

姑婆芋 與芋的世界

文·圖／中藥局 藥師 張坤隆

爬山時常見姑婆芋，姑婆芋和芋頭一樣，都是多年生的天南星科植物，但姑婆芋有毒性，不可食用，如果誤認為野芋，採回家煮食可就糟了。

認識有毒的「姑婆芋」

誤食姑婆芋的中毒事件時有所聞，是常見的植物中毒之一。姑婆芋為姑婆芋屬（*Alocasia*），產於海岸、山谷等濕地，民間有人以莖葉外敷或內服，認為可治蛇蟲咬傷、蜜蜂螫傷或腫毒，加以外觀類似芋頭，也因此增加了中毒的機會。

姑婆芋的葉柄與葉面相接處沒有紫紅色，且接近葉子的缺口

姑婆芋學名 *Alocasia macrorrhiza* (L.) SCHOTT&ENDL，喜陰涼濕潤環境，分布於中低山區。它是多年生大型草本，莖肉質，粗壯；葉心形，葉柄長；花單性，佛焰苞片粉綠色；漿果紅色，有少許種子。

姑婆芋的姿態萬千，頗具特色，不少私人庭園、花草店或商家前，均有姑婆芋的蹤影。誤食姑婆芋所以會中毒，主要與不溶性的草酸鈣有關，中毒表現以喉嚨疼痛最多，有些人會伴隨口腔麻木、說話不清、流涎、吞嚥困難及腹痛等。不溶性的草酸鹽，腸胃道不易吸收，所以只會損傷口腔及腸胃道黏膜，不會造成全身系統性的疾病，唯有當食入大量，才可能導致抽筋、低血鈣及腎衰竭等症。

對於因姑婆芋而引發的中毒，臨床上以症狀治療及支持性療法為主，例如使用局部麻醉藥物漱口或給予止痛藥。如果沾到眼睛，可先用乾淨自來水由眼睛內角往外沖洗，再請眼科醫師檢查；如果皮膚接觸到，先以乾淨水清洗患處。



認識可當主食的「芋」

芋學名 *Colocasia esculenta* (L.) SCHOTT&ENDL，在植物分類學上屬於芋屬 (*Colocasia*)。芋屬主要特點為多年生，盾狀葉，地下球莖發達，可食用。花是佛焰花序，在溫帶很少開花。芋頭喜歡溫濕的氣候，本省2-3月種植，10月以後即可收成。我們平常食用的芋頭是地下球莖的部位，外皮呈黃褐色，上覆暗褐色薄膜，肉質分白、黃或帶紫色斑點數種。

芋，原產於印度，一般稱為芋仔、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。全台各縣市都有生產，主要產地為屏東、高雄、台中、苗栗等4個縣，占全台生產面積的70%以上，最有名的產地包括屏東縣高樹鄉、高雄縣甲仙與三民鄉、台中大甲鎮、苗栗公館鄉，不但種植面積大，而且品質優良。

芋頭營養豐富，每100克含澱粉17.5克，蛋白質2.2克，比一般蔬菜高，因而可作為主食。此外，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。

分辨芋和姑婆芋的方法

芋頭好吃又營養，而姑婆芋有毒，要分別這兩種植物的方法很簡單：

1. 姑婆芋的體型較為粗壯高大，葉子表面有像百褶裙般的淺皺褶，葉子的缺口也較深，深到與葉柄附著處，葉柄與葉面相接處沒有紫紅色點。
2. 芋頭的葉面較為平滑，葉柄與葉面相接處有深紫色點，且與葉子的缺口有點距離。
3. 最簡單的區別方法則是潑水在葉子上，水會散開則為姑婆芋，水凝聚成水珠則為芋頭。



在芋頭葉面，水珠容易凝聚

芋頭葉背上的葉脈可見紫紅色

處理及選購芋頭的秘訣

雖然芋頭可以食用，但芋頭外皮含有刺激性成分，削芋皮時容易使手部皮膚發癢，因此最好戴上手套，避免皮膚直接接觸芋頭；亦可先將芋頭帶皮水煮，破壞其表皮刺激性物質，煮沸後以冷水冷卻或待自然冷卻後再削皮。

如何購買優質芋頭呢！選購時可用手指輕壓，如果觸感鬆軟，通常已纖維化，也就是放置過久的徵兆！或切一小塊芋頭，愈能聞到濃濃的芋頭香，品質愈好。

芋頭是美味營養好佳餚

芋頭是美味的根莖類蔬菜，可以煮粥，可以和米飯、米粉拌炒，也可以製作成各種不同的點心和加工



芋頭地下塊莖，外皮黃褐色



姑婆芋的根莖，外皮暗褐色



姑婆芋肉質較黃（左），芋頭肉質較白或帶紫色斑點（右）

品，例如芋頭酥、芋頭糕、芋仔冰等。

芋頭即將收成，現為大家介紹一道隨手可做的酥炸香芋：芋頭去皮切成方形或片狀，九層塔剝下葉子洗淨備用。取麵粉、發泡粉、雞蛋，用清水拌成糊狀，加豬油拌勻，並以鹽、味素調味。加油適量待油開，取芋片沾上麵糊及九層塔，入油鍋炸至金黃熟透，即成美味可口的酥炸香芋。

認識了芋和姑婆芋的不同，今後登山，除了呼吸新鮮空氣，也可教導山友如何區分它們，利人又利己。🍄

參考資料來源：行政院農業委員會