

山藥為薯蕷科薯蕷屬多年生蔓性根莖類作物，具高產量及富含營養之特色，為可供食用、藥用或保健用之重要作物之一。山藥之塊莖又稱擔根體，有滋養、強壯及止瀉功效，能滋陰又能補氣，為常用保健生藥材料，『神農本草經』即將山藥列為上品藥材之一。山藥既能補氣，又能養陰，補氣而不滯、養陰而不膩、為培補中氣最平和之品。

最和平的滋補食材

山藥

性味：

味甘性平

功用：

入肺、脾、腎三經。能補虛勞、健脾胃、止瀉痢、化痰涎、強腎氣、增強氣力、潤澤皮膚。

主治：

營養不良，脾胃虛弱，食慾不振，如四神湯。長期腹瀉，如參苓白朮散。腎虧遺精，小便頻數，如八味地黃丸。婦女白帶量多色白，如完帶湯。對於輕、中度糖尿病的消渴症及高血壓患者，具有一定的療效。

成份：

山藥粘度大，富含植物性蛋白質、必需氨基酸、黏



質多醣體、膽鹼、澱粉、醣類，及具有礦物元素P、K、Ca、S、Mg，以及微量元素Fe、Cu及Zn等。

一、山藥消渴方

材料及作法：

山藥100克、鮮奶300cc、加水200cc，以果汁機打成汁作為消暑飲料。

效用：

山藥能補肺脾腎，清虛熱，生用清虛熱效果更佳，故對於糖尿病及高血壓脾腎陰虛口乾渴，可長期服用；鮮奶，味甘微寒，潤腸胃、解熱毒、補虛勞，二物相合更具滋陰清熱的功效。

適用病症：

煩熱、消渴的糖尿病及高血壓的患者，可常期服用。

二、山藥豬肚湯

材料：

黨參5錢，白朮5錢，茯苓1兩，山藥3兩，紅棗3粒，豬肚1只，蔥、薑、鹽適量。

作法：

1. 將黨參、茯苓、白朮、山藥、紅棗洗淨，以米酒3湯匙，浸泡30分鐘，浸泡過程中翻拌1-2次。
2. 將豬肚翻面，以鹽3小匙、食用醋2小匙、蔥尾1把，反覆搓洗後，以清水沖淨，豬肚再翻面。

3. 將上述藥材放入豬肚材放入豬肚中，將豬肚的兩頭用線紮牢。
4. 將豬肚及薑放入磁鍋或砂鍋中，加適量的水，以大火煮開後，以小火燉煮3小食即可食用。

效用：

茯苓，性平甘淡，有健脾利濕、寧心安神、增加免疫力的效果；白朮，性味苦甘溫，補脾胃，溫中，利小便，止泄瀉，消痰水腫滿。黨參，味甘苦，性微涼，熟甘溫。補肺中元氣，健脾，治虛勞內傷。豬肚，味甘苦，性微溫，能入胃健脾，



具有補中益氣、補虛損，治消渴。

主治：

食慾不振、消瘦、臉色蒼白；抵抗力不好，容易感冒；腹脹、長期腹瀉不止。



紅麴

《本草綱目》記載：
紅麴，…陳久者良。
紅麴，味甘、平，
醃魚肉內用。
幫助消化，
調節生理機能。

十世紀前的中國人，已利用含有酵素的紅麴製作美酒及各式美食。
紅麴素又甘又醇的口感，不僅增添食物風味，更具有健康概念。

- 做火鍋湯底，甘醇鮮美
 - 拌飯塗麵包，方便好吃
 - 醃製豬肉排，烤炸皆宜
 - 可當鹹沙拉，味噌使用
- 最適合生活型態忙碌、緊張的現代人食用 / 素食可用



禾圓食品有限公司

Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段13號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net