

# 藥好 不如山藥好

當令補氣、護胃、防癌又抗老！

組別：B4

組員：李宜軒 余佩甄 莊育慈 盧佩穎

# 目錄

- 山藥的基本介紹
- 不同山藥的比較
- 山藥的各種應用
- 營養價值
- 止癢方法
- 烹調方式
- Q&A



continue

# 山藥 (yam)

- 山藥為薯蕷的塊根  
薯蕷（學名：Dioscorea polystachya）
- 是薯蕷科，薯蕷屬，多年生蔓性草本植物
- 主要進口國家為中國大陸、日本和越南
- 台灣也是山藥的生產國之一
- 主產期為9月~隔年4月
- 生長於土層深厚、疏鬆、排水良好的土壤，以溫暖濕潤氣候為佳（20~30度c）



品種	大汕山藥	白皮削山藥	紅皮削山藥	紅薯山藥	日本山藥
別稱	大憨薯	白皮白肉山藥	紅皮紅肉山藥 北投山藥	血薯 民間長紅	無
產期	11~4月	10~4月	9~4月	9~4月	11~2月
主產地	竹山、民間 埔里、集集	三芝、石門 士林、北投	三芝、金山、石門 士林、北投	竹山、民間 二水	北海道
皮色	黑褐色	黃褐色	紫紅色	紫紅色	米黃色
皮肉	白裡透淡黃色	黃褐色	白色	紅色	白色
口感	鬆軟不耐煮	較Q彈	脆度適中	鬆軟	綿密

# 各種山藥的比較

陽明山山藥

紫山藥



日本山藥

紫皮山藥

白皮削山藥

# 山藥的各種應用

## 加工食品

01 如脆片餅乾、燒賣、麵條等，中國主要將山藥製成米糊或嬰兒食品

## 保健食品

02 將山藥萃取物製成膠囊或液體，以維生素和膳食補充劑的型式為主，且因山藥具有膳食纖維，有助於腸胃健康

## 機能飲品

03 沖泡熱飲，如燕麥穀物飲

## 護膚產品

04 山藥含有蛋白質、醣類、胺基酸、維生素C與鈣、磷等，維持膠原蛋白，有助於防止皮膚水分散失、延緩衰老等

# 營養價值

- 01 防癌與抗癌的功效**  
含有九種人體不能自製的胺基酸，可更新細胞、代謝壞細胞，使細胞變異率下降
- 02 抗氧化和抗發炎**  
山藥其黏液富含黏質多醣體、薯蕷皂素等抗氧化營養素，有助於抑制體內的慢性發炎
- 03 鞏固腸胃健康**  
山藥中的高分子黏液蛋白，有助於修復胃壁黏膜和避免過多胃酸侵蝕，及富含分解蛋白質和澱粉的酵素，可預防便秘

# 為什麼削山藥時會癢

新鮮山藥切開有粘液其中的蛋白和薯蕷皂甙會刺激皮膚引發接觸性皮膚炎

解決方法:

- 抹醋

先將手上黏液洗掉，在手上均勻抹上醋，酸鹼中和的原因，過一會兒這種瘙癢感就會漸漸消失。

- 泡熱水

同樣，將手放入熱水泡5分鐘，也就不癢了。





# 烹調方式

## 01 炒山藥

是最營養美味的，其所含營養成分，尤其是維生素C也丟失得最少。

## 02 山藥煮粥

孩子和老人最適合吃，因為這兩類人群的牙口都不太好，而且消化系統比較弱，而山藥粥十分易於消化。

## 03 清蒸山藥

適合大病初癒，也適合慢性病，如高血壓、胃病等患者食用，更適合體質虛弱的女性，吃了可以滋陰養血。

# 三種日式山藥做法



【Eng.】低熱量、提升免疫力好物！日本人山藥都這樣吃/山藥超營養的吃法！3 Chinese yam recipes/3 ideas of Japanes...

Watch later Share

## 3個日式山藥做法

### 3 Easy Japanese Nagaimo Recipes

家庭料理

✓ 整腸  
✓ 簡單美味  
✓ 提升免疫力

Watch on YouTube



Q & A

# 趣味問答一

請問我們的題目是什麼？



# 報告內容二

請問哪種山藥最貴？



# 資料來源

營養價值：

山藥五大營養價值 <https://reurl.cc/OpqmV7>

秋天吃山藥正當時 <https://reurl.cc/nE0YLd>

烹調方式：

山藥怎麼吃最有價值 <https://reurl.cc/90XnvY>

煮熟還是生吃 <https://reurl.cc/pWyY9Z>

山藥去皮前要先 <https://reurl.cc/Qj3aY9>

山藥的加值應用 <https://reurl.cc/Lpdnny>



THANKYOU

