山藥食用法之研究

蘇寄萍

一、前言：

山藥又名薯蕷、山藥薯、長薯等，中藥名爲淮山藥，俗稱淮山。山藥之營養極爲豐富，除含有維他命B1、B2、C及鈣、鐵等礦物質外，並且有消化酵素，可幫助消化，而且其脂質含量低，即使經常食用亦無發胖之虞，山藥生育期中少有病蟲害發生，食用部份爲其地下塊莖不易受農藥污染，對於注重飲食安全的現代人而言，實可謂不可多得的健康營養的清潔蔬菜。

二、山藥薯之營養成份分析表

(每100公克成份)

食品名稱		熱量 (cal)	水份 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	纖維 (g)	灰質 (g)	鈣質 (mg)	磷質 (mg)	鐵質 (mg)	維生素 A	維生素 B1 (mg)	維生素 B2 (mg)	維生素 Niacin (mg)	維生素 C (mg)
山藥薯	E・P	90	75.5	1.8	0.3	20.4	0.8	0.7	4	29	1.1	0	0.12	0.01	0.4	13
Chinese Yam	A・P (可食部份)	83	69.5	1.7	0.3	18.8	0.7	0.6	4	27	1.0	0	0.11	0.01	0.4	12

三、山藥製備前應注意的

㈠選購時應以外型整齊，表皮光滑平整爲佳。

㈡食用料理前用水果刀輕刮去皮(手部宜戴上橡皮手套)於清水中洗淨即可。

㈢去皮洗淨後應立即料理，否則馬上會有褐變；或是連皮洗淨、蒸軟後剝去外皮再料理，即可減少褐變的發生。

四、山藥食用法之介紹

㈠點心類：

△山藥煎堆

材　料：

山藥400g，細沙糖70g，油40g，李鹹60g，太白粉、芝麻少許。

調理法：*1.*山藥蒸熟搗成泥狀。

*2.*李鹹切成條狀備用。

製　作：*1.*調理法1項，加入細沙糖、油揉均，捏成數小塊。

*2.*將小塊山藥泥壓扁包入李鹹，用手揉成橄欖狀，滾上太白粉。

3.抹水沾上芝麻搓緊。

4.用沸油炸成金黃即可。

△山藥鹹粿

材　料：山藥800g，在來米480g，玉米粉40g，香菇16g，蝦米40g，絞肉80g，水1360g，鹽24g，味精16g，麻油24g，胡椒粉適量。

調理法：1.在來米浸泡4小時，磨成漿，山藥刨絲拌於米漿中。

2.香菇、蝦米、絞肉用油炒香加入調味料。

製　作：1.將調理法2項倒入1項中拌均勻。

2.蒸籠舖上蒸布，將拌均之漿倒入撥平。

3.用大火蒸40-60分(用筷子插中間至不黏即可)。

4.冷卻切塊油煎亦可。

△山藥饅頭、包子

材　料：中筋麵粉1000g，速溶酵母20g，泡打粉15g，奶粉20g，細砂糖100g，油20g，水450g，山藥400g。

調理法：1.麵粉過篩，加入速溶酵母及水揉成糰。

2.山藥蒸熟剝皮備用。

製　作：1.麵糰發至5-10分(冬天10-20分)加入泡打粉、奶粉、細砂糖、油、糖揉勻。

2.將揉好之糰加入蒸好之山藥，揉至山藥溶入麵糰中。

3.分成二塊：

①山藥饅頭：壓糰至光滑將麵糰放於桌上整成長方形捲成圓柱體，切塊，放於蒸籠再發酵30-40分，待水開再將蒸籠放上，用中小火蒸10-12分至彈性極熟。

②山藥包子：餡料:絞肉300g，青蔥50g，山藥200g(切小丁)，味精、鹽、胡椒粉、沙拉油適量。

a).壓糰至光滑，將整成長方形，捲成圓柱形，切成16塊。

b).麵糰桿成圓形，包入25g肉餡。

c).放入蒸籠發酵20-30分鐘，待水開再將蒸籠放上，用中小火蒸10-12分至彈性即熟。

△山藥馬拉糕

材　料：山藥粉200g，泡打粉5g，布丁粉20g，金砂糖200g，蛋260g，蒸發奶水40g，沙拉油80g，小蘇打粉2g，水10g，杭仁少許。調理法：

1.蛋打散加入蒸發奶水。

2.山藥粉、泡打粉、布丁粉、金砂糖拌均。

3.小蘇打粉與水拌溶。

製　作：1.將調理法1.2.3項充分拌勻。

2.放入底墊紙邊擦油之模型內，鬆弛30-40分。

3.上撒杭仁，放入蒸籠內以小火蒸30-50分。

4.熟後取出冷卻切塊。

㈡鮮食類：

△山藥蜜汁

材　料：山藥150g，蜂蜜2大匙，水300cc，砂糖2大匙。

調理法：山藥去皮。

製　作：山藥、蜂蜜、水同時倒入果汁機中打碎成汁，加冰塊即可。

△山藥手捲

材　料：山藥150g，洋火腿100g，綠蘆筍150g，海苔3片。

調理法：1.山藥蒸熟切成6公分長條備用。

2.綠蘆筍稍燙菁去尾部，洋火腿切成6公分長條備用。

3.海苔切成1/2片。

製　作：海苔捲成甜筒狀，將調理法1.2項放於上，淋上沙拉醬即可。

△山藥壽司

材　料：山藥600g，蛋2個，小黃瓜1條，洋火腿80g，肉鬆40g，海苔4片。

調理法：1.山藥蒸熟搗成泥狀。

2.蛋打碎煎成三、四層後切成條狀。

3.小黃瓜洗淨切成1/6條，洋火腿切成1公分寬長條。

製　作：1.整張海苔稍烤，放於捲壽司竹簾上，調理法1項舖於海苔上撥均勻，放上調理法2.3項及肉鬆，像捲壽司般捲緊，吃時再切成小片。

△山藥羊羹

材　料：山藥300g，洋菜20g，紅豆餡600g，水900g，糖220g。

調理法：1.洋菜加水600g煮至完全溶解。

2.山藥切小塊加水300g打成汁。

3.紅豆餡用少許水調勻至紅豆餡全溶於水。

製　作：1.將調理法1項轉小火，再將調理法2項加入，邊煮邊攪拌以免沾鍋。

2.再將調理法3項倒入續煮，拌至完全溶解後熄火。

3.稍涼倒入抹油之各種模型中，放入冰箱即成冰涼可口之羊羹凍。

㈢佐菜類：

△山藥燒元菜

材　料：山藥300g，香菇24朵(大小一樣)，筍2支，乾瓢瓜絲2條，太白粉4湯匙，

醬油3湯匙，糖半湯匙，味精、麻油各1湯匙，胡椒粉半小匙，蕃茄醬2湯匙，四季豆150g。

調理法：香菇泡軟，取出擠乾水份去蒂，滾上一層太白粉，筍煮熟切圓片，夾在香菇中間做成鱉狀，乾瓢瓜絲泡軟當成鱉之頭腳，將做好之鱉排在盤上蒸5分鐘，四季豆切段，山藥蒸熟斜切塊備用。

製　作：*1.*油鍋入油燒至5分鐘，放下蒸好之香菇、山藥炸至金黃色倒出，四季豆過油。

*2.*燒2湯匙油放入炸好之香菇、山藥加入調味料，用中小火慢煮5-6分鐘，放入四季豆，起鍋芶芡，淋上麻油即可。

△羅宋湯

材　料：山藥300g，牛腱600g，胡蘿蔔200g，洋蔥200g，蕃茄1個，鹽、味素適量，蕃茄醬2大匙，醬油1/2匙，酒1茶匙。

調理法：*1.*將牛腱放入滾水中燙去血水撈起。

*2.*將牛腱、胡蘿蔔、洋蔥、山藥、蕃茄切成3公分方塊，分別切滾刀塊。

製　作：*1.*先將切好牛腱放入快鍋中加8碗水，以中小火煮30分。

*2.*起油鍋先炒洋蔥倒入其餘材料，再以中小火燉煮15分後調味即可。

△白玉肉捲

材　料：山藥200g，高麗菜3片，絞肉半斤，紫菜(海苔片)2大片，蔥、薑、味素、鹽、胡椒粉、太白粉、麻油。

調理法：*1.*高麗菜以開水燙熱，用冷水一片片剝開。

*2.*山藥切成長條。

*3.*海苔片切成1/2片。

*4.*將絞肉與調味料加以拌均。

製　作：*1.*海苔片包山藥包緊，抹些太白粉。

*2.*燙熟之高麗菜一片片擺平，舖上拌好之肉醬再放上捲好之海苔，將高麗菜緊緊捲起，抹些太白粉。*3.*捲好之高麗菜捲，放於蒸籠蒸約15分。

*4.*待起鍋後，斜切排在盤中，湯汁倒入鍋內加調味料芶芡，香油淋在上面即可。

△山藥甜不辣

材　料：山藥150g，旗魚漿400g，地瓜粉150g，鹽、味素適量，油半鍋。

調理法：*1.*山藥刨絲放入旗魚漿中。

製　作：*1.*地瓜粉分次加入調理法1項中並將調味料混合調均。

*2.*先將兩手沾水取一小糰料，再用手掌壓扁，投入油鍋中炸成金黃色即可。

五、山藥藥膳

古籍記載：神農本草謂：「山藥能補充益氣，長肌肉，使人耳聰目明」。本草從新也說：「山藥能養陰補腎，強腰健骨之功」。

科學文獻記載山藥成份含黏液質、精氨酸、膽鹼、澱粉 、蛋白質、脂肪、澱粉等，對白喉桿菌和卡他球菌有一定的抑制作用。

據日本人化驗報告謂山藥內除澱粉質外，尚含有粘液性蛋白質，酵素等成份，有刺激消化液分泌及協助消化之功能，所以世人把淮山藥作爲補食實是很有意義的臨床應用。

㈠山藥圓肉燉水魚

材　料：
圓　肉15-20g，水魚一隻。
調理法：*1.*先用熱水燙水魚，使排尿後切開洗淨去腸臟。
備　註：圓肉又名龍眼肉。水魚又名團魚、甲魚，俗稱鱉。
製　作：將水魚與殼一起連同山藥、圓肉放燉盅內，加水適量，隔水燉熟服用。
療　效：用於肺結核、低熱、痰中帶血，脾、肺兩虛的慢性咳嗽。病後體虛，食慾不振、貧血、心悸怔忡以及肝硬化、慢性肝炎等疾患。

㈡山藥煲豬橫利

材　料：山藥60g，豬橫150g。
調理法：山藥、豬橫利切成片狀。
備　註：豬橫利即豬胰。
製　作：將調理好材料，加清水適量煲湯，用食鹽少許調味服食。
療　效：有健脾、補肺、固腎、益精的功效，民間常用以治療肺結核、咳嗽、痰中帶血、脾胃虛弱、食慾不振及糖尿病……等。

㈢山藥百合燉白鱔

材　料：山藥、百合各30g，白鱔1-2條(約250g)。
調理法：先將白鱔去腸臟洗淨。
製　作：將白鱔與山藥、百合一起放瓦盅內加清水適量，隔水燉熟調味服食。
療　效：健脾補肺，可用於肺結核、咳嗽。

㈣珠玉雙寶粥

材　料：山藥60g，薏苡仁60g，柿餅30g。
調理法：柿餅切成小塊。
製　作：先將薏苡仁煮至爛熟，而後將山藥搗碎，柿餅同煮成糊粥。
療　效：補肺、健脾、養胃，適用於陰虛內熱、嘮嗽乾咳、大便泄瀉、食慾減退等一切脾肺氣虛的病症，作爲慢性調理之用，以5-7天爲一療程，每天分二次服用。

㈤四神湯

材　料：山藥300g，蓮子100g，薏苡仁100g，芡實30g，豬腸300g，鹽、味精少許，酒一茶匙，薑。

調理法：豬腸用鹽巴或麵粉洗淨，薑切片。

製　作：將全部材料放鍋中，用電鍋燉90-100分鐘，起鍋前淋上酒。

六、梁格菱中醫師介紹幾帖偏方：（中藥舖可配製）

●山藥配合白朮、扁豆、茯苓是常用的止瀉藥。

●山藥加陳皮、半夏、神 則能健胃、止瀉，又能增進食慾，老年體虛泄瀉山藥配白朮、扁豆、木香能健胃止瀉。

●山藥配合黃連、木香、潞黨參，能止慢性痢疾。

●婦女白帶多，除了滴蟲性陰道炎外，淮山配合白朮、黃氏、黨參、龍骨、淮山藥用量需5-8錢，平日常服淮山藥、芡實、蓮子。

●淮山加黃氏、浮小麥、牡蠣、大棗止汗功效甚佳。

●淮山加黃氏、生地、栗米鬚、豬橫利，能治糖尿病。

●山藥配潞黨參、白朮、扁豆、山楂、雞內金製成散劑，早晚各服二錢能治小兒慢性消化不良，家庭食用可將淮山藥與蓮子或紅豆煮湯。

●淮山藥與北沙參、茯苓、補骨脂、百合合用治慢性老年性支氣管疾病，冬季是咳喘最易發季節，加入北沙參、冬蟲夏草、紫河車煮湯或製丸淮山藥加白朮、紫河車研末可預防兒童慢性氣管炎。

●肺結核盜汗、潮熱、咳嗽、痰多，淮山藥配合百合、麥冬、南沙參、元參，增進抵抗力。

●早泄遺精常用淮山藥可收澀，青壯年遺精劑量需用五錢以上，配合芡實、金櫻子、蓮鬚、牡蠣，常患遺精淮山藥作食療補品加芡實、百果、蓮子煮湯進服。

●配合補骨脂、菟絲子、巴 天、治慢性腎臟炎。

●凡尿蛋白長期不消除，尿頻量少，浮腫、疲倦用山藥、黃氏、澤瀉、菟絲子，製丸劑或食療均有效。

●淮山藥加黃氏、知母、葛根、天花粉能生津止渴。

●食療法用淮山藥、黃氏、北沙參，煮豬胰進服。

以上偏方僅供參考還須依各人病情、體質之不同，請教醫師。



