medical / November 12, 2009 10:34PM
山藥
[Link: http://www.ptt.cc/man/regimen/D30C/D408/M.1103602882.A.53B.html]

回樓上
作者: Irence (我想向你下跪) 看板: regimen
標題: [食物] 山藥
時間: Thu Sep 9 09:58:43 2004

【山藥】養生之旅(轉貼)

重尋田野樂

作者：林宜昭

又到山藥產收的季節，陽明山原生種山藥正當熟。找到翠綠的山藥園，拜訪老農民，一趟休閒農業之旅，既養生也養心。

「這是山藥？看起來好像芋頭！」「小白菜也分好幾種，這種跟我在市場買的好像不大一樣？」跟隨農民行走畦間、聽他們一一介紹，台北復興小學媽媽合唱團一行二十多人，此起彼落的驚訝聲不斷。

這是一種時興的旅遊趨勢。有別於都市的聲光娛樂，滿足人們對田野生活的嚮往，且可以認識自然，結合生產、生態、生活的休閒活動。

美國心理學家羅素．康威爾在《鑽石之地》書中，諄諄告訴讀者：「每個人都能在自家後院找到鑽石。」此時，在台北市的後院陽明山，也有養生鑽石──原生種山藥，正熠熠發亮。

沿著仰德大道而上，在綠樹、柚子、柑桔、花圃間，沿途還有不少山藥園，菁山路、平等里一帶更是處處可見。

什麼是山藥？

很多人吃過山藥卻不自知。傳統藥膳四神湯裡，白白薄薄，類似洋芋片，口感綿密的半透明藥材，就是山藥。中國早在秦漢之前，就已經把山藥視為像地瓜一樣的主食，或許因為名字的緣故，現在許多人把它當藥用。

其實，古代稱山藥為薯A[sic.]，唐代宗時，皇帝的名字是「預」，避君王諱只好改名為薯藥；到宋英宗，又因為英宗名「署」，再避諱一次，薯藥就成山藥。原產於我國、日本及全球熱帶地區的山藥，目前主要產區分布在熱帶，其中以中南美洲為最多，全球山藥年產量2600萬公噸。

台灣目前栽培面積約為500公頃，主要有台北士林區、北投區的陽明山山藥，恆春山藥，新竹湖口鄉的懷山藥、蘇澳山藥、礁溪鄉及花蓮縣新城鄉、吉安鄉的壽豐山藥。

跟著老農進入山藥園，邊看邊學，先瞧見的當然是地面上的山藥。

農民葉次郎說明，莖蔓表面為綠色、褐色或帶紫色，莖長最長可達30公尺，而且會旋轉攀緣，依照品種不同，有些是順時鐘旋轉，有些是逆時鐘方向攀緣，所以一看就知道，土裡面的是什麼。

陽光下，葉子也很美。山藥葉沿著蔓莖互生或對生，網狀脈，葉脈很明顯，葉形也

千變萬化，有的呈心臟形，有些則為戟形、箭形等，顏色從濃綠到淺綠，呈現大自然的繽紛。

不過很多人更喜歡、重視它營養豐富的塊狀根莖。

營養豐富，健胃養生

對於能吃的食物，中國人總是不吝於表現歡喜之意，古今皆然。

山藥是早就種在《本草圖經》的植物，連吃法都有記載：「薯A[sic.]，今處處有之……，括磨入湯煮之，作塊不散，味更珍美，云食之尤益人……」鑽研藥材的台北醫學院生藥學研究所、生藥技術系系主任楊玲玲教授則指出，山藥生吃、煮湯、炒食都很可口。

實際上，陽明山的山藥不只一種，除原生種外，還有紅皮白肉、寸薯和白皮削三種，大約五年前，為了配合台北市建設局推動精緻農業政策，七星農業發展基金會、台北醫學院生藥學研究所和桃園改良場開始合作，希望找出優良的品系及安心的食用方式。

黃褐色皮、白肉的陽明山原生種山藥，由於抗菌及抗病力強，種植的時候不需噴藥，加上最適合陽明山的環境，成為今年七星農業發展基金會選中的品牌主角。

不僅是食物，形似芋頭的山藥，自古以來更一直被當作補養食品。古籍記載，多食山藥有益健康，可「聰耳明目、不飢延年。」

目前在市場上，都可買到剛採的新鮮山藥，有白肉也有紫肉品種，營養價值都很高。根據桃園區農業改良場檢測，山藥含大量澱粉及蛋白質、維他命B群、維他命C、維他命K、葡萄糖、粗蛋白氨基酸、膽汁鹼(choline)、尿囊素(allantoin)……等。

經過多年的採集、實驗，楊玲玲教授更發現，山藥黏黏的黏液質充滿了醣蛋白質，含有消化酵素，可提高人體的消化能力，滋補身體。陽明山原生種山藥所含的皂A成分特別多，是合成女性荷爾蒙的先驅物質，滋陰補陽的功效，更為人所津津樂道。

體驗泥土的感覺

當然，上山不僅僅只為尋「藥」，呼吸晴空下的清新空氣，蹲下身撫觸綠地，也是目的。管理顧問公司專業講師倪肇強，喜歡帶著兩個小孩出遊，他覺得生活在都市的孩子，很難接觸到泥土，休閒觀光式的農業，正好填補一些些遺憾。

山藥的主食部位為地下塊根，挖山藥的過程就是旅途中很有意思的經驗。

農夫，是一種最老實的工作，想收瓜就必須種瓜，而種瓜有種瓜的方法和季節，山藥亦然。山藥農陳清標表示，為方便採收，長形的山藥都採用塑膠管來進行栽培，所以到山上參觀的民眾，就可以借把鏟子，挖出一「長管」的山藥，買回自己流汗掘的山藥，回家還可以好好補補身。

不喜歡自己掘，只想上山走走，順便買些山藥，挑選也有訣竅。桃園改良場張粲如博士表示，選購時應挑薯塊完整、鬚根少、不腐爛、同體積愈重的愈好。同時，別盡挑肥大的，因為從營養成分的實驗數據上來看，直徑3～5公分比較理想，太粗肥的，營養成分並沒有增加，反而是虛胖。

台北醫學院楊玲玲教授近幾年走遍陽明山農園，採集山藥做實驗，漸漸從藥學界走入農業。她體會到：「最根本、最經濟的養生，來自大自然。」因為健康源自於飲食，食物又多從農業而來。

細想起來，平常所謂的詩情畫意，無非是一些自然景象，如山水田園、鳥語蟲鳴、春夏秋冬、雨雪風霜，日月星辰……，之所以令人覺得美好而感動，是因為自然與人們

息息相關，同屬一個廣大的宇宙。人們欣賞田園的純樸自然之美，以及生命與生長的具體表現。在田園裡，可以真正體會到，大地本身活力充沛、飽含生機。

或許只消磨短短一個上午、下午，但經過幾個鐘頭山林的洗滌後，當回到紅塵，心頭覺得平靜快樂。親近自然是心靈環保的第一步，自然教育也就是一種人格教育。「關心自然，癥結不在自然，而在人心。」日本環保專家田中正照說，一個愛護自然的人，必定是一個健健康康的人。

容易烹調的【山藥食譜】

前處理：

新鮮山藥容易氧化，調理時，最好用竹刀、塑膠刀片輕刮，或者用菜瓜布擦洗以削去外皮。削皮時最好戴手套，避免山藥外皮的植物鹼成分造成刺癢。

山藥削皮、洗淨後，浸泡於含半粒檸檬榨汁的水中3～5分鐘，烹煮時再用竹刀或塑膠刀片切成所需大小，即可進一步料理。

一、養生湯圓

冬至吃湯圓象徵圓滿、團圓，但是吃一般湯圓容易令人脹氣、消化不良，山藥湯圓卻是較好的選擇。

做法：
山藥削皮切塊浸泡於鹽水，放入鍋中蒸熟，取出後篩壓成泥，加入適量地瓜粉揉成團，就可依喜愛大小搓成山藥養生湯圓。

二、淮杞燉雞

材料：山藥半斤、土雞半隻、枸杞一兩、元氣調味包、豆苗適量、米酒四分之一杯。

做法：

1.土雞洗淨用沸水燙洗去血水後，放入燉鍋中。

2.加入山藥、元氣調味包、枸杞、米酒，並加水至淹蓋過雞為止。

3.將燉鍋置於電鍋中，外鍋加水3/4杯，煮至開關跳起即可食用。

4.食用時放入碗中，加上豆苗，則為一道色香味俱全的養生食膳。

三、防癌保眼膳─天然維他命Ａ煲

材料：新鮮山藥一斤、洋蔥、胡蘿蔔一斤、蕃茄或蕃茄汁，小排骨一斤或雞翅膀10支，青花菜。

做法：

1.小排骨洗淨用熱水燙洗去血腥味，放入鍋中。

2.新鮮山藥削去外皮，切成2公分大小，放入鹽水中，再放入鍋中。

3.洋蔥去皮，對切成八等份，胡蘿蔔去皮切成大丁。

4.加入1500cc蕃茄汁。

5.將燉鍋放入電鍋內，加3/4杯水，煮至開關跳起即可。

6.青花菜切開洗淨用鹽水浸泡5分鐘，撈起，放入微波爐強微波3分鐘，填入煮好的成品中，就是富含維他命A的保眼藥膳。

怎樣保存山藥？

陽明山原生種山藥產收期在每年12月到隔年2月，理想還是鮮買鮮吃，新鮮時能攝取養分才更多。

新鮮山藥容易跟空氣中的氧產生氧化作用，與鐵或金屬接觸也會形成褐化現象，研究山藥保存的桃園改良場張粲如博士建議，切開山藥最好用竹刀或塑膠刀片，先在皮上畫線後，用手剝開成段。

由於切口處容易氧化，切段暫時不食用的山藥，切口先泡泡米酒，然後以吹風機吹乾，促使傷口癒合，在用餐巾紙包好，外圍捆幾層報紙，放在陰涼牆角處即可。

--
※ 發信站: 批踢踢實業坊(ptt.cc)
◆ From: 140.112.244.77

回樓上

Edited 4 time(s). Last edit at 11/12/2009 10:41PM by medical.

---

medical / November 12, 2009 09:59AM

各種蔬果挑選與保存要領
胡蘿蔔 Carrot （ 戚 ）
有明顯胡蘿蔔特有的紅色就是好的胡蘿蔔。不要選擇頂端部份呈現青色、茶色，以及發黑的胡蘿蔔。
要選擇表皮有光澤、肉質緊實、表面光滑的胡蘿蔔。
選購要領：
心先的胡蘿蔔表皮光滑，色澤佳，形狀勻稱而結實。頂端帶有葉子的部份不要太厚或是大，那表示這個胡蘿蔔太老了。
貯存要領：
先用紙巾將表面的水汽擦乾，再用保鮮膜緊密包裹，然後放入冰箱的冷藏室中存放。

山藥 (Chinese) Yam
選購要領：
在外形上最好選擇各部位直徑都很接近的長條狀山藥，接近手腕粗細的大小。切記，不新鮮的山藥會在中間呈現黑褐色，特別要注意。（ 戚 ）
桃園改良場張粲如博士表示，選購時應挑薯塊完整、鬚根少、不腐爛、同體積愈重的愈好。同時，別盡挑肥大的，因為從營養成分的實驗數據上來看，直徑3～5公分比較理想，太粗肥的，營養成分並沒有增加，反而是虛胖。(詳全文)
貯存要領：
不需要刻意擦乾淨，最好以自然的狀態裝進塑膠袋中，放在常溫下保存，並且避免風吹日曬。

資料來源
1. 戚文芬。《蔬菜，怎樣吃最健康》。台北：晨星出版，2006。

Edited 3 time(s). Last edit at 11/12/2009 10:38PM by medical.