

施仁潮 陆文彬等 编著

山药 治百病



SHANYAOZHIBAIBING

农村读物出版社

山药是继芦荟之后开发出的
又一个家庭小药箱
可外用 可内服

养颜美容 补虚健身
健脑益智 祛病抗衰

可做羹 可煲汤
可做馅 可熬粥





山药 治百病

施仁潮 陆文彬 叶新苗
卢良威 陈予舟 周丽娟

编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山药治百病/施仁潮等编著. - 北京: 农村读物出版社, 2000.12

(生活百味)

ISBN 7-5048-3367-3

I. 山... II. 施... III. ①薯蓣-蔬菜园艺②薯蓣-食物疗法 IV. S632.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 48152 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	李岩松
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京通州京华印刷制版厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	12
插 页	2
字 数	253 千
版 次	2001 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 2 次印刷
印 数	6 001 ~ 11 000 册
定 价	16.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



● 毛山药

● 山药原植物—薯蓣



● 山药里脊片



● 炒山药丝

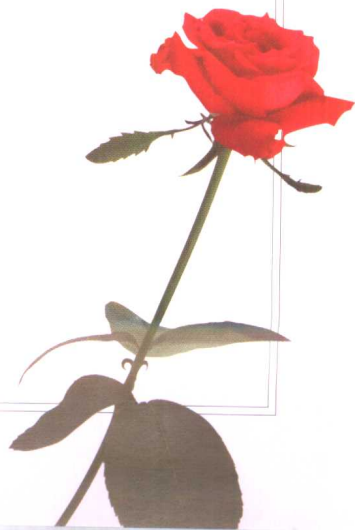




● 拔丝山药



● 冰糖山药

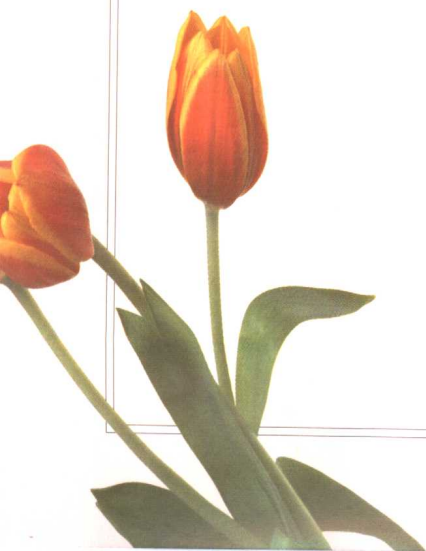


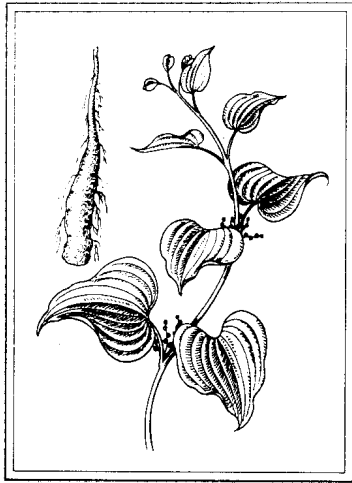


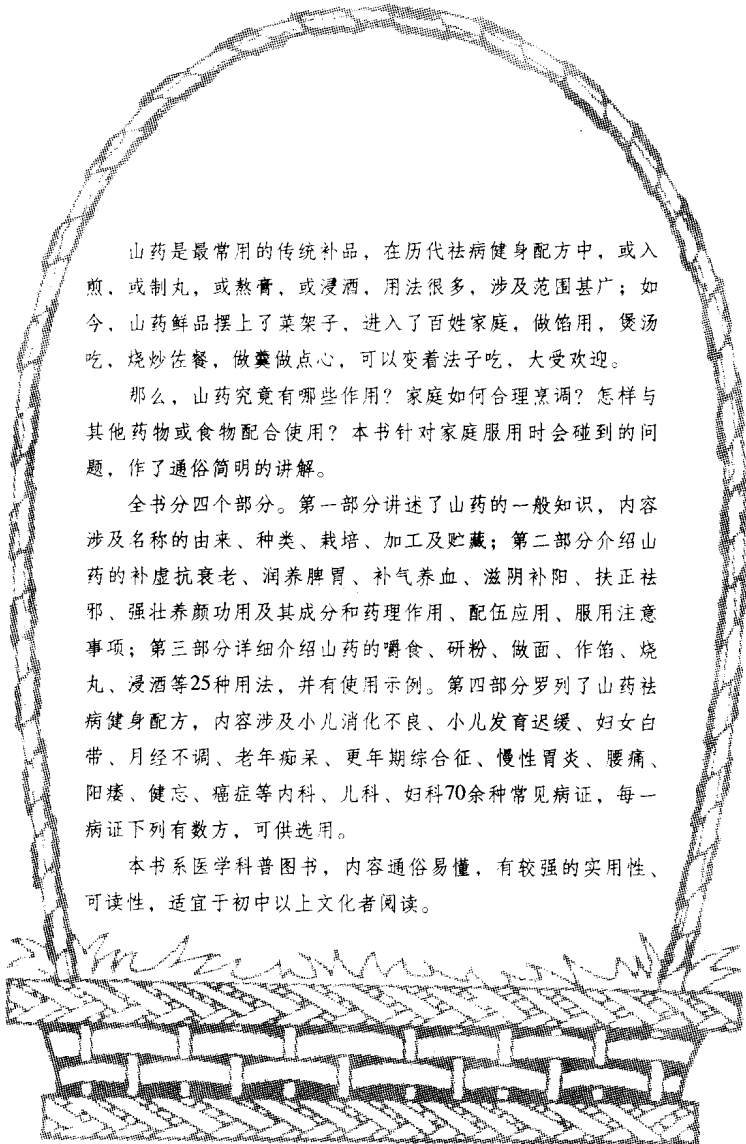
● 光山药



● 山药饮片







山药是最常用的传统补品，在历代祛病健身配方中，或入煎、或制丸，或熬膏，或浸酒，用法很多，涉及范围甚广；如今，山药鲜品摆上了菜架子，进入了百姓家庭，做馅用，煲汤吃，烧炒佐餐，做羹做点心，可以变着法子吃，大受欢迎。

那么，山药究竟有哪些作用？家庭如何合理烹调？怎样与其他药物或食物配合使用？本书针对家庭服用时会碰到的问题，作了通俗简明的讲解。

全书分四个部分。第一部分讲述了山药的一般知识，内容涉及名称的由来、种类、栽培、加工及贮藏；第二部分介绍山药的补虚抗衰老、润养脾胃、补气养血、滋阴补阳、扶正祛邪、强壮养颜功用及其成分和药理作用、配伍应用、服用注意事项；第三部分详细介绍山药的嚼食、研粉、做面、作馅、烧丸、浸酒等25种用法，并有使用示例。第四部分罗列了山药祛病健身配方，内容涉及小儿消化不良、小儿发育迟缓、妇女白带、月经不调、老年痴呆、更年期综合征、慢性胃炎、腰痛、阳痿、健忘、癌症等内科、儿科、妇科70余种常见病证，每一病证下列有数方，可供选用。

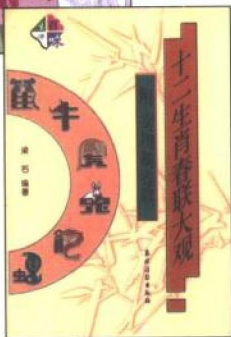
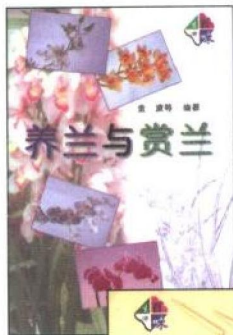
本书系医学科普图书，内容通俗易懂，有较强的实用性、可读性，适宜于初中以上文化者阅读。

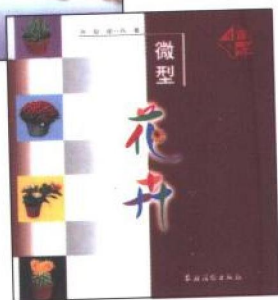
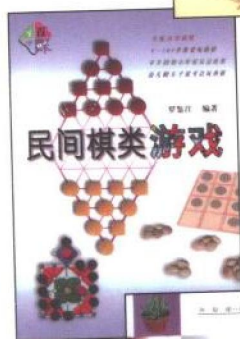
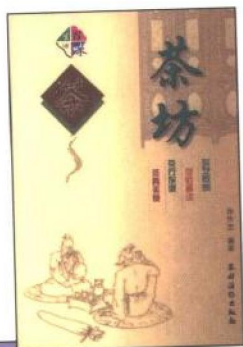


书 目

— 生活百味系列 —

- 微型花卉 (已出版)
- 民间棋类游戏 (已出版)
- 民间智力玩具 (已出版)
- 十二生肖春联大观 (已出版)
- 养兰与赏兰 (已出版)
- 茶坊 (已出版)
- 休闲垂钓 (已出版)
- 常熟绿毛龟 (已出版)
- 快乐七巧板 (即将出版)
- 民间小戏法 (即将出版)





凡需要我社图书的读者可与我社读者服务部联系

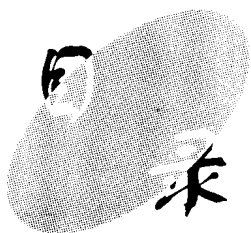
电话: (010) 65083260 64191582

邮编: 100026

网址: <http://www.ccab.com.cn>

地址: 北京朝阳区农展馆南里11号

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



药的一般知识



- 山药的种类 / 3
- 山药的栽培 / 5
- 山药的加工与贮藏 / 6

药的健身作用

- 补虚抗衰 / 11
- 润养脾胃 / 12
- 补气养血 / 14
- 滋阴补阳 / 15
- 扶正祛邪 / 16



强壮养颜 / 17

成分与药理作用 / 18

配伍应用 / 19

服用注意事项 / 23

药的用法

25

嚼食 / 27

研粉 / 27

做面 / 30

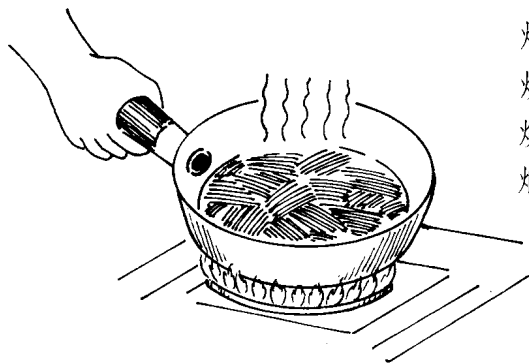
作馅 / 32

做饼 / 34

做糕 / 37

作羹 / 41

熬粥 / 45



烩山药 / 48

溜山药 / 51

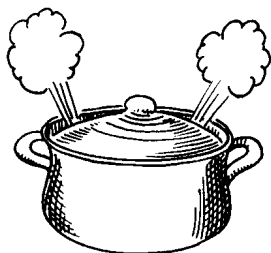
炸山药 / 53

炒山药 / 55

烧山药 / 57

焖山药 / 60

炖山药 / 62
 拌山药 / 64
 烧汤 / 66
 作茶饮 / 69



煎汁 / 72
 作糖浆 / 75
 浸酒 / 76
 制膏 / 79
 泛丸 / 84
 制片 / 87
 外敷 / 89



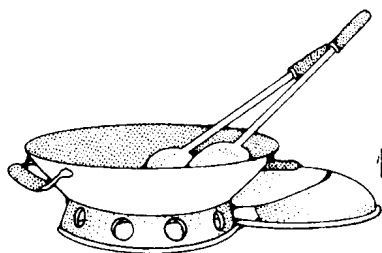
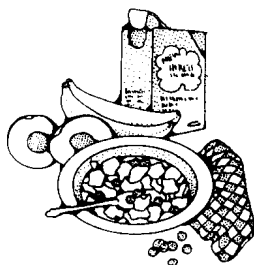
药治百病



小儿消化不良 / 94
 小儿疳积 / 97
 婴幼儿腹泻 / 102
 小儿遗尿 / 105
 儿童多动综合征 / 108
 佝偻病 / 111
 夏季热 / 114
 小儿夜啼 / 116
 发育迟缓 / 119
 月经不调 / 123
 痛经 / 127



功能性子宫出血 / 132
 白带 / 135
 流产 / 138
 产后体虚 / 141
 慢性咽喉炎 / 146
 慢性支气管炎 / 148
 哮喘 / 151
 肺气肿 / 155
 肺心病 / 159
 结核病 / 162
 慢性胃炎 / 166
 胃及十二指肠溃疡 / 170
 吐血 / 174
 胃下垂 / 178



脱肛 / 182
 肠炎 / 186
 便秘 / 190
 痢疾 / 194
 慢性肝炎 / 198
 肝硬化 / 201
 糖尿病 / 205
 慢性肾炎 / 209
 尿频 / 213
 低血压 / 218
 贫血 / 222

血小板减少症 / 226

肥胖高血脂 / 230

冠心病 / 234

高血压 / 238

神经衰弱 / 242

失眠 / 245

健忘 / 250

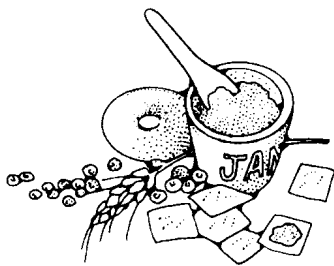
梅尼埃病 / 255

动脉硬化 / 259

老年性痴呆 / 262

癫痫 / 267

慢性疲劳 / 272



腰痛 / 277

坐骨神经痛 / 281

类风湿性关节炎 / 285

痿证 / 288

更年期综合征 / 292

骨质疏松症 / 296

前列腺炎 / 301

性欲低下 / 305

阳痿 / 309

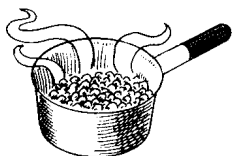
遗精 / 313

早泄 / 317

不孕不育 / 321

视疲劳 / 324





眼病 / 328
头发早白 / 333
斑秃 / 337
耳鸣耳聋 / 340
消化道肿瘤 / 346

呼吸道肿瘤 / 352
其他肿瘤 / 355
开胃调养 / 358
养颜美容 / 363
延年益寿 / 367

