

竹縣多處也開始種植本場 110 年命名登記之山藥新品種「桃園 5 號－金豐」。本品種因食味口感佳、黏度高及豐產，可提供消費者適合熟食入菜的高品質山藥、生鮮保健山藥食材。

山藥表皮含刺激皮膚物質，少數人會有過敏現象，所以處理時最好戴上手套。另外，因有黏液，所以新鮮山藥削皮時，可在流水下比較好削。山藥切開後不易儲藏，切口處易氧化或腐爛，建議可以在切口處浸泡一下米酒並吹乾，或是切口處火烤一下，但仍建議切開後儘速吃完，以免褐化且營養成分流失。

山藥最常吃法是山藥排骨湯，不過剛上市的山藥鮮嫩清脆，很適合做涼拌山藥，另外，山藥富含澱粉，也很適合製作山藥泥相關的點心，推薦大家 2 款用蒸熟的山藥泥製作點心，大家可以試看看呦。

《涼拌山藥》

食材

白色山藥 600 公克、紫色山藥 600 公克、紫蘇酸梅汁 60 cc、果醋 60 cc、調味海苔數片、熟白芝麻少許



作法

1. 將山藥削皮，洗淨切成 1 公分厚、1 公分寬、4 公分長條，以鹽水或醋水略浸泡一下。
2. 白色山藥條淋上紫蘇酸梅汁，紫色山藥淋上果醋。
3. 將調味海苔剪成細絲狀和熟白芝麻一起灑在山藥條上面即可食用。

貼心小叮嚀

- 如果用波浪刀切條狀，醬汁沾附面積增加，風味更佳。

一、山藥稻禾壽司

食材

白山藥 300 公克、壽司皮 8 片、鮭魚罐頭半罐、沙拉醬 3 大匙、野菜香鬆少許



作法

1. 山藥去皮切厚片蒸熟後壓成泥，加入鮭魚和沙拉醬混合成餡料。
2. 將餡料填入豆皮中，灑上香鬆即為山藥壽司。

貼心小叮嚀

- 蒸山藥時忌用大火以免煮散，口感變粉，建議中火讓山藥澱粉質糖化，味道會更香甜，蒸好後，多餘水分要倒掉，待冷後再壓成泥，以免山藥泥過濕影響口感。

二、山藥粿手捲

食材

山藥 300 公克、蛋 3 個、混合蔬菜丁 150 公克、火腿片 6 片、粿皮 3 片、和風醬 3 湯匙。



作法

1. 山藥洗淨去皮切小塊丁狀蒸熟，取 1/2 壓成泥，1/2 丁狀備用。
2. 蔬菜丁燙熟後撈出沖冷水瀝乾備用。
3. 蛋煎成薄蛋皮備用。
4. 將粿皮攤開，鋪上蛋皮，放上火腿片，再塗一層山藥泥，將山藥丁及蔬菜丁放入並捲起，再用牙籤插固定住。
5. 食用前斜角對切並取下牙籤，淋和風醬即可食用。

貼心小叮嚀

- 粿皮（粿條）若不易買到，亦可用蛋餅皮取代，又是另一種口感，是一道簡單又營養的早餐喔！