

山藥產品選購指南

瑞芳地區農會 農事指導員呂榮章、推廣股長林文安

前言

山藥又名薯蕷、長薯、大薯、山藥薯等，中藥名為淮山藥，俗稱淮山，為薯蕷科多年生宿根性草本植物，主產熱帶及亞熱帶地區。山藥之營養極為豐富，除含有維他命B₁、B₂、C、K及鈣、磷、鐵等礦物質外，並且有消化酵素，可幫助消化，而其脂質含量低，即使經常食用亦無發胖之虞，山藥深植於土中不易受農藥污染，為一最佳健康蔬菜。

目前山藥多採塑膠管栽培法種植，有利於生產出外觀筆直且光滑之產品。

市場上山藥種類眾多，消費者選購生鮮山藥時可參考下列標準：

- 1.盡量選購當季生產之山藥。（山藥產期有先後之別）。
- 2.盡量選購生鮮山藥。



當季生產之生鮮山藥塊莖



生鮮山藥塊莖販售情形



山藥肉白色



山藥肉紅色



山藥肉黃色

- 3.依個人需求選購山藥肉之顏色，山藥肉色分白色、黃色、紅色等3種，一般看到的大部分是白色，紅色較鮮豔可搭配烹調之菜色，黃色較少見。
- 4.選購外觀光滑筆直且無病蟲害者。
- 5.選購鬚根少者較容易削皮處理。



採收分級後之待售山藥塊莖

- 6.山藥之黏質液含量高之多醣類物質，選購黏液濃稠者為佳，可切開山藥塊莖後用手拉扯黏質液來檢測山藥黏度。



選購山藥黏液濃稠黏度高者為佳

- 7.選購不易褐化者。
- 8.勿購買已籤維化者，越接近地下塊莖前端者越容易籤維化，購買下半段為佳。
- 9.選購直徑3-8公分為佳，除非（品）種類特殊，否則勿選購細小者，目前雙

溪、貢寮及平溪有農友種植基隆山藥零餘子苗，直接削皮切塊冷凍包裝上市，食用口感極佳。

- 10.選購經政府輔導或認證之產銷班產品（如有機、產銷履歷、吉園圃、安心班等）。
- 11.選購持有無農藥殘留證明者。
- 12.向產地農會直接訂購（如瑞芳地區農會、士林區農會）。
- 13.如對山藥黏質液過敏者可選購去皮真空包山藥，如瑞芳地區農會生產之去皮真空包山藥。



瑞芳地區農會生產之去皮真空包山藥

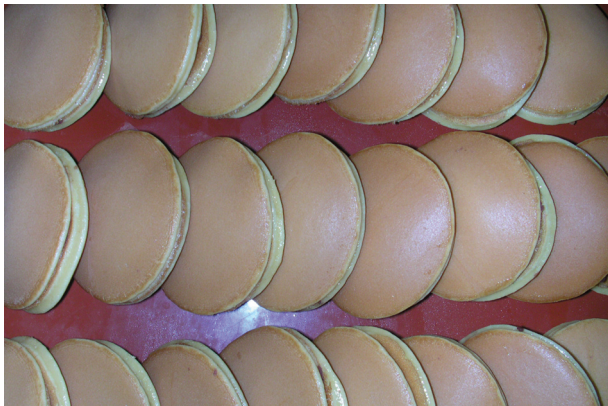
- 14.可向有栽培生產山藥之農會輔導成立之產銷班及家政班組織，購買相關加工產品，因其採用當地生產之山藥進行加工生產，品質較優良，且較有保障，如瑞芳地區農會輔導成立之田媽媽生產道地基隆山藥加工產品有山藥蘇月餅、山藥饅頭、山藥和果子、山藥銅鑼燒及山藥糰等，三芝區農會生產道地三芝山藥加工製成不同口味之即時山藥粉產品，士林區農會輔導成立之山藥產銷班第一班生產當地山藥製成之山藥蛋捲、山藥麵及不同口味之即時山藥粉產品，士林區農會本身亦有製造販售以當地山藥製成之山藥餅。



山藥饅頭



山藥和果子



山藥銅鑼燒



山藥粿



山藥酥月餅



即食山藥粉



山藥蛋捲