

许本源 施纪明 程安琪 著

易食
无忧

Easy Foods

营养·山药

TONIC · CONGEE · FRY · BRAISE

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社

易食
无忧

营养 · 山药

许本源 施纪明 程安琪 著



中国轻工业出版社
中国轻工业出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

营养·山药——许本源、程安琪、施纪明著. —北京: 中国青年出版社, 2004
(易食无忧)

ISBN 7-5006-5549-5

I. 营… II. 许… 2 程… 3 施… III. 山药—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103369号

北京市版权局著作权合同登记

图字01-2003-5542

本書中文簡體版本由臺灣橘子出版有限公司授權出版

發行人 程顯灝

出版者 橘子出版有限公司

原書名 《神奇的山藥》

作者 許本源 施紀明 程安琪

*

中国青年出版社 出版 发行
中国轻工业出版社

地址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64034350 发行部电话: (010) 88390679

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

787 × 1092 1 20 2.5 印张 14.3 千字

2004年1月北京第1版 2004年1月北京第1次印刷

印数: 1-10000册 定价: 13.50元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010) 64033570

序言

山药是一种常见的食蔬，不仅好吃而且还有药用价值，在《神农本草经》、《本草纲目》等多部古书中都记载了它的用法及功效，普遍被认为是开胃健脾、润肺补肾、十分滋养的好食材。

但是，除了著名的“拔丝山药”外，大家对于山药的菜式了解不是很多。其实山药是可以有很多变化的，从最简单的打果汁中加山药（山药、牛奶、水加一些蜂蜜或果糖），煮甜汤中加山药（绿豆、薏仁、红枣、莲子任何你喜欢的材料，煮好最后加入山药），煮咸粥、煮汤，山药是很好搭配的。

在这本书中，我特别请到台湾省“千寿屋蔬果日式料理餐厅”的总调理长许本源师傅，设计了7道日式山药的烹调法；擅长西式料理的施纪明师傅设计6道西式的菜式；我自己想了10种适合家常烹调的中式吃法，我想有了这23道好吃的山药菜式，应用在日常烹调上应是绰绰有余了，何况聪明的读者还可以举一反三，自己创造出更多、更好吃的菜色来给家人健康加分吧！

另外我写了“山药物语”这个小单元，整理了一些山药的资料，希望使您对山药能有更深入的认识。另外是师傅们习惯用ml来计量液体，一般1杯为236ml（为方便计算，常认为240ml），1大匙=15ml，1茶匙=5ml，相信读者会自行换算。

程安琪

- | | |
|--------------|---------------|
| P.02 山药馒头蒸 | P.26 山药鲑鱼卷 |
| P.04 海老山药果烧 | P.28 山药牛肉羹 |
| P.06 山药鸣卷扬 | P.30 海鲜山药粥 |
| P.08 若芽山药合 | P.32 拔丝山药 |
| P.10 鲔鱼山药甘煮 | P.34 酒酿山药小圆子 |
| P.12 山药和风沙拉 | P.36 山药松露绿芦笋 |
| P.14 照烧铁炮山药 | P.38 意大利山药蔬菜汤 |
| P.16 香菇山药炖鸡汤 | P.40 山药鲜蔬脆沙拉 |
| P.18 山药素烩 | P.42 山药素义大利面 |
| P.20 山药白果炒虾仁 | P.44 山药蕃茄烩鲜蔬 |
| P.22 山药红烧肉 | P.46 山药鹅肝嫩非利 |
| P.24 咖哩山药球 | |

关于 作者

日式料理篇 许本源师傅

“千寿屋蔬果日式料理餐厅”总调理长。由早年的日本怀石料理到最近7年的专研日式素食，许师傅已累积了23年的烹调经验，出版过《珍藏品味》一书。

中式料理篇 程安琪老师

有25年烹饪教师经验，主持电视烹饪教学节目“傅培梅时间”、“美食大师”、“名家厨房”等，并著有食谱三十余本。

西式料理篇 施纪明师傅

曾任台北凯悦饭店凯菲屋及意大利厅主厨，阳季餐厅主厨。在美国学得一身好本领，专业知识丰富，曾担任《大厨食材完全指南》一书的校订。

山药馒头蒸

菜量：1人份
制作时间：10分钟（蒸馒头，做汁）
准备时间：30分钟（蒸山药，做成馒头）

- 山药削去外皮，略冲洗净，切厚片煮熟。
- 待煮熟的山药稍微凉一点后压成泥。加入少许盐、蔬菜粉及淀粉拌匀。待凉后，用手把山药泥揉成团，中间包入鲈仔鱼，再揉成圆形，放在抹了油的盘子上。
- 菠菜洗净，氽烫后，泡入冰水中急速冷却，备用。

食材的处理



山药揉成团。



放入鲈仔鱼。



慢慢收口，将鱼包在中间。



揉成圆形。

烹调的过程

PREPARE TO COOK

- ① 准备蒸锅，锅中水煮滚后，放入山药球之蒸盘，蒸约5分钟。
- ② 用柴鱼片做高汤，加少许酱油、盐、蔬菜粉调味，过滤。滤好的高汤加少许淀粉水勾成浓芡。
- ③ 蒸好的山药馒头淋上浓芡汁，菠菜挤干水分，切段装饰，最后撒上柚子粉即可。



烹调资讯站

- 压成泥的山药最好再用筛网筛过一次，要使泥很细，做出的馒头才好看。
- 加在山药泥中的淀粉可增加黏性，但不可加太多，太硬了会不好吃。
- 蒸山药馒头时火不可太大，以免山药膨胀，吃起来外皮空空的，没有口感。

山药物语

山药为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣之块茎，因此山药本名也叫薯蓣，最早的文字记载始于战国至秦汉时的《山海经》，在那上面便出现“薯蓣”的名字。

但是到了唐朝的代宗时，因皇帝名叫李“豫”，为了避皇帝的名讳，同时它具有药性，就被改名叫薯药。后来到了北宋英宗时，又因为英宗名叫赵“曙”，而“薯药”长在上，所以又被改叫成山药。

山药馒头蒸



食材的选择

INGREDIENTS

生山药	200克
熟鲮仔鱼	10克
菠菜	50克
柚子粉	少许
柴鱼片	少许

调味料

INGREDIENTS

酱油	少许
盐	适量
淀粉	少许
蔬菜粉	少许

海老山药果烧

● 菜量：1人份
● 制作时间：20分钟（烤明虾）
● 准备时间：10分钟（处理明虾、做山药沙拉）

- 明虾从背部剖开成为一片，抽去肠沙，洗净擦干备用。
- 苹果切丁，泡入薄盐水中。山药洗净，去皮，磨成泥，加入蛋黄酱2:1调味。
- 白芝麻在不放油的干锅中以小火慢慢炒黄，盛出放凉。
- 将烤箱预热至220℃，烤架上涂少许油。

食材的处理

烹调的过程

- ① 将调好的山药沙拉铺在明虾背上，撒上苹果丁和炒熟的白芝麻，将明虾放在烤架上，移入烤箱中烤15分钟。
- ② 烤好后取出，撒上绿海苔粉，装盘即可。

烹调资讯站

- 明虾要记得将腹部的白筋切3-4刀或抽掉，否则熟后明虾会卷曲。
- 每个烤箱温度会有些不同，同时山药加了蛋黄酱容易烤焦，所以要注意观察，以免明虾不熟或山药颜色太深。



山药 物语

山药在中国大陆也有许多地方出产，其中以河南怀庆府（现在的博爱、沁阳、孟县、温县一带）的品质为山药之冠，称为怀山药，因此做成药材后也称为“怀山药”，以示品质优良，后来就简写成“淮”山药，在中药店中又简称淮山或山药。淮山要选质地硬，颜色白（不能太白，会有漂白的可能），摸起来有粉质的感觉才是好的。

海老山药果烧



食材的选择

明虾	2只	芝麻	少许
山药	100克	盐	适量
苹果	1个		
鸡蛋黄	约2大匙		
绿芦苔粉	少许		

山药鸣卷扬

① 菜量：2人份
② 准备时间：15分钟（做山药肉卷）
③ 制作时间：10分钟（炸）

- 大里肌肉切成2片厚片，每片约100克，用刀面用力拍，将肉排拍成扁平的一大片，撒上胡椒粉和盐备用。
- 山药去皮，切成粗条，泡入盐水。芦笋削去老硬外皮，切段。两种一起在滚水中氽烫一下，泡冷水中备用。
- 里肌肉、山药条和芦笋均沾上淀粉。用里肌肉将山药条和芦笋段包卷起来，用牙签封口。

食材的处理



烹调的过程

- ① 准备油锅，将油烧至大约150℃。
- ② 将做好的鸣卷先沾上蛋黄，再裹上地瓜粉，放入油锅内，以中小火炸成金黄色，即可起锅。
- ③ 沥净油渍，切成厚片盛盘，盘边放少许胡椒盐以供沾食。



烹调资讯站

- 大里肌肉边上的白筋要用刀子切数刀，以免筋在熟了之后会收缩，不好看。
- 肉卷较厚不易炸透，一定要用中小火来慢慢炸，确定炸熟才可起锅。
- 肉卷做好后，可以不沾蛋汁和地瓜粉，而直接刷烤肉酱烤熟，或在锅中整卷红烧也很好吃。

山药
物语

山药的生长时间约为7-8个月，通常在2-3月时栽种，10月以后就陆续进入产期，可以采收了。因为属于根茎类植物，同时山药的块茎有休眠性，降低储藏的温度，就可以延长储存的时间，所以好像全年都可以看到它。

山药鸣卷扬



食材的选择

INGREDIENTS

大里肌肉	200克
芦笋	2根
山药	200克
蛋黄	1个
地瓜粉	少许
淀粉	少许
葱姜	数支

调味料

INGREDIENTS

胡椒粉	少许
盐	少许

若芽山药合

 菜量：2人份
 准备时间：15分钟（泡海带芽、处理各种材料）
 制作时间：3分钟（排盘）

- 将海带芽泡冷水洗净，氽烫后捞出，再泡入冷水中至凉，沥干备用。
- 小黄瓜整条放入滚水中，氽烫约至3分熟，取出泡冷水。
- 山药去皮切成粗条，泡盐水备用。
- 取1小块嫩姜磨成泥，挤出约1茶匙（约5ml）的姜汁，另外的嫩姜切成细丝。
- 在一个碗中，将姜汁和苹果汁等调味料调成酱汁备用。

食材的处理



烹调的过程

- ① 准备一个餐盘，将烫好的海带芽切段与山药条排在盘子上，小黄瓜切片，也排入其中，嫩姜丝放在旁边，上桌前淋上调好的酱汁即可。



烹调资讯站

- 海带芽要多洗几次以除去咸味，但动作要快，不能洗太久，使得海带太软就没有口感了。可以边洗边尝尝看，要保有脆脆的口感。
- 这是一道非常好吃的夏日凉拌菜，调味汁的甜酸度可自行调整。

日本人吃凉拌的山药，也分浓味与淡味，味道浓的是用山葵酱调酱油来拌着吃。

也有只用醋来拌或用淡味酱油加醋、水、味素拌的。还有一道西式吃法是用奶油将切粗条的山药炒一下，加红酒、高汤煮7-8分钟，再撒盐和胡椒粉调味，你要试试吗？

山药
物语

若芽山药合



食材的选择

海带芽	30克
山药	100克
小黄瓜	1条
嫩姜	1小块

调味料

苹果汁	1小罐(约150ml)
白醋	50ml
鸡精	20克
味露	10ml
盐	适量

鲑鱼山药甘煮

食材的处理

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

菜量 ± 2 ~ 3 人份

制作时间 ± 20 分钟 (煮)

准备时间 ± 15 分钟 (调甘煮酱、切材料)

- 先调好甘煮酱备用。
- 将鲑鱼切成厚片块，山药切成圆形块状，胡萝卜切花，菠菜烫熟，冲凉、挤干水分，备用。

烹调的过程

MANUFACTURE

- ① 将切好的鲑鱼、山药、胡萝卜、生香菇和老姜全部放入小汤锅中，加入调好的甘煮酱，慢火煮到汁收干为止，盛入盘中，同时在盘边放菠菜装饰即可。



烹调资讯站

- 这道菜煮的时间较久，因此山药要切得大一点才不会太软。
- 鲑鱼要逆纹横切，否则煮久会老。
- 要用老姜才有姜香味。同时亦可加牛蒡、魔芋或白萝卜同煮，均很好吃。
- 在日本料理中常会用到味霖，它是带甜味的料理酒。加了味霖烧出来的菜有光泽。



山药 物语

日本人认为带有黏性的食物有壮阳的效果，例如鳗鱼、生蚝、泥鳅、金针菇、秋葵山药、海带、海藻，你相信吗？因此日本人对山药的传统吃法是生吃。

鲷鱼山药甘煮



食材的选择

INGREDIENTS

鲷鱼	200克
山药	200克
老姜	1小块
蔬菜	大约150克
胡萝卜	100克
新鲜香菇	3朵

调味料

SEASONINGS

甘煮 酱	酱油	50ml
	水	250ml
	细砂糖	25克
	味露	25ml

山药和风沙拉

菜量：2人份
制作时间：5分钟（装盘）
准备时间：30分钟（准备和风沙拉酱和各种材料）

- 将调味料煮滚，关火，放凉后移入冰箱中冰30分钟，即做成和风沙拉酱备用。
- 小黄瓜用热水余烫至3分熟，取出，泡冰水备用。
- 山药切薄片泡盐水，沥干备用。美生菜切成片，泡在冰水中至冰凉备用。

食材的处理

烹调的过程

- ① 将各种材料沥干水分。小黄瓜切薄片。水蜜桃切片。
- ② 准备1个深底沙拉盘，先把泡好的美生菜做底，山药放在美生菜上，水蜜桃和小黄瓜做装饰，淋上调好的和风沙拉酱汁即可。



烹调资讯站

- 这道菜类似西式的吃法，但调配一个日式的酱汁来搭配，非常清爽。其中所用的材料也可按个人喜爱来调配，如苜蓿芽、小豆苗、蕃茄、甜椒等都是常用的。另外用苹果、猕猴桃、梨来代替水蜜桃也都很理想。
- 山药先泡盐水可以保持白颜色，盐水中也可以再加冰块，使它更脆。

山药物语

日本人称山药为山芋，直接把山芋磨成黏黏的泥，还要能拉出丝来才新鲜，称之为“Tororo芋”，日本人认为生食可以直接摄取植物蛋白，有助消化、滋养强壮的效果。将生的山药泥，直接淋在凉面或饭上，也有调上鲑鱼汁、香菇酱再加上细葱花和昆布丝，把它当做沾料来用。夏天食欲不振时，把汁放在冰箱中冰凉了再吃，的确有开胃的效果。

山药和风沙拉



食材的选择

山药	200克
美生菜	50克
小黄瓜	1条
水蜜桃	1个

调味料

酱油	50ml
白醋	50ml
橄榄油	10ml
柳橙汁	50ml
盐	少许
细沙糖	20克

INGREDIENTS