新北健康三寶

新北山藥
活力東北角!!

山藥食譜

新北山藥
活力東北角!!

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，謂其補脾益氣除熱。然氣雖而卻平，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。

彩虹鮮蔬山藥

配方

新北山藥	300g
紅、黃甜椒	各50g
薑　片	20g
甜豆夾	30g
鴻喜菇	30g
太白粉	1大匙
香　油	2大匙

調味料

塩　巴	1茶匙
白胡椒粉	1小匙

作法　份量2-3人

1.先將山藥切片泡鹽水備用。

2.去炒鍋下少量的香油炒香薑片、鴻禧菇，在下山藥、紅黃甜椒。

3.加入少量水和調味料，加甜豆拌炒均勻淋入香油即可起鍋。

*型男主廚吳秉承提供

補氣肉骨山藥粥

配方

小排骨	300g
新北山藥塊	300g
白　米	1杯
芹菜末	20g
枸　杞	10g

菜色技巧說明

1.排骨可先走水去腥味

2.米跟水的比例可用1比8

作法　份量2-3人

1.先將排骨川燙洗乾淨放入內鍋。

2.再倒入山藥、白米和水、調味料，進電鍋蒸煮一杯水，再悶10分鐘。

3.最後撒入芹菜和枸杞即可。

*型男主廚吳秉承提供

美顏山藥雞湯

配方

土雞腿塊	300g
薏　仁	300g
新北山藥	200g
當歸片	半片

調味料

米　酒	2大匙
鹽　巴	2茶匙
白胡椒粉	1小匙

菜色技巧說明

1. 薏仁可先泡水5小時軟化再煮。
2. 燉煮雞肉建議以小火悶煮，才能維持雞肉的口感和甜味。

作法　份量2-3人

1. 先將雞肉川燙洗淨備用。
2. 再將薏仁倒入鍋內加水，煮30分鐘。
3. 在下雞肉、山藥、當歸片，放入調味料一起煮20分鐘即可。

*型男主廚吳秉承提供

燒麻油雞肉

配方

山藥	260g
老薑	180g
蔥	2支
蒜頭	120g
紅辣椒	1條
九層塔	60g
雞胸肉	2片
麻油	200cc

作法

1. 山藥去皮洗淨切滾刀塊泡水備用。
2. 老薑切片去皮，蒜頭撕碎紅辣椒切菱形片備用。
3. 熱鍋下麻油後，放入老薑片用小火煸香，蒜頭、紅辣椒也是如此煸香。
4. 續將雞肉也一起入鍋煸香至焦香味出。
5. 再將醬油、米酒、糖一起煸炒入味後放入九層塔既可食用。

*大愛電視現代心素派主廚阮竑榮提供

燉山藥排骨湯

配方

山藥	300g
豬軟骨排	300g
紅棗	120g
薑	120g
香菜	30g

作法

1. 先將豬軟骨排切成小塊川燙好備用。
2. 再將豬軟骨排用1200cc的水熬煮30分鐘埕山藥排骨湯。
3. 食用前加入香菜後即可食用。

*大愛電視現代心素派主廚阮竑榮提供

炒什錦

配方

山　藥	250g
鮮香菇	120g
甜豆莢	200g
紅蘿蔔片	適量
豬肉片	200g
小黃瓜	50g
玉米筍	2支
紅辣椒	1支
薑　片	50g
洋　蔥	160g
高　湯	180cc

作法

1. 先將山藥洗淨去皮切片泡水備用。
2. 再將上面所有食材洗淨切片備用，豬肉切片上漿備用。
3. 續將鍋子燒熱加入2大匙沙拉油後，放入洋蔥爆香再將豬肉片入鍋爆炒出香味。
4. 最後起鍋前置入甜豆莢和小黃瓜拌炒均勻即可。

*大愛電視現代心素派主廚阮竑榮提供

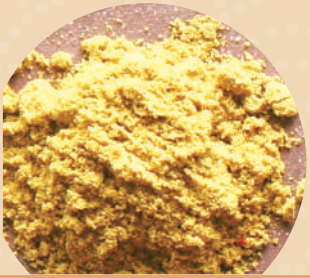
三色毛豈丁

配方

山藥	220g
冷凍毛豈丁	280g
紅甜椒丁	60g
黃甜椒丁	60g
薑　末	少許
蒜　末	少許
山藥丁	220g
高　湯	200g

作法

1. 先將蒜末和薑末入鍋用一大匙油爆香。
2. 續將山藥丁置入後大火大炒，加入高湯。
3. 再將毛豈仁放入鍋中，充分滾煮入味。
4. 最後將紅、黃甜椒丁拌入即可食用。



*大愛電視現代心素派
主廚阮竑榮提供

養生山藥食蔬湯

配 方

薑	20g
紅蘿蔔	30g
生香菇	30g
米　豆	10g
白　果	30g
高麗菜	30g
山　藥	40g
牛番茄	40g
西　芹	30g

調味料

橄欖油	20g
月桂葉	一片
蘇菜高湯	300cc
胡椒鹽	少許
香油	少許
香菜	少許

作法

1.紅蘿蔔、生香菇、白山藥、西芹、牛番茄乾淨切丁，白山藥泡水；薑切末，高麗菜切段丁(小正方形)白果以冷水煮開，瀝乾備用。

2.米豆泡水，煮熟備用。

3.起油鍋炒香薑碎、月桂葉，拌炒紅蘿蔔、香菇，加入米豆、白果、蔬菜高湯，煮滾之後轉小火，10分鐘後加入高麗菜、白山藥、胡椒鹽以小火滾3-5分鐘，起鍋前加入牛番茄、西芹。

4.拿出月桂葉盛盤，放入少許香油、香菜葉，即可食用。

*大愛電視現代心素派主廚阮竑榮提供

百箱山藥盅

配方

百香果	6粒
山　藥	150g
番茄果乾	30g
杏桃乾	20g
綜合堅果	30g
起司片	2片

調味料

白　醬	300g
披薩乳酪絲	80g
義大利香料	1T
百香果沙拉醬	1條

作法

1.山藥削皮泡水；百香果洗淨對切，挖出果肉濾出果汁，果殼洗淨備用。

2.山藥切丁泡水，起士、果仁切小。

3.果殼放入山藥、番茄果乾、杏桃。

4.放入白醬，撒上綜合堅果乾放上起士片。

5.倒入百香果汁，撒上披薩乳酪絲。

6.撒上義大利香料，擠上適良百香果沙拉醬。

7.入爐烘烤，上下火200度烤至上色即可

8.盛盤即可食用

*大愛電視現代心素派
主廚阮竑榮提供

山藥乳酪佐薄荷冰淇淋

配方

寒　天	15g
山　藥	200g
胚芽米	300g
薄荷冰淇淋	50g

作法

1.胚芽米煮熟備用；山藥去皮，切片泡水。

2.寒天切斷剝碎，加水燉煮，加入鮮奶、糖。

3.將山藥、寒天糊、胚芽米以調理機打碎過篩，隔水加熱。

4.倒入模具，冷藏製成型。

5.盛盤，頂端放上薄荷冰淇淋即可食用。

*大愛電視現代心素派主廚阮竑榮提供

栗子山藥盅

配方

五穀米	200g
山　藥	180g
鮮栗子	適量
紅甜椒	190g
黃甜椒	190g
綜合果乾	120g

調味料

奶　油	60g
水	200g
白醬	200g
披薩乳酪絲	少許
沙拉醬	1條

作法

1.栗子、五穀米蒸熟備用；山藥削皮，切段泡水。

2.紅黃甜椒對切，去籽去梗

3.以奶油熱鍋，加入五穀米、山藥、栗子、水、白醬燉煮。

4.回填至甜椒容器中，撒上適量披薩乳酪絲，擠上沙拉醬。

5.入爐烘烤，上下火200度烤入上色。

6.盛盤，撒上綜合堅果即可食用。

*大愛電視現代心素派主廚阮竑榮提供

和風山藥細麵

配方

去皮山藥	300g
洋蔥細絲	50g
七味唐辛辣椒粉	1大匙
海苔絲	10g
鮭魚卵	50g
日式和風醬	200g
衛生冰塊	1包

作法

1. 將山藥用刨絲刀刨絲，放入冰塊水冰鎮，再撈出排入水盤或玻璃盤內。
2. 再下洋蔥絲、鮭魚卵，淋入和風醬撒上七味辣、椒粉、點上海苔絲即可。

菜色技巧說明

利用冰水讓山藥不容易氧化，也順便讓山藥冰鎮脆口。

*型男主廚吳秉承提供

山藥蘋果牛奶

配方

山藥	50g
蘋果	100g
牛奶	150cc
冰水	50cc
蜂蜜	10cc

作法

1. 山藥刨皮，切成塊狀泡在水中避免氧化；蘋果削皮、去籽核後，切片，泡入鹽水。
2. 將山藥塊、蘋果片放入果汁機內，加入牛奶、蜂蜜、冰塊攪打成汁，倒出，即可飲用。
3. 配方應依不同品種山藥(黏稠度)、蘋果甜度及個人口味調整比例。

蘋果可依個人喜好
改為香蕉或木瓜

日式山藥燒雞

配方

去皮雞腿肉	1大塊
袖珍菇	1包
蔥花	少許
山藥	半斤
小甜椒	1顆

醃製料

醬油	1大匙
蒜粉	少許
綜合香料	少許
米酒	1大匙
玉米澱粉	適量

作法

1.將雞腿切塊，加入雞腿醃料醃30-40分鐘。

2.山藥切片條狀、小甜椒切絲備用，袖珍菇剝開，根部切掉不用洗，若有髒髒用小刷子輕輕刷除即可。

4.加入些許油熱鍋，將雞腿放入鍋內，開中火，煎的過程不要翻動，要讓雞腿上色 (如果使用帶皮雞腿則不需放油，雞皮朝下，煎的時候自然就會出油)。

5.煎到上色之後再翻面。

6.雞腿肉翻面後加入山藥，稍微翻炒一下，加一點水，可視口味加些鹽或醬油。

7.加入袖珍菇與小甜椒拌炒一下，蓋上鍋蓋悶煮，悶至山藥軟化，可視情況加些水。

8.最後蔥花點綴，喜歡吃辣的朋友也可以加些七味粉，起鍋開飯啦！

菇菇山藥蛤蜊排骨湯

配方

山藥	400克
蛤蜊	300克
薑	3片
雪白菇	1包
排骨	200克
水	1200cc
鹽	適量
米酒	1大匙

作法

1. 蛤蜊吐沙後，將排骨氽燙過然後沖洗乾淨。
2. 鍋中放入排骨，水及薑片，放入電鍋外鍋2杯水煮。
3. 煮排骨的時候把山藥切塊，剝開雪白菇。
4. 排骨燉好之後，將山藥，雪白菇，蛤蜊全部放進去，適量的鹽調味。
5. 待電鍋跳起來再悶10分鐘，起鍋加入1大匙米酒～不需再開火。

指導單位：新北市政府 New Taipei City Government

主辦單位：新北市雙溪區公所

協辦單位：新北市農會、瑞芳地區農會、福容大飯店 Fullon Hotels & Resorts、台北凱撒大飯店 CAESAR METRO TAIPEI 、
雙溪平林休閒農場、新北市雙溪區各里辦公處及各社區發展協會、
新北市雙溪區各國民小學

服務專線：(02)2523-5448
服務時間：週一至週五10:00至18:00