

山藥 (淮山)

區靖彤 博士

香港高等教育科技學院(THEi),

中藥藥劑學 (榮譽) 理學士課程主任

山藥為薯蕷科多年蔓生草本植物薯蕷的根莖。

主產於河南、江蘇、廣西、湖南等地。霜降後來挖。刮去粗皮，曬乾或烘乾，為「毛山藥」；再經浸軟悶透，搓壓為園柱狀，曬乾打光，成為「光山藥」。潤透，切厚片，生用或麩炒用。

【別名】薯蕷、土薯、山薯蕷、懷山藥、淮山、白山藥

【性味歸經】甘，平。歸脾、肺、腎經

【功效】補脾養胃，生津益肺，補腎澀精。用於脾虛食少，久瀉不止，肺虛喘咳，腎虛遺精，帶下，尿頻，虛熱消渴。麩炒山藥補脾健胃。用於脾虛食少，洩瀉便溏，白帶過多。補陰生津宜生用；健脾止瀉宜炒用。

【用法】用量15~30g

文獻記載：

《本草綱目》：「益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛。」

《本草正》：「山藥能健脾補虛，滋精固腎，治諸虛百損，療五勞七傷。第其氣輕性緩，非堪專任，故補脾肺必主參、朮；補腎水必君茺、地；澀帶濁須破故同研；固遺泄仗菟絲相濟。」

現代藥理：

山藥營養價值甚高，除含有一般膳食主要成分澱粉和蛋白質外，還有維生素C、黏液質、尿囊多巴胺、山藥碱、山藥皂苷、山藥多糖和多種氨基酸及微量元素等。現代藥理研究顯示山藥有：

1. 增強免疫功能
2. 抗氧化
3. 調節腸管活動與血糖作用
4. 適當配合使用其他中藥對於治療潰瘍性口腔炎、慢性腹瀉、糖尿病有良好效果



規格	鐵棍山藥	菜山藥
鮮品	<ul style="list-style-type: none"> • 產河南溫縣 (有壩土和沙土) • 粗如成人母指 • 近頂端處硬，捏不碎 • 表皮有鏽斑，毛密，細長。 • 口感最細膩，密度大。 	<p>高密山藥 河北山藥 山東沙土山藥</p> <ul style="list-style-type: none"> • 粗大 • 近頂端處可捏碎 • 表皮沒有鏽斑 • 外表光或少毛





鐵棍山藥

鐵棍山藥

菜山藥

菜山藥



無硫磺

無硫磺

有硫磺

資料來源：網上圖片

食療 涼伴山藥

1. 洗淨，切條/片
2. 放在清水浸泡
3. 加白醋幾滴防變色
4. 開水煮10分鐘，涼乾
5. 根據口味加醬料：

如芝麻醬/沙律醬/桂花糖/醋&橄欖油等

******注意：鮮山藥會引致敏感，
切山藥時要戴上手套**

