别看它长的不起眼竟是营养高手？！多吃也不怕胖哦！ <http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MjM5NTY2NTk2OA==&mid=402758612&idx=3&sn=82141a903cbcb628d6384ea04e8cbe82&scene=5&srcid=0313WoOgDtZslkVhq33JCvhX#rd>(图片)

芋头性甘辛，益胃健脾，营养丰富，热量低。并且含大量的纤维素和B族维生素，增强抵抗力，还有减肥功效！想不到丑丑的芋头居然这么牛！

芋头的营养价值分析

1.芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂角甙等多种成分，所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用；

2.其丰富的营养价值，能增强人体的免疫功能，可作为防治瘤的常用药膳主食。在手术或术后放疗、化疗及其康复过程中，有辅助治疗的作用；

3. 芋头含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，或称抗体球蛋白，可提高机体的抵抗力。故中医认为芋艿能解毒，对人体的痈肿毒痛包括病毒有抑制消解作用，可用来防治肿瘤及淋巴结核等病症；

4.芋头为碱性食品，能中和体内积存的酸性物质，调整人体的酸碱平衡，产生美容养颜、乌黑头发的作用，还可用来防治胃酸过多症；

5.芋头含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可帮助机体纠正微量元素缺乏导致的生理异常，同时能增进食欲，帮助消化，故中医认为芋艿可补中益气。

芋头营养丰富，含有大量的淀粉、矿物质及维生素，既是蔬菜，又是粮食，可熟食、干制或制粉。芋头口感细软，黏嫩爽口，营养丰富，既能做菜肴又能做各种各样的零食，酥脆又可口。

芋头的家常美味

1.家乡炒芋头

食材

芋头 (1个)、洋葱 (1/4个)、红椒 (半个)、蒜 (1瓣)、葱 (2根)、姜 (1小块)

**做法 :**

      1）芋头去皮切成厚薄均匀的薄片，放在热水中漂去表层淀粉，捞出控水；

      2）洋葱切丝； 红椒切丝； 蒜切碎； 姜切丝； 葱切葱花；

      3）锅中倒油，烧开后将芋头放入炸至略有金黄色；

      4）捞出沥油；

      5）锅中留底油，炒得姜蒜，加入洋葱丝和红椒爆香；

      6）倒入芋头片，加酱油、辣椒粉翻炒几下，洒点儿水；

      7）加盐、鸡精调味，撒上葱花即可出锅。

2.芋头焖排骨

食材

排骨 (适量)、芋头 (适量)、姜 (适量)、葱 (适量)、青红椒 (适量)

**做法 :**

      1）排骨斩件洗净、芋头去皮切块，葱切段，姜切片待用；

      2）起锅热油下姜片爆香；

      3）将排骨倒入翻炒片刻；

      4）倒入适量料酒翻炒均匀；

      5）再加适量酱油翻炒均匀，并焖煮至熟；

      6.芋头块倒入翻炒。并加入盖过排骨的清水；

      7）加盖焖煮至芋头熟透；

      8）大火收汁并加入葱段翻炒均匀即可起锅，青红椒圈装饰。

3.芋头红烧肉

食材

五花肉，芋头，小葱，姜，干辣椒

**做法 :**

      1）芋头去皮切滚刀块，五花肉切方块，姜切块，葱切段；

      2）锅中水烧开，下入五花肉，加入2勺料酒和一半的葱姜，焯个5分钟后捞出，再用热水将焯好的肉表面的浮沫冲一下；

      3）将焯过水沥干的五花肉倒入干净的锅里，不放油，小火煎，煎至肉表面有些焦黄，五花肉的油脂煸出时，将煸出的多余的油倒出；

      4）加入2勺的老抽继续翻炒至五花肉上色；

      5）加入料酒和另一半的葱姜，干辣椒和各种香料,6.继续翻炒出香味，小葱变成焦黄色；

      6）加入漫过五花肉的开水，和一块冰糖，盖上锅盖，大火煮开，转小火炖煮40分钟左右；

      7）然后加入芋头，继续炖煮20分钟左右，最后大火收汁，根据咸甜味加适量的盐。

4.拔丝芋头

食材

芋头，白糖，水，油

**做法 :**

      1）芋头削皮，用制丸勺挖出，水：白糖=1：4，旁边的勺子是用来计量的，大约一勺水，四勺白糖（最好选用绵白糖。这是因为绵白糖中含有20%的转化糖，而转化糖能抑止糖浆熬制过程中的晶体形成）；

      2）油烧至五成热，放入芋头药炸至金黄皮脆里熟，捞出（最好分两次油炸，第一次应以五成热油温将原料炸至九成熟，第二次炸制的油温则在七八成热之间）；

      3）炒糖，很关键！锅内倒油少许，放入水和白糖（1：4），小火，用木铲轻轻地搅炒至白糖溶化，开始是白色泡沫，继续炒至泡沫消失，糖浆由稠变稀，色泽由白变成淡黄至深黄，注意千万别炒焦了，期间要不断搅动；

      4）这个时候就可以下芋头拔丝了，翻拌时动作要轻，动作要快，避免糖稀粘结成团，时间不可太长，以糖浆裹匀原料表面就可以出锅啦。

5.芋头扣肉

食材

带皮五花肉200克、大芋头1/3个、八角1个、大蒜2瓣、盐1/2茶匙、蜂蜜1茶匙、老抽1汤匙（15ml)、腐乳汁2汤匙、油1汤匙、勾芡用水淀粉100ml

**做法 :**

      1）芋头去皮备用，五花肉洗净放入汤锅中，加入八角，将五花肉煮至七成熟后捞出；

      2）用牙签在煮好的肉上扎一些小孔，用5ml左右老抽均匀地涂抹五花肉表面；

      3）涂好老抽的五花肉切片，芋头切稍厚的片，大蒜切碎备用；

      4）将盐、蜂蜜、5ml老抽、腐乳汁、油和大蒜碎混合成调味汁备用；

      5）芋头片和肉片在调料中拌匀，使每片尽可能涂匀调料；

      6）涂好的芋头一层、肉片一层，整齐地码在碗里，上锅蒸30分钟；

      7）扣肉蒸好后，另起锅将水淀粉和5ml加热勾芡，浇至刚才蒸好的扣肉上即可。

削芋头不手痒的妙招

**方法1：戴手套**

戴着手套去皮是最简单的方法，手套可以选择一次性的手套、橡胶手套等。

**方法2：涂点醋**

在削芋头前，用醋均匀地涂抹在双手以及手腕部分，就能免去手痒的苦恼。为了避免手上涂抹的醋被湿漉漉的芋头沾掉，在给芋头去皮时，应遵循先刮皮后清洗的原则。

**方法3：边洗边削**

可以在流水中边冲洗边削，或者在放有大量水的盆中进行，汁液浓度尽量降低，就不会发痒了。

**方法4：用姜搽手**

姜切成片，手洗干净后用姜片轻轻搽手，在给芋头去皮前后都搽下手，止痒效果更佳。

**方法5：用火烤手**

将火炉打开，调至小火，把手放在炉子上，不要太接近炉子，以免烫伤手，温热4-8分钟后，立即给芋头去皮，这个时候去芋头皮，手不会感觉到痒。

**方法6：煮熟再剥**

准备一锅滚水，把芋头的外皮洗净，除去泥土杂质之后，直接丢入滚水中烫煮一下。起锅之后，只要用菜刀由上而下轻轻划一刀，就可以毫不费力地除去外皮，而且不会痒手。

**方法7：用毛巾擦手**

芋头削好之后，不要马上洗手，用干的毛巾将手上的芋头汁液擦去再洗手，就不会痒了。

**方法8：擦点风油精**

削完芋头手痒的话，先用清水冲洗，抹干水分后擦一点风油精，轻轻揉搓，可解决手痒问题。