

名間山藥

產品多樣化 · 周年供應

採訪 · 攝影 / 曾文田

協助單位 / 南投縣政府 · 南投縣農產加工生產合作社



名間鄉栽種的優質山藥。

兼具食用、藥用、保健特色的山藥塊莖，自古以來，即被國人利用為上品的溫補食品，以及生藥材料。山藥的藥理作用，包括：調解或增強免疫力、抑制癌細胞、解毒、抗菌、調節女性荷爾蒙、改善腸胃功能、促進腎功能、抗氧化功能、降血壓、降血糖、降血脂等功效，行政院農業委員會把山藥列為重點開發與利用的特用作物。

山藥屬植物也是國際性重要農園藝與根莖作物之一，產地分佈很廣，遍及熱帶、亞熱帶及其他地區。在台灣，南投縣八卦山地區接鄰東向斜坡的名間鄉台地，擁有優質的紅土質壤土，氣候環境十分適宜栽培山藥。台灣山藥的總裁培面積中，南投縣即佔了6成，而整個南投縣栽種山藥的總面積，名間鄉就囊括了6成，尤其，近年來政府農業試驗研究單位對山藥品種、栽培技術之研發，以及農業產銷班之生產技術提升，迅速擴大栽培面積，目



山藥集貨場內分級裝箱包裝作業。

前名間鄉的山藥種植總面積，已達600公頃，年產量更高達2,600萬台斤。

山藥，中文學名、古名都稱為「薯蕷」，自中國大陸到台灣，都有經濟栽培出產。據說，因為唐太宗名「瑱」，宋英宗名「著」，為了避諱，而改名為「山藥」。在台灣，則有懷山、山藥薯、罐仔薯、山芋等俗名。但是，據研究中醫藥學者的說法，產於淮河一帶的山藥，藥效最好，因此，台灣早期的移民，就以「淮山」專指淮河流域生產的山藥，漸漸地，台灣僅知有淮山，而不知有山藥了。

山藥俗名淮山、田薯、山薯、長薯等，為薯蕷科 (Dioscoreaceae) 薯蕷屬多年生宿根蔓性的草本植物，葉子似心臟形，長在山坡地的林間、灌叢一帶，經過幾年的成長，會在地下長出肥大的塊莖，形狀往往隨著土壤中的障礙物所限制，而呈現不規則狀。山藥的利用部位，為其塊莖 (又稱「擔根體」)，供食用、藥用，或保健利用，自古以來，一直供作中藥材和食補的材料。



山藥採分級包裝。



山藥採收後日曬消毒處理。

山藥的品種極多，有些質地細嫩無纖維；有些肉質白色，有些則呈紫紅色；有



紅山藥糕。



山藥糕。



素食紅山藥糕。

些為長條狀，有些是呈不規則塊狀。大致而言，以肉質白色、長條狀、質地細緻、無纖維者為最佳。以中藥舖的「淮山」而言，只有白色、無纖維者，才算合格。

山藥的傳奇效用，在歷代本草中，都被視為補虛的佳品，《神農本草經》中，將山藥列為「主傷中，補虛，除寒熱邪氣，補中益氣，長肌肉，久服聰耳明目」的上品。《本草綱目》則記載，山藥有「益腎氣，健脾骨，止泄瀉，化痰涎，潤皮毛」的功效。

山藥在中藥材裏是滋補的強壯劑，一般成份含量，隨品種與種植地區不同而有所差異，大致來說，新鮮的山藥含有75-76 %水分，19 %的澱粉，以及各種胺基酸、纖維素、灰分（鈣、磷、鐵等礦物質）、維生素A、B1、B2、C等，並且有消化酵素，可幫助腸胃消化；山藥脂質含量低，即使份量多食，也不怕發胖。國內外醫學臨床實驗，證實山藥的確有增進食慾、改善消化功能、增強體質等功能，更發現山藥與黃耆、黨參、何首烏、巴戟天、靈芝、人參等生藥相似，有誘生干擾素的作用。

新鮮的山藥，帶有苦澀的黏液，中醫認為它的藥性收澇，可以固脫解泄，所以，對於頻尿、夜尿很有效；豐富的碳水化合物，容易為人體吸收，對於身體虛弱、疲病的人，恢復體力很有幫助，也是糖尿病患者，很好的療養食品。

山藥受到名稱的影響，容易被誤會只適合藥膳調理，其實，因它的肉質細嫩，且富黏性，食用口感

極佳，日本人甚至拿來作生菜沙拉、打絞汁醬生食。基本上，山藥的烹調方法，可以參考馬鈴薯、芋頭的作法。點心類可以作甜湯、鹹糰、饅頭、涼糕、芝麻捲等；生食則可以打汁、作手捲、壽司、羊羹等；佐菜類就更自由發揮，炒什錦、燉排骨（雞）湯、煮羅宋湯都好吃；藥膳調理的作法也很多，凡有用到「淮山」的料理，都可以新鮮的山藥代替。

為因應我國加入WTO後，減少自由貿易對農業的衝擊，同時保障國人的健康，南投縣名間鄉的山藥栽培，在南投縣政府及名間鄉農會大力推展下，實行分級包裝，以多樣系品種，有效調節產期，避免價格滑落，是名間鄉農民重要的經濟作物之一。

名間鄉栽種的山藥，以白肉大汕品系（2號、3號）、中國長、二刺、台農1號與2號、名間特有種紫色山藥為主，更有農友運用野生塊莖種出帶有人參味的新品種山藥。

面對山藥產量逐漸增加，恐影響農民收益，南投縣農產加工生產合作社輔導新品系山藥種植，使產品研發多樣化，並拓展銷售通路。目前的行銷管道，主要是配合大潤發、家樂福、大買家、亞泰、頂好等幾家大賣場（量販店），以方便消費者購買的平價方式銷售（促銷）；也有部份經削皮處理後，銷售給自助餐、營養午餐等餐飲業者，普遍受到消費者歡



油煎山藥糕。



名間山藥料理。



山藥甜點。



以人工採收山藥。

迎與選購。

南投縣農產加工生產合作社為增加山藥的可利用性與方便性，擴展更廣闊的市場商機，使名間鄉山藥的產「銷」，更加具體普及化，讓消費者在一年四季裏，都可以品嚐到山藥的美味及健康，也與食品加工廠商合作，製造生產山藥糕

(白肉)、紅山藥糕、素食山藥糕等糕點食品，此一山藥美食系列產品，不僅美味可口，又達到養生保健的功效，且冷凍儲藏保存時間長，食用時，不需預先解凍，烹調方式也多變化，可油煎或煮湯，或用現代化的烤箱、微波爐處理，食用非常方便。

山藥在生育期中，少有病蟲害發生，食用部分又是不易受農藥污染的地下塊莖，因此，已成為時下很受歡迎的本土健康蔬菜（藥膳）。近幾年來，國人生活型態及飲食習慣改變，與飲食習慣相關之慢性疾病逐年盛行，其中腦血管、心臟疾病與糖尿病，已分別高居國人十大死因中，排名第二、第三

及第五位。由於血脂異常，為造成之主要危險因子，而糖尿病發生的主要症狀，為血糖控制不良，且常伴隨血脂與血壓的上升。當國民生活水準提高，健康意識也抬頭之際，人們期望藉著飲食改善或預防慢性疾病，因而符合營養衛生，又具有保健功效的山藥食品，日益受到消費者的重視與喜愛。

山藥兼具食補及保健功效，其機能性對於心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的改善與預防，都很大的助益。每年從7月開始，名間鄉的山藥即開始陸續採收，隨著氣溫逐漸降低，而於11月底至12月進入盛產期，到翌年的農曆春節前後，才完全結束採收，前後有5個月的生產期，南投縣政府農業局蔡秋虎局長與南投縣農產加工生產合作社楊長維理事主席，向消費者鄭重推薦名間鄉的優質山藥，並請多加採購食用。

南投縣農產加工生產合作社
電話 (049) 2738 668-9。



名間鄉栽種的大汕品系山藥。

DIY 動手
做米食

米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊



全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31。