

十一月-山藥

農業推廣科 傅智麟 分機 430

又到了山藥季囉！各位季食開始的好朋友，入冬之際，山藥是非常好的選擇，富含蛋白質、碳水化合物、纖維質、鈣、鐵及多種微量元素－鋅、銅等，是一種營養均衡的料理食材，入菜或藥補皆宜呦。

北部地區以栽培長形山藥且供生鮮食用為主，在新北市平溪區、雙溪區、三芝區、貢寮區等有基隆原生種山藥，另外基隆市、新北市淡水區、瑞芳區、台北市士林區也有種植紅皮削、白皮削山藥，近期新北市、新