

跳石芋頭

本校透過教育局綠手指專案經費的協助，邀請臺大海洋工程何俊賢博士和90歲金山老農徐順發先生指導栽種跳石芋頭，將雜草叢生的後山改造為「『芋』見幸福蔬活園」。

芋頭是一種古老的作物，主要分布在濕暖的熱帶和亞熱帶地區。臺灣除了大甲芋頭，在金山永興村跳石和噴水一帶也盛產芋頭，以鬆、香、Q醇的口感風味被奉為芋頭界的極品。其品種屬於水芋檳榔心芋，因為靠近跳石海岸，獨天得厚的土壤、空氣和水分因素，在山坡的梯田孕育了名聞遐邇的「金山芋頭」。

二百多萬年前，大屯火山群爆發，岩漿四處噴發漫流，而永興村跳石海岸就是當初火山堆積物所遺留下的獨特地形，而特殊的土壤也造就了跳石芋頭的優質成長環境。在跳石海岸旁的梯田，因其地底下的酸性鹽泉使得土壤的鹽分較高；再加上緊臨東海，每當東北季風來臨時，因為海風的吹送而形成霧氣，讓整個跳石旁的梯田籠罩在夾有大量鹽分的海霧之中，也因此讓跳石芋頭在獨特的土壤和海霧中有別於其他芋頭的生長環境和品質。

芋頭是天南星科植物，多年生草本芋的地下塊莖，檳榔芋的特徵是在塊莖的內部，散佈著紫紅色的微管束，很像檳榔果實的剖面，所以稱為檳榔心芋。芋頭適應環境的生長能力強，耐濕，可在水田或排水不良的低溼地種植，也可以在旱田種植，芋頭的病蟲害少，栽培容易。芋頭的栽培可運用無性繁殖，每年冬天十二月前後栽種芋頭，待明春二月發芽後，再進行分栽，芋頭葉柄基部會生出子芋，因此新芋必須以3至5公分培土覆蓋，芋頭的生長過程，需培土二至三次，同時要澆有機肥和抓蟲除草。收成前，要先放乾梯田內的水，讓芋頭的口感及天然甜度保持，這也是優質跳石芋頭的重要關鍵。

芋頭高纖又健康，營養價值和馬鈴薯相似，但不含龍葵素，易於消化，是一種很好的鹼性食物，芋頭含鉀可以幫助血壓下降，另富含氟和維他命可以防齲齒並保護牙齒。同時芋頭含有一種黏質，可以促進肝解毒，鬆弛緊張的肌肉和血管，食用芋頭對肺炎、下痢、腳氣病和腸胃炎都有助益；而芋頭的葉柄也含有多量的鈣、磷、鐵、維生素A、維生素C，及多種主要胺基酸，可當蔬菜食用。



跳石芋頭和甘藷、茭白筍並列為金山三寶，藕紫色的芋頭和淡雅幽深的芋香，讓人在滿足口腹之餘，還能享受到一種天涼好個秋的氛圍。

芋頭的『營養價值』及注意事項

一、芋頭膳食纖維含量高，約為米飯的四倍，與許多蔬菜的纖維含量相當，可謂是澱粉類的蔬菜。膳食纖維不僅能預防便秘，還有四種功用：

- 1、吸附膽酸，加速膽固醇代謝。
- 2、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，減少熱量的攝取。
- 3、延緩血糖上升，幫助糖尿病患控制血糖。
- 4、現代人易罹患的多種慢性病大多與纖維攝取不足有關，而芋頭正可作為補充纖維的良方。

二、可排除體內多餘的鈉

芋頭所含的鉀比其他根莖類的番薯、馬鈴薯高，因此常吃芋頭可以幫助身體排出多餘的鈉，並降低血壓。很多人誤以為芋頭熱量比米飯高，事實上芋頭熱量約為米飯的九成，有時以芋頭代替主食，可使三餐多些變化。

三、芋頭富含許多重要物質

- 1、芋頭還含有鉀，鉀則能幫助血壓下降，有利尿的作用。
- 2、所含的礦物質中，氟的含量高以及高量的維他命，具有潔齒防齲、保護牙齒的作用。
- 3、芋頭還含有鈣、磷、鐵等礦物質及胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、尼克酸、維生素C等多種維生素，這些物質對人體有一定的營養價值，長期食用，可防牙齒的退化，並可減少肺炎、下痢、腳氣病及腸炎等病。
- 4、芋頭可作蒸，煮，作為佐配的菜餚，含有豐富的營養成分，主要是含有豐富的碳水化合物，每100克中含澱粉17.5克，蛋白質2.2克，比一般蔬菜高，因而芋頭可作主食充饑。

5、明代李時珍的《本草綱目》中記載

「芋頭主治寬腸胃，充肌膚，冷吃療煩熱止渴…宿血，去死肌，和魚煮食甚下氣，調中補虛」；生芋頭能治淋巴結腫大，外用可消炎、消腫、鎮痛等。

6、芋頭的食用部分大部分是以吃肥大的地下莖為主，而芋柄和芋葉也可以吃，因葉柄含有多量的鈣、磷、鐵、維生素A、維生素C，及多種主要胺基酸，所以很有經濟價值，。

7、根據資料報導：芋頭含有一種黏質，可以促進肝解毒，鬆弛緊張的肌肉和血管，而且因為芋頭的澱粉顆粒比較小，僅為馬鈴薯的十分之一，所以容易讓胃吸收消化，消化率可以達到98.8%，還有它的纖維質，則可以預防便秘。

8、中醫認為芋頭有開胃生津、消炎鎮痛、補氣益腎等功效，可治胃痛、痢疾、

慢性腎炎等。根據營養分析，芋頭含有醣類、膳食纖維、維生素b群、鉀、鈣、鋅等，其中膳食纖維和鉀含量最多。

- 9、芋頭含有一種黏液蛋白，被人體吸收后能產生免疫球蛋白，或稱抗體球蛋白，可提高機體的抵抗力。故中醫認為芋艿能解毒，對人體的癰腫毒痛包括癌毒有抑制消解作用，可用來防治腫瘤及淋巴結核等病症。
- 10、芋頭為鹼性食品，能中和體內積存的酸性物質，調整人體的酸鹼平衡，產生美容養顏、烏黑頭髮的作用，還可用來防治胃酸過多症。
- 11、芋頭含有豐富的黏液皂素及多種微量元素，可幫助機體糾正微量元素缺乏導致的生理異常，同時能增進食欲，幫助消化，故中醫認為可補中益氣。
- 12、注意事項：
 - (1)芋頭含有草酸鈣，接觸到皮膚會有發癢的現象，生食則會對嘴唇、舌、皮膚造成傷害，但只要將芋頭煮熟，就可以安心食用。
 - (2)芋頭容易導致脹氣，腸胃道消化功能較差或是容易脹氣者應避免攝取；同時，在食用芋頭時，應避免喝過多的水，以免沖淡胃液，妨礙消化。
 - (3)芋頭含豐富的澱粉和蛋白質，容易產生飽足感也有足夠的營養，但滾刀塊約3~4塊相當於1/4碗飯，食用時應納入主食類的分量計算。

削芋頭避免手癢的辦法：

- 1、檸檬切片，擠汁塗滿雙手，再削芋頭（有效）。
- 2、用醋浸手，再削芋頭（有效）。
- 3、戴橡膠手套削芋頭（不癢，但要小心脫手套時不要沾到芋頭汁）。
- 4、將芋頭連皮一起用水煮，待熟再剝皮（完全不癢）。
- 5、削完芋頭後，用熱水洗手（泡一會就不癢了）。
- 6、削芋頭一定要皮乾的時候削，而且手要乾才不會癢。

參考資料：

1. 行政院農業委員會芋主題館

<http://kmweb.coa.gov.tw/subject/mp.asp?mp=175>

2. 金山地區農會

http://www.kingsan.com.tw/product_info.php?products_id=4



學童種「跳石芋頭」 90歲老農教撒步

f 分享

G+ 分享

留言

列印

存新聞

A-

A+

2016-01-03 08:26 聯合報 記者王柔婷／萬里報導

G+ 0



90歲老農徐順發當顧問，教導學生如何照料跳石芋頭。記者王柔婷／攝影

新北市北海岸跳石芋頭1斤最高可賣80元，是全台最貴芋頭品種，但隨當地農民老年化，產量逐年縮減，當地野柳國小上周邀請跳石老農當顧問，在校園內種下芋苗，盼讓跳石芋頭種植技術及品種傳承下去。

萬里野柳國小近日在校區後山處整理2塊荒廢土地，原本充滿碎石、長滿芒草的閒置用地種下芋苗後，重現生機，10多名學生開心跟在老農身後，學習



90歲老農徐順發當顧問，教導學生如何照料跳石芋頭（圖）。記者王柔婷／攝影