

山藥

山藥又名薯蕷、長薯、條薯、田薯、自然薯、山藥薯，中藥界稱「淮山」，為薯蕷科，是蔓性多年生植物。依塊莖之形狀可分橢圓形、掌狀形、長形。橢圓形與掌狀形之皮為深褐色，肉色有白色與紫色兩種。長形之皮為淡褐色，肉色為白色。山藥之營養成份，除醣類外，亦含豐富之蛋白質、礦物質和維生素，是一種頗富營養的食品。

山藥為兼具營養與保健功能之食品，並因其生性強健，無嚴重病蟲害，栽培容易又省工，將其推廣為有機農法，則生產的產品更是道地的「健康食品」。



髮菜山藥羹

■材料

山藥1斤、髮菜½兩、肉絲3兩、紅蘿蔔半小條、香菇5朵、太白粉2湯匙、水8杯。

■調味料

鹽1½茶匙、胡椒粉1茶匙。

■作法

1. 所有材料切絲。
2. 水煮開，入所有材料煮熟，最後調味並勾芡。

山藥排骨湯

■材料

山藥1斤、排骨半斤、水6杯。

■調味料

薑片1小塊、鹽1½茶匙。

■作法

1. 山藥去皮切滾刀塊狀。
2. 排骨去血水，加水以小火煮滾20分鐘，再加入山藥塊、薑片續煮3分鐘，調味即可。





干島沙拉山藥

■材料

山藥1斤。

■調味料

干島沙拉醬。

■作法

1. 山藥去皮切細條或滾刀塊。
2. 山藥條沾沙拉醬即可食用。

紫菜味山藥把

■材料

山藥1斤、調味紫菜片6小包。

■調味料

(1)沙拉醬。

(2)醬油1½湯匙、白醋½湯匙。

■作法

1. 山藥去皮，切細條。
2. 取三條山藥以一片紫菜捲成1小把，吃時沾調味料(1)或(2)，亦可不用沾。

芥菜山藥

■材料

山藥1斤。

■調味料

芥菜醬2湯匙、醬油2湯匙。

■作法

1. 山藥去皮切細條。
2. 山藥條沾調味料即可食用。



山藥燉羊肉

■材料

山藥1斤、羊肉半斤。

■調味料

枸杞子、蓮子、紅棗、桂圓肉等各1兩，糖2茶匙，酒1湯匙，薑6片。

■作法

1. 羊肉切塊，川燙過，山藥切滾刀塊。
2. 將所有材料及調味料入鍋中，以小火燉約2小時。



淮山鮮味飯

■材料

白飯1碗、山藥4兩。

■調味料

鮮味料1湯匙。

■作法

1. 山藥洗淨，去皮、磨成泥狀。
2. 將白飯盛於碗內，把山藥泥淋於白飯上，灑上鮮味料，拌勻即可食用。

鮮味涼拌山藥絲

■材料

山藥1斤。

■調味料

醬油3湯匙，白醋1湯匙，蔥、辣椒少許，糖1湯匙。

■作法

山藥去皮，切細絲、食用時拌上調味料即可。

