

芋頭



類別：蔬菜類—根莖類
學名：*Colocasia esculenta* (L.) Schott
英名：Taro, Cocoyam, Eddoe, Dasheen
別名：芋頭、芋仔、芋艿
分類：天南星科（*Araceae*）芋屬（*Colocasia*）

A B
C D
A 芋球莖
B 芋植株
C 芋植株
D 花器近照

主要特徵

芋為宿根性多年生植物，地上部生有寬大的葉片和葉柄，地下部則有一個或多個短縮莖及莖上著生之根群。芋之球莖及葉柄均具食用性，可供作主食、副食或蔬菜，其球莖富含澱粉、礦物質及維生素等，常被製成各種型態食品，亦可應用於動物飼料和工業原料。

重要品種（或分群）

全球普遍之栽培種為 **Colocasiodeae** 類中的芋屬（*Colocasia*）及千年芋屬（*Xanthosoma*）二屬。臺灣以芋屬為主，其中母芋用栽培種為 *C. esculenta* var. *esculenta*，子芋用栽培種為 *C. esculenta* var. *antiquorum*。依《台灣農家要覽》記載，臺灣主要母芋用栽培品種有檳榔心芋、高雄1號、麵芋及紅梗芋；子芋用品種則有赤芽芋、狗蹄芋及高雄2號。



檳榔心芋

臺灣地區經濟栽培歷史最悠久、面積最大且最著名的品種。母芋呈橢圓形、表皮褐色，內部白色且散布紫紅色筋絲，質地細緻且粉質高，香氣濃郁。球莖供食用外，葉柄亦可當蔬菜食用，俗稱「芋橫」。檳榔心芋球莖內散布明顯的紫紅色微管束（筋絲），很像檳榔果實剖面的纖維，所以稱為檳榔心芋。



麵芋

母芋球莖大，呈短圓錐形，肉白色，質地細緻帶黏性，煮熟後似麵質而得名。香氣淡，耐旱性強，耐濕性較弱，產量高且耐儲藏。



紅梗芋

植株高大，種類多，葉柄顏色由濃紫紅色到黑紫色變化多；球莖大呈紡錘形，肉質白色，品質中等，耐濕性強，可適應旱田及水田栽培，產量高且耐儲藏。葉柄可製成醃漬蔬菜，東部山區及蘭嶼地區種植頗多。



狗蹄芋

母芋略小，子芋多，呈扁圓形，生長中後期所有子芋連結成一不規則塊狀球莖。植株矮小，葉柄細，葉片薄，地上部全株淡綠色，質地具黏性，食味淡，多用於食品加工。

資料來源：台灣農家要覽—農作篇（二）（增修訂三版）

品種來源

原產地與臺灣發展演變

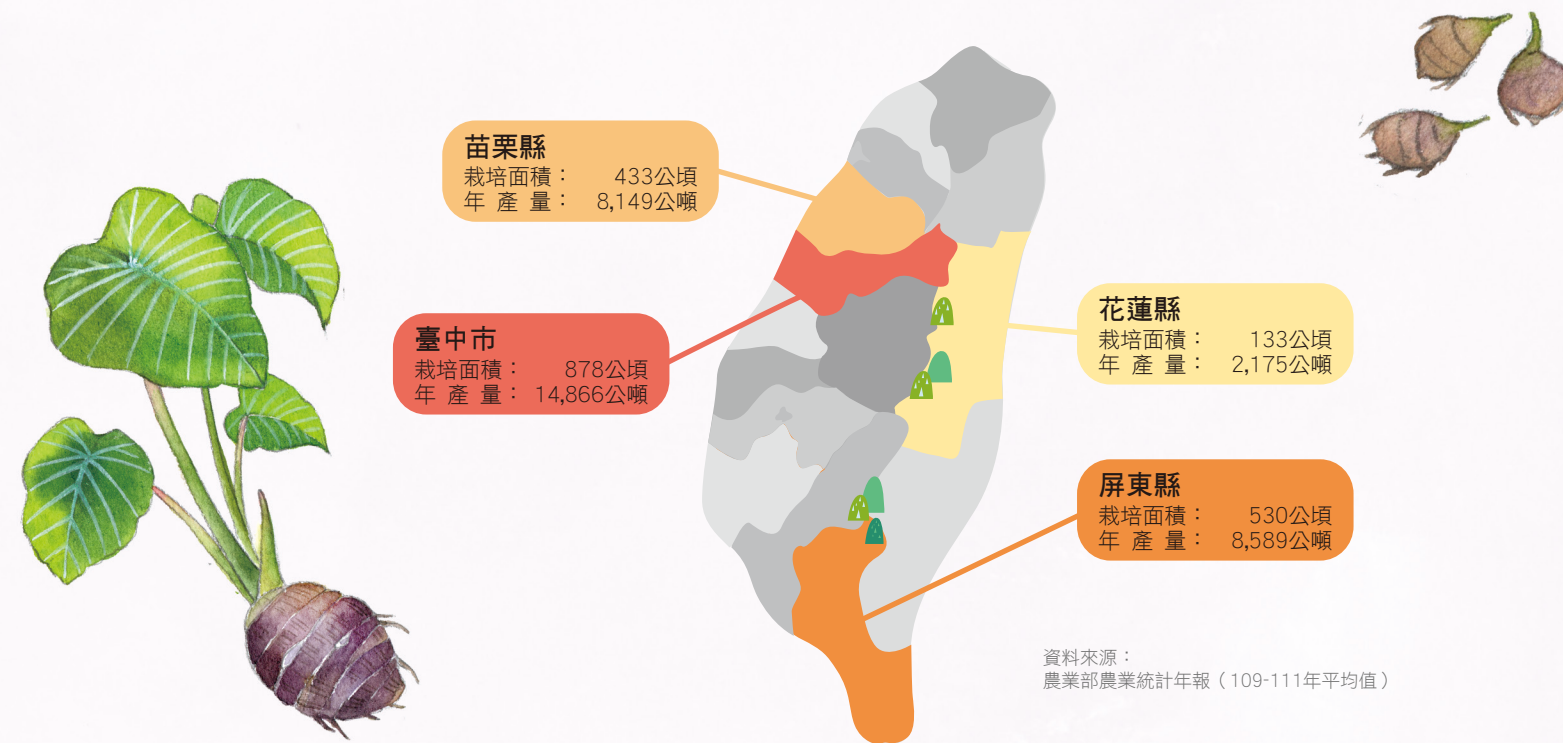
芋原生於印度，為熱帶地區重要的糧食作物之一。臺灣芋之栽培最早由原住民從外地引入，之後又陸續自中國、日本及東南亞等地引進不同品種，依植物型態可分為母芋用及子芋用品種。平地經濟栽培以母芋型之檳榔心芋為主，其為臺灣地區栽培歷史最悠久且面積最大之品種，其他品種（系）則零星栽培於山區。

生產概況

芋是臺灣重要且利用多元化的根莖類蔬菜，喜高溫多濕環境且具有耐陰、耐肥及耐瘠等特性，生長適溫在25-35℃，全臺各地皆有栽培。芋生育期長達9個月以上，依栽培方式可分為水田式（水芋）及旱田式（旱芋）兩種，目前以和水稻輪作之水芋栽培方式為主。近三年（民國109-111年）全臺平均種植面積約為2,473公頃，平均產量為40,772公噸。

產地、面積、產量圖

芋在南部地區周年可種植，但一般以8-9月間種植（秋作），隔年4-6月間採收，中部地區則以10月到翌年2月種植為多，9月後陸續採收。



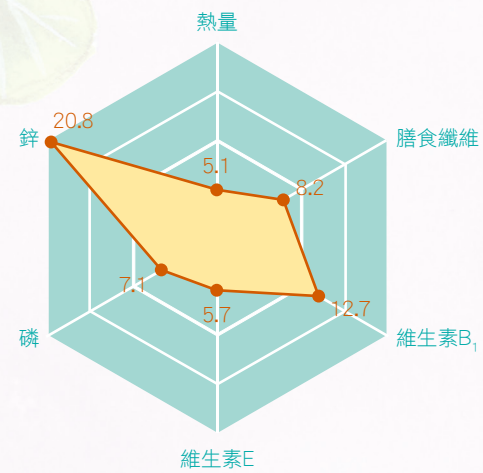
在地狀況

芋在全臺各地皆有種植，其中主要產區為臺中市（36%）、屏東縣（21%）、苗栗縣（18%）及花蓮縣（5%），4縣市近三年（民國109-111年）平均栽培面積1,974公頃，占總栽培面積的80%，平均產量為33,779公噸。單一鄉鎮則以臺中市大甲區的423公頃最大，次為屏東縣高樹鄉421公頃，再來分別為苗栗縣公館鄉291公頃、臺中市大安區245公頃及花蓮縣吉安鄉129公頃。

營養成分

芋頭是一種富含澱粉、低脂、低蛋白、低灰分及高膳食纖維的農作物，因高澱粉含量而為熱帶地區居民主要糧食之一，此外芋頭尚含維生素A、B₁、B₂、B₆、C、E、菸鹼素、葉酸及多種礦物質，如鉀、鈣、鎂、鐵、鋅、磷等，營養價值豐富。芋頭在臺灣除作為蔬菜食用外，亦常被製成各式加工產品，其澱粉顆粒小易消化吸收且高膳食纖維，有利精緻飲食下膳食纖維缺乏之補充。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15歲）
每日攝取量標準為100，
每100公克檳榔心芋中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

選擇外觀形狀完整，以手指輕壓無鬆軟感，而搓摸切口表面可黏著白粉者，表示品質不錯。

保存方法



芋生鮮球莖不耐貯放，可去皮切塊後冷凍保存，冷凍之芋角可保存數個月以上。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

芋之栽培主要包含整地、種苗處理、種植、水分及肥培管理、病蟲草害防治及採收等過程。

1. 整地



2. 種苗浸泡消毒



5. 生育期肥培及病蟲害管理



4. 種植



3. 劃線



6. 成熟期



7. 採收



9. 球莖處理（去皮、切塊等）



8. 採收後之球莖



栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
生育階段	生長初期			地上部生長旺盛期					球莖快速膨大期				生長初期
	球莖成熟期（採收期）												
常見病蟲害				軟腐病									
				疫病									
				白絹病									
			福壽螺										
				斜紋夜蛾									
				蚜蟲									
			葉蟬										

※此圖表以苗栗地區為例

小知識

1. 如何區分可食用的「芋頭」和不可食用的「姑婆芋」？



芋頭
• 葉基淺裂，葉脈不明顯
• 葉片絨質不具光澤
• 葉上水滴會形成水珠不擴散
• 葉柄著生位置離葉基較遠



姑婆芋
• 葉基深裂，葉脈明顯
• 葉片光滑
• 水滴無法在葉片上形成水珠
• 葉柄著生位置離葉基較近

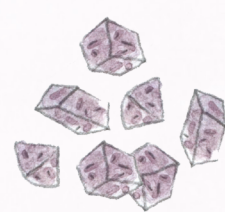
2. 臺灣很多原住民族群亦以芋頭作為主食之一，如蘭嶼的雅美（達悟）族、魯凱族、卑南族、賽夏族等。在重要祭典和落成禮時，達悟族人將芋頭作為祭祀物或餽贈親友的見面禮；魯凱族人常烘烤芋頭乾，以方便保存，食用時通常會加入蔬菜和肉類煮成粥狀。

資料來源：原住民族委員會 <https://www.cip.gov.tw/portal/cateInfo.html?CID=47FCF4D7F9A4F1A7>

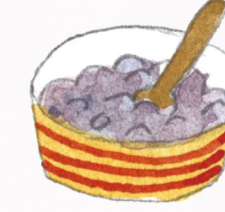
料理食譜

芋頭球

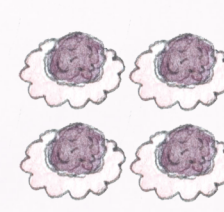
材料：芋頭200公克、奶油12公克、糖粉40公克



1 芋頭去皮、洗淨，切塊後蒸熟。



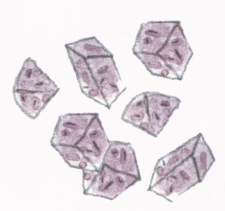
2 把蒸熟的芋頭搗成泥狀，加上奶油及糖粉攪拌均勻。



3 取適量搓至圓球狀即完成。

芋圓

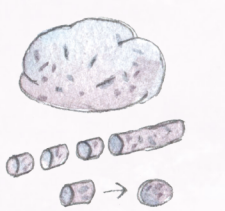
材料：芋頭200公克、木薯粉80公克、糖2-3茶匙、清水80毫升



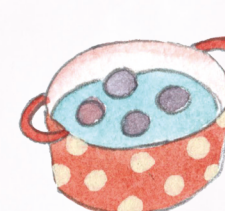
1 芋頭去皮、洗淨，切塊後蒸熟。



2 放入木薯粉於碗內，再放入已蒸熟的芋頭，並趁熱壓爛芋頭。



3 加水搓成芋麵團，於桌上灑上木薯粉後，將芋麵團搓成長條狀，切成小粒後搓成小圓球形狀。



4 取鍋盛水加熱，再放入已蒸熟的芋頭，並趁熱壓爛芋頭。

消費Q&A

Q1. 為什麼削芋頭手會癢？要如何克服？

A1. 一般生鮮之芋頭球莖和葉片含有不溶性草酸鹽（草酸鈣）及影響刺癢感覺的蛋白質，導致有些人接觸時會產生皮膚搔癢，建議處理芋頭時可戴手套；另煮熟之芋頭因引起過敏之物質已遭改變，所以不會再產生過敏。

資料來源：

1.台灣農家要覽－農作篇（二）（增修訂三版）

2.原住民族委員會 <https://www.cip.gov.tw/portal/cateInfo.html?CID=47FCF4D7F9A4F1A7>

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部苗栗區農業改良場

撰稿者：丁昭伶 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告