

山藥



類別：特用作物—塊莖類
學名：*Dioscorea* spp.
英名：Yam, Chinese yam, Shanyao
藥材英名多用 Common Yam Rhizome
別名：薯蕷、薯藥、山芋、山薯；
乾藥材稱作淮山、淮山藥、懷山藥
分類：薯蕷科（*Dioscoreaceae*）
薯蕷屬（*Dioscorea*）

A B
C D
A 山藥莖葉攀爬支架樣貌
B 自葉腋生長出的零餘子（俗稱山藥豆）
C 山藥的雄花（左）與雌花（右）
D 山藥的果實（蒴果，右）及種子（左）

主要特徵

山藥為多年生蔓性藤本植物，地上部莖蔓常帶紫紅色，莖上常具有毛、刺、翅附屬物或呈光滑。葉片互生或對生，變異大，葉緣常有三淺裂至深裂。葉腋內常有珠芽，又稱「零餘子」，亦是可食用的部分。花期約6-9月，開花與否種類差異大。蒴果翅狀，果期7-11月，成熟後頂端開裂。主要利用部位是地下部之塊莖，部分種類略呈長圓柱形，長度可達1-2公尺，表皮灰褐色，粗糙，佈有鬚根，塊莖形態尚有圓錐形、球形、扁圓形或各種分支狀等。

重要品種（或分群）

臺灣較常見的山藥品種，多源自以下6種類：

- 1.大薯（又稱田薯，*D. alata* L.），栽培及分布最廣泛，也是臺灣主要栽培種。
- 2.懷山藥（又稱長薯或家山藥，*D. batatas* Decne.）。
- 3.基隆山藥（又稱柱薯，*D. japonica* var. *pseudojaponica*），主要栽培於臺灣北部地區。
- 4.紫田薯（又稱條薯，*D. alata* var. *purpurea* L.），多屬於紫紅肉，主要栽培於臺灣中部地區。
- 5.恆春山藥（又稱戟葉田薯/山藥，*D. doryophora* Hance），主要產於恆春半島。
- 6.褐苞薯蕷（又稱人參山藥，*D. persimilis* Prain et Burk.），彰化縣芳苑鄉栽培較多。

大薯（田薯）	塊狀	臺農1號		農業部農業試驗所選育1991年命名。長約25-30公分，黃褐皮白肉，皮薄肉厚，產量中等，適應力大。晚熟種。
		臺農2號		農業部農業試驗所選育1996年命名。長約25-30公分，黃褐皮白肉，皮薄肉厚，肉質細緻，黏度高，褐化率低，產量高，不見開花。晚熟種。
	棍棒狀	白皮削山藥（白皮白肉山藥）		長約60-100公分，黃褐皮白肉，褐化率中等，產量高，用作食用及加工。臺北市、新北市與基隆市為主要產區。
		大汕山藥（大慈薯）		長約62-150公分，黑褐皮，肉色淡黃，褐化率較高，產量最高，體型粗大，極適於加工。中熟種，主要產於南投縣。是市場及賣場較常見的山藥種類。

長薯（家山藥）	棍棒狀	基隆山藥（基隆野山藥、山藥薯、柱薯）		臺灣特有種；長約100-130公分，黃褐皮，白或淡黃肉，肉質細緻，口感極佳，適合生食，褐化率低，栽培難度高且產量低。全臺灣皆有分布，主要產於新北市至宜蘭縣一帶。
---------	-----	--------------------	---	--

戟葉山藥	棍棒狀	恆春山藥（戟葉山藥）		臺灣特有種；長約100-150公分，黃褐皮白肉，肉質細緻、稍硬，口感佳，褐化率低，山藥味較濃，產量高且穩定。人工栽培少，市面上亦少見，產於恆春半島。
------	-----	------------	---	--

褐苞薯蕷	棍棒狀	人參山藥		長約80-120公分，黃褐皮，內皮層帶有紅斑，白肉，帶有人參清香，褐化率中等，產量中等。主要產於臺灣中部。
------	-----	------	---	---

紫田薯（條薯）	棍棒狀	紅皮削山藥（紅皮白肉山藥、北投山藥）		長約60-100公分，紫紅皮白肉，削皮後內皮層帶紫紅色，切口褐化率低，山藥味較濃，產量高。早熟種，臺北市和新北市為主要產區。
	塊狀	紅薯山藥（竹山紅薯、血薯、名間長紅）		長約20-50公分，紫紅皮紫紅肉（薯肉以竹山紅薯顏色最深），口感脆，適合食用及加工，產量中等。主要產於南投縣、彰化縣及嘉義縣等地。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

薯蕷科植物分布極廣，原產地在亞洲、非洲和南美洲等熱帶、亞熱帶地區，野生於山坡、林下或河澤間，全球已知的薯蕷科植物約有9屬650種以上，主要食用的只有50多種，早期皆是採集野生山藥為主，後因部分種類可食用而逐漸轉為人工栽培。

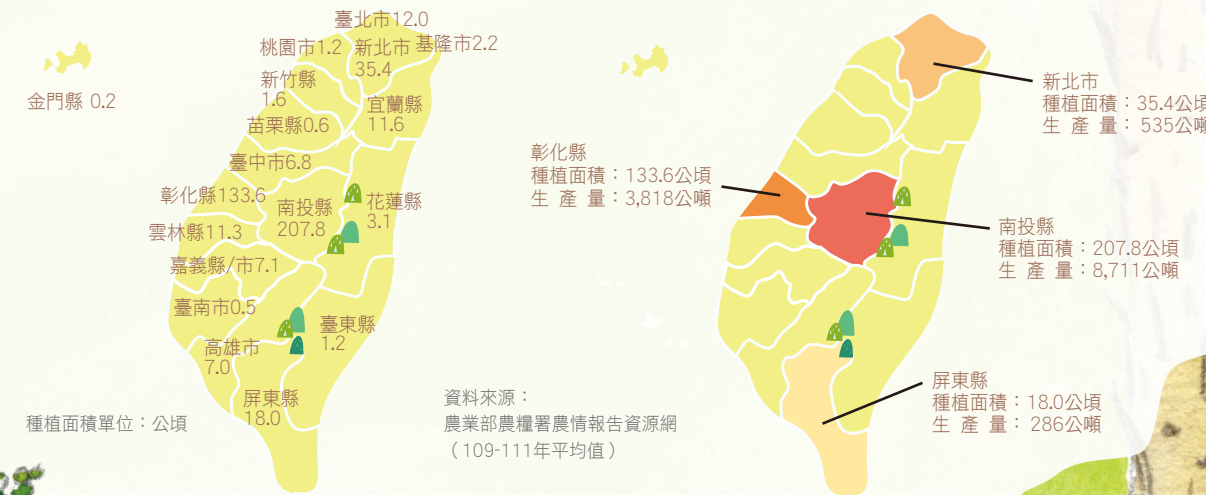
約在西元前11世紀周朝時期，山藥已有種植及進貢王室的紀錄；唐代《山居要術》已記載山藥栽培，顯見山藥人工栽培的歷史至少有1200年，直至清朝末年，山藥一直作為進獻歷代王室之品，被譽為「國藥之寶」。

臺灣在1980年代以前，皆自山區採集野生山藥，因在1967年農政單位引進數個山藥品種，才開啟了山藥的試驗研究與後續的新品種產出，並於1984年從日本引進穴管栽培法，而後20餘年則進入山藥人工栽培鼎盛期，2001年後因價格愈趨不理想，農民入不敷出，生產面積逐年減少。

生產概況

山藥為世界十大根莖作物之一，是非洲國家重要糧食來源，而在亞洲多作為蔬菜及藥用材料，全球山藥年產量超過8,500萬公噸，以西非地區最多，奈及利亞占了69%，是世界最大生產國（中國未有山藥生產統計資料）。臺灣在民國109-111年平均栽培面積461公頃，平均產量14,450公噸，主要產地為南投縣（名間鄉、埔里鎮及南投市）和彰化縣（芳苑鄉），兩縣約有全國87%之山藥產量，次要產地為新北市三芝區與雙溪區、屏東縣高樹鄉。國產山藥多在2-4月種植，產期10月到翌年2月，供應國內市場。臺灣每年自中國進口淮山藥乾藥材約450公噸，進口生鮮日本山藥3,000公噸左右。

產地、面積、產量圖



國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部桃園區農業改良場
撰稿者：徐振家 / 圖片：龔財立、徐振家 / 插畫與版面設計：染渲插畫

在地狀況

早期臺灣野生山藥的最大產地是屏東縣恆春鎮，恆春地區農友常挖取野生山藥出售，1950年代每年可產鮮山藥70萬餘臺斤，加工成「淮山」後自給與外銷香港，由於經年濫挖使臺灣特有種「恆春山藥」的野生族群數量大減，臺灣目前僅剩恆春半島尚有野生山藥存在，其餘地區皆已人工化栽培。

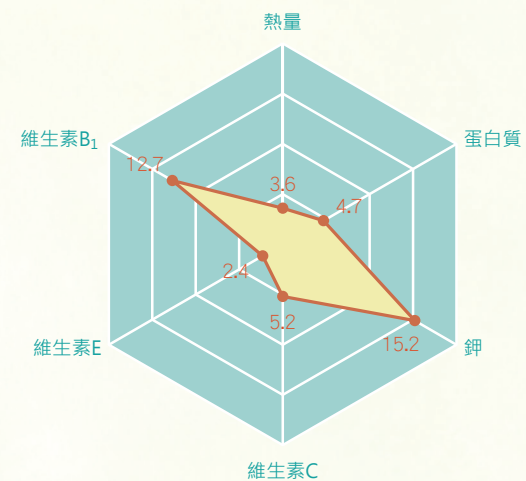
山藥被譽為南投縣名間鄉三寶之一，尤其是八卦山台地的紅土壤、日照充足且排水佳等天然環境，相當適合栽培山藥，生產的山藥種類也多樣，鄉內栽培面積最多曾達550公頃，近三年（民國109-111年）平均維持在162公頃左右，占有全國35%之栽培面積，一直是國產山藥最大生產地。

每年9月起至年底為採收季節，11月更是盛產季節，田野間可見到農友手工採收情景或採用小型挖土機挖掘後，再以手工仔細挖出山藥來。

營養成分

山藥是我國衛生福利部公告之37種藥食同源的作物之一，其藥用價值很高，自古備受重視，山藥主要營養成分包括蛋白質、維生素、鉀、黏蛋白、膳食纖維、澱粉酶、多酚氧化酶、薯蕷皂苷、膽鹼、尿囊素等，擁有多達16種的胺基酸成分，更屬於低脂低熱量之澱粉類食物。而不同種類山藥的營養成分有差異，紫紅肉的山藥有大量的總酚類。水溶性膳食纖維中含有黏液成分的黏液素與半乳聚糖，生食能夠直接攝取黏質多醣體及薯蕷皂苷等營養素。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100公克山藥中所含重要營養素的比例。（鉀採用參考值，其餘採用建議值）

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

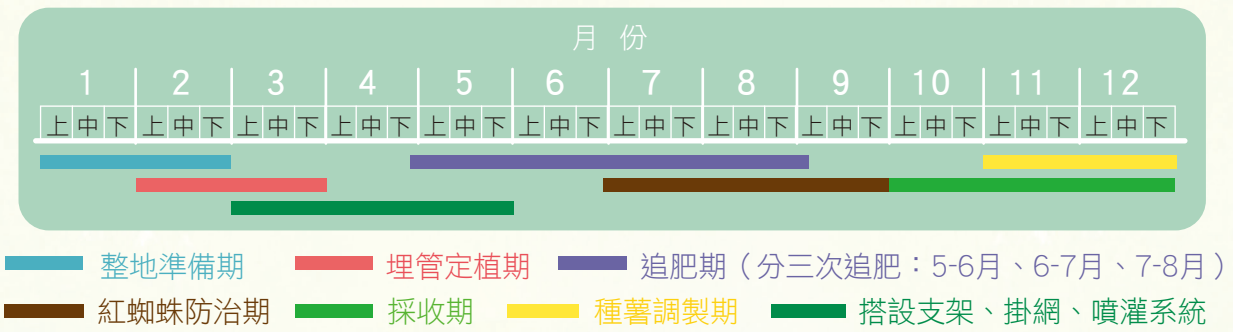
- 大小相同時以拿起較重者為佳
- 外皮光潔、顏色均勻、無腐爛、鬚根纖細且數量多
- 切口無變色、表面稍有濕潤感、無乾枯裂痕及發霉
- 注意外皮有無斑點、傷口或蟲咬

保存方法

購入的山藥在未料理前，不須清洗來避免霉爛；長形山藥放置避陽光且陰涼通風處，熱季時可以報紙包覆，放至冰箱下層以10.0-12.5℃下儲存；塊狀山藥則不耐寒，不可存放冰箱，陰涼通風即可；若已經切塊，可用保鮮膜包裹，暫時放入冰箱冷藏並盡速食用完畢。一般山藥適宜貯藏溫度為10.0-12.5℃，相對濕度60-70%，約可存放6個月，以報紙或薄棉紙逐條包裝；溫度過低（低於10℃以下）時，會引起寒害而腐爛。

生產過程

栽培生產曆



栽培時重要關鍵過程

1. 種薯調製與催芽

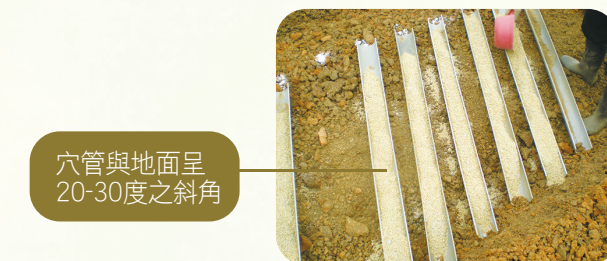
2-4月時，分切每塊50-80公克左右的帶皮薯塊，切面立即塗抹草木灰或石灰，以促進切面木栓化，日曬數小時後，將薯塊埋於濕砂，外用透明塑膠布覆蓋，發芽2公分時即可定植。或採用山藥塊莖頂部15-20公分之蘆頭作為種薯種植。



▲分切「蘆頭」放置5日使切口癒合，待發芽後（紅圈處）定植

2. 整地準備與埋管定植期

整地須深耕打碎，使用半圓形穴管埋下栽培管。



穴管與地面呈20-30度之斜角

埋管栽培前需先填充介質（稻穀殼加砂土），並呈斜角擺放穴管



於穴管前端施用有機質肥料（施肥量1公斤/10平方公尺）

3. 搭設支架、追肥及培土

搭設支架並牽掛塑膠繩網；追肥以有機質肥料少量多次施用為原則，於定植一個月後，每隔一個月施用一次，後隨即進行培土，8月下旬停止施肥。畦上可覆蓋稻草減少雜草滋生。



在畦面搭設支架以利山藥藤攀爬



搭網並鋪設雜草抑制席的山藥生長情形

4. 主要病蟲害防治

山藥薯體深埋於地下，在定植時加入生物製劑LT-M於穴管中防線蟲；地上部可使用苦楝油稀釋500倍噴灑，可得到較好之蟲害防治效果，使用有色黏蟲紙誘殺成蟲效果亦佳，另應清除病株可避免擴散至其他植株繼續為害。

5. 收穫

一般山藥定植到採收約需8個月，4月定植後多在每年11月後採收；地上部莖葉完全枯萎為採收適期，割除莖葉再用器具開溝，挖出穴管後再小心取出山藥。



收穫後經處理分級的山藥

小知識

- 山藥削皮或切口後會產生褐化現象，主要是多酚氧化酵素的作用；而有些市售的山藥在包裝時，多會加入木屑以減少發霉現象。
- 山藥在中國分布極廣，以明清時期的懷慶府，現今河南博愛、沁陽、武陟等地所產品質最佳，故稱「懷山藥」，製成藥材也稱「懷山藥」、「淮山藥」、「淮山」等，而淮山與芡實、蓮子、茯苓等四味組成四神湯的基底藥材。

料理食譜

山藥料理要訣：

- 生食可沿著纖維縱切，切後浸泡醋水，口感爽脆且水潤；用作熟食則橫切圓片，截斷纖維、增加甜度、口感更鬆綿。
- 清洗後，鬚根可先用爐火燒乾淨，能直接帶皮磨泥、煎或油炸。
- 生食可加入味噌、醬油與醋等發酵調味料，滋味更出色。

山藥排骨湯

材料：白肉與紫肉山藥共500公克、排骨塊300公克、老薑片6片、乾燥枸杞2大匙、乾燥當歸1-2片、鹽巴2小匙、香油1小匙、米酒30毫升、毛豆仁些許（非必要）

- 山藥洗淨去皮，浸薄鹽水。老薑去皮切片。
- 排骨塊汆燙後撈起，薑片和約15碗水於另鍋大火煮沸，放入排骨煮滾後轉小火燉煮約30分鐘。
- 山藥切塊，與毛豆、枸杞一起放入，大火煮至滾後轉小火，加入當歸片、鹽及米酒拌攪，加蓋燉煮15分鐘後熄火，加入香油即完成。

消費Q&A

Q1. 生吃山藥會比較好嗎？

A1. 山藥富含澱粉酶及黏蛋白，持久的高溫或料理時間過久，易破壞澱粉酶，生食利於促進人體消化吸收、滋養腸胃黏膜、預防心血管脂肪沉積，也發揮良好通便效果。山藥切碎、切絲或磨泥來食用，更能完整攝取營養價值。

Q2. 削山藥皮會感到雙手發癢不適？

A2. 山藥去皮時，其內含的草酸鈣針狀結晶體刺激了人類的皮膚細孔；可戴手套或先以鹽水或醋水浸泡處理再削皮，或事後以鹽水洗手；削完的山藥應立即放入薄鹽水中避免氧化（褐化）。