

**山**藥，被稱為是神仙的食物，古時候認為仙人就是依靠食用山藥來保持長壽的，可能是因為山藥中含有「精氨酸」這種提高生殖力的成分緣故吧。是道家養生的主食。

日本人則把山藥看成是增長精力的食品，其強壯功能的基礎，在於山藥所含的叫做核糖的蛋白質的作用上。這個作用與提高生殖力的精氨酸的作用相結合，不僅可以強壯身體，還有返老還童之效。

新鮮的山藥切開後會有黏液滲出，因為含有消化酵素，所以可以幫助消化，增強體力，滋補脾胃，山藥雖是飽含澱粉的食品，但因其低溫下能分解澱粉的消化酵素與糖化力顯著成份，所以儘管它屬於芋類，多吃也不會發胖。是糖尿病患者的絕佳食療品，也是愛美怕肥的人的好食物。可用上品山藥磨粉與黑芝麻同炒，裝瓶備用。每次用3茶匙放入杯內，沖入熱開水，成茶糊湯，加糖即成甜味點心，加鹽則成鹹味湯點。

# 山藥

正在發育中的孩子，如果胃口不好，臉乳瘦黃，可將山藥與豬小腸、蓮子及芡實、茯苓等中藥一起煮了吃。對於血壓不穩定的人，在其服用的「六味丸」加入山藥就是妙用。

血壓高，大便乾硬的人，將生山藥磨碎，和海藻一類的材料煮湯飲用，很有療效。但是胃裡總是感到飽脹的人，則不可食用。民間有用生雞蛋拌生山藥的食用法，更是絕對要禁止。

對於那些胃裡的食物難以消化或是腹部容易脹氣的人，不可生食山藥，一定要煮熟之後再吃，把山藥和薑、陳皮等一起充分煮食，待軟後加點糖，滴幾滴威士忌，就可以好好享用了。

山藥有長形的和掌狀的，兩種效果不同，購買時應選取長形



的。還有，煮食山藥時一定要連皮一起吃。

有一道山藥豬肚湯，很適合用腦過度，胃口不好的人吃，把山藥、豬肚(最好選用肚尖)，裡脊肉、薑、水等材料全部置於碗中，加蓋密封，蒸上1小時，食前再加鹽，可保鮮度。或者把山藥磨成泥狀，加入切成細絲的高麗菜、蝦皮，煎成餅，是一道宵夜上品。



(資料楊玲玲教授提供，謝瑞美示範)

## 山藥養生甜點

潤肺補肺增強體力之超級燕窩

材料：(5人份)

白木耳 10 公克、山藥、紅棗 20 粒、冰糖適量、水果丁

作法：

白木耳洗淨即刻撈起，略放數分鐘吸水膨脹，去除蒂頭加 2 杯水放入果汁機中瞬間打碎，倒入鍋中。加入已洗淨、泡軟之紅棗，加適量冰糖放入電鍋中，外鍋加半杯水蒸煮至開關跳起，略放冷。山藥洗淨，待煮好之紅棗、白木耳於上桌前，再用不鏽鋼網磨成泥加入甜湯中，邊加邊攪拌，最後加入水果丁如奇異果等，則為色、香、味俱全之養生甜點。