



(曾文田／攝)

學名：*Dioscorea spp*

英名：Yam

別名：山薯、薯蕷、田薯

山藥，即我國民間傳統藥膳「四神湯」中的一味——淮山。在台灣，山藥是有悠久栽培歷史的本土作物，野生種很多。近年農政單位卻視為有市場潛力的健康蔬菜，是入關之後可以不受進口衝擊的作物之一。台灣省農業試驗所、花蓮區農業改良場及桃園區農業改良場，分別在山藥的種源搜集、品種選育、栽培改



花蓮改良場黃鵬課長主持山藥栽培觀摩會(余淑蓮／攝)

新興本土作物 山藥

進以及推廣利用上投入心力，希望得到消費大眾的關注，並多多食用。

一年只能種一次的山藥，在過去複種指數高的農地利用方式下，並未受到重視，如今面臨GATT的問題，農作物的優劣情勢有了大轉變，山藥因此脫穎而出。營養豐富，病虫害少，有「滋陰補虛」美容養生效果的山藥，成了新興的健康蔬菜。

目前本省栽培面積約300公頃，主要產區有南投縣名間鄉、竹山鎮，嘉義縣市，台北縣雙溪鄉、金山鄉，宜蘭縣礁溪鄉等。秋冬季節採收，一般是每年10月以後，產期約4個月。

山藥原產於我國、日本及熱帶地區，目前最大產地卻是在中南美洲，是當地人主食之一。全世界年產量約2600萬公噸。它是一種多年生、宿根、蔓性的草本植物，供食用的部位是地下塊莖，形狀變異很大，有圓形、紡錘形、掌形、棍棒形等。薯蕷屬植物有650種以上，食用品種有50餘種，本省約有15種。依塊莖形狀可分為二類：

(一) 塊狀山藥：如台農1號、

巴西山藥、竹山紅薯等，售價每斤30~60元，產量高。

(二) 長形山藥：有台灣原生的基隆山藥、台北懷山藥、恆春山藥等，品質優異，口味佳，售價較高，但產量偏低。例如基隆山藥每斤200元，台北懷山藥150元，恆春山藥60~100元。

花蓮區農業改良場近年致力於推廣長形山藥，研究特用作物的專家黃鵬博士說，長形山藥所含特殊黏性物質的成分高，品質相當好，市場價格可高達每斤300元。切成小段包裝在超市銷售，頗受歡迎，缺點是切口容易發霉腐爛，仍待研究改進。山藥是深根作物，為方便採收並提高品質，可採用塑膠管栽培。土質宜疏鬆，深厚且排水良好，以富含有機質的砂質壤土最佳。不宜連作，應與綠肥、花生、豆類等作物輪作。

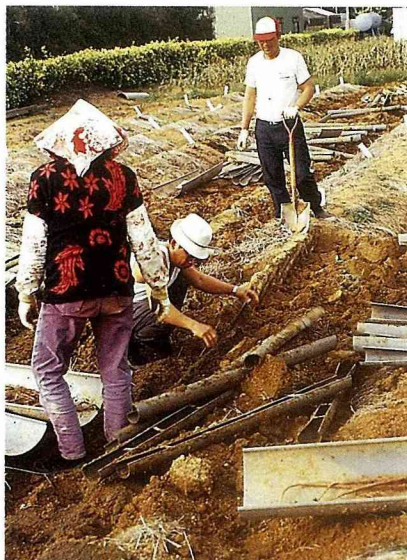
台北士林區農會的農事小組長曾炳東，有多年種植山藥的經驗，他種的是陽明山地區野生的「紅薯」，當地人常用來燉排骨湯或煮紅薯甜湯，老人家吃了夜裡不會頻尿，有糖尿病的人吃了也不怕血糖升高，其實是很有特



桃園改良場舉辦山藥品嚐會。
(曾文田／攝)

色的鄉土食品。

去年11月間，曾先生參加桃園區農業改良場舉辦的一場「山藥觀摩會」之後，決定回去改種白肉的長形山藥。雖然紅薯吃起來口感更Q，但是一斤50~60元



山藥採用塑膠管栽培，方便採收，品質提高。(龔財立／攝)

，魅力不敵長山藥一斤300元。他當然選擇長山藥啦！

消費者對山藥的評價如何？尚未有人作廣泛調查，然而很多農民已經躍躍欲試。會不會種的太多，造成過剩滯銷？曾先生好

像不擔心，第一，山藥採收之後，只要處理得當，可貯放半年，沒有立即銷售的壓力。第二，種山藥需要經驗老道，有人指點，經過試種摸索才有收成，並不容易種成功。

最有意思的是，當作者請教曾先生對GATT的感想時，他堅定回答，入關對他們沒有影響。原來，目前在都會邊緣地區經營農業的農民，早就經歷過淘汰才生存下來，他們的土地面積小，無法與中南部專業區競爭，凡大宗農作物或季節性蔬果，絕對無利可圖；選擇竹筍、山藥等長期或經濟價值高的作物，收入還不錯。平常的日子，則外出做工，工資每日2500元。入不入關，對這些兼業性質的都市農民而言，實在沒有太大影響。



山藥蜜汁(陳金讚／攝)

簡易山藥食譜

蘇寄萍／提供

山藥的食用法很多，生吃熟食均可，這裡介紹三種簡易食譜，大家在家裡做做看。

1. 四神湯

材料：山藥 300 克，蓮子 100 克，薏仁 100 克，芡實 30 克，豬腸 300 克，鹽少許，酒一茶匙，薑。

調理：豬腸用鹽或麵粉洗淨，薑切片。

製作：將全部材料放入鍋中，用電鍋燉

90~100 分鐘，起鍋前淋上酒即可。

2. 山藥壽司

材料：山藥 600 克，蛋 2 個，小黃瓜 1 條，洋火腿 80 克，肉鬆 40 克，海苔 4 片。

調理：1. 山藥蒸熟搗成泥狀。

2. 蛋打碎煎成三、四層後切成條狀。

3. 小黃瓜洗淨切成 1/6 條，洋火腿切成 1 公分寬長條。

製作：整張海苔稍烤，放捲壽司竹簾上，調理法 1 項鋪於海苔上撥均勻，放上調理法 2、3 項及肉鬆，像捲壽司般捲緊，吃時再切成小塊。

3. 山藥蜜汁

材料：山藥 150 克，蜂蜜 2 大匙，開水 300 ㄘㄘ，砂糖 2 大匙。

調理：山藥去皮切塊。

製作：山藥、蜂蜜、開水同時倒入果汁機中打碎成汁，加冰塊即可。