

香港電台第五台《長進課程》街市字典第九集

根菜篇- 芋頭、香芋與蓮藕

1. 芋頭介紹

芋頭是天南星科芋屬的植物，我們食用的部分是其特化的球莖，主要功能是幫助植物儲

存營養和水份，使其能夠度過乾旱

安全食用須知：芋頭含有草酸鈣針晶體和芋頭糖蛋白凝集素，這些物質會刺激皮膚和口腔。處理生芋頭時，應戴手套避免直接接觸。不過，經過適當的沖洗和加熱處理後，這些刺激物質就會被去除，可以安全食用。

需要注意的是，天南星科植物家族中的海芋雖然與芋頭同科，但含有劇毒，絕對不能食用。海芋全株都含有草酸鈣針晶、皂毒甙及其他毒素，誤食會導致口部和喉嚨麻痺等中毒症狀。

2. 香芋解析

香芋與芋頭完全是兩種不同的植物。香芋實際上屬於薯蕷科薯蕷屬的植物，其學名為參薯，也被稱為紫心山藥或紫心淮山。這意味著香芋與山藥的親緣關係比與芋頭更近。市面上很多標榜「香芋」口味的食品，如香芋酥、香芋餅、香芋雪糕等，往往並非使用真正的香芋，而是使用芋頭、紫薯粉配合香精製成。

香芋特點：

- 屬薯蕷科參薯品種
- 肉質呈紫色
- 營養價值豐富，含有多種維生素和礦物質
- 口感綿密，帶有獨特香氣
- 適合製作甜品和點心

3. 蓮藕特色

蓮藕是蓮花的地下塊莖，屬於水生植物的一部分。它與經常被混淆的睡蓮是完全不同的植物品種。根據用途，蓮藕可以分為三種：用於加工的藕蓮、用於烹飪的菜蓮，以及專門用來採收蓮子的籽蓮。

蓮藕的獨特現象：

蓮藕最為人知的特徵是「藕斷絲連」。切開的蓮藕會出現連接的絲，這些絲其實是植物的維管束，相當於植物的血管系統。維管束包含傳導水分鹽分的木質部和傳導糖分的韌皮部。

保存方法：

蓮藕含有豐富的酚類化合物，容易在接觸氧氣和含鐵物質時變黑。傳統保存方法是保留泥土來阻隔空氣，但需注意的是，如果蓮藕本身有瘀傷，再塗抹泥土反而會因泥土中的鐵質加速氧化變黑。

文化價值：

蓮藕不僅是重要的食材，其相關產物如蓮絲更具有文化意義。在緬甸，蓮花梗可以抽絲製作布料，這是一項重要的傳統工藝。製作一件蓮絲僧袍需要約 22 萬根蓮梗，需要 10 名織工連續工作一個月才能完成。

生長季節：

蓮藕的最佳生長期在 6 月至 11 月之間。在這段時間，蓮藕的品質最佳，適合採收食用。

4. 辨識重點

蓮與睡蓮的區別：

- 蓮花屬於山龍眼目蓮科，其特點是挺水生長
- 睡蓮屬於睡蓮目睡蓮科，以浮水方式生長
- 兩者的葉片形態差異明顯，其中睡蓮的葉片具有明顯的深裂特徵

這些食材雖然都屬於根菜類，但各具特色和營養價值，了解它們的特性有助於我們更好地利用這些食材，並確保食用安全。