



山藥食譜介紹

文◎農業推廣課/范淑貞 分機422

一、養生飯

- ◎材料：
胚芽米3杯、山藥-紫色、白色各150公克。
- ◎調理法：
1.山藥（白色、紫色）去皮洗淨切丁塊。
2.胚芽米3杯洗浸浸泡約1小時。
- ◎製作：
胚芽米+山藥加水後，放入電鍋煮熟（加入的水量與胚芽米煮熟同等量的水）。



二、山藥蜜汁

- ◎材料：
有機山藥150公克、蜂蜜2大匙、水300cc、砂糖2大匙。
- ◎調理法：
山藥去皮。
- ◎製作：
山藥、蜂蜜、水同時倒入果汁機中打碎成汁，加冰塊即可。



三、山藥牛奶

- ◎材料：
鮮奶500cc（或奶粉8湯匙加開水400cc沖泡）。
、有機山藥300公克、蜂蜜3湯匙、冰開水2杯。
- ◎調理法：
山藥去皮。
- ◎製作：
山藥切塊放入果汁機內加水，鮮奶及蜂蜜打均勻倒出即可飲用。





四、山藥排骨

◎材料：

排骨200公克（雞肉亦可）、山藥600公克，鹽適量。

◎調理法：

- 1.山藥去皮切塊備用。
- 2.排骨先滾燙去血水。

◎製作：

先將排骨煮熟，在將山藥放入，加鹽煮約10分鐘即可。



五、山藥手捲

◎材料：

山藥150公克，羊火腿100公克，綠蘆筍150公克，海苔3片。

◎調理法：

- 1.山藥蒸熟切成6公分長條備用。
- 2.綠蘆筍稍燙菁去尾部，羊火腿切成6公分長條備用。
- 3.海苔切成1/2片。

◎製作：

海苔捲成甜筒狀，將調理法1、2項放於上，淋上少許沙拉醬即可食用。



六、千島沙拉山藥、芥末山藥、紫菜味山藥

◎材料：

有機山藥1斤

◎調理法：

千島沙拉醬、芥末醬、醬油2湯匙。

◎製作：

- 1.山藥去皮切細條或滾塊切。
- 2.山藥條沾沙拉醬（或芥末醬）即可食用。
- 3.取2~3條山藥以一片紫菜捲成1小把，吃時沾調味料，亦可不用沾。



九、山藥四寶甜湯

◎材料：

山藥300公克、白木耳2兩、蓮子3兩、龍眼乾2兩、冰糖（或細砂糖）4兩、水8杯。

◎調理法：

山藥去皮切丁，蓮子、白木耳泡水。

◎製作：

蓮子加水煮軟，再加入山藥、白木耳、冰糖續煮3分鐘，最後加入龍眼乾煮開即可。



十、青炒山藥白果

◎材料：

山藥300公克、白果100公克、枸杞少許、油1大匙。

◎調理法：

山藥去皮洗淨切條塊備用，白果洗淨沸水煮1分鐘撈起備用，枸杞洗淨浸水。

◎製作：

放入1大匙油後放入山藥、白果加少許水，生炒燜煮1~2分鐘，加入少許枸杞及鹽調味即可。



十一、青炒山藥甜椒

◎材料：

山藥300公克、甜椒紅黃各1個（150公克）、油1大匙、青蒜白少許。

◎調理法：

山藥去皮洗淨切條塊備用，甜椒切滾塊備用。

◎製作：

放入1大匙油後放入山藥加少許水，生炒燜煮1~2分鐘後加入甜椒清炒後，再加入蒜白及少許鹽調味即可。



桃園區農業改良場

Taoyuan District Agricultural Research and Extension Station

ISSN 1683-9668



9 771683 966006

GPN : 2008100106

定價：20元

七、山藥涼糕

◎材料：

山藥粉80公克，太白粉50公克，玉米粉30公克，水900cc，細砂糖300公克，奶水100公克，山藥100公克。

◎調理法：

- 1.山藥粉、太白粉、玉米粉、水300cc拌均過濾。
- 2.山藥切丁。

◎製作：

- 1.將水600cc、細砂糖、奶水、山藥混合煮沸，倒入調理法1項之粉漿中煮至完全膠亮即可。
- 2.倒入抹油之各種模型容器內，中小火蒸10~20分鐘。
- 3.冷切後放入冰箱冷藏，食用取出即可。



八、山藥四神湯

◎材料：

蓮子3兩、薏仁3兩、茯苓2錢、山藥（新鮮）300公克、排骨(或豬腸)300公克、水10杯。

◎調理法：

山藥去皮切丁，蓮子、薏仁泡水約1小時。
排骨先滾燙去血水

◎調味料：

鹽1茶匙、酒1湯匙。

◎製作：

蓮子、薏仁泡濕取出與排骨（或豬腸）加水10杯，煮40分鐘後再加茯苓煮5分鐘，最後加山藥煮滾2分鐘並調味即可。

