敏者，由於芋皮含有皂苷黏液，沾上容易發紅發癢，所以最好戴上手套處理，若要立即食用，也可以蒸熟後再剝皮。

充飢潤膚添營養

芋頭的營養成分，含有蛋白質、膳食纖維、維生素B1、B2、C、鉀、鐵、鈣、鎂等，可以幫助消化、改善排便不順、有助血壓下降，又因含有極少量的氟，所以也可以幫助保護牙齒。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師羅珮琳指出，芋頭所含的膳食纖維可說是澱粉類蔬菜中較高的，比起米飯更高出數倍，對於促進腸胃蠕動、減低腸黏膜接觸毒性物質的時間、增加飽食感，以及減少熱量的攝取等頗有幫助；此外，《本草綱目》也記載芋頭具有寬腸胃、滋潤肌膚、治療煩躁、止渴、開胃等功效。

羅珮琳進一步解釋，芋頭煮熟食用可以調整脾胃、補充元氣、多長肌肉，皮膚也會滋潤更有彈性。不過礙於芋頭生食具有毒性，會舌麻、刺激喉嚨、腸胃不適，所以要避免生食。此外，取魚肉和芋頭利於被人體吸收的優點，可以將芋頭和魚一同烹煮，使營養價值相輔相成，而有加分的作用。若是食欲不振、吸收較差者，可以芋頭加上山藥和糙米飯一同烹煮，幫助腸胃吸收以達健胃整腸的效果。

不過，因為芋頭屬於有毒性的

天南星科植物類，故咳嗽有痰者應少吃，且食用也應適量，食用過多容易造成脹氣喔。

►芋頭小百科

學名：Colocasia esculenta

別名：芋艿、芋仔、毛芋

原產地：東南亞、印度及中國大陸華南地區

產期：四季皆有

品種：母芋品種（檳榔心芋、高雄1號……）、子芋品種（赤芽芋、高雄2號……）等

芋頭►私房料理

►香蒜肉餅

材料：芋頭1/2個、火腿1片、絞肉2大匙、蝦米10個、蔥1根、鹽1/2小匙、醬油1大匙、胡椒粉少許、糖1/2小匙、玉米粉1大匙。

作法：

- 1.芋頭削皮切片蒸熟後，壓成泥狀備用。
- 2.火腿片、蔥皆切成末，蝦米先以水浸泡約10分鐘後，也切成末狀。
- 3.起油鍋放入蝦米末、火腿末爆香後取出備用。
- 4.將作法1的芋泥加入絞肉、蔥末、蝦米末與火腿末，再加入玉米粉、醬油、鹽、糖，並灑上少許胡椒粉攪和均勻作成芋泥肉餡。
- 5.取芋泥肉餡捏成餅狀，一個肉餅約一大湯匙芋泥餡，一個個捏好後放入電鍋蒸約20分鐘後端出待涼，再放入平底鍋煎至兩面金黃即可。

Tips:若是不想吃煎的，蒸熟亦可，2種風味不同，可以依自己喜歡的口感選擇作法。





▲芋泥炸蝦

材料：芋頭1/2個、蝦6尾，地瓜粉1大匙、胡椒粉少許、鹽1/2小匙、蘇打粉1/4小匙、沙拉油2碗、米酒1小匙、糖1/2小匙。

作法：

1. 芋頭削皮切片蒸熟後壓成泥狀。
2. 蝦子去殼留尾放入1小匙米酒稍醃漬一下。
3. 胡椒粉、鹽、地瓜粉、蘇打粉、糖與作法1的芋泥一起攪拌均勻，揉成一長條芋泥條，再切成

約6等分。

4. 取1等分的芋泥條捏成餅狀，蝦身放芋泥餅中留尾部，芋泥餅包裹住蝦子，入油鍋以文火炸至金黃即可。

Tips：蝦子裹入芋泥餅前最好將蝦身水分擦淨較好裹入，油炸時也不易脫離。

▲芋香扣肉

材料：芋頭1個、五花肉1斤（長、寬、厚度各約為10公分）、醬油1碗、蔥1根、老薑5片、八角1粒、糖2大匙，並準備1個深盤。

作法：

1. 將五花肉洗淨，醬油、水混合成醬汁，將五花肉放入靜置約1小時，肉取出後醬汁須保留。
2. 起油鍋，將作法1的五花肉放入油鍋中四面煎黃後取出，待涼後切成片狀約0.5公分。



3.芋頭削皮切成約0.5公分厚的芋頭片，蔥洗淨切段；取一深盤，以1片芋頭片、1片五花肉片的方式擺入盤中，並倒入作法1的醬汁，放入蔥段、薑片、八角、糖，電鍋外鍋約3杯水，蒸約1小時，蒸熟即可食用。

Tips:五花肉需煎過才容易切片，並可逼出油香。

▲芋頭鮮奶漿

材料：芋頭1/2個、火龍果1/4顆、鮮奶油1大匙、鮮奶1/2杯、糖3大匙。

作法：

- 1.芋頭削皮切片蒸熟，火龍果去皮切成小塊備用。
- 2.將鮮奶油、鮮奶、糖、火龍果以及蒸熟的芋頭一起放入果汁機中打成泥狀。
- 3.將作法2的芋頭鮮奶泥放入冷凍庫約1小時即完成。

Tips:火龍果主要是用來調色，讓芋泥變得鮮豔一點，也可以其他水果代替，或者不加水果，單吃芋頭原味也可以。



作法1。