

## 有機山藥保健食譜

### 【序】

山藥經由本場多年來的試驗研究與推廣，種植面積逐年增加，蔚為台灣地區當前風行的保健食物之一。本場前所編印的「山藥食譜」頗受歡迎，廣為各界參考。為服務消費者，本場進而研發「有機山藥保健食譜」，期使消費者能善加運用山藥對身體健康維護的功效，以發揮山藥的營養保健價值，進而成為國人的日常保健食物。

山藥為薯蕷科，中藥名為淮山，是多年生蔓性根莖類作物。由於品種系之不同，形狀有長條形與塊狀形，外皮有深淺不一的褐色，肉色亦有白色系與紫紅色系。在食用上可生食、熟食、素食及藥膳；調理法可採蒸、煮、燉、炒、燴、溜、燒、烤、炸、烘以及涼拌、磨泥、打汁等，用於保健食譜，則以蒸、煮、燉、涼拌、磨泥、打汁等調理法為佳；口味可鹹、甜、酸辣或原味。

山藥之營養豐富，除了醣類外，亦含蛋白質、維生素 B 群及鈣、磷、鐵、鋅等營養素；中藥研究專家楊玲玲博士更指出，新鮮的山藥有黏黏的液質，充滿了醣蛋白質，含有消化酵素，能滋補身體，促進消化。部分山藥含有皂苷（diosgenin）為人體製造荷爾蒙的重要成份。自古以來，山藥即被視為滋補的食物，如四神湯、六味地黃丸均含山藥成份。近年來更發現，山藥和人參、靈芝、黃耆、黨參等對人體之保健有雷同的效用。

本食譜所介紹的保健食譜，以長條形、白色系之新鮮有機山藥為材料，配以取材容易之佐料，並採用簡單的調理法製作，期使消費者方便料理並常食用。



行政院  
農業委員會花蓮區農業改良場  
場長 侯福分 謹識  
中華民國八十九年十二月

## 【山藥選購與調理法】

【選購要領】：不發霉，不腐爛，鬚根少且完整不破皮者較佳。

【前處理方法】：

- 1.洗淨、去皮。
- 2.皮薄而色淡者以刀輕刮或用絲瓜布搓洗即可，而皮厚粗者用削皮刀去皮。
- 3.去皮後立即清洗切塊入鍋煮，否則應立即泡於鹽水中，但應儘快取出烹調，或包裝置冷凍庫中待用。
- 4.山藥含有植物鹼，在削皮時，有些人會過敏而發癢，宜帶手套或套塑膠袋處理；如有發癢現象，立即泡在冰水中或以肥皂擦洗，可減輕症狀。
- 5.依調理法之需要，磨成泥、切絲、切片、切丁、切塊或打成汁。

【山藥調理要點】：

- 1.為提高山藥之營養與保健功效，以生食較佳，熟食不宜煮太久。
- 2.生食時應儘快調理供應。
- 3.熟食最好煮滾即熄火，並多燜 10 分鐘為宜。
- 4.用於「泥狀」調配時，採「蒸」之烹調方式，並於蒸熟趁熱搗成泥調理。

## 【冬之溫補膳】



材 料：山藥 1 斤、羊肉 1 斤、枸杞 1 湯匙、龍眼肉 2 湯匙、薑 3 片、酒  $\frac{1}{2}$  杯、水 10 杯。

做 法：1.除了山藥外，所有材料一起以小火煮 1 小時。

2.山藥去皮切小塊，入 1.中續煮滾，熄火燜 10 分鐘即可取食。

備 註：是冬天保暖的營養滋補食品。

## 【滋補養生膳】



材 料：山藥半斤、鱸魚 1 條、百合、枸杞、杏仁等各 1 兩、酒半杯、薑 3 片、水 6 杯。

做 法：1. 鱸魚清理乾淨，切塊。

2. 八杯水入湯鍋中煮開下百合、枸杞、杏仁、薑片，以小火煮半小時，下鱸魚煮熟。

3. 山藥去皮切片，入湯鍋中續煮滾，熄火燜 10 鐘即可。

備 註：1. 本食譜之烹調法，亦可採蒸或燉的方式。

2. 能增強體力，並為病後、產後之補養食品。

## 【清涼粥】



材 料：山藥 1 斤、綠豆 1 杯、薏仁 1 杯、水 10 杯。

做 法：1. 綠豆、薏仁洗淨，加水泡 1 小時，煮熟軟。

2. 山藥去皮切丁入 1. 中一起煮滾，即可熄火燜 10 分鐘取食。

備 註：1. 本食譜不加糖及鹽，採原味吃法。

2. 具清涼退火功效，是糖尿病、腎臟病患者的保健食品。



## 【滋補保健膳】



材 料：山藥1斤、排骨半斤、蓮子1杯、紅棗10粒、薑5片、酒4湯匙、水8杯。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒4湯匙。

做 法：1.排骨去血水，加水煮至熟軟。

2.山藥去皮切小塊、蓮子洗淨（如為乾品應事先泡水並煮軟）紅棗剝開。

3.山藥、蓮子、紅棗、薑、鹽、酒加入排骨湯中燉或煮熟即可。

備 註：可增加體力、精力，並為男女更年期之保健食品。

## 【益壽粥】



材 料：山藥半斤、有機米1杯、雞蛋2個、芹菜珠1杯、高湯（排骨湯或雞湯）8杯。

調味料：鹽1茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

做 法：1.米洗淨加入高湯煮至熟爛。

2.山藥剝細丁徐徐加入煮熟之粥中，並順時鐘攪拌均勻。

3.加入打散的蛋液、調味料、芹菜珠拌勻即可。

備註：可消除疲勞、促進消化，並為老人滋補強身之保健食品。

## 【長壽粥】



材 料：山藥半斤、紅棗 10 粒、蓮子  $\frac{1}{2}$  杯、紅豆  $\frac{1}{4}$  杯、綠豆  $\frac{1}{4}$  杯、薏仁  $\frac{1}{2}$  杯、有機米 1 杯、桂圓肉  $\frac{1}{4}$  杯、砂糖少許。

做 法：1.蓮子、紅豆、綠豆、薏仁、有機米分別洗淨泡水 1 小時，再煮熟軟。

2.水 10 杯入湯鍋中下剝開的紅棗、桂圓肉煮滾。

3.山藥去皮切丁與所有煮熟之材料一起入 2.中煮滾再拌入適量的砂糖攪勻即可。

備註：為營養補給、促進老人之健康維持佳品。

## 【養生粥】



材 料：山藥半斤、瘦羊肉半斤、有機米 1 杯、水 8 杯、芹菜珠、蔥珠各 3 湯匙。

調味料：鹽  $\frac{1}{2}$  茶匙、胡椒粉  $\frac{1}{4}$  茶匙。

做 法：1.有機米 1 杯洗淨，加水煮成粥。

2.山藥剝細丁，羊肉剝碎，一起加入粥中順時鐘攪拌。

3.最後加入蔥珠、芹菜珠及調味料拌勻。

備註：1.羊肉亦可以牛肉、雞肉、豬肉替代。

2.是婦女經期之保健食品，並為老人之佳餚。

## 【鮮味滋養膳】



材 料：山藥 1 斤、文蛤 1 斤、枸杞 1 湯匙、雞胸肉 4 兩、水 8 杯、酒  $\frac{1}{2}$  杯、薑 6 片。

做 法：1.文蛤洗淨加入枸杞、水、酒、薑片等一起煮滾，改以小火燉煮半小時。

2.雞胸肉切片入湯中續煮滾。

3.山藥去皮切塊入 1.中續煮滾，熄火燜 10 分鐘即可取食。

備 註：為減少疲勞感、增加體力之保健食品。

## 【強身護胃膳】



材 料：山藥 1 斤、豬肚  $\frac{1}{4}$  個、薑 5 片、酒  $\frac{1}{2}$  杯、水 6 杯。

做 法：1.豬肚以麵粉洗淨，斜切片。

2.肚片、薑、酒、水一起煮滾，改小火煮約 30 分鐘。

3.山藥去皮，切片隨即入 2.中一起煮滾即熄火，燜 10 分鐘即可食用。

備 註：可滋補強身；並為胃病患者保健食品。



## 【補養生津膳】



材 料：山藥 1 斤、排骨（脊椎部分）1/2 斤、黃耆 2 兩、枸杞 2 兩、薑 3 片、米酒 1/2 杯、水 6 杯。

做 法：1.排骨 1 斤去血水加黃耆、薑、酒、水，以小火燉 1 小時。

2.山藥去皮切滾刀塊加入排骨湯中，煮滾隨即熄火燜 10 分鐘即可。

備 註：為營養補給佳品，且是攝護腺腫大患者的保健食品。

## 【營養保胃湯】



材 料：長形山藥半斤、高湯 3 杯、蔥珠、香菜珠各 1 湯匙。

調味料：鹽  $\frac{1}{2}$  茶匙、胡椒粉  $\frac{1}{4}$  茶匙。

做 法：1.高湯煮滾待用。

2.山藥去皮剝碎，並隨即加入高湯中攪拌煮熟。

3.下調味料及蔥珠、香菜珠即可。

備 註：是糖尿病、胃潰瘍患者之保健食品。

## 【活力甜湯】



材 料：山藥 1 斤、百合 2 兩、杏仁 2 兩、水 5 杯、甘蔗汁 2 杯。

做 法：1.百合、杏仁以水 6 杯煮至熟軟。

2.山藥去皮切片，下鍋一起煮滾、再下甘蔗汁續煮滾即可，並應趁熱食用。

備 註：可增加體力，並為多咳、氣喘病患者之保健食品。

## 【素補湯膳】



材 料：山藥 1 斤、素雞 1 個、枸杞 1 湯匙、紅棗 10 粒、黃耆 2 兩、當歸 3 片、龍眼肉 2 湯匙、酒  $\frac{1}{2}$  杯、薑 3 片、水 10 杯。

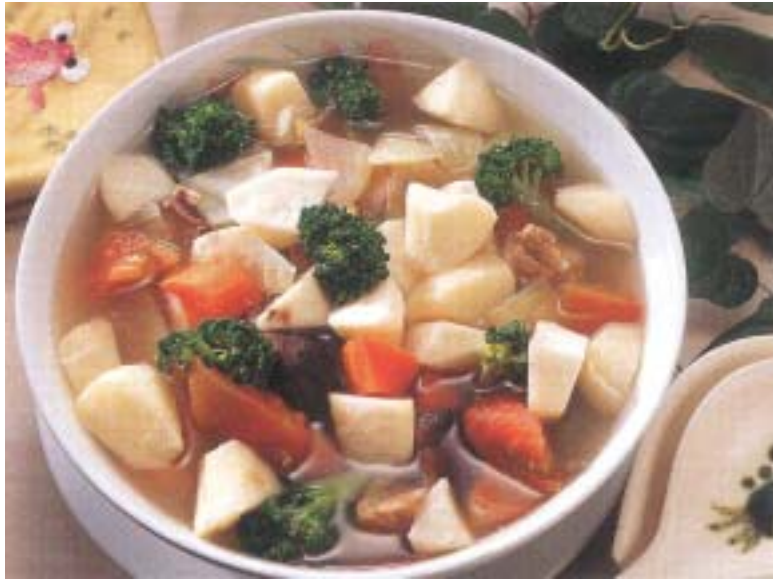
做 法：1.枸杞、紅棗、黃耆、當歸均洗淨，並將紅棗剝開，加水龍眼肉、薑、酒等一起煮滾，改小火燜煮半小時。

2.山藥去皮切小塊、素雞切小塊，加入 1.中煮滾，熄火燜 10 分鐘即可食用。

備 註：可增加體力，並為素食者之保健佳餚。



## 【護眼美容膳】



材 料：山藥 1 斤、洋蔥 2 粒、胡蘿蔔 1 條、蕃茄 2 個、排骨半斤、綠花椰菜 1 個、水 6 杯。

調味料：鹽 2 茶匙、胡椒粉  $\frac{1}{4}$  茶匙。

做 法：1.山藥去皮切塊，洋蔥、胡蘿蔔、蕃茄等亦切塊。

2.綠花椰菜切為小朵。

3.排骨去血水；加水煮熟再下洋蔥、胡蘿蔔、蕃茄等一起熬煮熟軟，最後下調味料、花椰菜及山藥煮滾即可。

備 註：除了含豐富的滋補成份外，更提供充沛的維生素 A，是為護眼美容之佳餚。

## 【滋潤保健泥】



材 料：山藥 4 兩、甘蔗汁 2 杯。

做 法：1.山藥去皮，磨成泥。

2.甘蔗汁加熱，沖入山藥泥中拌勻，趁熱食之。

備 註：是支氣管、肺部之保健食品。

## 【養顏精力飲】



材 料：山藥4兩、蛋黃（最好是土雞蛋）1個。

調味料：紫菜香鬆少許或蜂蜜1茶匙。

做 法：1.山藥去皮磨成泥。

2.拌入蛋黃攪勻，再調入紫菜香鬆或蜂蜜飲用。

備 註：為養顏美容、滋補強身之保健食品。

## 【養顏美身粥】



材 料：山藥半斤、有機糙米1杯、薏仁1杯、胡蘿蔔1條、香菇3朵、茯苓3片、雞胸肉3兩、黃耆 $\frac{1}{2}$ 杯、枸杞3湯匙、水5杯。

調味料：鹽1湯匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

做 法：1.有機糙米、薏仁洗淨一起煮熟待用。

2.山藥去皮切絲、胡蘿蔔去皮切絲、香菇泡軟切絲、雞胸肉切絲。

3.水煮滾入胡蘿蔔、香菇、茯苓、黃耆、枸杞等一起煮熟。

4.加入有機糙米飯、薏仁、雞肉及調味料等一起煮滾，最後下山藥絲拌勻熄火即可。

備 註：是一道低脂又滋補之粥，為愛美女士們的美容餐。

## 【養顏強身捲】



材 料：山藥 6 兩、深海魚肉片（如鮭魚、鮪魚、旗魚等）半斤、韭菜 10 支、海苔香鬆或芥末醬或五味醬 1 小碟。

做 法：1.生魚肉切片、韭菜洗淨燙軟。  
2.山藥去皮切條。

3.山藥條以魚片包捲，再以韭菜捆綁，上撒海苔香鬆或沾食芥末醬或五味醬。

備 註：為養顏美容、延年益壽佳餚，可謂威而鋼菜餚。

## 【美容活力奶、健康美果汁】



美容活力奶

材 料：山藥 3 兩、優酪乳 1 杯、蜂蜜 1 湯匙、冰開水半杯。

做 法：1.山藥去皮切塊。



2.山藥塊與所有材料一起下果汁機攪成汁，即可飲用。

備註：為養顏美容及胃腸之保健飲料。

### 康健美果汁

材 料：山藥 3 兩、新鮮果汁 1 杯（或濃縮果汁  $\frac{1}{2}$  杯加  $\frac{1}{2}$  杯開水）、蜂蜜 1 湯匙、冰開水  $\frac{1}{2}$  杯。

做 法：1.山藥去皮切塊。

2.山藥塊與所有材料一起下果汁機攪成汁即可食用。

備註：1.果汁以當季生產且帶點酸之水果為佳，如鳳梨、柳丁、葡萄柚、桑椹、百香果、草莓或檸檬等。

2.是健康、青春永駐之保健飲料。