

■淮山湯圓



色美味佳紅山藥

山藥俗稱淮山，有長形、塊狀形。長形外皮為淡褐色或米黃色，肉色均為白色。塊狀形之外皮為淺褐色且較為粗糙，肉色則有白色與紫紅色兩種。因此紅山藥為塊狀形者，又稱為紅薯，主要盛產於南投縣民間鄉，在花蓮亦有栽培。

花蓮區農業改良場，為配合台灣省農業試驗所紅山藥新品系的開發及南投縣民間鄉公所之推廣栽培，特就紅山藥研發出幾種

食譜，供大家參考採用以達到促銷目的。

紅山藥品系之營養與保健功能和白山藥品系類似，食用法也雷同，唯其色澤有天然的紫紅艷麗之美，可調理出的菜餚令人著迷，尤其點心類例如：湯圓、紅龜粿、麻糬、饅頭等等，可利用紅山藥的天然色素替代人工色素，不僅色美又兼具營養保健之效益。用於調製養生飲料更是味佳色美。朋友們，趕快動手做

吧！於下介紹幾道簡單的食譜供參考。

淮山湯圓：12碗

材料：山藥4兩、水1/2杯、鹽1/2茶匙、糯米粉3杯(9兩)、太白粉2杯(8兩)、白砂糖12兩、油1湯匙。

做法：

1. 山藥去皮、切小塊，置果汁機中，加水、鹽打成山藥泥。
2. 山藥泥加入糯米粉、太白粉、油等揉成糰，再分搓成小湯圓。
3. 煮糖水備用。
4. 以沸水煮湯圓，待湯圓浮出水面，撈出入糖水中即可。

* 如加入煮熟的白木耳，則更可口。

■紅薯粿



紅薯粿：20 個

材料：

皮：山藥5兩、水3/4杯、鹽1/2茶匙、糯米粉5杯(15兩)、麵粉1杯(3兩)。

餡：白豆沙1斤。

做法：皮部份

1. 山藥去皮，切小塊，置果汁機中，加水、鹽等打成山藥泥。

2. 山藥泥加入糯米粉、麵粉、油等揉成糰。

3. 山藥糰分成20個，每個包入餡做成圓形並打扁抹些油，以剪好的玻璃紙墊底，置蒸籠中以大火蒸20分鐘即可，中途需掀蓋透氣2次。

紫晶麻糬：30 個

材料：

1. 山藥4兩、水1/2杯、鹽1/2茶匙。

2. 糯米粉4杯、玉米粉1杯、水1/2杯、白砂糖1杯、油3湯匙。

餡：白豆沙10兩。

沾料：熟太白粉1杯。

做法：



■紫晶麻糬

■淮山鳳梨汁(左)、淮山杏仁奶(右)



1. 山藥去皮，切小塊置於果汁機中，加入1.料中的水、鹽等打成山藥泥。

2. 玉米粉裝入淺的銅盆中，加入1/2杯的水拌勻並沖入一杯半的沸水攪拌數下，再加入糖、油、山藥泥攪勻，最後拌入糯米粉置於蒸籠中，以大火蒸約20分鐘熟透時即可取出待涼。

3. 帶上手套，將豆沙餡分成30個，麻糬亦分成30個並包入豆沙餡，再沾滾熟太白粉即可。

高筋麵粉3杯(10兩)、山藥6兩、酵母粉1茶匙、泡打粉1茶匙、糖1湯匙。

做法：

1. 山藥去皮，切片蒸熟並趁熱搗成泥。

2. 以1杯溫熱水加1湯匙糖溶解後，倒入酵母粉，待酵母粉擴散攪勻，拌入1杯高筋麵粉加蓋，置於溫熱處約2小時，再拌入山藥泥、麵粉2杯以及泡打粉等揉至麵糰光滑狀，分割成20個靜置約20分鐘(表皮成光滑狀)，再移入蒸籠中以大火蒸10分鐘即可。

山藥饅頭：20 個

材料：



■山藥饅頭



淮山鳳梨汁：5 杯

材料：

山藥2兩、鳳梨罐頭小的1罐
或新鮮鳳梨切塊1杯、果糖4湯
匙、冰水3杯、小冰塊1杯。

做法：

山藥去皮，切小塊，置於果
汁機中，加入鳳梨塊、果糖、冰
開水、小冰塊等一起攪打成汁，
倒出以細網過濾即可。

淮山杏仁奶：5 杯

材料：

山藥2兩、奶粉2湯匙、杏仁
粉2湯匙、果糖4湯匙、檸檬1茶
匙、冰開水3杯、小冰塊1杯。

做法：

山藥去皮，切小塊，置於果
汁機中，加入奶粉、杏仁粉、檸
檬汁、果糖、冰開水、小冰塊等



一起攪打成汁，倒出以細網過濾
即可。

山藥沙拉

材料：

山藥10兩、沙拉醬1小瓶、
鳳梨片5片、牙籤30根。

做法：

1. 山藥去皮切1吋方形片
狀，鳳梨片亦切成片狀。

2. 鳳梨片夾於二片山藥片
中間，以牙籤串上，置於盤上，上
淋沙拉即可。

(有意購買紅山藥之讀者，可直接
洽購民間鄉紅山藥產銷班班長陳
明俊先生，電話 049-734626。)

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300 元

每次郵購另附掛號郵資 60 元

豐年社



台北市溫州街 14 號

郵政劃撥 00059300 豐年社

服務電話：(02)362-8148 分機 30

豐年叢書・最新出版

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔・芹菜・番石榴・
洋蔥・鳳梨・薑・芒果・辣椒・柿子・香菜・香蕉
・茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類
優良作品

贈品



香辛類蔬菜食譜