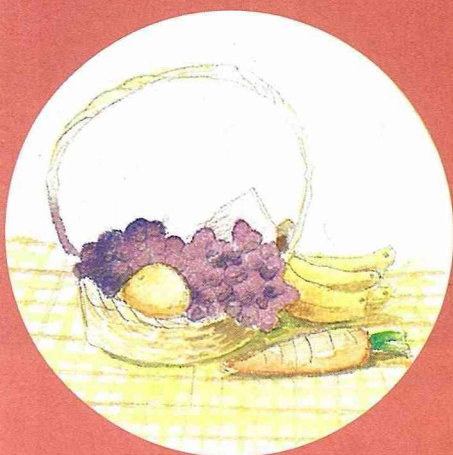


節令



美食

提要

- 22 速簡可口親子餐點
- 24 矮性菜豆
- 25 稜角絲瓜
- 26 採蚵的季節
- 28 謎一樣的雞肉絲菇

山藥

學名：*Dioscorea spp*

英名：Yam

別稱：薯蕷，紅薯蕷（表皮內層紅色），白薯蕷（表皮內層白色），山芋（原住民稱用），山薯（種於山道），田薯（種於平地田園），長薯（形狀長條狀），短薯（形狀粗短狀）淮山藥（加工成中藥材），恆春薯蕷（種於屏東恆春山道），巴西山藥（產自巴西），千里達山藥（產自千里達），日本山藥（產自日本）。

科屬：薯蕷科薯蕷屬多年生蔓性宿根草本植物，塊根肥厚有不規則型及長條型，皮厚有縱裂紋或縱裂溝，有鬚根。肉質有黏性，富水份及澱粉。有些品種沒零餘子。夏秋季開單性花，但很少結種子。

產期：11月至隔年2月為本省盛產期，耐貯藏可以存放至全年各月慢慢銷售，部份自國外（尤其日本）進口。

產地：竹山、名間、阿里山、瑞穗、台東等地方少量種植。



■自日本進口的山藥。



■白皮白肉的山藥。

交易量：台北果菜批發市場盛產時每日約有1000公斤交易量，夏季量少時約為300~400公斤。批發單價省產每公斤約為20~40元，進口品約為50至100元之間。

食用法：削去外皮切細碎，搗成糊狀，加醬油、海帶湯、雞蛋攪和，加紫菜一同淋在白飯上，趁熱食之，具有增厚胃壁黏膜功效。山藥在日本民間，自古相傳有強壯滋補作用。在我國加工成淮山，即為中藥材料，有滋補、治遺精、盜汗、止瀉等效果。

選購要領：以薯塊完整，鬚根少，不枯萎，不腐爛、同體積而愈重者為佳。

◎