

把新鮮、營養及保健的 山藥帶回家

——訪省農試所農藝系「山藥新品種台農2號」
育種專家——劉新裕博士

文圖 / 黃貴豪

「生食新鮮的山藥，最營養」，這是「山藥新品種台農2號」育種專家劉新裕博士向大家慎重推薦好食物的食用法。

也由於山藥之食用法尚未被一般消費大眾完全了解，以致市場的消費量少，栽培的面積也不多；事實上，山藥原產我國，而且國人很早就曉得山藥的營養成份很豐富，只是國人過去一向視它為「中藥品」，因為中藥方中的「淮山」，就是指山藥。據中藥大辭典及試驗資料指出，山藥的塊莖含多種必需胺基酸、蛋白質及澱粉，另具粘液質、尿囊素、膽鹼、纖維素、脂肪、維生素A、B₁、B₂、C、及鈣、磷、鐵、碘等礦物質。另外「神農本草經」將山藥列為上品，指山藥性平、涼潤、味甘而無毒，能健脾胃、補肺腎，主治泄瀉久痢、消渴、虛勞、咳嗽、遺精及小便頻仍等；坊間販賣的四神湯中即有山藥，因此民間流傳，山藥是滋養強壯物，男性吃了山藥，會有意想不到的好效果。

根據營養專家黃伯超等人的分析資料，山藥營養成份如下表。

熱量 (卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	纖維素 (公克)	礦物質 (毫克)			維生素 (毫克)			
					鈣	磷	鐵	B ₁	B ₂	菸鹼酸	C ₂
87	1.7	0.1	20.3	0.2	18	24	0.6	0.14	0.03	1.0	13



劉新裕博士育成「山藥新品種台農1號及2號」（鋪蓋塑膠布的是山藥幼苗）

致於劉博士為何推薦「生食」山藥？劉博士指出，因為生食新鮮的山藥，其營養保存得最完全，能獲得最大的效益。生食的方式有很多種，最簡單的是榨汁，或者榨了汁與鮮乳混合飲用。

其實，台灣農業界很早就推動消費大眾來吃山藥，而且農業改良場也重視山

藥的栽培法；在民國72年，花蓮區農業改良場自日本引進利用塑膠管誘導栽培法，採用省產現有且價廉之塑膠天溝（即一般



淮山牛奶及淮山手捲（生吃食譜）（劉新裕/提供）



山藥溜牛內片（熟食食譜）（劉新裕/提供）

用於屋簷之導水塑膠管）予以製成栽培用管，配合田間作業措施，使長形山藥在採收時極為方便，且長形山藥的薯條外觀光滑平直，還不易受損，提高了商品價值及延長其貯藏期限。花蓮區農業改良場推廣中心更積極研究山藥烹調法，就鮮食與烹飪兩方面製作了32道食用方法，並編印了「山藥食譜」一冊供參考。（如需要可向花蓮區農業改良場推廣中心索取。）

為了因應我國加入WTO組織，農政單位積極發展本土性極具特色的農產品，省農試所農藝系系主任盧煌勝指出，未來我國的特用作物研究將會擴大規模，同時對特作研究人員培育的新品種，將給予充份的支持與肯定。

育成「山藥新品種台農1號及台農2號」的劉新裕博士在談到本省特用作物的趨勢時，也持相當樂觀的態度；劉博士說，過去本省的「特作」是以發展纖維作物為主，主要用途是做衣、做帽、做繩、造紙等等，目前是發展保健用途的作物。

另外，如新興的特用作物甜菊、山葵等，也會漸受重視並投入較多的智慧與心力在其中。

劉新裕博士為人謙虛不多話，是個具備才華又很踏實的 연구工作者。據劉博士談及，他是民國59年自師大生物系畢業，

民國65年赴德國進修，在德國中部的基森大學榮獲農學（應用生物學）博士學位，民國70年回國即進入農試所農藝系服務至今。留德期間，劉博士學習到日耳曼人重視品質、重視實在的優點，也或許劉博士內心深感這是值得學習的優點，因此在從事研究工作時，他都堅持要把最好的成果貢獻給農民、貢獻給廣大的消費大眾；也因此，劉博士非常在乎，一個新品種的推出若不能深獲農友與消費大眾的接受與喜愛，那麼研究工作人員就必須再接再厲的不斷努力！在此，我們誠摯祝福國內這一群有理想、有抱負的研究工作者能夠「有志者，事竟成」！



培育山藥新品種須在簡易溫室育苗