

山藥

山藥又名薯蕷、山藥薯，中藥名為淮山，富含澱粉及維生素K，在中藥材裡被認為具有益腎氣、治糖尿病、慢性腸炎及產後

山藥涼糕

■材料：

山藥粉80g，太白粉50g，玉米粉30g，水900g，細砂糖300g，奶水100g，山藥肉100g。

■調理法：

- 1.山藥粉、太白粉、玉米粉、水300g拌勻過濾。
- 2.山藥肉：山藥切丁。

■製作：

- 1.將水600g、細砂糖、奶水、山藥肉混合煮沸，倒入調理法1項之粉漿中煮至完全膠亮即可。
- 2.倒入抹油之各種模型內，中小火蒸10~20分鐘。
- 3.冷卻後放入冰箱冷藏，食用取出即可。



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，麻油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，夾在香菇中間做成鰲狀；乾瓢瓜絲泡軟當成鰲之頭腳。將做好之鰲排在盤上蒸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，炒至金黃色倒出，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，起鍋勾芡，淋上麻油即可。



消除疲勞等功效。以下介紹4種山藥不同的吃法，可當點心、佐菜，亦可進補，您想嚐試一下嗎？



●瑞芳農會準備了1000本「山藥食譜」要送給「鄉間小路」讀者，有興趣的朋友請自備16公分×23公分的信封，貼上7.5元郵票，並註明「索取山藥食譜」，寄台北縣瑞芳鎮龍潭里達甲路39號瑞芳地區農會推廣股收，數量有限，送完為止。

山藥煎堆

材料：

山藥400g，細砂糖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，加入細砂糖、油揉勻，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.抹水沾上芝麻捏緊。
- 4.用沸油炸成金黃即可。



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：

先將薏仁煮成爛熟，而後將山藥搗碎，與柿餅同煮成糊粥。

療效：

補肺、健脾、養胃，適用於陰虛內熱、勞嗽乾咳、大便泄瀉、食慾減退等一切脾肺氣虛的病症，作為慢性調理之用，以5~7天為一療程，每天分二次服用。