

台灣山藥 何去何從

山藥是國人愛好的傳統美食。自古以來，許多的文人與雅士都以詩詞詠讚山藥的味美。南宋詩人陸遊對山藥更是「情有獨鍾」，在他的「秋夜讀書」七言絕句中寫道：

高梧策策傳寒意，疊鼓冬冬迫睡期；
秋夜漸長饑作祟，一杯山藥進瓊糜。

就是特別描述深更半夜，饑腸轆轤之時，喝一盅熱呼呼的山藥瓊漿，暖透心坎的那種享受。『紅樓夢』裡，秦可卿是賈府裡一位玲瓏受寵的人，只因爲她多愁善感，所以弱不禁風；第11回記載：『…秦氏常年憂傷多慮，終於病倒了，漸漸的不思飲食。賈母疼惜她…差人送去一籠山藥棗泥糕，要她滋補滋補。鳳姐兒去看她時，可卿感動的說：「昨日老太太賞的山藥糕，真是可口，我吃了好幾塊，…」』，山藥糕使得食不知味的可卿不僅胃口大開，同時病情也大爲好轉。另外一個風趣的故事是『金瓶梅』中的西門慶，有一次夜宴安郎，準備了非常豐盛的佳餚和美酒，殊不知安郎只愛吃其中的山藥燉子雞；結果，當晚竟然「性」趣大發…。

山藥除了味美之外，還具有許多保健和醫療的功能。古典『神農本草經』指出：「山藥主傷中，補虛弱，除寒熱，益肺，生肌，久服耳目聰明」；『本草綱目』亦記載：「山藥益腎氣，輕身延年，健脾胃，止泄瀉，化痰涎，潤皮毛，久服聰耳明目」。現代醫學研究更証實山藥含有大量的多醣「黏蛋白質」(cadherin proteins)…能防止體內脂肪沉積，保持血管的彈性，預防動脈粥樣硬化及結締組織的萎



山藥料理之一

縮，對人體具有特殊的保健作用。另外測出，山藥含有稀有的「皂苷」(Diosgenin)，可以增強身體的免疫力，預防類風濕關節炎。民國90年國科會「農業生物技術國家型計畫」成果更指出，山藥是賀爾蒙的前驅物，在人體內很容易轉化成爲生理所需要的賀爾蒙，有顯著的防癌效果。皮膚學家又發現皂苷是一種天然的DHEA(Dehydroepiandrosterone)被稱爲「青春賀爾蒙之源」"fountain of youth hormone."，可以促進人體內分泌及皮膚細胞的新陳代謝，具有減緩老化的效果。2002年8月“國際功能食品科技發展研討會”指出山藥具有極佳的抗氧化活性，有延年益壽之效。山藥真是一種非常好的養生食物。

台灣山藥栽培源起於何時，未有詳細的記載。根據民間傳說，清同治年間，台灣南部恆春射寮沿海發生瘟疫，死亡極眾，惟獨當地的原住民安然無恙，經查証，係因原住民平日常挖食土生的「山藥」得以倖免。準此推測，台灣早有野生的山藥。

農委會農糧署報告：「台灣地區山藥係自民國80年代後期逐漸興起的新興作物，近年來種植面積顯著增加…」，初期量少，價格高昂，每公



山藥園

斤售價高達200-300百元，由於獲利甚豐，各地農民紛紛種植山藥；由於產量劇增，在供過於求的情況下，售價大幅下跌，並且嚴重滯銷。就在此時，卻發生了一則溫馨感人的插曲，故事的大意是在南投縣名間鄉有一位肢體殘障的陳姓農友，他辛辛苦苦生產的山藥全部躉售無門，家庭生計陷入困境，使得剛滿6歲屆齡入學的女兒小如，因為窮困繳不起些微的學雜費，而無法入學；小如好羨慕左右鄰居的小朋友都高高興興的去上學了，幼稚無辜的小如便問阿嬤：「為什麼我不能去上學？」阿嬤沉重的回答她：「因為家裡山藥賣莫出去，阿爸無錢和妳繳學費啊！」。這則「小如失學」的訊息被媒體發挖，詳實報導，引起了彰化一家熱心公益的超商的注意，立即與陳農友連絡，將小如家的山藥全部載運到他的超市「義賣」，頓時獲得廣大愛心的回響，陳農友的山藥得以售罄，小如也就得以如願上學。

為了推銷山藥，各地區鄉鎮農會每年都會舉辦各式各樣的「山藥觀光文化節」、「山藥美食之旅」、「夢幻山藥祭」等促銷活動；每一次的品嚐會，山藥佳餚都會被「爭食」一空。今年春節期間，台北的南門市場更推出多種「山藥蛤土蟻」年糕和湯圓，每盒叫價千元，亦被「搶購」

一空，充份顯示大眾對山藥的喜愛；可是在種植山藥的農民家裡，卻仍堆積了大量的「存貨」未能售出。這是因為「生產過剩」？還是「銷售

無方」？抑或「有待輔導」？

談到產銷，農產品一直是處於弱勢的地位，最簡單的「道理」是「供需彈性太小」，產量稍有增加，價格立即下跌；銷配稍有不勻，收益一定減少。這種狀況對台灣的山藥而言尤為顯著，因為在過去15年之中，山藥除了種植面積直線增加外，最不利的因素是全台所栽培的品種幾乎全是鮮食的條(長)形山藥，更不利的因素是採收期大致都集中在9月至11月之間，每逢秋冬之際，山藥必定大量湧入市場，所以每年都會遭遇到相同的「滯銷」困境。

為了擴大山藥的遺傳變異，為了調節山藥的種植與採收時期，筆者在民國82年自美國農部波多黎可熱帶農業試驗所(The Tropical Agriculture Research Station, TARS, Puerto Rico)引進15個農藝性狀不一的山藥品系，承檢驗局授權交由桃園區農業改良場隔離觀察；據該場試驗結果，已選獲2個產量較高，適應性較廣之品系，正繼續進行區域性比較中。

為了提高山藥的食用價值，桃園區農業改良場不斷進行山藥加工技術研究，先後已開發山藥油炸薄片、山藥粉及山藥雪花等產品。國立台灣海洋大學亦成功的釀製具有抗氧化活性及降低血糖功能的山藥優格(乳酪)；中央研究院生



山藥收成

物農業科學研究所利用山藥水抽物，製成可以增強免疫力及降低癌症化療副作用的佐劑。最近，生技業者更完成山藥高濃縮萃取技術，製成錠狀的山藥膠囊，此等新技术的完成皆有助山藥市場之開展，目前迫切盼望能有適當的輔導，進行技術轉移，從事商品化生產，藉以分散全賴鮮食的市場。

爲了增加消費者對山藥的認知，若干「有志之士」提出一個趣味性的呼籲：「山藥正名」。所持的「理由」是「山藥」一詞有「藥」之嫌；基於傳統民俗，人人都忌諱吃「藥」，尤其在年節喜慶之時，更是特別在意；因此希望仿效「吳郭魚」(Tilapia)改名爲「台灣鯛魚」(Taiwan Tilapia)，不僅銷路大增，並且成爲選入登陸太空的「國寶魚」成功實例，將「山藥」恢復固有的「薯蕷」(Yam)名稱，或直接改名爲「台灣蕷」(Taiwan Yam)。

「吳郭魚」原係由本省籍吳振輝及郭



山藥料理之二

啓彰兩位農友於1946年從新加坡引進之非洲黑鯽(俗稱「土種」)；爲紀念二位振興台灣光復初期水產養殖事業之功績，遂將黑鯽命名爲「吳郭魚」。「吳郭魚」經不斷改良，品質極佳，成爲台灣重要之魚類，可是一直難登大型餐宴之桌，乃因其名欠雅之故；直至民國92年改名爲「台灣鯛魚」之後，聲譽大振。

複查，山藥本名確爲「薯蕷」，根據『本草衍義』記載，唐朝末期，代宗就位，因爲代宗名預，「蕷」與「預」同音，爲避諱遂將薯蕷改名爲「薯藥」。至明朝，又因英宗諱署，「薯」與「署」又同音，乃再改名爲「山藥」。從事實的角度觀之，從產銷的立場考量，山藥「正名」也許真的是一種「另類」有益的想法。

總之，山藥是一種可口的美食，既有極佳的風味，又有益身體健康，應有極大的消費市場；所當重視者，在於真正了解市場的狀況，迎合消費者喜好的需求，生產「大眾化」－人人愛吃；「生活化」－天天要吃；「多樣化」－一樣樣好吃，不同的產品供應市場。

綜觀現實，展望未來，台灣山藥何去何從？但願我農政智者給予領導，爲台灣山藥的產業開拓一個燦爛的前程！🌱