

五結鄉山藥 美味又養生

文圖 / 陳哲森 五結鄉農會農事指導員

五結鄉於民國86年開始試種山藥，剛開始的面積為0.3公頃，而於87年幾位年輕的農民籌組孝威蔬菜產銷班之後，在農會積極輔導之下，至目前為止其栽種面積已增加至3公頃。五結鄉農會有感於山藥為一經濟價值極高之保健食品，而許多人對山藥的認識也僅僅於四神湯的料理方式，故於88年12月18日於本會六樓大禮堂舉辦一場「山藥栽培成果發表會」，藉以推廣五結鄉所栽種之山藥。

當天，本會除了孝威蔬菜產銷班展示所栽培的山藥，包括宜蘭野生種山藥、基隆山藥、壽豐種山藥、白蘋薯、刺蘋薯、紫田薯歐...之外，還有本會家政班所精心製作的各式美味的山藥料理，包括山藥排骨湯、淮山蒸肉、山藥鹹粿、淮山手



■民衆參觀班員所栽培的各種山藥。

捲、山藥千味飯...等16種料理。而本會也邀請到花蓮區農業改良場黃鵬博士作一場「山藥之栽培與管理」之專題演講，黃博士提到，山藥為國際性重要之農園藝作物之一，同時為一種高經濟價值的作物。除了台農一號之外，其他新品種系均具深根性，故不論是否利用塑膠管誘導栽培，其土壤均宜疏鬆、深厚且排水良好，而在栽培時應多施有機質肥料。用塑膠管誘導栽培，除了一方面可增加產量之外，另一方面又在採收時省工及保持莖塊的完整性，以達到最高的經濟價值。

• 2月11日/2月18日：自然步道生態之旅—軍鑑岩、芝山岩、虎山、象山之之旅。

• 2月15日：金雞蛋休閒農場—雞的一生、撿雞蛋、彩繪雞蛋等。活動費用：每人500元；有興趣參加的讀者可洽汐止農會推廣股李莉慈小姐（26416666分機242）。



■品嚐美味山藥。

緊接著由孝威蔬菜產銷班陳光輝班長介紹他栽培山藥的心得，陳班長提到山藥如依形狀來區分的話，可分為長形山藥與塊狀山藥二種，若依肉色來分，則可分為白肉、黃肉、紫肉三種山藥。而以消費者之口味而言，黃肉山藥口感最佳，但因其產量較低，故販賣價格也就相對地較高。孝威班自民國86年開始試種山藥以來，為了因應市場需求，共栽培10種不同品種之山藥，而又以白肉及黃肉山藥佔大多數，其產量平均每分地有2,500公斤左右，目前行銷則是以大台北地區為主。去（88年）年在農會的積極輔導之下，申請安全用藥的「吉園圃」標章，目前，此班已自89年元月1日起獲准可以使用「吉園圃」標章。

在二位主講人介紹完之後，即開始品嚐由本會家政班所精心製作的各式美味可口的山藥料理，每一位來賓及民眾都很驚訝地表示山藥竟然可以做出這麼多種不同的料理，且不論是甜的、鹹的、每一樣都另人垂涎三尺，既可養生，又是餐桌上美味的菜餚。如果讀者對山藥有興趣，可洽五結鄉農會推廣股。

★四健活動★

步道健行 撿雞蛋

汐止鎮農會四健會在寒假期間舉辦精彩的戶外活動，帶領大家認識北市近郊的自然步道，來一趟生態之旅並且參觀雞隻的生活與產雞蛋的過程。