多食山藥　有健康概念哦！



山藥又名淮山，為薯蕷科薯蕷屬之蔓性多年生植物，其塊莖富含營養，自古以來即於「神農本草經」中列為上品，依據歷代本草方書記載，山藥具有滋補養益、補脾健胃之功效，甚受消費者喜愛。



本省山藥栽培遍佈全省，其中花蓮地區主要為新城鄉及光復鄉兩地，總面積約有二十公頃；宜蘭地區則集中於冬山鄉及五結鄉，總面積約有十公頃，此外蘇澳地區亦有小部分的山藥栽培。

現在正值山藥採收期，鮮食正是時候，民眾可將買來的山藥削皮之後佐以醬油及芥茉沾拌，不僅有健康概念而且風味絕佳哦！