

## 山藥的營養及保健價值與食用法介紹

徐輝妃、黃鵬 1997-03 花蓮區農業專訊 19:7-9

山藥（*Dioscorea* spp.）古名薯蕷，最早記載於神農本草經，在唐宋時期爲了避開皇帝的名諱而改名爲「山藥」。屬於薯蕷科（*Dioscoreaceae*）多年生蔓性宿根植物，主要食用部位爲其地下塊莖，每年春季萌芽，夏秋時地下塊莖迅速肥大，入秋後，莖葉逐漸萎黃凋落，藤枯後爲採收適期。塊莖可依形狀分爲長形及塊狀等，一般認爲長形山藥的滋補作用最好，以肉質潔白、質地細緻且無纖維者爲佳。



山藥生育強健栽培期間可不施用農藥

山藥原產於我國、日本及熱帶地區，目前主要產區多分布在熱帶，其中以中南美洲爲最多，次爲亞熱帶地區及非洲。薯蕷屬植物在全世界超過 600 種，主要的食用種則有 50 餘種，台灣有 14 種 5 變種，如大薯（*D.alata* L.）、紫田薯（*D.alata* L. var. *purpurea* ?] Roxb.）M. Pouch.）、基隆山藥（*D.japonica* Thunb. var. *pseudojaponica* (Hay.) Yamaamoto）及恆春山藥（*D.doryophora* Hance）等，各地均有零星栽培。花蓮區農業改良場引進 *D.batatas* Decne. 種之長形山藥，具有栽培容易、病蟲害少、產量高等優點，且利用塑膠管栽培，薯形平直美觀，肉質白細，少纖維，甚受農民及消費者的喜愛，目前宜蘭及花蓮地區皆有栽植。

### 營養豐富、生食助消化



入秋後長形山藥莖葉逐漸萎黃凋落，藤枯後爲採收適期

山藥的營養豐富，含有大量的澱粉及蛋白質，是世界上主要的糧食作物之一，在中國大陸南方除做藥用外，也有做爲食糧之用，古籍記載多食山藥有益健康，可「聰耳明目、不飢延年」；本省亦有部分地區原住民以山藥的塊莖做爲主食或副食。山藥除了澱粉及蛋白質外，尚含有粘液質（mucin）、尿囊素（allantoin）、膽鹼（cho-line）、纖維素、脂肪、維生素 A、B1、B2、C 及鈣、鐵、磷、碘等礦物質，可提供人體多種必須的營養。

據台北醫學院生藥學研究所楊玲玲教授指出，山藥的黏液充滿了糖蛋白質，含有消化酵素，可提高人體內的消化能力，滋補身體。但溫度過高會喪失其酵素作用，以生食方式較能保持山藥的原味，並減少營養成分的流失。可將山藥塊莖削去外皮，搗爛成泥，加入生雞蛋及適量的糖、鹽及醬油等調味料做成山藥糊，灑在熱的米飯上拌和著吃，或將去皮的山藥切成長條狀加上醬油、糖、醋、蔥、辣椒等涼拌，或直接沾上沙拉醬或芥茉醬食用；

另外可將去皮的山藥加入牛奶與蜂蜜，打成山藥牛奶飲用，不僅香濃美味，還可增加營養，幫助消化。

### 料理變化多、食療兼保健

山藥的食用方法甚多，除了生食外，還有蒸、煮、烤、炸、炒、燜等多種烹調方式，可如同一般根莖類蔬菜料理。最簡單的吃法是將其切塊加糖煮成甜湯，或將山藥塊莖加入排骨一起燉煮成山藥排骨湯，也可與米飯同炊，做成香噴噴的山藥飯或山藥粥；市面上亦有販賣由山藥泥混合雞蛋、麵粉和調味料後油炸成的山藥餅或山藥丸子，甚為香酥可口。此外因山藥具有極佳的補養作用，還可加入藥膳中，作為食療滋補之用，最常見的山藥食療藥方即為「四神湯」，乃是以山藥、蓮子、薏仁、茯苓等四味藥材加上豬腸等材料烹煮而成。



利用塑膠管栽培的長形山藥外形平直美觀

山藥自古以來即是常用的補養藥，神農本草經中列為上品。據一些中醫學者的研究，認為以產在淮河一帶的藥效最好，就以「淮山藥」來專指產於淮河的山藥，所以臺灣民間常以「淮山」來稱呼山藥。張賢哲等學者依據歷代本草方書，將山藥的功效整理歸納，並發表在「臺灣藥用植物資源之開發與利用研討會」上，認為山藥能補脾健胃、益肺滋腎，滋補作用甚佳，具有滋補養益、健脾止瀉、滋腎強陰、固精止頻尿、益肺止咳、久服聰耳明目不飢延年、除寒熱邪氣、消瘡腫、止帶、治消渴等功效，其中消渴症即為輕度到中度的糖尿病。據中國醫藥學院李世滄教授的研究，特殊的根狀莖組山藥尚含有薯蕷皂元

(Diosgenin)，具有抗炎、平喘、降血脂及抗腫瘤的生理活性作用，是合成激素性藥物的原料；山藥的粘液質中含有尿囊素，能促進潰瘍面和傷口癒合，可和其他藥配合治療胃潰瘍；新鮮的山藥搗爛外敷，對於癰瘡腫毒及凍傷有消炎消腫的作用。將山藥用於中藥方劑時，可單味使用，也可與其他補品或藥物配合，製成煎劑、散劑、藥粥及成藥等，應依中醫師的處方服用。

### 清潔又健康、年底正豐收



由新鮮山藥製成的淮山鮮味飯和涼拌山藥絲最能保持山藥的營養成份

一般人多將山藥視為中藥材的一種，甚少注意到它的食用價值，其實山藥不僅營養豐富、滋補強身，且栽培期間病蟲害少，一般田間甚少施用農藥，食用部分為地下塊莖，不易受到農藥污染，脂肪含量又少（約為甘藷的一半），即使長期食用亦不易發胖，實在是一不可多得的清潔蔬菜，只要多花一些巧思料理，定能創造出更多的菜式出來，既能豐富日常菜

色，又有益身體健康。

近年來不論是農民或消費者都開始注意到這種珍貴的蔬菜，種植面積與消費量都有逐漸增加的趨勢，尤其利用塑膠管栽培的長形山藥，薯形平直美觀，很受消費者的歡迎。東部地區氣候溫和，水質純淨，很適合山藥的栽培生產，目前宜蘭及花蓮地區已有不少農民從事長形山藥的專業栽培，宜蘭地區的山藥栽種主要分布在冬山鄉、蘇澳鎮及南澳鄉一帶；花蓮地區今年則由花蓮縣農會輔導成立產銷班，由花蓮區農業改良場提供技術輔導，種植地區散布在新城、吉安、壽豐、鳳林、瑞穗及卓溪等地區，十一月底至十二月期間是採收旺期，屆時將在花蓮縣各農會超市販售，使消費大眾能更容易享用到這種健康美味又滋補的蔬菜。



四神湯是最為著名的山藥藥膳