

山藥之營養與食用方法

林妙娟 1993 花蓮區農業專訊 3:25-26

山藥又名田薯、山藥薯、豆芋、自然薯、中藥稱「淮山」，為薯蕷科。其形狀有長形與塊狀形。長形山藥皮為淡褐色，肉色為白色。塊狀形山藥之皮較粗且為深褐色，而肉色有白色與紫色兩種。山藥之栽植期為每年三～四月間，採收期則為每年的 11～12 月間。



紫菜味山藥把

山藥之營養成份據董大成等人之試驗資料指出除澱粉質外，蛋白質、礦物質和維生素之含量亦豐富，詳細成份分析如下表：

熱量 (卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	糖類 (公克)	纖維素 (公克)	礦物質(毫克)			維生素(毫克)			
					鈣	磷	鐵	B1	B2	菸鹼酸	C
87	1.7	0.1	20.3	0.2	18	24	0.6	0.14	0.03	1.0	1.3

除了營養價值高，對於某些疾病藥效亦良好，根據中醫藥典的解說，對於再生不良貧血、出血性諸病（如胃出血、流鼻血等）、癌症、神經病、高血壓、腎藏等具有良好的藥效作用，但生食效果較熟食為佳。

食用法可生吃與熟食，或為藥膳。為讓消費大眾瞭解山藥之食用法，特各介紹二道之生吃、熟食與藥膳的調理法。（如需要山藥食譜可來函本場索取）

一、生吃：

1.紫菜味山藥把

材料：山藥 1 斤、調味紫菜片 6 小包。

調味料：白醋 1/2 湯匙、醬油 1 1/2 湯匙。

作法：(1).山藥去皮，切細條。

(2).取三條山藥以一片紫菜捲成 1 小把，吃時沾調味料，亦可不沾。

2.涼拌山藥絲

材料：山藥 1 斤

調味料：醬油 3 湯匙、白醋 1 湯匙、蔥株 1 湯匙、辣椒 1/2 湯匙、糖 1 湯匙。

作法：山藥去皮，切細絲，拌上調味料即可。

二、熟食：

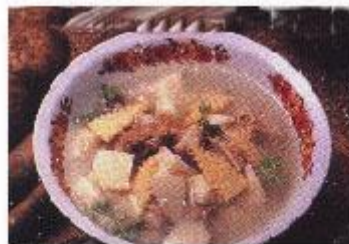
1.山藥排骨湯

材料：山藥 1 斤、排骨半斤、薑片 6 片。

調味料：鹽 1/2 湯匙、味精 1/4 茶匙、香菜末 1 湯匙。

作法：(1).山藥去皮切滾刀塊。

(2).排骨去血水，加水 6 杯煮滾 10 分鐘，再入山藥塊、薑片，續煮滾 3 分鐘隨即調味。



山藥排骨湯

2.山藥溜牛肉片

材料：山藥 1 斤、牛肉片半斤、青蒜 1 支、高湯 1 杯、太白粉 1 湯匙。

調味料：(1).酒 1 茶匙、醬油 1 湯匙、沙拉油 1 湯匙、太白粉 1 湯匙。(2).鹽 1 茶匙。

作法：(1).牛肉片加料醃漬半小時備用。

(2).山藥去皮切片，青蒜斜切片。

(3).山藥加高湯煮滾 2 分鐘入牛肉片、青蒜、鹽續煮 1 分鐘，最後勾芡即可。



山藥溜牛肉片

三、藥膳：

1.四神湯



四神湯

材料：山藥半斤、豬腸半斤（或排骨）、蓮子 3 兩、薏米 3 兩、茯苓 2 錢、水 10 杯。

調味料：鹽 2 茶匙、味精茶 1/2 茶匙、米酒 2 湯匙。

作法：(1).山藥切小塊，蓮子、薏米泡飲，小腸洗淨燙過切小段備用。(2).湯鍋加水 10 杯煮滾，入蓮子、薏米、小腸續煮 30 分鐘，再入山藥、茯苓煮滾 2 分鐘調味即可。

2.山藥燒栗子肉

材料：山藥 1 斤、栗子 4 兩、五花肉半、蒜頭 6 瓣。

調味料：冰糖 1 1/2 湯匙、醬油 6 湯匙、酒 1 湯匙。



山藥燒栗子肉

作法：(1).山藥去皮切滾刀塊。

(2).栗子泡軟去硬梗。

(3).五花肉切塊，入鍋加水 1 杯、栗子以小火燜煮 30 分鐘，再入山藥、調味料續燜煮 10 分鐘即可。