

山藥自古以來即視為補養食品，由於它的黏液質富含消化酵素，能夠滋補身體、幫助消化，對素食者而言，山藥非常適合作為養生藥膳的材料。山藥味甘，性平，原為食物，正如《本草求真》一書所云：「山藥，本屬食物，古人用入湯劑，調其補脾益氣除熱。然氣雖溫而卻平，為補脾之陰，是以潤皮毛、長肌肉，不似黃耆性溫能補肺陽，白朮苦燥能補脾陽。且其性澀，能治遺精不禁，味甘兼鹹，又能益腎強陰，故六味地黃丸用以佐地黃。然性雖陰而滯不甚，故能滲濕以止泄瀉。生搗敷腫瘡，消腫硬，亦是補陰退熱…。入滋陰藥中宜生用，入補脾宜炒黃用。」由此可知山藥食膳其來有自。

另外，《本草圖經》一書中對山藥的吃法也有記載：「薯蕷，今處處有之…，刮磨入湯煮之，作塊不散，味更珍美，云食之尤益人……。」

山藥的外型看起來有點像芋頭，有野生也有栽培，種類繁多，自古以來即被作為補養食品。本省除野生山藥外，在台北市建設局之精緻農業規畫下，已分別在桃園農改場及台北醫學院生藥學研究所進行分析、選種、馴種，其中以陽明山種之山藥最為安全可口；並且還輔導士林、北投區農民種植各種品質絕佳之山藥。因此目前在市場上，可以買到新鮮採下的山藥，有白肉或紫肉，它黏黏的黏液質充滿了醣蛋白質，含有消化酵素，因此能滋補身體、幫助消化。以下即介紹幾道使用新鮮山藥製作的養生藥膳供大眾作參考，以達「健康看得見，動手自己做」之目的。

#### • 山藥素食藥膳——健胃、增強免疫力

材料：

- 1.山藥、黃耆 20 克、香菇 12 朵、泡麩（烤麩）6 塊。
- 2.枸杞子、竹筍、胡蘿蔔、芹菜、香菜、香麻油、醬油、太白粉適量。

作法：

- 1.泡麩六塊，放入沙拉油中炸成金黃色撈起待用。
- 2.香菇洗淨、潤軟後，以醬油、香麻油、太白粉拌勻，待入味後再用沙拉油炸成金黃色撈起待用。
- 3.冬筍（連殼）洗淨，用鋁箔紙包好，放入烤箱中加熱烤 2 分鐘，取出待冷，除去外殼，切成薄片。
- 4.胡蘿蔔、西洋芹菜洗淨，切花待用。
- 5.黃耆加二杯水放入電鍋中，外鍋加 1/4 杯水，待電鍋跳起濾去黃耆即為高湯。
- 6.(1)鍋中放入一匙沙拉油，加入枸杞子略炒之後，撈起枸杞子。  
(2)將竹筍、胡蘿蔔、芹菜放入鍋中略炒，加黃耆高湯煮沸，再放進泡麩、香菇，待煮沸之後，將山藥磨泥加入攪拌，並以少許鹽調味。  
(3)將枸杞子加入拌勻，滴入香麻油，再撒上適量香菜即可上桌。

說明：黃耆又稱「小人參」，為補氣最佳藥材，其味香醇，適宜作為素食者之補氣高湯，與健胃補脾並含多種豐富氨基酸、醣蛋白的山藥搭配，對

於免疫力之增強，可達相輔相成之功效。若再配上高纖維的香菇、竹筍、芹菜等，便成為一道美味可口的素食料理。

#### • 萬壽無疆麵線——補脾健胃

材料：

- 1.新鮮山藥半斤、當歸三錢、黃耆一兩、桂圓肉二十粒、紅棗二十粒、米酒一小杯。
- 2.豆皮四兩、麵腸六兩、麵線一束。

作法：

- 1.將豆皮及麵腸用沙拉油炸至金黃色。
- 2.把豆皮及麵腸放入燉鍋中，加上中藥材、米酒及四杯水（以能淹蓋藥材為主）燉煮。
- 3.電鍋外鍋加水半杯、煮至開關跳起即可食用。

說明：當歸補血、紅棗補中益氣、生津，桂圓補心血，加上豆皮之蛋白質，本藥膳極具補血、補氣之功效。對有貧血傾向、臉色蒼白且冬季手腳冰冷者，具有改善作用。

#### • 山藥養生甜點——潤肺、補肺、增強體力之超級燕窩

材料：

- 1.白木耳 10 公克、山藥、紅棗各 20 粒。
- 2.冰糖、水果丁適量。

作法：

- 1.白木耳洗淨即刻撈起，略放數分鐘以便其吸水膨脹。去除蒂頭，加兩杯水放入果汁機中打碎，再加紅棗、適量冰糖放入電鍋中，外鍋加半杯水煮至開關跳起，略放冷。
- 2.山藥洗淨，用不鏽鋼網磨成果泥加入甜湯中，邊倒邊攪拌，最後加入水果丁，如：奇異果等，則為色、香、味俱全之養生甜點。

說明：此養生甜點可幫助消化，對罹患胃潰瘍、十二指腸潰瘍的人最適合不過，且老、少咸宜。此外，對於服用消炎藥物過多而引起胃腸不適，及體質虛弱的人有恢復體力的助益。

應用：山藥具滋養補益之作用，特別適合食慾不振、易疲倦、無元氣等脾、胃虛者。如果不喜歡吃它的黏液，可用乾燥的山藥煮水飲用，亦能得到同樣功效，但對胃潰瘍的人來說，還是用鮮品效果較佳；又因山藥含有澱粉，糖尿病患者直接將山藥煮成茶水飲用（不放糖）較有助益。另外，新鮮山藥亦可於陰乾之後打成粉末狀，代替地瓜粉使用，兼有補益作用，如做成山藥泥甜點，味道也很不錯。

注意：脾虛、腹部脹氣、膨滿感者不宜服食。若是為了健胃，最好採用生品，且烹煮的時間也不宜太長，因消化酵素會受破壞而失去功能。

楊玲玲教授簡歷：

學歷：日本名古屋市立大學藥學博士。

現任：台北醫學院教授。

台北醫學院生藥學研究所所長。

衛生署中醫藥委員會委員。