

本书提供针对数十种疾病的380条山药单验方、秘方

第三版

妙用山药 治百病

王惟恒／王君／王芳○编著
国医大师李济仁○主审

山药是物美价廉的食补佳品，民间素有『小人参』之称。山药含有大量被誉为『长寿因子』的黏蛋白。

山药可补虚，古有『天然补肾王』之誉。清代名医张锡纯说山药『在滋补药中诚为无上之品』。

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。



妙食
用物

中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

妙食物
用

第三版

王惟恒／王君／王芳○编著
国医大师李济仁○主审

妙用山药 治百病



 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

妙用山药治百病 / 王惟恒, 王君, 王芳编著. —北京:
中国科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5046-7342-8

I. ①妙… II. ①王… ②王… ③王… III. ①山药—
食物疗法—验方—汇编 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312194 号

策划编辑	焦健姿 王久红
责任编辑	焦健姿 黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	889mm×1194mm 1/24
字 数	98 千字
印 张	7
版、印次	2017 年 3 月第 3 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7342-8/R·1971
定 价	19.50 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



活学巧用食材 妙治各科百病

《食物妙用系列丛书》（典藏版）

丛书编委会

主审 国医大师 新安 李济仁

主编 王惟恒 李艳

副主编 杨吉祥 张卫阳 王君

编委 王君 王芳 王惟恒 李艳

张卫阳 汪文 杨吉祥 胡芳

黄芳 董海燕 谭洪福



内容提要

常言道“药补不如食补”，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。书中收录了编者从长期临床实践及文献资料中整理出的近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。





活学巧用食材 妙治各科百病

山 药 妙 用



第3版前言

补虚固肾润五脏
延年益寿小人参

山药是现代家庭厨中常备的美食良药。山药人称“神仙之食”，古有“天然补肾王”之美誉。《神农本草经》认为山药是益肾延年之“上品”；清代名医张锡纯更说它“在滋补药中诚为无上之品”。《本草纲目》里说：“山药益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。”山药能补肺、脾、肾，适合各种体质的人。它不热不燥，性味平和，食用后，不用担心腹胀、便秘等困扰。

山药有很高的药用价值。仅就笔者搜集的临床报道举例说明一二：山药合三子汤，可治老年咳嗽痰喘；煎液加冰糖服，能治溃疡性口腔炎；开水送服山药粉，可治肾气不足之遗尿症；配5%鸡内金研粉制丸，可治慢性腹泻、慢性肝炎、月经后期、男子遗精和小儿疳积；配菟丝子、补骨脂、益智仁，可治小儿遗尿；配苡米研粉，与鸡肝加醋蒸熟分服，可治小儿脾虚泄泻；配杜仲、苕麻根煮粥服，治先兆流产；鲜品捣白糖外敷，可治冻疮……似此等等，不胜枚举。诚可谓：家常山药是个宝，药食俱佳营



妙用山药治百病

补虚固肾润五脏 延年益寿小人参

养高；补肾健脾又抗癌，降糖降脂百病消！

《妙用山药治百病》自 2010 年初版以来，由于内容丰富，切合实用，联系生活实际，有益于养生保健、防病治病，因而受到广大读者的喜爱，其初版本（初版原名《山药妙用》）还光荣入选国家新闻出版总署“农家书屋工程”。许多读者反映在阅读本书后，掌握了很多居家日常应用山药防病、祛病、健身、保健的有益知识，同时，也有读者朋友提出了一些很好的修订意见。为此，我们在中国科学技术出版社的精心指导和大力支持下，对本书进行了再一次修订，至此已是第 3 版。

在本次修订版中，笔者根据读者反馈的宝贵意见，突出了简、便、廉、验的特色，特别是对原版下篇“巧用山药治百病”的内容作了大量更新。所选验方力求方出有据，疗效可靠，取材容易，价格低廉，便于家庭操作，让山药真正发挥有病治病、无病强身的功效。

编 者

丁酉年初春



活学巧用食材 妙治各科百病

山 药 妙 用



初 版 前 言

补虚固肾润五脏
延年益寿小人参

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。气阴两虚证，轻者单用本品食疗即可奏效，症重者常与他药相伍方能收功。现代中医学及食疗学常用山药作为中老年人的滋补品，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；补肾水必君茺、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（增强抗氧化酶活性）、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机体功能的增强十分有益。

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《妙用山药治百病》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种妙用山药防病治病良方，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

癸巳年春

妙食
用物

活学巧用食材 妙治各科百病

山 药 妙 用



目 录

补虚固肾润五脏
延年益寿小人参

性 味 · 功 效 · 真伪鉴别 · 食用与保健养生常识 · 选购贮藏

上篇 山药古今纵横谈

美丽的传说——山药名称的来历	003
山药名称及药用小考	005
中医学对山药的认识	016
山药能补虚祛风	016
山药能益精固肾	018
山药能补脾止泻	020
山药能补肺润肺	022
山药美食集锦	023
巧食山药养生保健	028
菜品类山药食谱	028

甜点类山药食谱 033

粥食类山药食谱 035

山药酒及药膳类 040



日常应用山药小常识 047

如何选购与保存山药 047

怎样给山药去皮不手痒 050

哪些人不宜食用山药 051

下篇 妙用山药治百病



山药防治感冒良方 055

感冒后体虚宜食用山药粥 055

阴虚感冒宜食用甲鱼炖山药 056

兔肉炖山药治脾肺气虚之感冒 056

鸽肉山药玉竹汤治阴虚感冒 056



妙用山药治咳喘 057

山药百合蒸乌鸡治慢性支气管炎久咳 057

山药粥治劳伤咳喘 058

蜜枣扒山药治肺虚久咳 058

黄精山药炒鸡丁治虚喘久咳 059



山药止咳饮润肺止咳	059
山药黄精粥治慢性支气管炎久咳	059
黄芪沙参山药粥治气阴两虚之久咳	060
山药党参苏子粥益气平喘	060
山药白术粥健脾平喘	061
黄精山药膏纳气平喘	061
山药甘蔗汁化痰平喘	061
狗肉山药虫草羹益肾平喘	062
山药白术防喘膏扶正防喘	062
巧用山药治肺虚咳喘	063
 妙用山药治肺病	063
山药炖猪肺调治肺炎	063
黄精山药粥调治肺炎气阴两虚	064
山药胡桃粥调治肺气肿	064
山药蛤蚧粥调治肺气肿	065
黄精山药老鸭汤调治肺气肿	065
桃仁黄精山药膏调治肺气肿	065
山药荞麦猪肺汤调治肺源性心脏病	066
山药瓜蒌黄芩猪肺汤调治肺源性心脏病	066
山药旋覆花粥调治肺源性心脏病	067
山药白果猪肺汤调治肺源性心脏病	067

妙用山药治百病

补虚固肾润五脏 延年益寿小人参

100	· 山药熟地猪腰汤调治肺源性心脏病	068
102	· 沙参灵芝山药膏调治肺源性心脏病	068
104	· 资生汤治肺结核阴虚劳热	069
106	· 醴泉饮治肺结核虚劳发热	069
108	· 山药麦冬人参粥调治肺结核	070
110	· 山药枇杷粥益肺抗癆	070
112	· 山药麦冬老鸭煲调治肺结核	071
114	· 山药女贞老鸭煲调治肺结核	071
116	· 一味薯蓣饮治劳瘵发热	072
118	· 珠玉二宝粥治虚热劳嗽	072
	· 沃雪汤治虚劳喘嗽	073
120	妙用山药治胃病	074
122	· 扁豆银耳山药羹调治反流性食管炎	074
124	· 香橼山药糊辅助调治食管癌	074
126	· 山药内金粥调治慢性胃炎	075
128	· 消食蛋羹调治慢性胃炎	075
130	· 山药羊肉汤调治慢性胃炎	075
132	· 山药面糊调治慢性胃炎	076
134	· 玉山鸽肉汤调治慢性胃炎	076
136	· 山药薏苡仁扁豆粥调治溃疡病	077
138	· 山药薏苡仁粥佐治胃下垂	077



 妙用山药治泄泻	078
扶中汤治泄泻久不止	078
山药粥治大便滑泻	078
山药鸡子黄粥治肠滑不固	079
山药苳苳汤治肾燥滑泻	080
加味天水散治暑日泄泻	080
柴胡山药粥调治肠炎腹泻	080
山药郁金青菜汤调治慢性肠炎	081
藕节莲子山药羹健脾止泻	081
猪肚大米粥益气止泻	082
荔枝山药粥暖脾止泻	082
山药莲子粥健脾止泻	082
胡桃益智山药汤治阳虚腹泻	083
 妙用山药治痢疾	083
三宝粥治下痢脓血	083
燮理汤治久痢及休息痢	084
天水涤痰汤治久痢不愈	085
通变白头翁汤治热痢下重腹痛	085
淮药酥调治慢性痢疾	086
山药焖牛肉调治痢疾	087
山药面调治慢性痢疾	087

山药车前子粥治肠易激综合征 088

参术山药汤治慢性痢疾 088



妙用山药治糖尿病 089

玉液汤治消渴（糖尿病） 089

滋脾汤治消渴（糖尿病） 090

猪胰山药汤调治糖尿病 091

山药九味汤配猪胰调治糖尿病 091

黄芪山药煎降血糖有良效 091

山药薏苡仁粥治消渴善饥 092

山药鸡脯资生汤治消渴 092

山药二术二地饮治糖尿病 093

山药炖苦瓜调治糖尿病 093

山药炖冬瓜调治糖尿病 094

山药调治糖尿病简便效方 094



妙用山药调治高血压 096

山药绿豆羹清肝降血压 096

山药绿豆粥清暑降血压 096

山药虾皮糊固肾降血压 097

山药决明荷叶汁清肝火降血压 097

山药荔枝粥降血脂降血压 098



山楂山药羹调治“三高”降血压	098
山药豆沙糕散瘀降血压	099
莲须山药煎治高血压	099
 妙用山药治遗精	100
一品山药治疗肾虚遗精	101
山药参龙粉治遗精	102
山药金樱十味汤治肾虚不固型遗精	102
山药芡实汤治遗精	102
清蒸山药烤鸭固肾涩精	102
豆沙山药饼调治遗精	103
归参山药猪腰调治肾虚遗精	104
牛腰山药枸杞汤涩精止遗	104
山药核桃猪肚汤补肾涩精	105
山药米酒糊固肾涩精	105
山药枸杞炖乳鸽涩精益气	106
 妙用山药治阳痿	106
山药羊肉羹治脾肾气虚之阳痿	107
三七山药乳鸽火锅治体虚阳痿	107
淮山芡实粥益精固肾	108
山药枸杞芡莲汤治阳痿	109

妙用山药治百病

补虚固肾润五脏 延年益寿小人参

龙眼山药粥治心脾两亏型之阳痿	109
甲鱼枸杞山药汤填精壮腰	109
 妙用山药治更年期综合征	110
山药羹调治更年期综合征	111
枸杞山药炖猪肉调治更年期综合征	111
大枣山药汤调治更年期综合征	111
山药莲子葡萄粥调治更年期综合征	112
八宝山药泥调治更年期综合征	112
山药核桃仁酥调治更年期综合征	113
木耳山药炖牛肉调治更年期综合征	113
淮山枸杞炖猪脑调治更年期综合征	114
山药黑芝麻鲜奶糊调治更年期综合征	114
 妙用山药治妇科杂病	115
扁豆山药粥治白带过多	115
清带汤治妇女赤白带下	115
山药土豆汤治闭经	116
山药内金散治经闭（干血癆）	116
山药山萸粥治崩漏下血	116
山药炒肉片治妊娠呕吐	117
山药黄精煨肘冻治妊娠呕吐	117



山药奶肉羹治产后缺乳	118
山药羊肉粥治产后腹痛	118
山药栗子莲枣粥治产后腰酸	118
 妙用山药治小儿肠胃病	119
芡实山药糊治小儿腹泻	119
山药固肠粥治虚寒泄泻	119
山药粥治小儿腹泻	120
淮山内金粥治脾虚泄泻	120
山药糊治婴幼儿腹泻	121
健脾糕治小儿脾虚泄泻	121
荔枝山药粥健脾止泻	122
三宝粥治小儿痢疾	122
淮山药酥治小儿久痢	122
萝卜莲子山药粥涩肠止痢	123
山药半夏粥治小儿呕吐	123
 妙用山药治小儿厌食症	124
鸭肫山药粥治小儿厌食	125
山药内金散治小儿厌食	125
药米健脾粉治小儿厌食	125
党参淮山兔肉汤补气健脾	126