

花蓮有機山藥

消費手冊

自然

保健

活力



花蓮有機山藥

消費手冊

自然
保健
活力



發行人：侯福分

策劃：鄭明欽

食譜研發及編撰：林妙娟

出版機關：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地址：花蓮縣吉安鄉973吉安路二段150號

網址：<http://www.hdais.gov.tw/>

出版年月：中華民國九十年十二月出版（2,000本）

中華民國九十一年十月再版（2,000本）

GPN：1009004895

工本費：新台幣120元

展售書局：

國家書坊台視總店／台北市八德路三段10號B1

(02) 25781515轉643

三民書局／台北市重慶南路一段61號

(02) 2361-7511

五南文化廣場／台中市中山路2號B1

(04) 2260-0330

新進圖書廣場／彰化市光復路177號

(04) 7252792

青年書局／高雄市青年一路141號3樓

(07) 3324910

序

山藥經由本場多年來的試驗研究與推廣，種植面積逐年增加，蔚為台灣地區當前風行的保健食品之一。本場前所編印的「山藥食譜」、「有機山藥保健食譜」頗受歡迎，廣為各界參考。為服務消費者，本場進而彙整編印消費手冊並推薦新品種花蓮3號，商品名稱為「長白山藥」。由於長白山藥採有機栽培，營養風味更佳，是名符其實的「自然、保健、活力」之養生食品。

山藥為薯蕷科，中藥名為淮山，是多年生蔓性根莖類作物。由於品種系之不同，形狀有長條形與塊狀形，外皮顏色有深淺不一的褐色、紫紅色等，肉色亦有白色、奶黃色與紫紅色系。山藥富含營養素及生物醫學微量元素，諸如醣類、蛋白質、維生素B群及鈣、鐵、鋅...等；新鮮山藥有黏黏的液質之多醣蛋白質和消化酵素。現代醫學發現，山藥含有皂苷（diosgenin），為人體製造荷爾蒙的重要成分。自古以來，山藥即被視為藥材的一種，如四神湯、六味地黃丸、八仙丸等均含山藥成分；在中醫上的應用，與人參、黨參、靈芝、白朮、茯苓、黃耆等同列為補氣的食療食物。食用法可生食、熟食；調理法可採蒸、煮、涼拌、打汁...等多樣化方法；用途則可為養生、食療、藥材，是一種「亦蔬亦藥」之好食材。





山藥在傳統醫學上的藥材地位，以及受到現代醫學保健食品之重視，是無庸置疑。以前在貧困的鄉村，山藥因具有補氣、補血的食療效用，常為身體虛弱者及坐月子婦女的補品。時今已被奉為桌上珍品，甚而被視為強身美容盛品。山藥用於生食之保健價值更高，是調理「生機飲食」的最佳食材；無論涼拌，製作「精力湯」或「麥果泥」均更能提高其對身體健康維護的功能。此外，山藥可加工製成山藥粉、山藥湯圓、山藥冰淇淋．．．等產品，增加山藥之利用價值。山藥之多樣性的食用法以及其營養保健價值，是目前國人的消費趨勢，頗具市場潛力，可為解決加入WTO之衝擊的重要農作物。由於長白山藥具備品質佳、抗莖枯病等優良條件，本場期望推廣至全國各地栽種，讓消費者方便購食，進而增加農民收入。

長白山藥之產期長，並耐貯藏，全年均可供應，又因其「性平、味甘」任何季節、各種體質均可食用。為此，本手冊特別按照四季生產的佐配料及氣候之適口性的調理法，介紹消費者簡單易做且取材容易的食譜，包含家常菜、宴客菜、點心、飲品以及藥膳等，總計四十四道佳餚，供各界參考運用，敬祈先進不吝賜教。

行政院農業委員會 花蓮區農業改良場

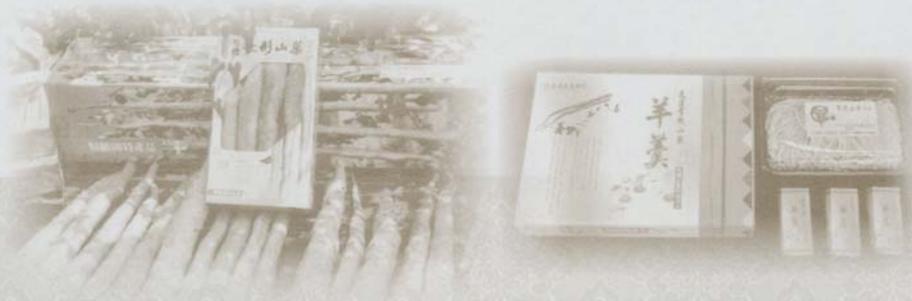
場長 侯福分 謹識

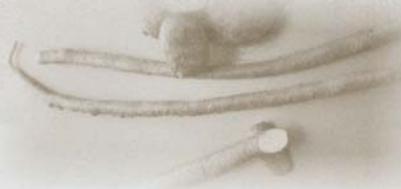
中華民國九十年十二月

有機長白山藥介紹

山藥古名薯蕷，為薯蕷科 (Dioscoreaceae) 薯蕷屬 (Dioscorea) 多年生蔓性之根莖類作物，全球共五屬約七百五十種，分布在熱帶及溫帶，為國際性重要糧食作物之一。主要食用部位為地下塊莖，每年三、四月萌芽，八、九月地下塊莖迅速肥大，10月後莖葉開始萎黃凋落，直至藤枯後大約11月即為採收期。在台灣較常見之山藥以田薯、紫田薯、黃藥、基隆山藥、恒春山藥及壽豐山藥為主，依其塊莖形狀可分為長形、圓形、掌形等等。長形山藥的品質、營養及售價均較高，一般認為是滋補的好食材。由於台灣山區原有的野生長形山藥日漸稀少，本場遂於民國七十三年開始進行長形山藥種原蒐集與相關試驗研究工作，經選拔表現優良之植株，發現產自花蓮縣壽豐鄉地區Y7401品系之農藝性狀及產量表現較佳；歷經觀察、產量、區域試驗、病蟲害檢定及各項特性測定，於民國八十九年十二月通過審查，登記命名為山藥「花蓮3號」，商品名稱為「長白山藥」。

長白山藥品種屬於D. batatas，植株為草本，塊莖長圓柱形，長可達1公尺多，寬3.5公分以上，塊莖表皮褐色，肉質白色，富黏性，塊莖具有休眠性，產量高，抗莖枯病，耐貯藏，容易栽培，品質好。為此，本場進而推廣有機栽培法，以提高營養成分、食味和口感等產品價值，期使消費者能多加運用「自然、保健、活力」的有機長白山藥。





花蓮有機長白山藥是在好山好水、無空氣污染的環境下，運用有機農法栽培。有機農法定義：為一種不使用化肥與合成性農藥之農耕生產方式；為使作物生長良好，必須提供充足養分及避免病蟲為害及雜草之競爭。養分方面除依靠土壤之有限儲存外，尚需使用綠肥、堆廐肥、植物殘體及礦石等予以補充；病蟲及雜草則運用誘殺菌劑及人工予以防除。因此有機農園充滿了生氣勃勃，具有生態平衡體系；生產的農產品富含「原味」之天生麗質。享用有機農產品除了自身獲益外，對大地之土壤改良，維護自然生態、水質、空氣及廢棄物再利用的貢獻良多。

山藥除了以鮮品食材調理菜餚、以乾品藥材煎煮湯汁之外，亦可加工研製成山藥粉、山藥雪花片、山藥麵、山藥湯圓、山藥冰淇淋、山藥月餅、山藥饅頭、山藥糰、山藥羊羹等產品，增加山藥之多樣性的食用法及利用價值。推廣山藥種植，可為因應加入世界貿易組織減少對農業之衝擊力，亦是配合少量多樣化之農業政策，以及迎合國人近年來對保健食品之重視，深具市場潛力，是值得發展的高經濟價值之保健作物。新品種長白山藥由於品質佳，目前已在花蓮、宜蘭地區輔導山藥產銷班種植，面積約三十餘公頃，深受農民之好評，未來將擴大推廣至全國各地，讓消費者方便購食，增進國人健康，並期能增加農民收入。



山藥的營養、保健與飲食文化

山藥之營養豐富，根據日本及國內分析報告以及「中藥大辭典」資料顯示，山藥除了富含醣類、蛋白質、維生素B₁、維生素B₂、菸鹼酸以及鈣、磷、鐵等礦物質外，尚有粘質多醣類、尿囊素、膽鹼等有益健康之成分。山藥的黏液充滿了醣蛋白質，含有消化酵素，可提高人體內的消化能力，滋補身體。山藥生食保有較多的酵素、原味，並減少營養成分的流失；因此，以生食方式較有保健且發揮其營養功效，如為熟食最好不要高溫亦不宜煮太久。山藥已被列為跨部會的國家型保健食品研究計畫項目之一；加以，學者專家及臨床醫學家對山藥之成分及保健功能方面的研究報告，常見諸於刊物報章，應可確信其營養保健價值，謂：「山藥是保健食品」是名符其實。

山藥自古以來即被視為補虛佳品，「神農本草經」將之列為上品，是我國的傳統滋補食物。「本草綱目」有描述：「味甘，溫平無毒，補虛羸，除寒熱邪氣，補中益氣力，長肌肉，強陰，治虛勞羸瘦，充五藏，益腎氣，健脾胃。」說明山藥的藥性溫平，能滋補養生。在中國傳統醫學應用於入藥治病則有千年以上的歷史。中醫記載：味甘、性平、無毒；健脾、補肺、固腎、益精；治脾、泄瀉、肺虛咳嗽、腎虛遺滑；益



氣力、長肌肉、強陰固腎、止洩精、小便頻數；用於慢性腸炎、慢性腎炎、糖尿病、遺精、遺尿、白帶。古代名方如六味丸、八味丸、參苓白朮散、無比山藥丸、大山葯丸等均有山藥成分，是中醫常應用的藥材。

山藥在中醫常稱淮山藥或淮山，能滋潤身體，抑制異化作用，與地黃、牛膝、菊花合稱為「四大懷藥」久負盛名，另與熟地、山茱合稱「三補」。坊間有名的補品「四神湯」材料之淮山，即是山藥。山藥用於蔬菜或主食者，採用鮮品；作為藥用者，需經過石灰炮製加工的乾燥品；其不寒不燥，味甘性平，具滋養作用是調理藥膳之好材料。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....。」在「本草圖經」中對山藥吃法亦記載：「薯蕷，今處處有之....，刮磨入湯煮之，作塊不散，味更珍美，云食之尤益人....。」在臺灣早期農村生活困苦，山藥是滋補珍品，祇有老人和小孩可以優先享用；並因具有補氣、補血的作用，常為婦女坐月子的傳統補品，通常以麻油煎煮山藥期能獲得補足元氣、恢復體力的食療效果。

在現代醫學研究報告中，國外學者指出，山藥中含有薯蕷皂苷（diosgenin），可以轉化為人類體內一種非常重要的性荷爾蒙「黃體素」。黃體素用於婦科，可有效改善更年期症候群，調血補虛治療婦科疾病；用於骨科，能強筋壯骨維護骨質健康。國內台大醫院吳英俊醫師以及中國醫學院陳忠川教授亦提到：山藥含有的薯蕷皂苷是一種天然的DHEA，為製造人體荷爾蒙的前驅物，可促進細胞新陳代謝，改善體質及膚質，具有抗老化、強精、平喘、降血脂及抗腫瘤的生理活性作用；而富含的黏質液中之尿囊素，能促進潰瘍面和傷口的癒合，可和其他藥物配合治療胃潰瘍；新鮮山藥搗成泥可用於外敷消腫、消炎之作用。對山藥頗有研究的台大醫學院藥學研究所周瑞益藥理專家亦謂，根據現代藥理學已知的研究結果：(1)山藥煎液能增加白血球吞噬金黃色葡萄球菌的能力，常用於治療感染；(2)山藥可促進過敏介質的釋放作用。中藥研究專家楊玲玲博士認為：新鮮山藥的黏液質充滿了蛋白質，含有消化酵素

，可幫助消化、增強氣力、強壯筋肉，是良好的保健食物及美容盛品。

綜觀上述古今中外的醫學專家之臨床及研究報告，確知山藥在傳統醫學上之應用是補氣、健脾胃、益腎肺、滋補強壯等功效；在現代醫學則有促進內分泌、荷爾蒙的合成作用、免疫抑瘤作用以及抗老美膚、護胃、改善體質等效用。有機長白山山藥用於生食口感佳保健效能亦較高，是國人當前風迷的生機飲食之最佳材料，尤其運用於調製「精力湯」和「麥果泥」時，更是發揮山藥的價值。本場為期能讓消費者善加運用山藥，配合飲食習慣及健康維護的需求，提供消費者多樣性的美食調理法，有家常菜、宴客菜、點心、飲品及藥膳等種類，並依照季節生產的佐配料及適口性的調理法，介紹春、夏、秋、冬等四季食譜，總計四十四道佳餚。本手冊期能讓更多人認識山藥的營養保健功能及食用法，吸引更多的消費者常吃山藥，擴大山藥消費市場。

山藥選購與調理要點

選購要領：為不發霉，不腐爛，鬚根少且完整不破皮者較佳。

前處理方法：

1. 洗淨、去皮。
2. 皮薄而色淡者以刀輕刮或用絲瓜布搓洗即可，而皮厚粗者用削皮刀去皮。
3. 去皮後立即清洗切塊入鍋煮，否則應立即泡於鹽水中，但應儘快取出烹調，或包裝置冷凍庫中待用。
4. 山藥含有植物鹼，在削皮時，有些人會過敏而發癢，宜帶手套或套塑膠袋處理；如有發癢現象，立即用鹽水或米酒或洗潔劑擦拭沖洗，可減輕症狀。
5. 依調理法之需要，磨成泥、切絲、切片、切丁、切塊或打汁。

調理要點：

1. 為提高山藥之營養與保健功效，以生食較佳，熟食不宜煮太久亦不宜太高溫。
2. 生食時應儘快調理供應。
3. 熟食時，應於其他佐配料煮熟後，再入山藥稍煮一下即可。
4. 用於「泥狀」調配時，採「蒸」方式蒸熟，並趁熱搗成泥。

- 02 序
- 04 有機長白山藥介紹
- 06 山藥的營養、保健與飲食文化
- 08 山藥選購與調理要點

.....四.....季.....食.....譜.....

春季食譜

- 10 護眼美容膳
- 11 山藥酸辣湯
- 14 山藥辣味雞丁
- 15 山藥素排骨
- 18 四寶甜湯
- 19 山藥炒木瓜
- 22 山藥雞蛋湯
- 23 益壽粥
- 26 燴六味
- 27 滋潤保健泥、養顏精力飲
- 30 養顏強身捲

夏季食譜

- 31 山藥鹹裸、鹹粥、甜粥
- 34 雀巢鴿鬆
- 35 沙拉、芥菜、紫菜山藥
- 38 鮮味涼拌山藥、鮮味飯
- 39 淮山餅、山藥甜湯
- 42 山藥紫菜湯
- 43 山藥燴排骨
- 46 清涼粥
- 47 鮮味滋養膳
- 50 營養保胃湯
- 51 美容活力奶、康健美果汁

秋季食譜

- 54 山藥排骨湯
- 55 山藥咖哩雞
- 58 粉蒸肉
- 59 山藥炒魚板
- 62 淮山牛奶、手捲
- 63 山藥餅
- 66 養顏美身粥
- 67 滋補養生膳
- 70 滋補保健膳
- 71 長壽粥
- 74 強身護胃膳

冬季食譜

- 75 山藥佳味湯
- 78 山藥燒栗子肉
- 79 山藥燴芥菜
- 82 炸山藥泥丸
- 83 山藥溜牛肉片
- 86 四神湯
- 87 冬之溫補膳
- 90 養生粥
- 91 補養生津膳
- 94 活力甜湯
- 95 素補湯膳



護眼美容膳

- 材 料** 山藥1斤、洋蔥2粒、胡蘿蔔1條、蕃茄2個、排骨半斤、綠花椰菜1個、水6杯。
- 調 味 料** 鹽2茶匙、胡椒粉1/4茶匙。
- 作 法**
1. 山藥去皮切塊，洋蔥、胡蘿蔔、蕃茄等亦切塊。
 2. 綠花椰菜切為小朵。
 3. 排骨去血水；加水煮熟再下洋蔥、胡蘿蔔、蕃茄等一起熬煮熟軟，最後下調味料、花椰菜及山藥煮滾即可。
- 備 註** 除了含豐富的滋補成份外，更提供充沛的維生素A，是為護眼美容之佳餚。



山藥酸辣湯

材 山藥半斤、酸菜1片、豬血1塊、紅蘿蔔半小條、里肌肉2兩、雞蛋1個、木耳1兩、香菜少許、辣椒1條、太白粉2湯匙、水6杯。

調味料 醬油2茶匙、鹽半茶匙、胡椒粉半茶匙、烏醋2湯匙。

- 作**
1. 山藥、酸菜、紅蘿蔔、木耳、里肌肉、辣椒切絲，豬血切小塊。
 2. 里肌肉拌點太白粉。
 3. 水燒開後放入山藥、酸菜、紅蘿蔔、木耳、豬血、辣椒，再下里肌肉並調味，最後以太白粉勾芡。
 4. 熄火後，打個蛋花、放點香菜即可。

節氣與諺語

《立春落雨透清明》立春日若下雨，直到清明前都會多雨。春喜晴不喜雨，尤忌打雷。

《立春打雷，十處豬欄九處空》表六畜不安。

《正月展春流》立春以後，潮汐海流加大。

《春霧（音口ㄤ）曝死鬼，夏霧做大水》春天降霧會放晴，夏天降霧會雨涝成災。

春



立春

〔陽曆二月四日或五日〕 春季開始





山藥辣味雞丁

材 料 山藥半斤、雞胸肉6兩。

調味料 醬油1茶匙、酒1湯匙、大蒜3粒、紅辣椒2支、香菜1兩、太白粉2湯匙、糖1湯匙。

- 作 法**
1. 雞胸肉切丁以醬油、酒醃10分鐘，沾好太白粉入油鍋炸熟。
 2. 山藥切丁並炸熟。
 3. 紅辣椒切段，香菜切碎，蒜拍碎。
 4. 爆香辣椒、蒜加入雞丁，倒入調味料拌炒，最後加入山藥及香菜快炒，即可起鍋。



山藥素排骨

材 料 油條2條、山藥1斤、小黃瓜2條、鳳梨塊半杯、紅蘿蔔1小條、炸油半鍋、油2湯匙。

調味料 (1) 低筋麵粉半杯、水半杯。
(2) 蕃茄醬4湯匙、糖1湯匙、太白粉1茶匙、水2湯匙、醬油1湯匙。

作 法 1. 山藥洗淨、去皮、切約4公分之長條段，備用。
2. 油條切3公分長段，用筷子將中央穿洞，塞入山藥段裹上調味料(1)，入油鍋炸至金黃色撈起。
3. 起油鍋，加入調味料(2)煮至黏稠狀，淋於炸好之山藥上，趁熱食用。

節氣與諺語



《雨水連綿是豐年，農夫不用力耕田》雨水日下雨，預兆年成豐收。

《春寒雨若泉，冬寒雨四散》春天氣溫低則多雨；冬天氣溫低雨反而少。

《雨水，海水較（音ㄩˇㄩˇ）冷鬼》雖然已經入春，溫度仍低，尤其海水較氣溫還低，摸起來冷人肌膚，故海邊地區有此諺語。

《雨打元宵燈，日暎清明前》元宵當日下雨，清明前會缺雨。

雨水

【陽曆二月十九日或二十日】
降雨開始增多，春雨綿綿

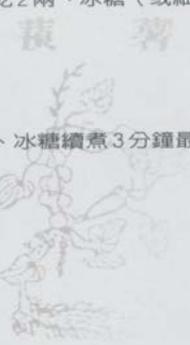




四寶甜湯

材 山藥半斤、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。

- 作** 法
1. 蓮子、白木耳泡水。
 2. 山藥去皮切丁。
 3. 蓮子加水煮軟，再加入山藥、白木耳、冰糖續煮3分鐘最後下龍眼乾煮開即可。



根氣味甘。溫平。無毒。甘。清。神。益。氣。壯。元。氣。補。虛。弱。除。寒。熱。邪。治。傷。中。補。虛。弱。除。寒。熱。邪。頭。風。眼。眩。下。氣。止。腰。痛。補。五。勞。七。傷。去。冷。



山藥炒木瓜

材 料 生木瓜 1 小個、山藥半斤、香菇 5 朵、蘋果半個、青椒 1 個。

調味料 胡椒粉 1/4 茶匙、鹽 1 茶匙、味精 1/4 茶匙。

- 作 法**
1. 所有材料切薄片。
 2. 青椒過油撈起。
 3. 3 湯匙油炒香，香菇加水 3 杯再下山藥、木瓜，最後放青椒、蘋果並調味即可。

節氣與諺語

- 《驚蟄聞雷米似泥》驚蟄日打雷，表示節氣無誤，風調雨順，稻穀豐收，米價便宜。
- 《二月初二打（音力马）雷，稻屋較（音ㄅㄩ）重過秤錘》義同前，主收成很好。
- 《驚蟄鳥仔嘍翅》驚蟄後氣溫升高，不但土中蟄蟲出動，連鳥兒也飛出老巢，停在樹枝上晒太陽。
- 《未驚蟄打（音力马）雷，會四十九日鳥》驚蟄之前就打雷，會連續下四十九天雨。



驚蟄

〔陽曆三月五日或六日〕 始雷，冬眠動物驚醒





山藥雞蛋湯

材 料 山藥半斤、蛋1個、蔥1支、蕃茄1個、麻油1茶匙、高湯5杯。

調味料 鹽1茶匙。

- 作 法**
1. 山藥切滾刀塊，雞蛋打散，蔥切珠，蕃茄切塊。
 2. 山藥、蕃茄入高湯鍋中煮滾5分鐘，調味並淋入蛋汁，最後下蔥珠，滴上麻油即可。



益壽粥

材 料 山藥半斤、有機米1杯、雞蛋2個、芹菜珠1杯、高湯（排骨湯或雞湯）8杯。

調味料 鹽1茶匙、胡椒粉1/4茶匙。

- 作 法**
1. 米洗淨加入高湯煮至熟爛。
 2. 山藥剝細丁徐徐加入煮熟之粥中，並順時鐘攪拌均勻。
 3. 加入打散的蛋液、調味料、芹菜珠拌勻即可。

備 註 可消除疲勞、促進消化，並為老人滋補強身之保健食品。

節氣與諺語

《春分，日晷對分》春分日晷夜各為十二小時。

《春分前好布田（插秧），春分後好種豆》這是台灣北部地區的農業現象，南部則比較早。

《春分有雨病人稀，五穀稻作處處宜》春分時節農作物成長正須雨水滋潤。

《二八月亂穿衣》農曆二月、八月，氣候冷熱變化多端，故有亂穿衣現象。

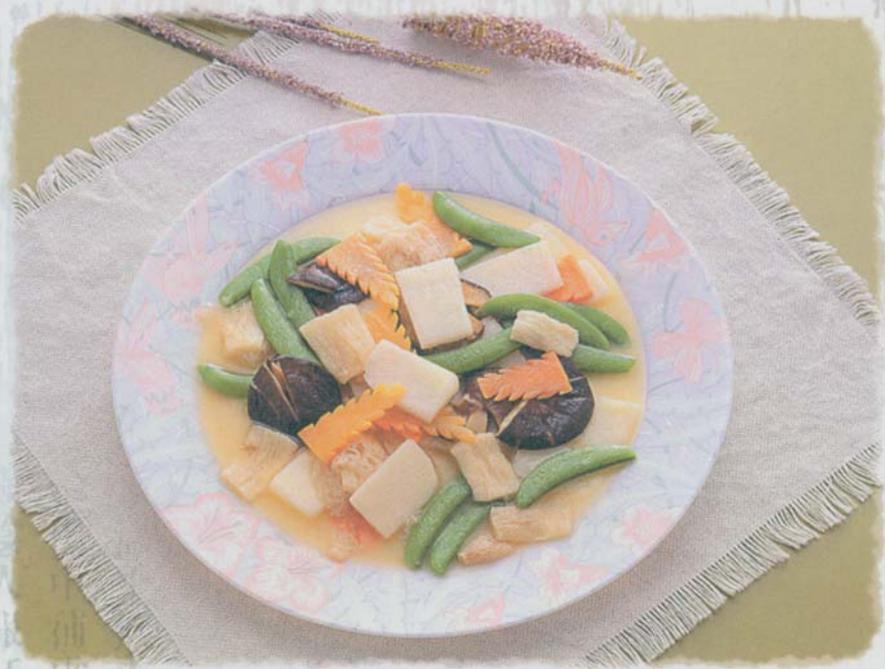
《春分落雨落到清明》春分多雨。



春分

〔陽曆三月廿一日或廿二日〕

晝夜平均，這時正是農家最忙時節，也是春暖花開佳期。



燴六味

材 山藥半斤、冬筍4兩、甜豆1兩、香菇5朵、紅蘿蔔6片、竹筴3朵、油3湯匙。

調味料 鹽半茶匙、太白粉2湯匙。

- 作** 法
1. 香菇切花。
 2. 甜豆去頭尾，紅蘿蔔切花片，山藥、冬筍切薄片，竹筴泡過水切段。
 3. 香菇、辣椒過油盛起。
 4. 放入紅蘿蔔、山藥、冬筍同炒，再加水4杯煮滾後下甜豆、竹筴並調味，最後勾芡盛起。



滋潤保健泥

材 料 山藥4兩、甘蔗汁2杯。

- 作 法**
1. 山藥去皮，磨成泥。
 2. 甘蔗汁加熱，沖入山藥泥中拌勻，趁熱食之。

備 註 是支氣管、肺部之保健食品。

養顏精力飲

材 料 山藥4兩、蛋黃（最好是土雞蛋）1個。

調味料 紫菜香鬆少許或蜂蜜1茶匙。

- 作 法**
1. 山藥去皮磨成泥。
 2. 拌入蛋黃攪勻，再調入紫菜香鬆或蜂蜜飲用。

備 註 為養顏美容、滋補強身之保健食品。

中。補虛。除寒。邪氣。補中。

清明

〔陽曆四月五日或六日〕

春暖花開，景色清明



春

《清明風若從南起，預報田禾大有收》清明日吹南風主豐年，吹北風則歉收。

《三月死魚，六月風撲稻》三月少雨，六月多風。

《雨淋墓頭紙，日曬穀雨田》清明下雨，穀雨多半會放晴。

《清明芋，穀雨薑》這是說清明為適合種植芋頭、生薑的時候。

穀雨

〔陽曆四月二十日或廿一日〕 農民布穀後望雨

《穀雨寒死虎母》雖然已過清明，仍然常有低溫冷鋒過境，令人冷得發抖。
《穀雨相逢初一頭，只憂人民疾病愁》穀雨若在月初，則占人民多疾病。
《穀雨前後好種薑》此時台東，花蓮地區正是種植生薑的季節。
《一斗東風三斗水》此時颱風東風則多雨。



養顏強身捲

- 材** 山藥6兩、深海魚肉片（如鮭魚、鮪魚、旗魚等）半斤、韭菜10支、海苔香鬆或芥末醬或五味醬1小碟。
- 作** 1. 生魚肉切片、韭菜洗淨燙軟。
2. 山藥去皮切條。
3. 山藥條以魚片包捲，再以韭菜捆綁，上撒海苔香鬆或沾食芥末醬或五味醬。
- 備** 為養顏美容、延年益壽佳餚，可謂威而鋼菜餚。





山藥鹹粿、鹹粥、甜粥

材 料 山藥3斤、再來米粉1斤、水8碗、香菇3朵、絞肉3兩、蝦米2兩

調味料 鹽1湯匙、胡椒粉1茶匙。

- 作 法**
1. 山藥去皮切細條狀備用。
 2. 再來米粉先以3碗冷水沖散，再以5碗開水拌勻成米漿狀。
 3. 起油鍋將蝦米、香菇爆香，加入絞肉拌炒，再加入山藥和調味料，最後將米漿倒入拌勻，並用小火煮至黏稠糊狀，取出放在蒸籠內以大火蒸1小時即成。
 4. 冷卻後，可冷藏4—7天；食用時將山藥鹹粿切片煎熟即可。

材 料 山藥1斤、飯4碗、香菇5朵、紅蘿蔔1兩、蔥1支、蝦米1兩、香菜1湯匙、芹菜1棵、絞肉2兩。

調味料 鹽1茶匙、胡椒粉半茶匙。

- 作 法**
1. 山藥、香菇、紅蘿蔔切丁，蔥、芹菜、香菜切珠。
 2. 炒香所有材料，再加水煮滾並調味。
 3. 盛飯加入湯汁，灑上蔥珠、芹菜珠、香菜珠即可。

材 料 飯2碗、山藥1斤、水10杯、冰糖（或細砂糖）3兩。

作 法 飯加入山藥，以小火熬煮成粥，入冰糖拌溶即可。

節氣與諺語

《立夏北，無水通磨墨》 立夏日刮北風，占乾旱。
《立夏，稻仔做老父》 中部地區一期稻作此時已含苞將吐穗。
《立夏的雨水潺潺，米粟刈到無處置》 立夏日下雨，占五穀豐收。
《三月無清明，四月無立夏，新米舊米價》 清明不在三月，立夏不在四月，當年所出的新米（二期稻米）一定與舊米同樣貴。



立夏

〔陽曆五月六日或七日〕

夏季開始





雀巢鴿鬆

材 料 山藥半斤、蝦仁4兩、蔬菜丁1杯、捲心高苣葉6片。

調味料 (1) 蛋白1個、鹽半茶匙、酒1湯匙。
(2) 鹽1茶匙、胡椒粉半茶匙。

作 法 1. 蝦仁切丁以調味料(1)醃10分鐘。
2. 山藥切絲油炸瀝乾備用。
3. 捲心高苣葉洗淨瀝乾備用。
4. 將蔬菜燙過，蝦仁入鍋中炒至蝦仁變色加入蔬菜丁、山藥絲及調味料(2)拌炒均勻。
5. 吃時以捲心高苣葉包入作法4.料。



沙拉、芥菜、紫菜山藥

材 料 山藥1斤。

調味料 干島沙拉醬。

- 作 法**
1. 山藥去皮切細條或滾刀塊。
 2. 山藥條沾沙拉醬即可食用。

材 料 山藥1斤。

調味料 芥菜醬2湯匙、醬油2湯匙。

- 作 法**
1. 山藥去皮切細條。
 2. 山藥條沾調味料即可食用。

材 料 山藥1斤、調味紫菜片6小包。

調味料

- (1) 沙拉醬。
- (2) 醬油1湯匙、白醋半湯匙。

- 作 法**
1. 山藥去皮，切條。
 2. 取1條山藥以1片紫菜捲之，吃時沾調味料(1)或(2)，亦可不沾。

節氣與諺語



《小滿雨水相趕》此時台灣正進入梅雨季節。

《小滿種，芒種種》北部地區水稻在小滿前後開始「做種」（含苞），到芒種附近吐穗開花。

《小滿天雨水相趕，芋粟趕，否則九條芋仔煮一碗》芋頭是在小滿時成長。

《小滿甲子庚辰日，寄生蝗蟲損稻禾》小滿若逢甲子庚辰日，占水稻多病蟲害。

《罩芒（籬）罩不開，觀笠仔披襟袂》占下雨，出門要備雨具。

小滿

【陽曆五月廿一日或廿二日】

稻穀行將結實，此時也是梅雨季節開始。





鮮味涼拌山藥

- 材 料** 山藥1斤。
- 調味料** 醬油3湯匙、白醋1湯匙、蔥、辣椒少許、糖1湯匙。
- 作 法** 山藥去皮，切細絲，食用時拌上調味料即可。

淮山鮮味飯

- 材 料** 白飯1碗、山藥4兩。
- 調味料** 鮮味料1湯匙。
- 作 法**
1. 山藥洗淨，去皮，磨成泥狀。
 2. 將白飯盛於碗內，把山藥泥淋於白飯上，灑上鮮味料，拌勻即可食用。



淮山餅

材 料 山藥4兩、奶粉4湯匙、豆沙半斤、糯米粉2湯匙、白芝麻（或黑芝麻）1/3杯。

調味料 奶油2茶匙、鹽1/4茶匙、味精1/4茶匙、糖3湯匙、香油半茶匙。

- 作 法**
1. 山藥蒸熟搗成泥加糯米粉、奶粉及調味料揉勻。
 2. 分成小塊包入豆沙壓成扁圓型，上灑芝麻，再入烤箱以150℃烤約10分鐘。

山藥甜湯

材 料 山藥半斤、西谷米半杯、去殼綠豆1/4杯、新鮮水果丁半杯、水8杯、冰糖半杯。

- 作 法**
1. 山藥切丁，西谷米、綠豆分別煮熟待用。
 2. 水煮開，入山藥煮滾一分鐘，再入西谷米、綠豆、水果丁、冰糖等即可。

節氣與諺語

《四月芒種雨，五月無乾土，六月火燒埔》芒種日下雨便會連著下到五月，即俗稱梅雨。

《五月龍船北》端午節前後還有吹北風的可能。

《芒種夏至，標仔（芒果）落蒂》南部的熱帶水果芒果在芒種後上市。

《芒種蟻仔討無食》陰曆五月以後，百花花期均過，此時之蟻蟻已無花粉可採。

夏

芒種

【陽曆六月六日或七日】

風雨調順，則稻穀成穗，此時天氣已熱，令人昏沈。



山藥紫菜湯

材 料 山藥半斤、紫菜2張、油半茶匙。

調味料 鹽1茶匙、味精1/4茶匙、水6杯、蔥1支。

- 作 法**
1. 山藥洗淨去皮切片，紫菜撕小片。
 2. 水煮滾後放入山藥片煮滾2分鐘，再加入紫菜續煮1分鐘後，調味入蔥珠，滴上麻油即可。

根氣味甘溫平無毒
性平味甘溫平無毒
長肌肉強陰久服
頭而遊風頭風眼
五臟除煩熱通補
喘補心氣不足開





山藥燴排骨

材 料 山藥1斤、小排骨1斤、蔥1支、小黃瓜2條、薑3片、太白粉2湯匙。

調味料 醬油2湯匙、糖1湯匙、酒1湯匙、蕃茄醬3湯匙、水2杯。

- 作 法**
1. 小排骨先醃醬油，再油炸過，山藥、小黃瓜切塊。
 2. 爆香蔥、薑放入調味料拌炒，再倒入小排骨、水，以小火燜煮約10分鐘，再下山藥、小黃瓜炒熟，最後勾芡即可。

節氣與諺語

《夏至，風驗（颱風）就出世》夏至後已出梅雨季節而進入颱風季節。

《夏至，禾頭空》北部地區水稻正在結實期間，若颶大風便會白穗而成「禾頭空」。

《夏至早晚蠶》中部地區的水稻此時已可收割。

《西北雨，落不過田岸》入夏常有西北雨，雨勢急區域小，經常田東有雨田西放晴。



夏至

〔陽曆六月廿一日或廿二日〕

太陽直射北迴歸線，晝長夜短。此時水稻開始完熟收割。





清涼粥

- 材 料** 山藥1斤、綠豆1杯、薏仁1杯、水10杯。
- 作 法** 1. 綠豆、薏仁洗淨，加水泡1小時，煮熟軟。
2. 山藥去皮切丁入1. 中一起煮滾，即可熄火燜10分鐘取食。
- 備 註** 1. 本食譜不加糖及鹽，採原味吃法。
2. 具清涼退火功效，是糖尿病、腎臟病患者的保健食品。



鮮味滋養膳

- 材** 山藥1斤、文蛤1斤、枸杞1湯匙、雞胸肉4兩、水8杯、酒半杯、薑6片。
- 作** 1. 文蛤洗淨加入枸杞、水、酒、薑片等一起煮滾，改以小
火燉煮半小時。
2. 雞胸肉切片入湯中續煮滾。
3. 山藥去皮切塊入1. 中續煮滾，熄火燜10分鐘即可取食。
- 備** 為減少疲勞感、增加體力之保健食品。



節氣與諺語



《小暑過，一日熱三分》小暑後天氣一天比一天熱。

《小暑驚東風，大暑驚紅霞》小暑吹東風，大暑傍晚紅霞滿天，都是颶風徵兆。

《六月初一，一雷壓九輪，無雷便是龜》民間常以六月初一是否打雷預卜當年是否有颶風。

《六月六，仙草水米苕目》仙草水與米苕目是台灣地區夏天最佳消暑食品。

小暑

〔陽曆七月七日或八日〕
氣候稍熱





營養保胃湯

材 料 長形山藥半斤、高湯3杯、蔥珠、香菜珠各1湯匙。

調 味 料 鹽半茶匙、胡椒粉1/4茶匙。

- 作 法**
1. 高湯煮滾待用。
 2. 山藥去皮剝碎，並隨即加入高湯中攪拌煮熟。
 3. 下調味料及蔥珠、香菜珠即可。

備 註 是糖尿病、胃潰瘍患者之保健食品。



美容活力奶

- 材 料** 山藥3兩、優酪乳1杯、蜂蜜1湯匙、冰開水半杯。
- 作 法** 1. 山藥去皮切塊。
2. 山藥塊與所有材料一起下果汁機攪成汁，即可飲用。
- 備 註** 為養顏美容及胃腸之保健飲料。

康健美果汁

- 材 料** 山藥3兩、新鮮果汁半杯（或濃縮果汁半杯加半杯開水）、蜂蜜1湯匙、冰開水半杯。
- 作 法** 1. 山藥去皮切塊。
2. 山藥塊與所有材料一起下果汁機攪成汁即可食用。
- 備 註** 1. 果汁以當季生產且帶點酸之水果為佳，如鳳梨、柳丁、葡萄柚、桑椹、百香果、草莓或檸檬等。
2. 是健康、青春永駐之保健飲料。

節氣與諺語



《大暑公》(大暑在單數日)好年冬，大暑母(在偶數日)老鼠滿田走。以大暑日之奇偶來占二期稻作之豐收與否。

《大暑熱不透，大水風輪到》大暑不熱即表氣候不順，會有水災或風災。

《大暑熱不透，收成就不夠》氣候不順，占收成不佳。

《小暑大暑，有米也懶煮》天熱人懶，連三餐都懶得煮。

大暑

〔陽曆七月廿三日或廿四日〕

天氣最熱的時候



山藥排骨湯

材 **料** 山藥1斤、排骨半斤、薑1小塊、鹽1茶匙、味精少許。

- 作** **法**
1. 山藥去皮切塊狀。
 2. 排骨去血水，加6杯水煮滾20分鐘，再加入山藥塊、薑片，續煮3分鐘，調味即可。

甘溫平無
上治傷中補
內強陰久服
逆風頭風眼
除煩熱別補
心氣不足開
明益腎氣
貼服硬毒



山藥咖哩雞

- 材 料** 山藥1斤、雞胸肉1斤、洋蔥1個、咖哩粉1兩、紅蘿蔔半條。
- 調味料** 鹽1茶匙、糖1湯匙。
- 作 法** 起油鍋將洋蔥炒香下雞肉拌炒幾下，加水以小火燜煮至熟，最後入山藥、調味料煮熟即可。

甘溫平無
治傷中補
強陰久服
風頭風眼
煩熱別補
氣不足開
大益腎氣
貼腫硬毒



節氣與諺語

《六月秋，快瀟瀟；七月秋，秋後油》立秋在六月，漁業（海冬）會比較早結束；立秋在七月，天氣將持續穩定，漁業會較晚結束，漁民收入會較多。

《一天落雨一天涼》立秋後，若雨則氣候便漸冷。

《立秋無雨最堪憂，萬物從來只半收》立秋不下雨，占年成不佳。

《七月雷響七分飛》七月打雷就會騰起東北季風。

秋

立秋

〔陽曆八月七日或八日〕

秋季開始，涼爽舒適的秋天即將來臨



粉蒸肉

材 山藥1斤、五花肉1斤、蒸肉粉1包、米酒1茶匙、醬油3湯匙。

- 作**
1. 山藥去皮切滾刀小塊拌入少許鹽及胡椒粉備用。
 2. 五花肉洗淨切小方塊，加醬油、酒及蒸肉粉拌勻、醃漬20分鐘使之入味。
 3. 將2.料排放在蒸碗內，再將1.料放在蒸碗上，蒸1小時取出扣在大盤上即可上桌。





山藥炒魚板

材 山藥半斤、魚板一小塊、蔥1支。

調味料 鹽1茶匙、味精1/4茶匙、紅蘿蔔1兩、油1湯匙。

- 作** 1. 山藥、紅蘿蔔洗淨去皮切片，魚板切片，蔥切段。
2. 起油鍋下蔥炒香，入紅蘿蔔、山藥、魚板並滴些水拌炒，最後調味即可。

滋
補

大
益
腎

氣
不
足

煩
熱

風
頭
風

強
陰
人

治
傷
中

甘
溫
平

節氣與諺語



《處暑，會曝死老鼠》形容此時天氣酷熱。

《紅雲日出生，勸君莫出行》日出時有紅雲，占有颱風，故勿出門遠行。

《七月半鴨不知死》本指鴨子養到七月，長大都會宰來普渡，後來用以比喻世人不知死活。

秋

處暑

〔陽曆八月廿三日或廿四日〕

暑氣漸消



淮山牛奶

材 料 鮮奶 500 cc (或奶粉 8 湯匙加開水 400 cc)、山藥 6 兩、蜂蜜 3 湯匙、冰塊 2 杯。

- 作 法**
1. 山藥去皮切塊。
 2. 把所有材料放入果汁機內攪打成汁狀即可。
 3. 打好的淮山牛奶可冷藏，喝時再取出飲用。

淮山手捲

材 料 山藥 4 兩、蛋 1 個、混合蔬菜丁 1 杯、火腿片 6 片或紫菜 3 張 (用時切半)。

調味料 沙拉醬 3 湯匙。

- 作 法**
1. 山藥洗淨切小丁。
 2. 蛋煮熟切小丁，蔬菜丁燙熟撈出。
 3. 將所有材料以火腿片捲起，再用牙籤插住固定，淋沙拉醬即可。



山藥餅

材 山藥泥1斤10兩、白豆沙半斤、白砂糖半斤、奶油5湯匙、雞蛋1個。

- 作**
1. 山藥去皮蒸熟搗成泥，取出2/3加入一個蛋液拌勻。
 2. 白豆沙炒乾加入1. 料拌勻取出。
 3. 剩下1/3山藥泥加入白砂糖拌炒後，將2. 料再放回鍋內一起拌炒，待稍乾取出。
 4. 拌好的山藥泥取出待涼，分成40分，用模型做出方型餅狀，置於抹油的烤盤上。
 5. 山藥餅抹擦蛋液，移入烤箱內以上火220°C下火200°C，烘烤10分鐘後，取出再抹擦一次蛋液，繼續烤至表面呈金黃色即可。

節氣與諺語

秋

《白露水·卡毒鬼》白露雨水性毒。
《白露大落大白》白露日下大雨，二期稻大部分會白穗。
《八月八落雨·八個月沒乾土》八月初八下雨，占長雨。

白露

〔陽曆九月八日或九日〕

夜涼・水氣凝結成露





養顏美容粥

材 料 山藥半斤、有機糙米1杯、薏仁1杯、胡蘿蔔1條、香菇3朵、茯苓3片、黃耆半杯、枸杞3湯匙、雞胸肉3兩、水5杯。

調味料 鹽2茶匙、胡椒粉1/4茶匙。

- 作 法**
1. 有機糙米、薏仁洗淨一起煮熟待用。
 2. 山藥去皮切絲、胡蘿蔔去皮切絲、香菇泡軟切絲、雞胸肉切絲。
 3. 水煮滾入胡蘿蔔、香菇、茯苓、黃耆、枸杞等一起煮熟。
 4. 加入有機糙米飯、薏仁、雞肉及調味料等一起煮滾，最後下山藥絲拌勻熄火即可。

備 註 是一道低脂又滋補之粥，為愛美女士們的美容餐。



滋補養生膳

- 材 料** 山藥半斤、鱸魚1條，百合、枸杞、杏仁等各1兩、酒半杯、薑3片、水6杯。
- 作 法**
1. 鱸魚清理乾淨，切塊。
 2. 八杯水入湯鍋中煮開下百合、枸杞、杏仁、薑片，以小火煮半小時，下鱸魚煮熟。
 3. 山藥去皮切片，入湯鍋中續煮滾，熄火燜10鐘即可。
- 備 註**
1. 本食譜之烹調法，亦可採蒸或燉的方式。
 2. 能增強體力，並為病後、產後之補養食品。



節氣與諺語

《秋分天氣白雲多，處處歡聲歌好禾；只怕此日雷電閃，冬來米價貴如何》秋分日天晴占豐年，打雷則占歉收。
《月半看田頭》此時二期稻作好壞已可以看見。
《早冬雨》一期稻作要靠春雨灌溉，二期稻作則有賴露水滋潤。



秋

秋分

〔陽曆九月廿三日或廿四日〕

太陽過赤道・晝夜平分





滋補保健膳

材 山藥1斤、排骨半斤、蓮子1杯、紅棗10粒、薑5片、酒4湯匙、水8杯。

- 作** 1. 排骨去血水，加水煮至熟軟。
2. 山藥去皮切小塊、蓮子洗淨（如為乾品應事先泡水並煮軟）紅棗剝開。
3. 山藥、蓮子、紅棗、薑、酒加入排骨湯中燉或煮熟即可。

備 可增加體力、精力，並為男女更年期之保健食品。



長壽粥

- 材 料** 山藥半斤、紅棗10粒、蓮子半杯、紅豆1/4杯、綠豆1/4杯、薏仁半杯、有機米1杯、桂圓肉1/4杯、砂糖少許。
- 作 法**
1. 蓮子、紅豆、綠豆、薏仁、有機米分別洗淨泡水1小時，再煮熟軟。
 2. 水10杯入湯鍋中下剝開的紅棗、桂圓肉煮滾。
 3. 山藥去皮切丁與所有煮熟之材料一起入2. 中煮滾再拌入適量的砂糖攪勻即可。
- 備 註** 為營養補給、促進老人之健康維持佳品。

寒露

〔陽曆十月八日或九日〕

夜露寒意沁心

秋

《白露水·寒露風》白露日下雨則寒露日會颶風。
《九月節·無人知》九月本非颶風季節，大家防颶的心理都已鬆弛，故若有颶風常會令人措手不及。
《九月九·風吹滿天晴》九月風大，是放風箏的好季節。



霜降

【陽曆十月廿三日或廿四日】

露結成霜

《霜降，風龍走去藏》霜降後，颱風季節也跟着結束。

《霜降豆，寒露麥》霜降時最適宜種土豆（花生）等豆類植物。

《霜降稻仔齊，牽牛就加伊犁》二期稻作此時若尚未出賣即無效，故說可以加以犁除。



強身護胃膳

材 山藥1斤、豬肚1/4個、薑5片、酒半杯、水6杯。

- 作**
1. 豬肚以麵粉洗淨，斜切片。
 2. 肚片、薑、酒、水一起煮滾，改小火煮約30分鐘。
 3. 山藥去皮，切片隨即入2.中一起煮滾即熄火，燜10分鐘即可食用。

備 可滋補強身；並為胃病患者保健食品。



山藥佳味湯

材 料 山藥半斤、冬筍4兩、紅蘿蔔6片、豌豆1兩、洋菇3朵、水6杯。

調味料 鹽1茶匙。

- 作 法**
1. 山藥、冬筍、洋菇切薄片。
 2. 水煮開後，放入所有材料同煮至熟，入調味料即可（亦可加入山藥素丸同煮）。

甘溫平
治傷中
強陰入
風頭風
煩熱
氣不足
大益腎



節氣與諺語



《立冬過，稻仔一日黃三分，有青葉無青葉》中南部地區二期稻作到立冬時皆可收穫。
《立冬收成期，雞烏卡會噠》收成期間，放飼的雞及野生的鳥有穀物可吃，喜而好啼。
《補冬補廣空》台灣人的習俗，立冬日要進補，一般是吃麻油雞酒或者是四物籽、八珍、十全等。

立冬

〔陽曆十一月七日或八日〕 冬天開始





山藥燒栗子肉

材 料 山藥1斤、栗子4兩、五花肉半斤。

調 味 料 蒜頭6粒、冰糖2湯匙、醬油4湯匙、酒1湯匙。

- 作 法**
1. 山藥去皮切滾刀小塊。
 2. 栗子泡軟去硬梗。
 3. 五花肉切塊，加水、栗子以小火燻煮30分鐘，加入山藥及調味料小火煮10分鐘即可。



山藥燴芥菜

材 山藥半斤、香菇5朵、里肌肉2兩、芥菜梗3支、太白粉1湯匙、油3湯匙。

調味料 鹽1茶匙。

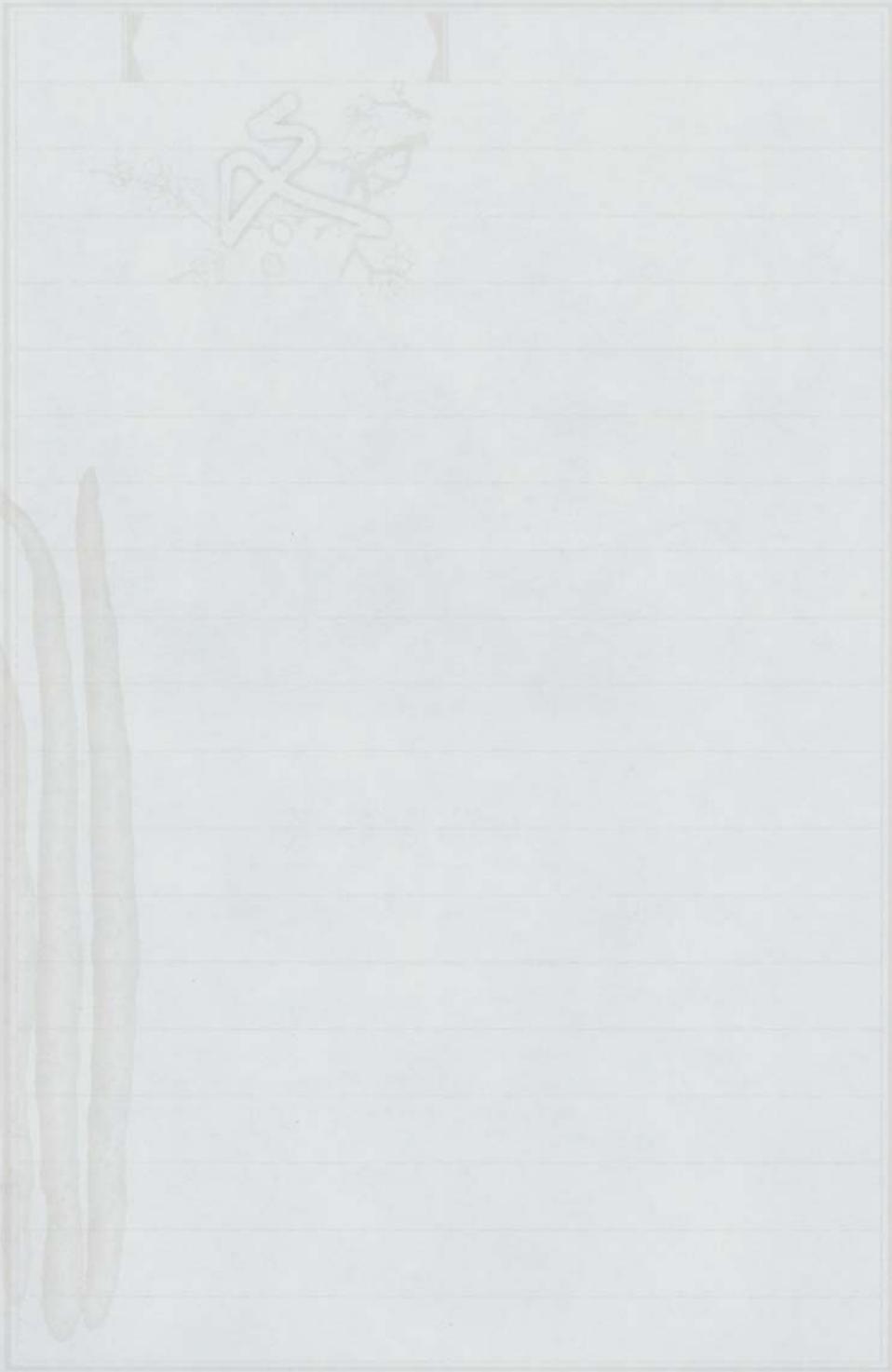
- 作**
1. 山藥、里肌肉、芥菜梗、香菇切片。
 2. 芥菜梗燙過，里肌肉拌點太白粉，香菇過油備用。
 3. 起油鍋加入所有材料拌炒，再入1杯水，燜煮待熟調味勾芡即可。

去冷風。治
身不
熱邪氣



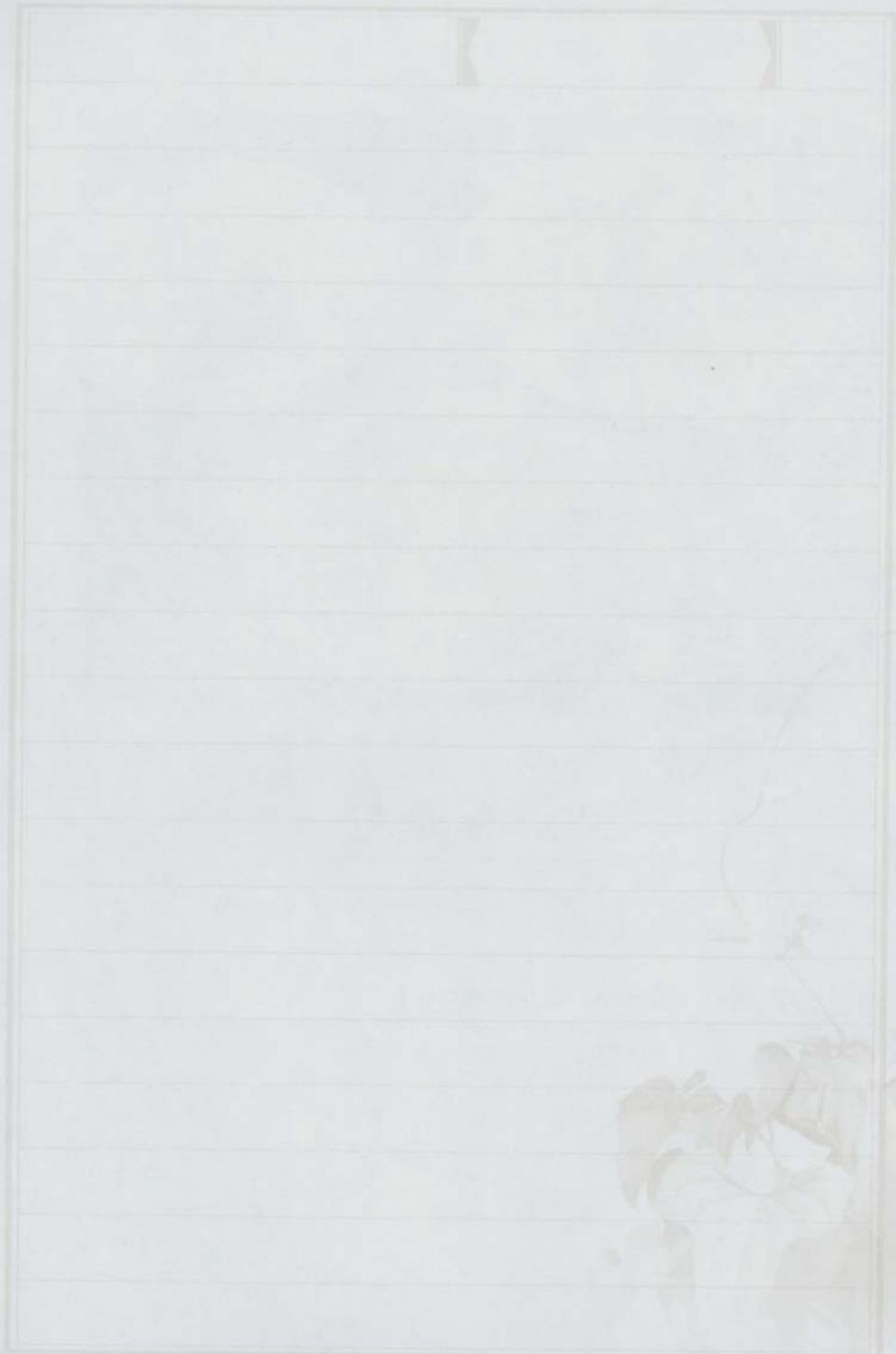
節氣與諺語

《小雪小到》烏魚群在小雪前後剛到台灣海峽來，故云小雪小到。
《月內若陣（響）雷，豬牛飼不肥》十月已入冬應無雷，若打雷表氣候不順，占豬牛六畜有災疫。
《十月豆，肥到不見頭》布袋一帶到了十月可以捕到豆仔魚，此時豆仔魚相當肥美。



小雪

【陽曆十一月廿二日或廿三日】
氣候寒冷，逐漸降雪





炸山藥泥丸

材 **料** 山藥泥1斤、白糖2兩（或鹽1茶匙）、炸油、餛飩皮（或麵包屑）、雞蛋1個。

- 作** **法**
1. 山藥洗淨，切片蒸熟搗成泥。
 2. 山藥泥加入白糖（或鹽），整型，用餛飩皮包裹或沾麵包屑，最後再沾蛋液炸至金黃色即可。

平。無毒。
中。補虛。
久。服耳。
風。眼眩。
調。補五。
足。開達。
腎。氣健。





山藥溜牛肉片



山藥1斤、牛肉半斤、青蒜1支、高湯1杯、甘藷粉1湯匙。



(1) 酒1茶匙、醬油1湯匙。
(2) 鹽及味精少許。



1. 牛肉切片加(1)料醃漬半小時，再拌甘藷粉1湯匙備用。
2. 山藥去皮，切小滾刀塊，青蒜切斜片。
3. 山藥加高湯煮滾2分鐘加入牛肉片，青蒜煮1分鐘，最後勾芡即可。

節氣與諺語



《大雪大到》 鳥魚群到了大雪時便大批湧進台灣海峽。
《頂初三下十八·早潮晏退》 海潮在月之初三與十八日，有早滿而晚退之現象。
《朝看東南鳥，午前風雨急》 早晨東南方天空羣黑雲，占上午風雨交加。

大雪

〔陽曆十二月七日或八日〕 大雪紛飛



四神湯

材 蓮子3兩、薏仁3兩、茯苓2錢、山藥(濕)半斤、豬腸半斤(或排骨半斤)、水10杯。

- 作**
1. 蓮子、薏米泡濕約半小時取出，小腸洗淨切小段。
 2. 湯鍋加水10杯，加1.料煮40分鐘再加山藥及茯苓煮15分鐘調味即可。





冬之溫補膳

材 山藥1斤、羊肉1斤、枸杞1湯匙、龍眼肉2湯匙、薑3片、酒半杯、水10杯。

- 作** 1. 除了山藥外，所有材料一起以小火煮一小時。
2. 山藥去皮切小塊，入1. 中續煮滾，熄火燜10分鐘即可取食。

備 是冬天保暖的營養滋補食品。

溫平無毒。甘平。補虛羸。久服耳目聰明。風眼眩。下氣。補五勞。不足。開達心。脾。健脾胃。能消。



節氣與諺語

《冬至烏，過年酥》冬至若下雨，則占過年會放晴。
《冬至透腳日，做田人拼攏割直》冬至晴朗，農夫忙於農事。
《冬至圓仔呷茶加一歲》冬至為古代之過年，故說吃過冬至湯圓即算添一歲。

冬至

〔陽曆十二月廿二日或廿三日〕

太陽直射南迴歸線，晝短夜長





味甘溫平。
主治傷中。
肉強陰，入

養生粥

材 料 山藥半斤、瘦羊肉半斤、有機米1杯、水8杯、芹菜珠、蔥珠各3湯匙。

調味料 鹽半茶匙、胡椒粉1/4茶匙。

- 作 法**
1. 有機米1杯洗淨，加水煮成粥。
 2. 山藥剝細丁，羊肉剝碎，一起加入粥中順時鐘攪拌。
 3. 最後加入蔥珠、芹菜珠及調味料拌勻。

- 備 註**
1. 羊肉亦可以牛肉、雞肉、豬肉替代。
 2. 是婦女經期之保健食品，並為老人之佳餚。



氣不足則達心孔多
大益腎氣健脾胃

補養生津膳

材 山藥1斤、排骨（脊椎部分）半斤、黃耆2兩、枸杞1兩、薑3片、米酒半杯、水6杯。

- 作** 1. 排骨1斤去血水加黃耆、薑、酒、水，以小火燉一小時。
2. 山藥去皮切滾刀塊加入排骨湯中，煮滾隨即熄火燜10分鐘即可。

備 為營養補給佳品，且是攝護腺腫大患者的保健食品。

節氣與諺語

〔小寒大冷（音官）人馬安〕冬至後，天氣應寒冷，人畜才不會災疫。
〔十二月雷，不兔用豬糞〕十二月打雷，占次年有豬瘟，因豬死多，故不必用豬糞宰豬。
〔初一東風六畜災，若逢大雪早年來〕大雪在十二初一，占次年雨量稀少。



小寒

〔陽曆一月六日或七日〕
氣候稍寒





活力甜湯

材 山藥1斤、百合2兩、杏仁2兩、水5杯、甘蔗汁2杯。

作 1. 百合、杏仁以水6杯煮至熟軟。
2. 山藥去皮切片，下鍋一起煮滾，再下甘蔗汁續煮滾即可，並應趁熱食用。

備 可增加體力，並為多咳、氣喘病患者之保健食品。





素補湯膳

材 料 山藥1斤、素雞1個、枸杞1湯匙、紅棗10粒、黃耆2兩、當歸3片、龍眼肉2湯匙、酒半杯、薑3片、水10杯。

- 作 法**
1. 枸杞、紅棗、黃耆、當歸均洗淨，並將紅棗剝開，加水、龍眼肉、薑、酒等一起煮滾，改小火燜煮半小時。
 2. 山藥去皮切小塊、素雞切小塊，加入1. 中煮滾，熄火燜10分鐘即可食用。

備 註 可增加體力，並為素食者之保健佳饌。



大寒

〔陽曆一月二十日或廿一日〕 天氣酷寒，一年中最冷的一日。

〔大寒不寒，春分不暖〕 大寒若不冷，則寒天向後移，翌年春分時節
天氣仍會十分寒冷。
〔新年頭，舊年尾〕 一個是開始，一個是結束，在這兩個重點時間，
人們必須特別謹言慎行。