

芋頭美食DIY

曾玉惠

壹、芋頭之加工

芋頭除了能當主、副食外，在盛產季節亦可以多種不同加工法作成耐久貯存又美味可口的加工食品，如芋乾、香芋酥、芋餅、餡餅、沙其瑪、麻糬，側芽經曬乾碾碎後製成的芋頭粉，可作芋冰及蛋糕、餅乾之添加物。芋頭加工適於家庭式及工廠大量產製。

茲介紹簡易作法如後：

芋酥餅：芋頭去皮切薄片→置於流動水中半小時→撈起瀝乾→入油鍋炸熟→撈起撒上細鹽或淋上白糖漿拌勻。

沙其瑪：芋頭去皮切薄片→置於流動水中半小時→撈起瀝乾→入油鍋炸熟→撈起放入麥芽糖漿中拌勻→壓平切塊。

麻糬：糯米粿糰蒸熟、搗勻→冷卻→包上煮熟的甜芋泥餡→壓扁沾太白粉。

芋餅：芋頭粉加豬油、奶粉、麵粉、砂糖拌勻→以小西點模型將麵糰壓製成型→刷上蛋黃→入烤箱烤至淺褐色。

芋乾：小芋頭洗淨→置於烤網上→以小火燻烤約二十四小時→取出用網篩過篩使芋皮脫落即可。

貳、簡易芋頭美食食譜

一品芋丸

材料：芋頭600公克、絞肉150公克、蔥末2茶匙。

醃肉料：醬油1/2湯匙、太白粉1茶匙、細砂糖1/2茶匙、麻油1/2茶匙、鹽、胡椒粉各少許。

芋頭絲醃料：鹽1茶匙、糖1湯匙、太白粉2湯匙

做法：1.芋頭削除外皮，洗淨刨成細絲，加



少許鹽醃拌，使芋頭脫水，擠乾水份，加入芋頭絲醃料拌勻。

2.絞肉加蔥末及醃肉料拌勻醃15分鐘。

3.將芋頭絲分十份，將肉餡包入每一份芋頭絲中，包緊成球狀，放蒸籠中蒸熟，約12分鐘。

4.可乾吃，亦可加高湯及芹菜粒成芋丸湯。

說明：肉餡可依個人口味添加其他材料或改為素食。

芋泥麻糬

材料：芋頭300公克、椰子粉40公克、奶油1湯匙、櫻桃2粒、細砂糖3 1/2湯匙、小紙杯16個、白麻糬300公克。

做法：1.芋頭去皮、切片蒸熟，趁熱加奶油及糖拌成芋泥，冷卻備用。

2.櫻桃切成十六小塊，白麻薯亦分成十六份。

3.麻薯沾上椰子粉，用手掌壓扁，中

間包芋泥餡

，將四週之

白麻糬放在

淺紙杯中，

以櫻桃裝飾

註：奶油及糖加的愈多芋泥愈軟。



蛋黃芋丸

材 料：芋頭600公克、豬油（或奶油）3湯匙、麵粉1/2杯、細砂糖10湯匙、鹹蛋黃4個、雞蛋2個、白芝麻1湯匙、麵包屑2/3碗、炸油1/3鍋。

做 法：1.芋頭去皮洗淨，切片蒸熟後搗成泥，趁熱加入糖、油、麵粉拌勻。
2.芋糰分成三十份，鹹蛋黃亦切成三十份。



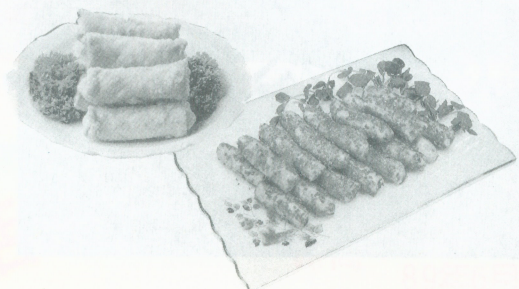
- 3.白芝麻與麵包屑混勻。
- 4.芋糰包上蛋黃，搓圓，沾上蛋液後裹3料。
- 5.用中火炸至芋丸呈金黃色即可。

芋泥芝麻捲

材 料：芋頭400公克、細砂糖3湯匙、奶粉1湯匙、餛飩皮180公克、白芝麻2/3杯、蛋1個、炸油1/3鍋。

做 法：1.芋頭去皮，切片蒸熟，趁熱加糖以飯匙（或大湯匙）快速邊壓邊拌成芋泥，待芋泥略冷卻加奶粉拌勻。
2.餛飩皮斜放使成菱形，取芋泥餡置於菱形下半部中間處，如包春捲似的捲成長條狀，接合處抹少許水使黏緊。
3.蛋打散，熱油鍋。
4.將芋泥捲先沾上蛋液再滾白芝麻，放入油鍋內炸成金黃色即可撈起。

註：拌好的芋泥可做炸芋丸、芋泥麵包或小春捲等。



香菇芋糰

材 料：芋頭400公克、糯米粿300公克、絞肉100公克、香菇50公克、油3湯匙。

調味料：鹽1/2茶匙、味精少許、糖1 1/2湯匙、醬油1 1/2湯匙、胡椒粉少許。

做 法：1.芋頭去皮、刨絲，香菇泡軟切丁。
2.起油鍋，爆香菇，爆到香菇略乾加絞肉同炒，待絞肉全熟加醬油及糖拌炒數下，再加芋絲拌炒並淋半杯香菇水，加鹽、味精、胡椒粉調味。見水即乾，熄火。

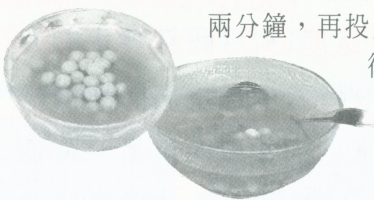
3.取一大碗，先將糯米粿糰搓成細屑，再加炒好的芋絲和勻。和好後倒入舖有玻璃紙的蒸籠內，大火蒸約半小時即熟。



芋頭湯圓

材 料：芋頭600公克、太白粉1/2杯、龍眼乾30公克、紅糖180公克。

做 法：1.芋頭去皮，切片蒸熟搗成泥，趁熱加太白粉拌勻，再做成小湯圓狀。
2.鍋內放六杯水，水開後放龍眼乾煮兩分鐘，再投入湯圓同煮，待湯圓浮起片刻，加糖，糖溶解後即可盛起。



香乳芋糰

材料：芋頭1個（約700公克）、煉乳120公克、麵粉半杯、葡萄干半杯。

作法：1.芋頭去皮，刨絲。



2.將所有材料拌勻後，放入便當盒或容器內蒸熟，冷卻後切小塊吃。