



■田間管狀栽培的長山藥



■「紅薯糕」只要用平底鍋稍為煎熟，即可食用。

老少咸宜 紅薯糕

紅薯是山藥的一種，是居住在山區婦女生產做月子的傳統滋補食品，因為早期農村生活清苦，這種山區特產植物，很自然的就成為當地人們口中的山珍了。尤其中國人向來認為紅者補血，便常常拿來當點心（甜、鹹皆宜）或煎麻油、或炸紅薯丸食用，口感好又營養，百吃不厭呢。

山藥別名為淮山、山薯、薯蕷、長薯、條薯、田薯、大薯。其肉色有紫紅及白色兩種，老一輩的人大都以紅薯、白薯概括稱之，並不太清楚它真正的名子叫山藥，更不曉得

它有幾個品種。而在中部地區八卦山脈的南投縣名間鄉及彰化縣田中鎮、二水鄉一帶，幾十年來紅薯是家喻戶曉且老少咸宜的鄉土特產，尤其名間鄉種植面積在100公頃左右，與茶及薑並列為該鄉三大重要產業。921大地震對紅薯產區無嚴重影響，目前正值紅薯上市季節，請大家嚐鮮。

山藥營養成分甚為豐富，據「中藥大辭典」及試驗資料指出，塊莖富含多種必需

■山藥大補湯，「立冬」最佳食品。

胺基酸、蛋白質及澱粉，另具粘質液、尿酸素、膽鹼、纖維素、維生素A、B1、B2、C及鈣磷、鐵、碘等礦物質，有益人體健康，現代人視為保健食品。

名間鄉蔬菜產銷班第七班主要生產紅山藥，在農政單位輔導協助下，於去年10月間成立農特產品加工廠，研製山藥系列糕點，供應全省超商（家樂福、松青、九九、台北農產公司超市、全省農會超市），其中紅薯糕（紅山藥）最受歡迎。名間鄉蔬菜產銷班第七班服務電話：049-738 667-9。

楊長維班長表示：山藥是天然美食，生吃白肉山藥有健胃功能。該班特於88年9月2日舉辦「紅薯加工產品發表會」，提供山藥大餐給與會人員品嚐，大力促銷這項名間鄉特產，會中除了主產品紅薯糕外，還有香菇山藥麵、髮菜山藥羹、紅薯丸、紅薯餅、淮山沙拉（白肉山藥）、紅薯大補湯、白山藥糕、山藥油飯、紅薯果凍、紅薯湯圓、紅薯甜湯、山藥鳳梨炒飯、紅薯綠香茶、紅薯麵、山藥燒賣、山藥水晶包等十幾道色香味兼俱的山藥美食。



■山藥美食，令人垂涎。