

山藥品種及利用之介紹

張同吳 2004-09 花蓮區農業專訊 49:8-12

前言

山藥 (*Dioscorea* spp.) 俗名淮山，為薯蕷科 (*Dioscoreaceae*) 薯蕷屬 (*Dioscorea*) 之蔓性多年生宿根植物，山藥自古以來即以優良的中藥材而著稱，有強身滋補的功效，「神農本草經」中最早將山藥列為上品之生藥，具有「主傷中，補虛，除寒熱邪氣，補中益氣力，長肌肉，久服耳目聰明」之效；「本草綱目」則認為山藥能「益腎氣，健脾胃，止泄瀉，化痰涎，潤皮毛，久服聰耳明目，輕身不飢延年」。現代之研究更指出山藥具有抗菌、防癌、增強免疫力等功用。山藥的營養豐富，含有大量的澱粉及蛋白質，是世界上主要的糧食作物之一。而山藥除主成份之澱粉及蛋白質外，尚含有粘液質 (mucin)、尿囊素 (allantoin)、膽鹼 (choline)、纖維素、脂肪、維生素 A、B₁、B₂、C 及鈣、鐵、磷等礦物成份，為一營養價值極高的保健農產品。山藥主要食用部位為其地下塊莖，塊莖依形狀可分為長形、圓形及塊狀等，每年春季萌芽，夏秋時地下塊莖迅速肥大，入秋後莖葉逐漸萎黃凋落，藤枯後為採收適期。山藥是近年來重點發展的保健作物之一，目前栽培面積 1000 公頃以上，除了品種的選育之外，栽培技術的改進及開發多元化的加工產品，提高山藥的附加價值，將是未來山藥產業的發展方向。

山藥的品種

山藥原產於台灣、中國、日本及熱帶地區，目前主要產區多分布在熱帶，其中以中南美洲為最多，次為亞熱帶地區及非洲。薯蕷屬植物在全世界超過 600 種，主要的食用種則有 50 餘種。據調查指出，分布在台灣目前的薯蕷屬植物種類有 14 種 5 變種，分別為大薯 (*D. alata*)、紫田薯 (*D. alata* L. var. *purpurea*)、家山藥 (*D. batatas*)、大青薯 (*D. benthamii*)、黃藥 (*D. bulbifera*)、南華薯蕷 (*D. collettii*)、蘭嶼田薯 (*D. cumingii*)、恆春山藥或戟葉田薯 (*D. doryophora*)、刺薯蕷 (*D. esculenta*)、台灣薯蕷 (*D. formosana*)、白薯莖 (*D. hispida*)、日本山藥 (*D. japonica*)、基隆山藥 (*D. japonica* Thunb. var. *pseudojaponica*) 及細葉野山藥 (*D. japonica* Thunb. var. *oldhamii*) 等。由於山藥種類繁多，目前農民在栽培面積較大之山藥種類，分別為台農 1 號、台農 2 號、花蓮 3 號、紅肉山藥及刺薯等，分別隸屬於大薯、紫田薯、家山藥、基隆山藥等不同物種。因此就目前栽培面積較大之山藥品種種類及特性介紹如後。

大薯

為台灣目前栽培面積較廣，產量較高者，種類包括山藥台農 1 號、台農 2 號、大汕二、大汕三等，目前以台中、南投、嘉義、台南等地為主要栽培地區，此類山藥之葉片為心形，葉脈 7~9 條，莖蔓 4 稜翼狀，肉質顏色有白色、紅色等。台農 1 號之塊莖為圓形或橢圓形，褐皮白肉，公頃產量可達 30 公噸；台農 2 號之塊莖屬於中長柱形，公頃產量可達 40-60 公噸；大汕二、大汕三品系是大薯類中產量較高者，公頃產量可達 40-80 公噸。

刺薯為北部地區包括新竹縣市、台北縣市及基隆市等地所種植之山藥品種，葉片為心形，葉脈 7 條，莖基部有刺為其特徵，塊莖為長條形，表皮黃褐色，肉質白色，從種植到收穫需

時約 9 個月，屬於晚熟之品種，公頃產量約 40 公噸。



▲山藥台農 1 號葉片



▲山藥台農 1 號塊莖

紅肉山藥屬於大薯之變種紫田薯，葉片在其葉柄之基部為紫紅色，肉質為紅色，塊莖屬於中長柱形，目前以台中、南投、嘉義、台南等地為主要栽培地區，公頃產量可達 30 公噸。

大薯類山藥不耐低溫貯藏，低於 10°C 有寒害發生且塊莖會有腐爛之現象，貯藏的最適宜溫度為 16°C。

家山藥

花蓮 3 號在植物分類學上屬於 *D. batatas* 種，地下塊莖呈長條形。長可達 1 公尺多，寬 3.5 公分以上，表皮褐色，肉質白色，富粘性，具有休眠性，公頃產量平均可達 20 公噸以上，產量表現較其他長形山藥地方種穩定，栽培容易，具抗莖枯病等優良特性。收穫之塊莖耐貯藏，在 5°C 低溫冷藏下可貯存達一年以上，不僅販售期間長，產品品質亦可保持不變，目前以東部花蓮、宜蘭等地為主要栽培地區。



▲莖基部有刺之刺薯



▲紅肉山藥之葉片



▲刺薯塊莖



▲紅肉山藥之塊莖

恆春山藥

恆春山藥為恆春地區種植之山藥品種，葉片戟形，塊莖為長條形，表皮褐色，肉質白色，

質地細緻，品質佳。恆春山藥品系採築高畦密植栽培，單位面積的株數較多，公頃產量可達 20 公噸。



▲ 花蓮 3 號山藥之葉片



▲ 恆春山藥之葉片



▲ 花蓮 3 號山藥之塊莖



▲ 恆春山藥之塊莖



▲ 基隆山藥之葉片及零餘子



▲ 基隆山藥之塊莖

基隆山藥

為宜蘭、花蓮及台北地區種植之山藥品種，塊莖為長形，葉片形狀為披針形，肉質顏色有白色及黃肉二種，質地細緻，烹煮後之口感頗佳，為極具特色之山藥品種之一，公頃產量約 20 公噸。

山藥之開發利用

山藥為一富含營養成分之作物，可供鮮食或烹調食用，對於人體之保健有莫大之助益。近年來山藥之加工產品不斷推陳出新，利用山藥研製各項產品，如山藥麵、山藥湯圓、山藥冰淇淋、山藥羊羹、山藥麻糬、山藥豆奶等產品，種類琳瑯滿目，不但增加山藥之利用，亦提高山藥之附加價值。本場歷年來針對山藥已開發多樣化之山藥藥膳食譜，如山藥牛奶、涼拌山藥絲、山藥沙拉、山藥排骨

湯、四神湯、紅麴山藥等。

近年來國民所得提高，社會大眾逐漸重視身體保健與養生之道，促使藥用植物研究日益盛行，而保健植物產品之開發亦蔚為風潮。本場以山藥花蓮 3 號、黃耆、黨蔘等保健植物及

小麥、蕎麥、薏仁、糙米等穀類作物，利用發酵技術，精製萃取，已成功研發山藥複方保健產品—山藥薈奶茶。山藥薈奶茶富含多種人體所需之營養，尤其是含有超氧歧化酶（SOD），並經過保健產品之安全性檢驗，無毒性，亦不含重金屬，總生菌數合乎食品安全標準，超氧歧化酶有清除自由基及延緩細胞老化之作用，對於人體保健有莫大之助益。

未來展望

山藥是目前最重要的保健植物之一，不僅營養豐富、滋補強身，且栽培期間病蟲害少，甚少施用農藥，食用部分為地下塊莖，不易受到農藥污染，適合有機栽培，不論鮮食或加工食用均有益身體健康，為一不可多得的保健植物，由於目前的山藥品種眾多，各具特色，未來應針對不同地區及品種的特性，開發適合鮮食、藥用或加工利用之多元化產品，以提高產品的附加價值，並發展成為優質的保健農產品。



▲▲山藥可開發為多樣化產品

註：為積極推廣山藥，在花蓮縣目前已輔導成立了花蓮縣山藥產銷班、光復鄉山藥產銷班、吉安鄉特用作物產銷班，面積共 35 公頃；宜蘭地區則成立了五結鄉及冬山鄉山藥產銷班，面積共 15 公頃，一般民眾可逕與產銷班洽購或與行政院農業委員會花蓮區農業改良場連絡詢問。