

小金門/烈嶼鄉 / 欣賞·探索·認知·感動

鋤頭心·芋香情

烈嶼芋 香鬆綿 好味道

烈嶼芋 尚讚！

「烈嶼芋尚好吃！」副總統蕭萬長先生讚不絕口。鄉長洪成發說這故事時臉上洋溢榮耀的表情，接著說：「今年台北花博期間，全國各地芋頭齊聚展場，現場烹飪芋頭供人品嚐，咱烈嶼芋香味最吸引人潮。」

「烈嶼芋」在大金門也大受歡迎，因此不只台灣遊客稱讚小金門芋頭，連大金門鄉親也讚不絕口。說來神奇，大小金門僅二公里水道之隔，地質、地形和氣候、水文皆同根生，生產的芋頭卻有

不同口感，令人稱絕！高雄區農業改良場芋頭研究人員黃祥益先生說，芋頭口感應該是受到生長季節、氣候、土壤、水質及栽培方式影響，讓各地同是檳榔心芋種苗，卻產出不同口感的芋頭，要研究清楚這些自然因素有多大差異，其實有時候只是些微差別，很難說得清楚。這麼說來，跟金門高粱酒酒質有異曲同工之妙，同樣的原料和酒麴，到了台灣和廈門，就產不出如金門高粱酒受大家歡迎的品質，真是妙哉！



芋葉面如荷葉表面佈滿突起狀的葉片細胞，上面又覆蓋著長度約100奈米的疏水性含蠟絨毛，保護葉子不會被雨水淋濕而增重，並使雨水在葉面上聚成水珠隨風滑溜，能將葉面灰塵帶走，科學家稱此為自潔效應，並學習此原理研發大樓外牆玻璃及磁磚新材料。

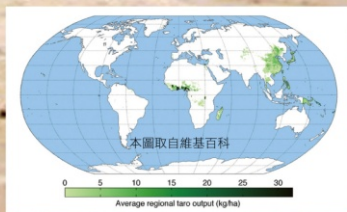


芋頭表面鱗片為葉鞘殘留

芋頭莖葉的葉，橫切面到紫色斑點是其轉運，為輸送水及養分管道，因為有此斑點特徵稱為檳榔心芋。

芋頭產地

台灣產地：台灣芋頭以屏東高樹、台中大甲、苗栗公館三地產量最大，這三個縣產量佔全台86%以上。其他還有花蓮吉安、高雄甲仙、台北金山及小金門等有名的芋頭產區。
世界產地：芋主要分布於熱帶和亞熱帶地區，中國產區最廣，除了南方，甚至到東北溫帶區還有產地。中國著名的芋頭，如廣西荔浦芋為古代貢品，還有浙江奉化芋、江蘇宜興龍頭芋等。亞洲產區還有菲律賓、印度，以及北到日本千葉縣的芋頭也很著名。其他地區如大洋洲許多島嶼以芋為主食，非洲的馬達加斯加及非洲西岸許多國家也以芋為主食。



本圖取自維基百科



蕭副總統為烈嶼芋代言



小金門/烈嶼鄉在哪裡？

烈嶼又稱小金門，位於金門本島西南方，居金門與廈門之間，地處大陸福建省東南方九龍江口外、廈門灣內。距離大陸最近者只有五內公尺，在戰略位置上可以說是「外島中的外島、前線中的前線」。

芋身分證

界：植物界
門：被子植物門
綱：單子葉植物綱
目：澤瀉目
科：天南星科
屬：芋屬 種：芋
原產地：印度
熱帶和亞熱帶
其他：芋是古老作物，原是熱帶島嶼原住民主要糧食。

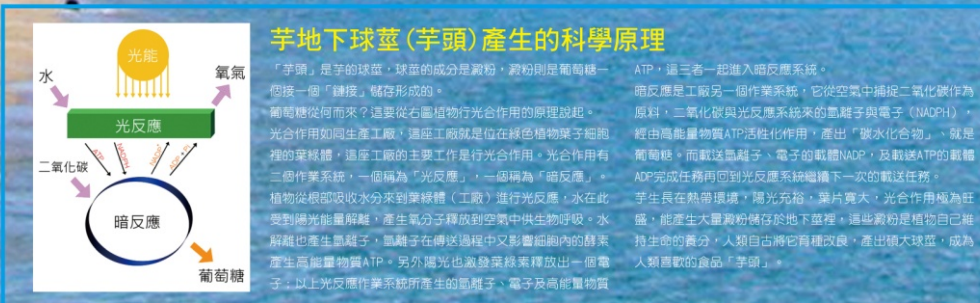
芋的身體

芋是天南星科植物，種子內的胚只有一片頂生子葉，稱為單子葉植物。單子葉植物主根不發達，因此多為塊根；莖內維管束散生，沒有排列成形成層，因此不能依靠形成層發育逐漸加粗；葉脈大多平行脈，唯有芋葉例外。
芋的根為白色纖維塊根，著生在母芋及子芋下節部上。莖縮短成地下球莖即芋頭，是食用部分，也能繁殖，有圓、橢圓、卵圓或圓筒形；球莖節上有腋芽，能長成球莖（子仔）。芋頭上方分布在地面上為長長的葉鞘，非莖，芋頭上有鱗片，即是葉鞘的殘跡。葉互生，盾狀，先端漸尖，芋雖屬單子葉植物，葉卻為網狀脈。花為佛焰花序（如姑婆芋花），但很少開花結果。

芋頭家族

芋族：天南星科中有五個屬的芋，其中芋屬和千年芋屬最常被栽培食用。芋屬的品種是我們常吃的，如檳榔心芋、高雄一號、雞芋及原住民種的小芋皆是。千年芋屬品種則是山區栽種的一種大型芋。
品種：芋區分為母芋品種、子芋品種兩大類。
母芋品種：如檳榔心芋、高雄一號、雞芋及蘭蘭的紅梗芋。千年芋也屬母芋品種。
子芋品種：子芋就是閩南語俗稱芋仔仔，即原住民栽種的小芋。

芋地下球莖(芋頭)產生的科學原理



芋栽培過程



1. 整地：農曆年後整地

2. 定植：整地後移植芋苗

3. 施肥：種植後施追肥，之後每15天施追肥

4. 培土：約農曆5月培土與鬆土

5. 防蟲藥：利用性費洛蒙誘捕害蟲

6. 灌溉：培土後開始灌溉，且每2-3天灌溉一次

7. 採收：中秋節後開始採收，可採至農曆年前

芋的生長習性

芋喜歡高溫多濕環境，子芋發芽的溫度為13至16度以上。植株生長期間的溫度約攝氏27至30度發育最佳。芋的葉面積大，蒸散作用大，需要大量水分補給，其根及葉柄具有海绵組織儲存空氣，耐水性強，因此除水芋外，旱芋也應保持濕氣栽培。
芋在低溫乾旱的情況下無法充分成長，會影響產量。

芋頭文化

1. 芋頭象徵母親護子

芋頭自生至被挖掘出土，都是緊緊抱住生長在一起的，因此芋頭被當成盡責操勞的母親保護孩子的象徵。

芋頭比一比

芋不但品種多，且即使同為檳榔心芋種苗，用不同栽培法，如水作或旱作，都會產生口感差異，據農改場芋頭研究人員黃祥益說，烈嶼芋早作較鬆綿，水田種的芋則較糯性粘質，各有其特色與適合的烹調法，如烈嶼芋適蒸、炸，不適合火鍋。各地芋頭各有其特色及民族食用口味，介紹如下：

1. 小金門烈嶼芋

烈嶼芋是早田檳榔心芋，肉質比水芋鬆、香味濃，受到專家極高評價，高雄區農業改良場「芋頭主題網頁」如此評論：「外島金門所產的芋頭也堪稱一絕，尤其小金門（烈嶼鄉），實地非常綿密鬆軟，香氣也非常濃郁。...」。網路上流傳小金門名菜「芋戀肉」，原稱「芋淋肉」，名字的由來是其烹煮方法為芋頭淋上軍用紅燒豬肉罐頭，閩南語「淋」為拌的意思，芋頭跟罐頭肉拌在一起就成為「芋淋肉」，也因其發音而有人諧稱「吮爛肉」。這道菜因金門戰地可軍用紅燒豬肉罐頭，加上品質高尚的烈嶼芋頭，遂

2. 中秋節吃芋頭習俗

芋是秋天的產品，因此早期有中秋節吃芋頭的習俗。古時，一到秋收季節，看著一年艱苦勞動的收穫，人們認為是土地神和祖先的保佑；且八月十五是土地神的生日，要好好的熱鬧一番，因此八月十五祭路頭，就有祭品為芋頭，是將整個芋頭煮熟裝在碟上，或是米粉芋（加入芋頭煮成的米粉湯）裝在大碗擺在供桌上，以此祭謝土地神。大陸北方農村中秋祭神盛行此習俗。

中秋吃芋的習俗，還有一則傳說，漢朝一位皇帝被叛軍追殺躲到山上，叛軍放火燒山，巧遇大雨澆熄大火，火熄後忽聞陣陣香味撲鼻，士兵發現地下被烤熟的小芋頭，即獻給皇帝，大家飽食後奮勇退敵，當天正是中秋。之後每年中秋，皇帝都請大家吃芋慶祝，成為中秋吃芋的由來。

成名菜，有其特殊背景。當兵者若在軍中嘗過軍用紅燒豬肉罐頭，其濃濃香味令人垂涎，以此想像「芋淋肉」香味，當能感受為何人稱讚。

2. 台中大甲芋

台中大甲芋頭是水田檳榔心芋，產量大，除提供市場販賣，也作為食品加工材料，其中大甲「芋頭酥」遠近馳名，是旅客到大甲鎮瀾宮觀光旅遊最重要的伴手禮。另外，著名的九份芋圓、華湖芋仔冰，也大多以採用大甲芋頭製作為宣傳，顯見大甲芋頭品牌魅力。

3. 高雄甲仙芋

高雄甲仙芋以「甲仙芋仔冰」馳名，甲仙芋也是水田檳榔心芋品種，但產量不若大甲。

4. 台灣各種芋

台北北海岸的檳榔心芋也有名氣，民俗專家劉運月先生指稱，北海岸秋天東北季風帶來的鹽霧，強烈吹襲芋的莖和葉，使得芋覺得生命受到威脅，於是拼命把養份儲藏在球莖中，使得芋頭的質地更加密實。

屏東高樹、苗栗公館、花蓮吉安和台中大甲其實

3. 金門年節祭祀常以芋為供品

金門年節祭祀，常有清蒸芋頭，祭後芋與蒜小炒，是一道飽食的農家菜。此菜與豬血糕、炒米粉、小炒肉並稱四大金剛，是烈嶼人共同的母親菜記憶。而祭品供芋頭，也取閩語芋與路諧音，有討「好頭路」吉兆。另外新生兒滿月請吃油飯，必配麵線芋仔湯，出殯的供品也有一盤帶皮芋仔。這兩項習俗皆取芋繁殖眾多仔芋之特徵，藉此祈願多子多孫。

4. 台灣原住民喜歡種芋勝於稻

有些原住民雖然居住在水源豐沛的地方，卻喜歡種芋勝於種稻，據聞是因為芋全株可食，而且四季隨時皆可採食，稻則無。

是台灣水田檳榔心芋四大產區，一般市場販賣芋頭多數來自這些地區。但因前三者沒有推出明星加工品而未得名氣。

蘭嶼與台東山區種植的紅梗芋，肉白、品質中等，葉柄可加工成脆漬蔬菜。小巧可愛的「仔芋」在台灣也有幾個品種，主要生產於高雄與屏東山區，是原住民傳統作物，帶皮煮熟後剝食，肉質細嫩多粘質，香氣濃。

5. 廣西荔浦芋

廣西荔浦芋也是檳榔心芋，栽培已有400年的歷史，根據記載是福建人將芋頭帶進荔浦栽培。據民國3年《荔浦志》記載：舊志云：有大至十餘斤者，今實無。但以城外關帝廟前所出者為佳。剖之，現檳榔紋，謂之檳榔芋。紋棕色致密，粉鬆而不粘，氣香。他處有移種者，僅形似耳，無紋，謂之「榔芋」。荔浦芋於清朝康熙年間被列為廣西首選貢品，每年歲末向朝廷進貢，深受皇親國戚喜愛。荔浦芋香糯、粉鬆、口感略甜，可與肉類同煮或燻，其中以荔浦芋扣肉烹調法最具特色。

芋頭價值

1. 芋營養素豐富

芋頭含豐富蛋白質、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素C、B群、皂素等多種營養成分，而所含的礦物質中，氟的含量高，因此具有潔齒防齲、保護牙齒的作用。

2. 芋澱粉顆粒小纖維多

芋頭含大量的澱粉，既是蔬菜，又是主食。芋頭的澱粉顆粒小，僅為馬鈴薯澱粉的十分之一，消化率達98.8%，加上纖維質多，有助胃腸消化。

3. 芋黏性物質有益健康

芋頭含有一種黏質，能促進肝解毒，鬆弛緊張的肌肉與血管功能。

4. 《本草綱目》讚其療效

明朝李時珍《本草綱目》記載：「芋子寬腸胃、療煩熱、破宿食、去死肌。莖、葉敷瘡腫、治蛇蟲咬傷。」

6. 浙江奉化芋

芋乃頭在浙江奉化市種植至少有三、四百年歷史，也是檳榔心芋。「跑過三關六碼頭，吃過奉化芋乃頭」，人們以吃過奉化芋乃頭引以為豪，可見芋乃頭非同尋常。奉化的冷凍芋乃頭銷往台灣、港澳和日本。奉化芋乃頭個大、皮薄、光滑、味鮮美，易燒酥，富含澱粉，香糯可口，可當主食，又可當點心，其中以排得芋乃頭及鴨子燒芋乃為奉化美味的名菜。

芋頭選購

1. 選擇體型勻稱

在市場買芋頭，先選擇體型勻稱而重量輕的芋頭較鬆綿。但用指按軟軟者為過期脫水劣品。

2. 外皮不要有爛點

外皮不要有爛點，因可能內有腐敗現象。

3. 切面粉粉

接著請菜販橫切芋頭底部，用手搓切口表面，若手指上粘著白粉，表示這個芋頭澱粉多品質佳。再取小塊芋頭在地上寫字，字跡白粉越均勻，表示品質越好。

4. 聞到芋香

切面若能聞到芋香更佳。

烈嶼芋產銷班

- 第一班：班長/林萬塔
電話/082-362178、092111832
地址/金門縣烈嶼鄉東林街171號
- 第二班：班長/楊益盆
電話/082-362039、0912105376
地址/金門縣烈嶼鄉東林街36號
- 第三班：班長/林振盛
電話/082-362215、0919761483
地址/金門縣烈嶼鄉東林街76號

烈嶼農家菜

1. 芋油飯

【做法】

- 芋頭去皮，切不規則塊。
- 估平日飯量洗米備用。
- 泡蝦米、香菇、切肉絲備用
- 起油鍋爆紅蔥頭油盛碗備用
- 用紅蔥頭油再起油鍋，加薑絲、蝦米、香菇絲、肉絲、醬油爆炒，再放入米略炒。
- 將炒米、芋頭、煮乾飯水量、鹽放入電鍋蒸熟。
- 起鍋前淋紅蔥頭油拌入，盛入碗上桌配菜吃。



2. 芋淋肉

【做法】

- 芋頭去皮，切不規則塊或如指頭厚片放入電鍋蒸熟備用
- 起油鍋用蔥頭爆香，放入軍用紅燒豬肉罐頭肉炒熟，加少許開水煮至開。
- 電鍋取出熟芋頭置入鍋中，輕拌煮2分鐘讓紅燒豬肉汁滲入芋頭。
- 起鍋前放入蔥薈半分鐘，起鍋盛入盤上桌。



3. 酥炸香芋

【做法】

- 芋頭去皮，切如指頭厚片。
- 買低筋麵粉及酥炸粉，取各半量水調成糊狀。
- 起油鍋熱油至油面冒煙。
- 芋頭均勻沾酥炸粉後放入油鍋，並保持大火。
- 芋頭浮出油面，改中小火炸至熟。
- 起鍋前再改大火避免油滲透，撈出酥炸芋頭，盛盤上桌



4. 小炒芋

【做法】

- 芋頭去皮，切不規則塊放入電鍋蒸熟備用。
- 切蒜末備用。
- 起油鍋用蔥頭、醬油爆香，醬油改用滷肉汁更佳，也可加滷肉增風味，並加水約可淹60%芋頭，加鹽煮至水開。
- 電鍋取出熟芋頭置入炒鍋，同時加入蒜末，燜煮2分鐘讓滷汁入味，略翻拌。
- 待水收乾，起鍋盛入盤上桌



5. 芋燉排骨

【做法】

- 芋頭去皮，切不規則塊。
- 芋排剝塊姜姜備用。
- 取深鍋放入芋排、薑片、鹽，加水淹沒芋排約3倍量煮熟備用。
- 芋頭放入芋排湯鍋煮熟。注意芋頭太熟易散開。
- 起鍋盛入大碗，放入蔥末、滴米酒上桌。



6. 麵線芋仔

【做法】

- 芋仔去皮，洗淨不切。
- 估平日飯量取麵線備用。
- 浸泡蝦米、切肉絲備用。
- 起油鍋爆紅蔥頭油盛碗備用
- 用紅蔥頭油再起油鍋，加薑絲、蝦米、醬油爆炒，再加入芋仔略炒。
- 加煮麵線湯水量及鹽，大火煮至用筷子插芋頭試知芋熟。
- 加入麵線、肉絲煮熟。
- 起鍋前放入紅蔥頭油、蔥末、芹菜末拌入，盛入碗上桌配菜吃。



7. 芋鹹粥

【做法】

- 芋頭去皮，切不規則塊。
- 估平日飯量洗米備用。
- 浸泡蝦米、香菇、切五花肉絲備用。
- 起油鍋爆紅蔥頭油盛碗備用
- 用紅蔥頭油再起油鍋，加五花肉絲、香菇絲、蝦米、醬油及薑絲爆炒，再加入米、芋頭略炒。
- 將炒米、芋頭、紅蘿蔔絲、鹽、煮稀飯水量，放入電鍋煮熟。
- 起鍋前放入紅蔥頭油、蔥末、芹菜末，盛入碗灑五香粉，上桌配菜吃。



8. 淋酒芋泥

【做法】

- 芋頭去皮，切不規則塊放入電鍋蒸熟備用。
- 將冬瓜條、橘餅、桂圓切細丁備用，桂圓也可改用葡萄乾。三種佐料細丁總量為芋泥量1/2，就可不必加糖。
- 將蒸熟芋頭置入深鍋搗成泥，將冬瓜條、橘餅、桂圓細丁及適量豬油加入一起拌勻
- 取一個大碗，在內壁抹豬油，再將芋泥裝入，放進電鍋蒸兩杯水時間，讓冬瓜等佐料入味。
- 從電鍋取出大碗，倒扣在盤中上桌。
- 將盤中芋泥摺入小碗，依個人酒量淋上高粱酒食用。



『鋤頭心・芋香情』

烈嶼芋 香鬆綿 好味道



蕭副總統為烈嶼芋代言

烈嶼芋 尚讚！

「烈嶼芋尚好吃！」副總統蕭萬長先生讚不絕口。

鄉長洪成發說這故事時臉上洋溢榮耀的表情。

接著說：「100年台北花博期間，全國各地芋頭齊聚展場，現場烹飪芋頭供人品嚐，咱烈嶼芋香味最吸引人潮。」



烈嶼芋頭節展示大芋頭



農改場專家看烈嶼芋

烈嶼芋是旱田檳榔心芋，肉質比水芋鬆、香味濃，受到專家極高評價，高雄區農業改良場「芋頭主題網頁」如此評論：「外島金門所產的芋頭也堪稱一絕，尤其小金門（烈嶼鄉），質地非常綿密鬆軟，香氣也非常濃郁。……」

農改場芋頭研究人員黃祥益先生說，芋頭口感應該是受到生長季節、氣候、土壤、水質及栽培方式影響，讓各地方雖然同是檳榔心芋種苗，卻產出不同口感的芋頭，要研究清楚這些自然因素有多大差異，其實有時候只是些微差別，很難說得清楚。

認識芋頭

芋是天南星科植物，種子內的胚只有一片頂生子葉，稱為單子葉植物。單子葉植物主根不發達，因此多為鬚根；莖內維管束散生，沒有排列成形成層，因此莖不能依靠形成層發育逐漸加粗。

芋的根為白色纖維鬚根，著生在母芋及子芋下部節上。

芋的莖縮短成地下球莖即芋頭，是食用部分，也能繁殖，形狀有圓、橢圓、卵圓或圓筒形；球莖節上有腋芽，能長成球莖（芋仔）。

芋頭上方在地面上的部位為長長的葉鞘，非莖，芋頭上有鱗片，即是葉鞘的殘跡。

芋的葉互生，盾狀，先端漸尖，網狀脈。

芋的花為佛焰花序（如姑婆芋花），很少開花結果。



檳榔心芋

芋頭自然觀察活動

芋葉與荷葉的表面一樣，都佈滿突起狀的表皮細胞，上面又覆蓋著長度約100奈米的疏水性含蠟絨毛，保護葉子不會被雨水淋濕而增重；並使雨水在葉面上聚成水珠隨風滑溜，能將葉面灰塵帶走，科學家稱此為自潔效應，並學習此原理研發大樓外牆玻璃及磁磚新材料。



芋頭表面鱗片為葉鞘殘跡

檳榔心芋



芋頭是芋的莖，橫切看到紫色斑點是其維管束，為輸送水及養分管道。因為有此斑點特徵被稱為檳榔心芋。

芋身分證

界：植物界
門：被子植物門
綱：單子葉植物綱
目：澤瀉目
科：天南星科
屬：芋屬
種：芋
原產地：印度
分布：熱帶和亞熱帶
其他：芋是古老作物，原是熱帶島嶼原住民主要糧食。

芋頭家族

芋族：天南星科中有五個屬的芋，其中芋屬和千年芋屬最常被栽培食用。芋屬的品種是我們常吃的，如檳榔心芋、高雄一號、麵芋及原住民種的小芋皆是。千年芋屬品種則是山區栽種的一種大型芋。

品種：芋區分為母芋品種、子芋品種兩大類。

母芋品種：如檳榔心芋、高雄一號、麵芋及蘭嶼的紅梗芋。千年芋也屬母芋品種。

子芋品種：子芋就是閩南語俗稱芋仔子，即原住民栽種的小芋。



烈嶼芋田風光

芋的生長習性

芋喜歡高溫多濕環境，子芋發芽約攝氏13至15度以上。植株生長期間的溫度則約攝氏27至30度發育最佳。芋的葉面積大，蒸散作用大，需要大量水分維生，其根及葉柄具有「海綿組織」儲存空氣，極適應水域環境，因此除水芋外，旱芋也應保持潮濕栽培。芋在低溫乾旱的情況下無法充分行光合作用，會影響產量。



芋栽培過程



1. 整地：農曆年後整地



2. 定植：整地後移植芋苗



3. 施肥：種植後施追肥，之後每15天施追肥



4. 培土：約農曆5月培土與鬆土



5. 灌溉：培土後開始灌溉，且每2-3天灌溉一次



6. 防害蟲：利用性費洛蒙誘捕害蟲的設施



7. 採收：中秋節後開始採收，採至農曆年前

芋地下球莖(芋頭)產生的科學原理

「芋頭」是芋的球莖，球莖的成分是澱粉，澱粉則是葡萄糖一個接一個「鏈接」儲存形成的。

植物成長過程中，不斷地將自己製造的養分（葡萄糖）貯存在根、莖或種子等器官的細胞裡；葡萄糖再經由酵素作用，一個接一個「鏈接」起來，就形成澱粉。

葡萄糖是怎麼製造出來的？就要從植物行光合作用的原理說起。

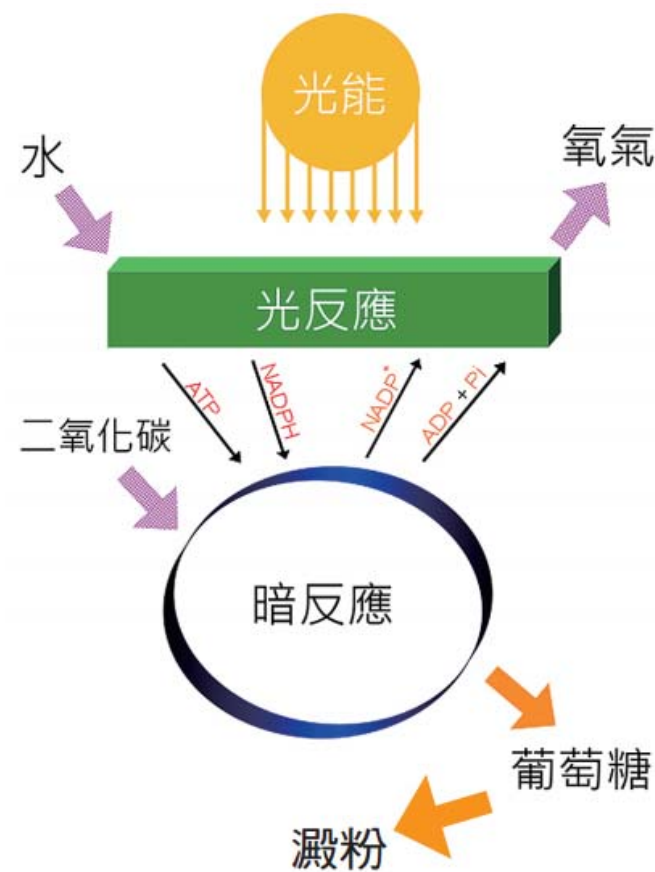
「光合作用」如同一座工廠的生產作業過程，綠色植物葉子細胞裡的葉綠體就是生產工廠，它主要的工作是進行「光合作用」，生產出氧氣和葡萄糖。

光合作用有兩個作業系統，一個是「光反應」作業系統，一個是「暗反應」作業系統。

(1)光合作用的「光反應」作業系統植物的根部吸收水分，經過樹幹及枝條內的木質部輸送到葉片中的葉綠體（工廠）內，水在這裡接受到陽光的能量，形成化學解離作用，產生氧分子及氫離子。

氧分子釋放到空氣中，提供給所有的生物；氫離子留在葉綠體內，與植物細胞裡的酵素作用，產生一種高能量的物質，稱為ATP。同時，葉綠素受到陽光能量的激發，也釋放出一個電子。這就是「光反應」的作業情形。光反應產生的氫離子、電子及ATP，將被傳送到暗反應作業系統。

(2)光合作用的「暗反應」作業系統暗反應是葉綠體（工廠）的另一個作業系統，是從空氣中捕捉二氧化碳作為原料，與從「光反應」系統傳送來的「氫離子、電子及高能量物質ATP」，進行活性化作用，製造出「葡萄糖」。葡萄糖經由枝條與樹幹內的韌皮部輸送到根、莖或種子等器官的細胞內形成澱粉貯存起來。這就是光合作用的科學原理，也就是芋頭產生的機制！



(本圖取自維基百科)

芋頭產地

台灣產地：台灣芋頭以屏東高樹、台中大甲、苗栗公館三地產量最大，這三個縣產量佔全台 66%以上。其他還有花蓮吉安、高雄甲仙、台北金山及小金門等有名的芋頭產區。

世界產地：芋主要分布於熱帶和亞熱帶地區，中國產區最廣，除了南方，甚至到東北溫帶區還有產地。中國著名的芋頭，如廣西荔浦芋為古代貢品，還有浙江奉化芋、江蘇宜興龍頭芋等。

亞洲產區還有菲律賓、印度，以及北到日本千葉縣的芋頭也很著名。其他地區如大洋洲許多島嶼以芋為主食，非洲的馬達加斯加及非洲西岸許多國家也以芋為主食。



綠色為世界產芋分布

0 5 10 15 20 25 30



Average regional taro output (kg/ha)

本圖取自維基百科

芋頭比一比

芋不但品種多，且即使同為檳榔心芋種苗，用不同栽培法，如水作或旱作，都會產生口感差異，據農改場芋研究人員黃祥益說，烈嶼芋旱作較鬆綿，水田種的芋則較糯性粘質，各有其特色與適合的烹調法，如烈嶼芋適蒸、炸，不適入火鍋。各地芋頭各有其特色及民族食用口味，介紹如下：

1. 小金門烈嶼芋

烈嶼芋是旱田檳榔心芋，肉質比水芋鬆、香味濃，受到專家極高評價，高雄區農業改良場「芋頭主題網頁」如此評論：「外島金門所產的芋頭也堪稱一絕，尤其小金門（烈嶼鄉），質地非常綿密鬆軟，香氣也非常濃郁。……」網路上流傳小金門名菜「芋戀肉」，原稱「芋淋肉」，名字的由來是其烹煮方法為芋頭淋上軍用紅燒豬肉罐頭，閩南語「淋」為拌的意思，芋頭跟罐頭肉拌在一起就成為「芋淋肉」，也因其發音而有人諧稱「唬爛肉」。這道菜因金門戰地可得軍用紅燒豬肉罐頭，加上品質高尚的烈嶼芋頭，遂成名菜，有其特殊背景。當兵者若曾在軍中嚐過軍用紅燒豬肉罐頭，其濃濃香味令人垂涎，以此想像「芋淋肉」香味，當能感受為何人人稱讚。

2. 台中大甲芋

台中大甲芋頭是水田檳榔心芋，產量大，除提供市場販賣，也作為食品加工材料，其中大甲「芋頭酥」遠近馳名，是旅客到大甲鎮瀾宮觀光旅遊最重要的伴手禮。另外，著名的九份芋圓、草湖芋仔冰，也大多以採用大甲芋頭製作為宣傳，顯見大甲芋頭品牌魅力。

3. 高雄甲仙芋

高雄甲仙芋以「甲仙芋仔冰」馳名，甲仙芋也是水田檳榔心芋品種，但產量不若大甲。



芋頭比一比

4. 台灣各種芋

台北北海岸的檳榔心芋也有名氣，民俗專家劉還月先生指稱，北海岸秋天東北季風帶來的鹽霧，強烈吹襲芋的莖和葉，使得芋覺得生命受到威脅，於是拚命把養份儲藏在球莖中，使得芋頭的質地更加密實。

屏東高樹、苗栗公館、花蓮吉安和台中大甲其實是台灣水田檳榔心芋四大產區，一般市場販賣芋頭多數來自這些地區。但因前三者沒有推出明星加工品而未傳名氣。

蘭嶼與台東山區種植的紅梗芋，肉白、品質中等，葉柄可加工成醃漬蔬菜。

小巧可愛的「仔芋」在台灣也有幾個品種，主要生產於高雄與屏東山區，是原住民傳統作物，帶皮煮熟後剝食，肉質細緻多粘質，香氣濃。



台灣仔芋



廣西荔浦芋

5. 廣西荔浦芋

廣西荔浦芋也是檳榔心芋，栽培已有400年的歷史，根據記載是福建人將芋頭帶進荔浦栽培。據民國3年《荔浦志》記載：舊志云：有大至十餘斤者，今實無。但以城外關帝廟前所出者為佳。剖之，現檳榔紋，謂之檳榔芋。紋棕色致密，粉鬆而不粘，氣香。他處有移種者，僅形似耳，無紋，謂之「榔芋」。荔浦芋於清朝康熙年間被列為廣西首選貢品，每年歲末向朝廷進貢，深受皇親國戚喜愛。荔浦芋香糯、粉鬆、口感略甜，可與肉類煮或燜，其中以荔浦芋扣肉烹調法最具特色。

6. 浙江奉化芋

芋芋頭在浙江奉化市種植至少有三、四百年歷史，也是檳榔心芋。「跑過三關六碼頭，吃過奉化芋芋頭」，人們以吃過奉化芋芋頭引以為豪，可見這芋芋頭非同尋常。奉化的冷凍芋芋還銷往台灣、港澳和日本。奉化芋芋頭個大、皮薄、光滑、味鮮美，易燒酥，富含澱粉，香糯可口，可當主食，又可當點心，其中以排骨芋芋煲及鴨子燒芋芋為奉化美味的名菜。

芋頭文化

1. 芋頭象徵母親護子

芋頭自生至被挖掘出地，都是緊緊抱子生長在一起的，因此芋頭被當成過度操勞的母親保護孩子的象徵。



芋緊抱子象徵母親護子

2. 中秋節吃芋頭習俗

芋是秋天的產品，因此早期有中秋節吃芋頭的習俗。古時，一到秋收季節，看著一年艱苦勞動的收穫，人們以為是土地神和祖先的保佑；且八月十五是土地神的生日，要好好的熱鬧一番，因此八月十五祭神時，就有祭品為芋頭，是將整個芋頭煮熟裝在碟上，或是米粉芋（加入芋頭煮成的米粉湯）裝在大碗擺在供桌上，以此祭謝土地神。大陸北方農村中秋祭神盛行此習俗。

中秋吃芋的習俗，還有一則傳說，漢朝一位皇帝被叛軍追殺躲到山上，叛軍放火燒山，巧遇大雨澆熄大火，火熄後忽聞陣陣香味撲鼻，士兵發現地下被烤熟的小芋頭，即獻給皇帝，大家飽食後奮勇退敵，當天正是中秋。之後每年中秋，皇帝請大家吃芋慶祝，成為中秋吃芋的由來。



中秋節以芋頭祭神習俗

芋頭文化

3. 金門年節祭祀常以芋為供品

金門年節祭祀，常有清蒸芋頭，祭後芋與蒜小炒，是一道飽食的農家菜，此菜與豬血糕、炒米粉、小炒肉並稱四大金剛，是烈嶼人共同的母親菜記憶；而祭品供芋頭，也取閩語芋與路諧音，有討「好頭路」吉兆。另外新生兒滿月請吃油飯，必配麵線芋仔湯；出殯的供品也有一盤帶皮芋仔，這兩項習俗皆取芋繁殖眾多仔芋之特徵，藉此祈願多子多孫。



金門年節祭祀常以芋為供品

4. 台灣原住民喜歡種芋勝於稻

有些原住民雖然居住在水源豐沛的地方，卻喜歡種芋勝於種稻，據聞是因為芋全株可食，因此四季隨時皆可採食，稻則無。



台灣原住民喜歡種芋勝於種稻

烈嶼農家菜

1. 芋油飯

【做法】

1. 芋頭去皮，切不規則塊。
2. 估平日飯量洗米備用。
3. 泡蝦米、香菇、切肉絲備用
4. 起油鍋爆紅蔥頭油盛碗備用
5. 用紅蔥頭油再起油鍋、加薑絲、蝦米、香菇絲、肉絲、醬油爆炒，再放入米略炒。
6. 將炒米、芋頭、煮乾飯水量、鹽放入電鍋蒸熟。
7. 起鍋前淋紅蔥頭油拌入，盛入碗上桌配菜吃。



2. 芋淋肉

【做法】

1. 芋頭去皮，切不規則塊或如指頭厚片放入電鍋蒸熟備用
2. 起油鍋用蔥頭爆香，放入軍用紅燒豬肉罐頭肉炒熟，加少許開水煮至開。
3. 電鍋取出熟芋頭置入鍋中，輕拌煮2分鐘讓紅燒豬肉汁略入芋頭。
4. 起鍋前放入蔥爛半分鐘，起鍋盛入盤上桌。



3. 酥炸香芋

【做法】

1. 芋頭去皮，切如指頭厚片。
2. 買低筋麵粉及酥炸粉，取各半攪水調成糊狀。
3. 起油鍋熱油至油面冒煙。
4. 芋頭均勻沾酥炸糊後放入油鍋，並保持大火。
5. 芋頭浮出油面，改中小火炸至熟。
6. 起鍋前再改大火避免油滲透，撈出酥炸芋頭，盛盤上桌



4. 小炒芋

【做法】

1. 芋頭去皮，切不規則塊放入電鍋蒸熟備用。
2. 切蒜末備用。
3. 起油鍋用蔥頭、醬油爆香，醬油改用滷肉汁更佳，也可加滷肉增風味，並加水約可淹60% 芋頭，加鹽、煮至水開。
4. 電鍋取出熟芋頭置入炒鍋，同時加入蒜末，燜煮2分鐘讓滷汁入味，略翻拌。
5. 待水收乾，起鍋盛入盤上桌



烈嶼農家菜

5. 芋燉排骨

【做法】

1. 芋頭去皮，切不規則塊。
2. 子排剝塊汆燙備用。
3. 取深鍋放入子排、薑片、鹽，加水淹沒子排約 3 倍量煮熟爛備用。
4. 芋頭放入子排湯鍋煮熟。注意芋頭太熟爛易散開。
5. 起鍋盛入大碗，放入蔥末、滴米酒上桌。



6. 麵線芋仔

【做法】

1. 芋仔去皮，洗淨不切。
2. 估平日食量取麵線備用。
3. 浸泡蝦米、切赤肉絲備用。
4. 起油鍋爆紅蔥頭油盛碗備用
5. 用紅蔥頭油再起油鍋、加薑絲、蝦米、醬油爆炒，再加入芋仔略炒。
6. 加煮麵線湯水量及鹽，大火煮至用筷子插芋頭試知芋熟
7. 加入麵線、肉絲煮熟。
8. 起鍋前放入紅蔥頭油、蔥末、芹菜末拌入，盛入碗上桌配菜吃。



7. 芋鹹粥

【做法】

1. 芋頭去皮，切不規則塊。
2. 估平日飯量洗米備用。
3. 浸泡蝦米、香菇、切五花肉絲備用。
4. 起油鍋爆紅蔥頭油盛碗備用
5. 用紅蔥頭油再起油鍋、加五花肉絲、香菇絲、蝦米、醬油及薑絲爆炒、再加入米、芋頭略炒。
6. 將炒米、芋頭、紅蘿蔔絲、鹽、煮稀飯水量，放入電鍋煮熟。
7. 起鍋前放入紅蔥頭油、蔥末、芹菜末，盛入碗灑五香粉，上桌配菜吃。



8. 淋酒芋泥

【做法】

1. 芋頭去皮，切不規則塊放入電鍋蒸熟備用。
2. 將冬瓜條、橘餅、桂圓切細丁備用，桂圓也可改用葡萄乾。三種佐料細丁總量為芋泥量 1/2，就可不必加糖。
3. 將蒸熟芋頭置入深鍋搗成泥，將冬瓜條、橘餅、桂圓細丁及適量豬油加入一起拌勻
4. 取一個大碗在內壁抹豬油，再將芋泥裝入，放進電鍋蒸兩杯水時間，讓冬瓜等佐料入味。
5. 從電鍋取出大碗，倒扣在盤中上桌。
6. 將盤中芋泥摺入小碗，依個人酒量淋上高粱酒食用。



芋頭營養價值

1. 芋營養素豐富

芋頭含豐富蛋白質、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素C、B群、皂素等多種營養成分，而所含的礦物質中，氟的含量高，因此具有潔齒防齲、保護牙齒的作用。

2. 芋澱粉顆粒小纖維多

芋頭含大量的澱粉，既是蔬菜，又是主食。芋頭的澱粉顆粒小，僅為馬鈴薯澱粉的十分之一，消化率達98.8%，加上纖維質多，有助胃腸消化。

3. 芋黏性物質有益健康

芋頭含有一種黏質，能促進肝解毒，鬆弛緊張的肌肉與血管功能。

4. 《本草綱目》讚其療效

明朝李時珍《本草綱目》記載：「芋子寬腸胃、療煩熱、破宿血、去死肌。莖、葉敷瘡腫、治蛇蟲咬傷。」

芋頭選購

1. 選擇體型勻稱

在市場買芋頭，先選擇體型勻稱而重量輕的芋頭較鬆綿。但用指按軟軟者為過期脫水劣品。

2. 外皮不要有爛點

外皮不要有爛點，因可能內有腐敗現象。

3. 切面粉粉

接著請菜販橫切芋頭底部，用手搓切口表面，若手指上粘著白粉，表示這個芋頭澱粉多品質佳。再取小塊芋頭在地上寫字，字跡白粉越均勻，表示品質越好。

4. 聞到芋香

切面若能聞到芋香更佳。



切開芋頭觀察是選購要領

東坑芋產銷農

孫文良

電話/082-362162，0955352282

地址/金門縣烈嶼鄉東坑52號

杜順天

電話/082-362496，0912821651

地址/金門縣烈嶼鄉東坑50-2號

杜順意

電話/082-362071，0933733412

地址/金門縣烈嶼鄉東坑38-1號

杜水海

電話/082-364939

地址/金門縣烈嶼鄉東坑50-1號



東坑芋田面對廈門海濱景色