

# 山藥營養與保健

台北醫學大學 教授楊玲玲

## 前言

山藥於「神農本草經」稱為山芋、薯蕷；「名醫別錄」稱為山薯；「山海經」稱為藟。新鮮山藥富含蛋白質、碳水化合物、纖維質、鈣鐵、維他命C、胡蘿蔔素及多種微量元素—鋅、銅等。其黏液質中，含有醣蛋白質，有多達十六種之氨基酸，因具有消化酵素，所以新鮮山藥能滋補身體，幫助消化。新鮮山藥中黏黏的液質含有消化酵素，能滋補身體，促進消化；而部份山藥中所含的皂苷(Diosgenin)更是人體內製造性荷爾蒙的重要成份；印證山藥自古以來即被視為具有滋補功效的保健食材，山藥可稱補養食品，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。

## 山藥在醫學上之保健功能

山藥性味甘平，歸脾、肺、腎經。補脾，養胃，生津，澀精。用於脾虛食少、久瀉不止、肺虛喘咳、腎虛遺精、帶下。山藥在近代藥理學之動物實驗上證實具有降低正常齧鼠及四氫嘧啶糖尿病齧鼠血糖、預防血糖上昇、降低腎上腺素引起的血糖上昇齧鼠之血糖、抑制對葡萄糖引起的齧鼠血糖升高。免疫調節作用增加非特異性免疫之吞噬作用。刺激小腸蠕動及腸內容物排空作用。神農本草經：山藥為上品藥材；其性平，涼潤，味甘無毒，能健脾胃，補肺腎

收澀固澀固精，主治泄瀉，久痢，消渴，虛勞，咳嗽，祛痰，遺精，帶下，小便頻仍等，本草綱目：山藥可健脾胃，補虛羸，益腎氣，止瀉痢，強筋骨，化痰涎，潤皮毛，除寒熱邪氣久服耳聰目明，輕身不饑延年。

## 山藥養生藥膳

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，謂其補脾益氣除熱。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，能保健遺精不禁，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，故能滲濕以止洩瀉。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，雲食之尤益人……」。山藥的外型看起來有點像芋頭，有野生也有栽培，種類繁多，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山藥製作的養生藥膳做法供大眾參考，以達「健康看得見，動手自己做」之目的。

## 健胃、增強免疫力—山藥素食藥膳

### 【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，待電鍋跳起瀘去黃耆即為高湯。
- 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。

## 補脾健胃—萬壽無疆麵線

### 【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。

## 潤肺、補肺、增強體力之超級燕窩—山藥養生甜點

### 【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。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。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。

## 補中益氣、增進食慾—山黨蓮子雞

### 【材料】

新鮮山藥半斤，黨參一兩，茯苓一兩，蓮子二兩（新鮮半斤），土雞一隻，枸杞三錢，豆苗適量。

### 【作法】

- 1.山藥洗淨後，用不鏽鋼刀削去外皮，用鹽水略浸泡。
- 2.將黨參和削去外皮的山藥，一起放入磁鍋中，加水4杯，再放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，略冷後，濾去渣，留汁。
- 3.土雞去毛，除去內臟之脂肪，放入沸水中燙洗，取出，用冷水沖乾淨後，待用。

- 4.蓮子最好是用新鮮者半斤洗淨，若乾蓮子則最好洗淨後，放入沸水中煮沸1分鐘，即刻撈放入大碗中，加蓋悶10分鐘，即可軟化。
- 5.將雞放入燉鍋中，依序加入切塊之山藥，茯苓，蓮子及(2)之湯汁，最好再加入適當之水，以淹蓋雞為度，加蓋放入電鍋中，外鍋加水一杯，煮至開關跳起，略冷，即可上桌食用，上桌前加入枸杞及豆苗，則為一道色香味俱全之補氣聖品。

### 【說明】

黨參，味甘，性微溫，具有補氣健胃之作用，其水煎液對兔子之紅血球及血色素均有提昇之作用，因此具有造血功能，並有祛痰鎮咳及降壓之作用，與人參同具有補氣作用，然而其補氣作用十分緩和，僅為人參之1/2~1/8，另外人參不適高血壓者使用，因此黨參較適宜，為老少咸宜之補氣材料。茯苓，補脾健胃，利水滲濕，具有利尿及提昇免疫之功能，為茵類之子實體含有豐富之多糖體。山藥，補脾健胃，益肺腎，含有粘糖蛋白，多糖體；除具有滋養強壯外，尚能幫助消化，補疲勞增加體力，止瀉，祛痰。蓮子性平，具有清心益腎，健脾止瀉，益腎固澀，為中藥中收斂性強壯藥。配合補中益氣之土雞，則成為一道增加食慾補脾健胃食膳，加入紅色之枸杞，增添美味顏色外，尚有滋陰明目的效果。

## 小兒健康點心

### 【材料】

山藥4兩、浮小麥3錢、薏仁3錢、神麩3錢、米半杯、冰糖適量。

(成人食用可多加山渣2錢)

### 【作法】

- 1.山藥洗淨去外皮，泡於檸檬水中。
- 2.將浮小麥和神麩加水4杯放入電鍋內鍋中。外鍋加水半杯，煮至開關跳起。等其冷卻時即可將渣濾除。
- 3.米洗淨加水用果汁機打成乳狀物再加入薏仁。
- 4將1.之汁倒入鍋中加水4杯，煮沸後緩緩加入米漿，拌勻煮至半透明，略悶後加入適量之冰糖後再，將山藥磨成泥放入攪拌均勻即可食用，為幼兒最佳之點心、飲料。

### 【說明】

浮小麥有收斂作用，尤其在出虛汗之改善。山藥之粘液物含有豐富之消化酶(Amylase)而有幫助消化及止渴之作用。而薏仁之利水消濕，可減少胃中及身體內之水分。米露不加糖亦可瘦身。若是成人想食用，可多加山渣2錢，可消脂消脹。

## 山藥養生元宵

### 【材料】

新鮮山藥一斤、蓮子4兩、桂圓肉20粒、地瓜粉適量、黨蔘1兩、紅棗20粒、檸檬半粒。

### 【作法】

- 1.山藥洗淨削去外皮，浸於檸檬水中1分鐘即放入電鍋中，蒸熟透後取出，用不鏽鋼網壓成泥狀後，加入適量之地瓜粉，揉搓成塊，用濕毛巾蓋好待用。
- 2.紅棗洗淨，略為刀割後，加入黨蔘、山藥外皮和水4杯，放入電鍋之內鍋，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，用時去渣取汁。

- 3.蓮子洗淨，放入煮沸之水中燙洗；即刻撈起再放入碗中，加蓋略悶5分鐘後，再加入2.之湯汁1杯，放入電鍋中，外鍋放半杯水煮至開關跳起後，取出蒸爛熟透之蓮子，用不鏽鋼網壓泥後，再將切細之桂圓肉一起拌勻作成餡待用。
- 4.山藥作成之塊，搓作成條，切塊壓平，再將上述蓮子桂圓餡包入，揉成大元宵。
- 5.將黨蔘大棗去黨蔘之湯汁煮沸後加入作好的元宵，改用小火煮至元宵浮起即可食用。

### 【說明】

山藥，補脾健胃、益肺腎，山藥中所含之天然成分，經現代藥理研究發現含有消化酵素之黏液，其含有之多糖體可降低血糖及提昇免疫。黨蔘補氣，桂圓肉補血；加入紅棗的藥引子，可調和本食膳之免疫補氣作用。

## 健脾利尿健胃－鮮拌山藥綜合養生沙拉

### 【材料】

新鮮山藥、高苣、檸檬、枸杞子、芝麻、松子、調味海苔一小包、優酪乳一瓶。

### 【作法】

- 1.將山藥洗淨，削除外皮，浸泡於檸檬水中約2~3分鐘後即可取出。用保鮮膜包好，放入冰箱中冷藏。
- 2.將高苣用鹽水洗淨，用手撕成小片後鋪於盤底，再將陽明山山藥切成薄片，再切成條狀置於高苣上方，再撒上松子、芝麻及切細的調味海苔，最後將燙洗好的枸杞子撒在上面，吃時可沾優酪乳一起食用。

### 【說明】

萵苣健脾利尿 山藥補脾健胃，生鮮山藥具有粘性酪蛋白及消化酵素，可提昇免疫，幫助消化。松子含有適量之種子脂肪及維他命E。苔含有鐵質、鈣。芝麻含有豐富之鈣質和亞麻油酸，具有抗氧化作用。沙拉具有利尿、健胃、抗氧化，配合枸杞有滋陰明目和補充人體所需之氨基酸，但對於瘦身者，除利尿外，尚需注意身體營養的補充。

## 祛寒止痛—山藥大棗湯圓

### 【材料】

新鮮山藥半斤、桂枝粉5克、大棗30粒、乾薑粉3克、茯苓粉10克、黨參10克、柴胡10克、芍藥10克、甘草10克、麥門冬10克。

### 【作法】

- 1.新鮮山藥削去外皮，洗淨放入電鍋中蒸熟。
- 2.蒸熟之山藥加入混和均勻之桂枝粉、乾薑粉、茯苓粉揉搓成糰。
- 3.再將洗淨除梗之大棗蒸熟去皮壓搓成泥。
- 4.將1.之山藥糰，搓成湯圓，內包大棗餡。
- 5.黨參、芍藥、甘草、麥門冬、柴胡加水八杯放入電鍋中，外鍋加1杯水煮至開關跳起，濾去渣，留汁。汁煮沸後，將4.之山藥大棗湯圓放入直至湯圓浮起，加入適量之冰糖，即可食用。

### 【說明】

山藥，補脾健胃，其所含之山藥皂甘為合成女性荷爾蒙之前趨物質；乾薑溫中散寒；芍藥、甘草解痛、止痛；麥門冬滋陰生津補血；黨參補氣；茯苓之補脾利水滲濕，配合大棗之芳香棗泥，可提升C-A M P；桂枝可促進末梢血液循環。因此山藥大棗湯圓可補虛勞所產生之頭暈目眩，煩躁，身體倦及腰酸背痛。

## 補氣固胃瘦身—山藥參苓粥

### 【材料】

黨參40克、茯苓粉20克、大棗10粒、新鮮山藥、良質米一杯、冰糖適量。

### 【作法】

- 1.米洗淨，泡於2杯清水中。
- 2.黨參加水8杯，放入電鍋中，外鍋加水1/2杯，煮至開關跳起，趁熱濾除渣，湯汁待用。
- 3.黨參湯汁和(1)洗淨之米煮至米熟成粥後，再加入茯苓粉及洗淨之大棗，除去子後，切小碎塊和新鮮山藥削去皮，切成小丁塊，攪拌煮沸，最後加入適量冰糖，調甜味，即可當點心或正餐食用。

### 【說明】

黨參補氣和提昇造血功能，茯苓補脾利水，提昇免疫和預防癌症，大棗之補血補脾，提昇C-A M P，可達補氣補脾之相輔作用之藥，引起配合補中益氣之粥和健胃補脾之新鮮山藥，則兼具補脾健胃。是瘦身者血氣雙補，利水瘦身之最佳藥膳。