

春

清明：國曆4月5日
穀雨：國曆4月20日

桃月

文·圖／蔡政純
指導／邱年永(中國醫藥學院·中國藥學研究所教授)

擺一桌山藥大餐

《請參考20~21頁食譜介紹》

山藥塊莖為滋補食品，多食有益，副作用少。

流傳於河南省的一則故事，大致是說一支受困的軍隊在山中以山藥為糧食，不僅解決飢荒的危險，還長養強健的體魄，最後破敵致勝。因為是山中所遇的，他們就叫山藥為「山遇」。

山藥為薯蕷科植物的根莖。古書山海經中，即有薯蕷的記載。後因唐代宗名預，避其名諱，改為薯藥；到宋代又因避宋英宗諱，乃改為山藥。又名山薯、懷山藥、山芋、蛇芋、野山豆、山板木等。

補虛佳品食用藥用

歷代本草中都視山藥為補虛佳品。列舉一、二例說明，神農本草經將山藥列為「主傷中，補虛，除寒熱邪氣，補中益氣力，長肌肉，久服耳目聰明」的上品。新修本草贊揚山藥食之大美，久服可以輕身、不飢、延年。本草綱目則說山藥可以「益腎氣，健脾胃，止泄瀉，化痰涎，潤皮毛。」

至清末民初河北的名醫張錫純不僅贊嘆山藥有「滋潤血脈，固攝氣化，寧咳定喘，強志育神，性平可以常服多服。」還以山藥調組出47種方劑，把山藥的藥用食用價值，發揮得淋漓盡致。

活力來源加強免疫

據現代研究發現，山藥含有多種生命活動中重要的物質。如蛋白質、糖、氨基酸、鈣、磷、鐵、維生素等；其重要成分還包含皂苷、膽鹼、多巴胺等，是山藥所以為益壽延年佳品的原因。山藥中的皂苷，具補腎澀精的作用；多巴胺則有擴張血管，改善血液循環的功能。

近年來臨床研究發現，山藥和中藥中的人參、靈芝、黨參、首烏、巴戟天等一樣，具有誘生干擾素，可以增強機體的免疫能力，改善冠狀動脈，和血管中微循環的血流。

南投嘉義栽種最多

本省作為藥用食用的山藥約有10種，其中紫田薯、白田薯（罐仔薯）作食用者多。山藥薯、恒春薯蕷多作藥用，並以恒春薯蕷的品質最好。

本省中南部坡地表土排水良好的壤土，適於栽種，其中以南投赤水、名間，嘉義番路等地域栽植面積較大。

擺出一桌山藥大餐

由於山藥具滋補的功能，是過去婦女做月子最好的補品。但因物質缺乏，食用方式大多單純而少變化。今人以山藥煮粥，烹



山藥在本省中南部栽種較多，約有10個品種。

填字方塊

膳花樣甚多。光是煮粥就有十多種變化，或鹹或甜，均能具美味又兼療疾。

簡單的煮粥法是將山藥去皮切成碎狀，或碾成粉狀，加入煮沸的米湯中；若以鹽、味精和肉泥調味即成鹹山藥粥。若以白糖或冰糖調味則成甜山藥粥。前者可以益氣補虛，溫中暖下，用於虛勞羸瘦，產後虛冷；後者可以健脾補肺，固腎益精，固腸止瀉。都是平時極佳的食療聖品。

若需針對個別功用加以補強，甜粥中可以加芡實以增強補脾腎之功能；加雞內金則能益氣助消化；加栗子則能去濕濁，止泄瀉；加清半夏則能降逆止嘔。其他還有極有名的珠玉二寶粥，三寶粥，及神仙粥。

以山藥烹膳的簡單方法，可以做山藥麵，山藥泥，淮藥芝麻糊等，若純以山藥製飲品亦無不可。總而言之，山藥運用在食品烹調中，花樣繁多，直可以擺出一桌山藥大餐呢！

味甘性平多食有益

由於山藥味甘、性平。入脾、肺、腎三經。多食有益，少有副作用。

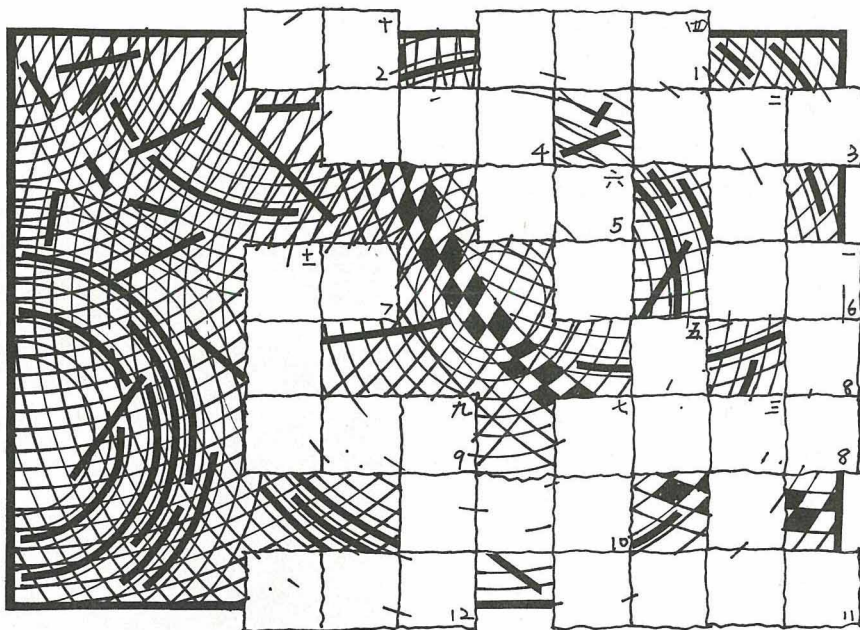
但有黃藥子和山藥同屬薯蕷科山藥屬植物，本省多以其塊莖切片、曬乾，稱首烏或本首烏，一般均認作何首烏使用，雖然有補腎黑髮，滋養強壯的作用，但因其具毒性，多食恐有中毒之虞，讀者不可不防。

直的提示

- 一、船在水裏，所排出去的水量，可計算船的容積及載重。
- 二、存在血液中一種細胞，呈白色，有殺菌作用。
- 三、觀賞影劇、集會，表演來賓入場的一種票證。
- 四、多年生植物、幹直、中間室，有節，嫩芽生在土中可食。
- 五、有二種含義 1.行為舉動 2.當作。
- 六、為麥的一種，藏人的主要糧食之一。
- 七、運送到國外的貨物。
- 八、俗稱「美國花菜」，鮮綠色，花蕾較花椰菜為小，風味佳。
- 九、佛教用語，住心於一境，冥想妙理，入關七天。
- 十、蔬菜的一種，呈淡綠色，有些會包心，以山東出產最有名。
- 十一、本省原住民慶祝食糧豐收之祭典。

橫的提示

- 1.酒名，紹興酒陳放三年以上者稱之。
- 2.一種鍍鋅的鐵片。
- 3.一種水生的蔬菜類植物，莖白可餐，像筍狀。
- 4.一種蔬菜類植物，外表有綠葉，花兒是白色，可食、味美。
- 5.一種隱花植物，顏色是蒼綠色，生在陰濕的地方，用孢子繁殖。
- 6.球類運動，中間以網分開，用手來托或排擊球，不得落地，落地者輸。
- 7.發電廠的名字，非常有名，靠近鴨綠江。
- 8.成語名，按照收入的多少而定開支。
- 9.加菜、偶而享用豐盛的菜肴。
- 10.口頭常說的話。
- 11.為經營某種事業而發行的票券，定時開獎，中獎者或給金錢、獎品等。
- 12.一種益智兒童玩具，用七塊薄片構成，可拼成各種圖形。



(答案請看下期)

楔	蛇	步	百		
形	吞		香		
字	形	象	果	花	無
	形		雷	生	
盲	色		射	油	麻
	色	十	光	五	醉
		誠		穀	劑

(3月號答案) 文/荒人