



恆春山藥

採訪・攝影／曾文田

協助單位／恆春鎮農會

恆春山藥又稱「戟葉田薯」，野生於恆春半島的恆春、車城等地區之山坡地，有長披針型、戟型心臟型等原生品種，為台灣之特有一種。當地農民常於每年的冬、春季節，挖取野生山藥出售，或加工製成「淮山」外銷香港。近年來，農家進行人工栽培，品質與數量都提升不少，每年11月秋季採收，可陸續採至翌年3月底，頗受消費市場歡迎。



恆春山藥新芽

台灣所產的山藥有10多種品系，其中最深得民心就屬身形較長的「恆春山藥」，但野生的恆春山藥塊莖深入土中1公尺以上，所以，在採收挖掘時很容易傷到塊莖，同時，在挖掘後易造成土石鬆軟，影響了水土保持。由於恆春山藥塊莖富含營養，不但可以藥用也能當作三餐主食，因此，政府為了避免破壞生態環境，開始鼓勵民間栽培，屏東

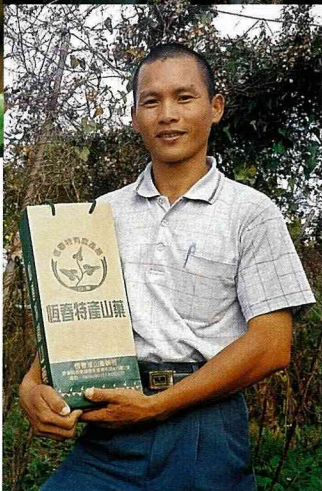


山藥切片

科技大學也利用採集野生的恆春山藥，進行人工培植。而在屏東科



棍棒型的恆春山藥



恆春山藥手提禮盒包裝

以塑膠管栽植恆春山藥

技大學的研發指導下，民間栽培之原生種恆春山藥的品質，更是大大提升，名聞遐邇。

山藥在栽培生長期中，很少有病蟲害發生，食用部

份又為不易受農藥污染的地下根莖，因此，成為時下很受歡迎的健康蔬菜或藥膳。

山藥可能受名稱影響，很容易被誤會只適合作藥膳調理，其實，因它的肉質細嫩富黏性，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。點心類可以作山藥甜湯、山藥鹹粿、山藥饅頭、山藥涼糕、山藥芝麻捲、山藥白晶糕、山藥煎餅、山藥湯圓等；生食則可以打山藥原汁、作山藥手捲、山藥壽司、山藥羊羹、山藥牛奶、山藥沙拉等；佐菜類就更自由了，炒山藥什錦、燉山藥排骨（或雞肉）湯、炒



恆春山藥栽培田園



山藥調理多樣化



山藥湯圓

山藥米粉、山藥火鍋、山藥當歸鴨都好吃；藥膳調理的作法也很多，凡有用到「淮山」的藥膳，都可以新鮮的山藥來代替。

在選購山藥時，以外形整齊，表皮光滑平整，肉質多汁者為佳。因恆春山藥為白肉山藥，

所以，選購時，以越白越新鮮，可置於室溫內保存，以陰涼乾燥處為佳，切口處可以紙蓋住，或包上報紙放入冰箱中。食用時，用水果刀、刨瓜刀輕刮去皮，清水中洗淨即可，再依個人口味烹調，冰品、熱食，生熟皆適宜。 [圖]

資料來源／農委會種苗改良繁殖場

收集山藥種源 發展組培技術

山藥用途分為四大類：一、染料用山藥(如裡白葉薯榔)，用於植物染。二、藥用山藥(如黃藥子及四神湯中使用的淮山)作藥或藥膳用。三、一般食用種類(如大薯及家山藥等)，可用於切塊生食、打汁及煮熟膳食。四、觀賞用山藥(如龜甲龍山藥)，因薯表面具深龜裂紋，又似象腳，適合盆栽，頗具觀賞價值。

山藥塊莖含有高量澱粉，在熱帶及亞熱帶地區國家約有12%的人民作為主要糧食之一，根據2002年FAO調查，全球生產量超過3900萬公噸；根據農委會調查統計，目前台灣食用山藥的栽培面積約1200公頃，具經濟價值可供食用的山藥多達25-30種(含品系)。

山藥對人體有益的主要成分之一為Diosgenin，為人類激素的主要成分，亦含有多種人體必需的氨基酸、蛋白質、粘質物(mucilage)、脂肪酸(以亞麻油酸為主)、維生素A、C、E等多種營養素，為可經常食用的健康食品。



恆春山藥組培苗



觀賞山藥「龜甲龍」

農委會種苗改良繁殖場近年來從事多種不同用途山藥種類之收集，並從事觀賞及食用山藥之組織培養繁殖技術開發、無病毒健康種苗(薯)之建立。目前在食用山藥方面，已成功開發建立陽明山山藥、台農2號、基隆山藥、恆春山藥、花蓮3號山藥、宜蘭山藥、嘉義山藥、長虹山藥、日本青森種及銀杏薯組培苗繁殖技術，並可利用高糖培養促進瓶內結薯，作為種薯繁殖及種源保存之用，此法亦可應用在生產無病毒種苗(薯)，對於山藥病毒為害之防治方法，將可建立山藥無病毒健康種薯栽培制度，提高山藥種苗(薯)品質，生產質優山藥薯，讓農民種健康山藥，消費者吃山藥健康，觀賞美麗山藥。