



杨自旺 江宏武 张松林 编著

山药加用

本书提供

针对数十种疾病的
380条
山药使用妙计

山药古有“天然补肾王”之称；清代名医张锡纯说山药“在滋补药中诚为无上之品”。

山药的优点是含有大量黏蛋白，有“长寿因子”之誉。

本书提供针对数十种疾病的380条山药单验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



山药 炒 用

杨自旺 江宏武 张松林 编著


人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山药妙用/杨自旺, 江宏武, 张松林编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.8
(食物妙用丛书)

ISBN 978-7-5091-4021-5

I. ①山… II. ①杨… ②江… ③张… III. ①山药—食物疗法—验方—汇编
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 134520 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 李 昆 责任审读: 周晓洲, 伦踪启

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6.25 字数: 89 千字

版、印次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

丛书编委会

主 编 王惟恒

编 委 王惟恒 王 君 李 艳

江宏武 杨自旺 张松林

黄 芳 谭洪福

内容提要 |

常言说“药补不如食补”，而山药即为食补之佳品。山药富含胡萝卜素、多种维生素、淀粉酶以及黏多糖等营养物质，既可作主食，又可作蔬菜，自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品，并有“小人参”之美誉。

本书分上、下两篇，上篇重点介绍了山药的来源、功效、应用常识等；下篇则介绍了多种疾病的山药疗法及山药防病治病良方。书中收录了编者在长期临床实践中及文献资料里搜集、整理出的近 500 种方便实用的山药单方、验方、秘方，突出了简便廉验的特点，适合广大读者阅读参考。

前言 |

山药为薯蓣科蔓生草本植物薯蓣的根茎。山药既是滋补食品，又是补气中药，为药食两用之品，在中国卫生部公布的药食两用的品种名单中榜上有名。山药味甘性平，对肺、脾、肾均有气阴双补之功效，上能养肺以止咳喘，中能补脾以止泻痢，下能补肾以固精缩尿。对气阴两虚证轻者单用本品食疗即可奏效，症重者常与它药相伍方能收功。现代中医药学及食疗学常用山药作为老年人的滋补品，并取得良好效果。

早在《神农本草经》即有山药的记载，被列为“上品”，并称其“补中益气，长肌肉，久服耳聪目明，轻身不饥，延年”。《名医别录》说它“补虚劳羸瘦，充五脏……强阴”。《本草纲目》认为，山药能“益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛”。《本草正》说：“山药能健脾补虚，滋肾固精，治诸虚百损，疗五劳七伤。其气轻性缓，非堪专任，故补脾肺必主参、朮；补肾水必君茱、地；涩带浊须故同研；固遗泄仗菟丝相济。”

现代医学研究证实，山药含有皂苷、糖类、蛋白质、醇类物质、胆碱、淀粉酶、多酚氧化酶、多巴胺、黏液质、生物碱、多种维生素及矿物质等。山药具有抗氧化、提高抗氧化酶活性、增强免疫功能和抗肿瘤等作用。山药具有降血糖、降血脂等作用，并能促进肾功能的恢复，消除蛋白尿和促进肠蠕动。山药所含有的锌、锰、钴、铬等微量元素对促进老年人的机体功能十分有益。

现今，被视为补虚佳品的山药已被广泛种植，栽种者称家山药，野生者称野山药；中药材称淮山、淮山药、怀山药等。普通的山药块茎较小，其中尤以古怀庆府（今河南焦作境内，含博爱、沁阳、武陟、温县等县）所产山药名贵，

习称“怀山药”，素有“怀参”之称。其中温县古称怀庆府，河南的铁棍山药属怀山药中的“极品”，曾为历代皇室之贡品，是可四季食用、老少皆宜的补品。1994年获巴拿马万国博览会金奖，畅销韩国、日本、新加坡、美国、德国等国家，享誉海内外。

时至今日，山药在我们国家的绝大部分地区都很常见，既是营养佳品，同时还有着巨大的药用价值。为了让广大人民群众更多地了解大山药的神奇功效，更好地利用山药来防病强身、祛病延年，笔者特编写了这本《山药妙用》的科普读物。

本书分上、下两篇，上篇介绍了山药的来源、功效、应用常识等；下篇介绍了多种疾病的山药疗法，列举了近500种巧用大山药防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

编者

目录 |

山药古今纵横谈

上篇 山药古今纵横谈

3 美丽的传说——山药名称的来历

4 山药名称及药用小考

12 中医学对山药的认识

12 山药能补虚祛风

14 山药能益精固肾

18 山药美食集锦

21 巧食山药养生保健

21 一、汤羹类山药食谱

24 二、甜点类山药食谱

28 三、菜品类山药食谱

43 日常应用山药小常识

43 如何选购与保存山药

45 怎样给山药去皮不手痒

16 山药能补脾止泻

17 山药能补肺润肺

33 四、粥食类山药食谱

37 五、山药酒及药膳类

46 哪些人不宜食用山药

下篇 巧用山药治百病

51 山药防治感冒良方

51 感冒后体虚宜服山药粥

51 阴虚感冒宜服甲鱼炖山药

52 兔肉炖山药治脾肺气虚之感冒

52 鸽肉山药玉竹汤治阴虚感冒

53 巧用山药治咳喘

53 山药百合蒸乌鸡治慢支久咳

53 薯蓣粥治劳伤咳喘

53 蜜枣扒山药治肺虚久咳

54 黄精山药炒鸡丁治虚喘久咳

54 山药止咳饮润肺止咳

55 山药黄精粥治慢支久咳

55 黄芪沙参山药粥治气阴两虚之久咳

56 山药党参苏子粥益气平喘

56 山药白术粥健脾平喘

56 黄精山药膏纳气平喘

57 山药甘蔗汁化痰平喘

57 狗肉山药虫草羹益肾平喘

58 山药白术防喘膏扶正防喘

58 巧用山药治肺病

58 山药炖猪肺调治肺炎

59 黄精山药粥调治肺炎气阴两虚

59 山药胡桃粥调治肺气肿

59 山药蛤蚧粥调治肺气肿

60 黄精山药老鸭汤调治肺气肿

60 桃仁黄精山药膏调治肺气肿

61 山药荞麦猪肺汤调治肺心病

61 山药瓜蒌黄芩猪肺汤调治肺心病

62 山药旋覆花粥调治肺心病

62 山药白果猪肺汤调治肺心病

62 山药熟地猪腰汤调治肺心病

63 沙参灵芝山药膏调治肺心病

- 63 资生汤治肺结核阴虚劳热
- 64 醴泉饮治肺结核虚劳发热
- 64 山药麦冬人参粥调治肺结核
- 65 山药枇杷粥益肺抗痨
- 65 山药麦冬老鸭煲调治肺结核
- 68 巧用山药治胃病**
- 68 扁豆银耳山药羹调治反流性食管炎
- 68 香橼山药糊调治食管癌
- 69 山药内金粥调治慢性胃炎
- 69 消食蛋羹调治慢性胃炎
- 69 山药羊肉汤调治慢性胃炎
- 71 巧用山药治泄泻**
- 71 扶中汤治泄泻久不止
- 72 薯蓣粥治大便滑泻
- 72 薯蓣鸡子黄粥治肠滑不固
- 73 薯蓣苳苳汤治肾燥滑泻
- 73 加味天水散治暑日泄泻
- 74 柴胡山药粥调治肠炎腹泻
- 74 山药郁金青菜汤调治慢性肠炎
- 74 藕节莲子山药羹健脾止泻
- 75 猪肚大米粥益气止泻
- 75 荔枝山药粥暖脾止泻
- 75 山药莲子粥健脾止泻
- 76 胡桃益智山药汤治阳虚腹泻
- 76 巧用山药治痢疾**
- 76 三宝粥治下痢脓血
- 77 燮理汤治久痢及休息痢
- 78 天水涤痰汤治久痢不愈
- 65 山药女贞老鸭煲调治肺结核
- 66 一味薯蓣饮治劳瘵发热
- 66 珠玉二宝粥治虚热劳嗽
- 67 沃雪汤治虚劳喘嗽
- 70 山药面糊调治慢性胃炎
- 70 玉山鸽肉汤调治慢性胃炎
- 71 山药薏米扁豆粥调治溃疡病
- 71 山药薏苡粥佐治胃下垂
- 78 通变白头翁汤治热痢下重腹痛
- 79 淮药酥调治慢性痢疾
- 79 山药焖牛肉调治痢疾

4 | 山药妙用

- 80 山药面调治慢性痢疾
- 80 巧用山药治糖尿病
- 81 玉液汤治消渴（糖尿病）
- 82 滋脾汤治消渴（糖尿病）
- 82 猪胰山药汤调治糖尿病
- 83 山药九味汤配猪胰调治糖尿病
- 83 黄芪山药煎降糖有良效
- 83 山药薏米粥治消渴善饥
- 86 巧用山药调治高血压
- 86 山药绿豆羹清肝降压
- 87 山药绿豆粥消暑降压
- 87 山药虾皮糊固肾降压
- 87 山药决明荷叶汁清肝火降血压
- 90 巧用山药治遗精
- 91 一品山药治疗肾虚遗精
- 91 山药参龙粉治遗精
- 91 山药金樱十味汤治肾虚不固型遗精
- 92 山药芡实汤治遗精
- 92 清蒸山药烤鸭固肾涩精
- 92 豆沙山药饼调治遗精
- 80 山药车前子粥治肠易激综合征
- 84 山药鸡脯资生汤治消渴
- 84 山药二术二地饮治糖尿病
- 85 山药炖苦瓜调治糖尿病
- 85 山药炖冬瓜调治糖尿病
- 85 山药调治糖尿病简便效方
- 88 山药荔枝粥降脂降压
- 88 山楂山药羹调治“三高”降血压
- 89 山药豆沙糕散瘀降压
- 89 莲须山药煎治高血压
- 93 归参山药猪腰调治肾虚遗精
- 93 牛腰山药枸杞汤涩精止遗
- 94 山药核桃猪肚汤补肾涩精
- 94 山药米酒糊固肾涩精
- 95 山药杞子炖乳鸽涩精益气

95 巧用山药治阳痿

95 山药羊肉羹治脾肾气虚之阳痿

96 三七山药乳鸽火锅治体虚阳痿

97 淮山芡实粥益精固肾

97 山药枸杞芡莲汤治阳痿

98 龙眼山药粥治心脾两亏型之阳痿

98 甲鱼枸杞山药汤填精壮腰

98 巧用山药治更年期综合征

99 山药茶调治更年期综合征

99 枸杞山药炖猪肉调治更年期综合征

99 大枣山药汤调治更年期综合征

100 山药莲子葡萄粥调治更年期综合征

100 八宝山药泥调治更年期综合征

101 山药核桃仁酥调治更年期综合征

101 木耳山药炖牛肉调治更年期综合征

102 淮山杞子炖猪脑调治更年期综合征

102 山药黑芝麻鲜奶糊调治更年期综合征

102 巧用山药治妇科杂病

102 扁豆山药粥治白带过多

103 清带汤治妇女赤白带下

103 山药土豆汤治闭经

104 山药内金散治经闭(干血癆)

104 山药山萸粥治崩漏下血

104 山药炒肉片治妊娠呕吐

105 山药黄精煨肘冻治妊娠呕吐

105 山药奶肉羹治产后缺乳

105 山药羊肉粥治产后腹痛

106 山药栗子莲枣粥治产后腰酸

106 巧用山药治小儿肠胃病

106 芡实山药糊治小儿腹泻

107 山药固肠粥治虚寒泄泻

107 山药粥治小儿腹泻

107 淮山内金粥治脾虚泄泻

108 山药糊治婴幼儿腹泻

108 健脾糕治小儿脾虚泄泻

6 | 山药妙用

- 109 荔枝山药粥健脾止泻
- 109 三宝粥治小儿痢疾
- 109 淮药酥治小儿久痢
- 111 巧用山药治小儿厌食症**
- 111 鸭肫山药粥治小儿厌食
- 112 山药内金散治小儿厌食
- 112 药米健脾粉治小儿厌食
- 112 党参淮山兔肉汤补气健脾
- 113 山药米粥治小儿积食不消
- 115 巧用山药治小儿咳喘**
- 115 资生汤治小儿咳喘
- 116 宁嗽止喘茶润肺止咳
- 116 花生山药薏仁粥润肺和胃
- 116 山药栗炖猪肉治肺结核咳嗽痰血
- 118 巧用山药治小儿遗尿**
- 118 芡实核桃山药粥治遗尿
- 118 山药粳米糕治遗尿
- 119 山药茯苓包子治遗尿
- 119 四味猪膀胱汤治遗尿
- 121 巧用山药治小儿营养不良**
- 121 山药茯苓包子治小儿营养不良
- 110 萝卜莲子山药粥涩肠止痢
- 110 山药半夏粥治小儿呕吐
- 113 山药糕治小儿脾胃虚弱
- 113 白雪糕调理病后脾胃虚弱
- 114 鸡蛋山药糕治小儿病后食少
- 114 胡萝卜山药内金汤健脾消食
- 115 泥鳅山药汤化食水积
- 117 沙参山药汤益气化痰
- 117 党参山药糯米粥润肺止咳
- 117 山药杏仁牛奶粥止咳祛痰
- 120 山药桑螵蛸汤治遗尿
- 120 山药白果猪肚炖治遗尿
- 120 遗尿灵治小儿遗尿
- 121 山药莲子汤治小儿体质虚弱

122 山药红枣糯米粥治小儿贫血

122 山药龙眼炖甲鱼滋阴养血

122 六味甜蛋糕治营养不良

123 山药泥鳅汤治小儿疳积

125 巧用山药治小儿杂病

125 山药青黛硼砂粥治小儿癫痫

125 山药黄芪煲龟甲调治小儿慢性肾炎

126 薏苡仁山药粥调治小儿肾炎

126 山药归参猪腰汤治小儿虚汗

127 三味羊肉汤治小儿盗汗、自汗

123 山药蛋黄粳米粥健脑益智

124 枸杞山药甲鱼汤补虚润肤

124 牛奶山药虾皮羹补钙壮骨

125 山药核桃莲子羹补钙强体

127 山药芡实蛋黄粥治小儿盗汗、自汗

127 核桃山药莲子豆糊治小儿盗汗伴腹
泻

128 山楂山药羹治小儿肥胖

128 山药冬瓜皮汤治小儿水痘

129 古代山药治病验方选粹

129 治脾胃虚弱，不思进饮食

129 治湿热虚泄

129 治噤口痢

129 治心腹虚膨

130 补下焦虚冷

130 治诸风眩运

130 治小便多，滑数不禁

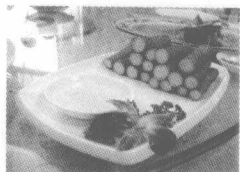
130 治痰气喘急

131 治肿毒

131 治项后结核，或赤肿硬痛

131 治乳癖结块

131 治冻疮



上篇 | 山药古今纵横谈

【医家论述】

山药，本属食物，古人用入汤剂，谓其补脾益气除热。然气虽温却平，补脾肺之阴，是以能润皮毛、长肌肉，不似黄芪性温能补肺阳，白术苦燥能补脾阳也。且其性涩，能治遗精不禁，味甘兼咸，又能益肾强阴，故六味地黄丸用此以佐地黄。然性虽阴而滞不甚，故能渗湿以止泄泻。生捣敷痈疮，消肿硬，亦是补阴退热之意。至于补阳消肿，补气除滞，理虽可通，语涉牵混，似非正说。至入汤剂以治火虚危症，难图近功，必多用之方愈，以其秉性和缓故耳。入滋阴药中宜生用，入补脾宜炒黄用。

——清·黄宫绣《本草求真》

■ 美丽的传说——山药名称的来历



◎ 山药植物原生态

相传很久以前，有两个国家发生了战争，强的那个国家把弱的打败了。最后弱国军队只剩下几千人马，逃进了一座大山。强国军队攻到山下，由于山势陡峭，易守难攻，几次强攻未果。于是，他们便将这座山团团包围，坐等敌军粮绝投降。

一天两天过去了，三个月半年过去了，一年三百六十五天也过去了，弱国军队毫无动静。强国的指挥官算定败军一定是饿死了。可就在一个夜晚，强军将士正在酣睡之时，突然，从山中冲出一支人强马壮的军队，给强军杀了个措手不及。弱者转败为胜，强者吃了败仗。

这是怎么回事呢？原来山中到处长着一种草，地下的根茎呈圆柱状或棒状。士兵们在山上被困饿急了，就挖吃它的根茎。一吃，觉得味道还不错，挺甜，既充饥，又解渴。于是，人吃根，马吃茎，将近一年时间，人困马乏的军队变成了兵强马壮的劲旅。所以才能在敌人麻痹之时，出其不意，势如破竹，大获全胜。