

香港年度月度
畅销书

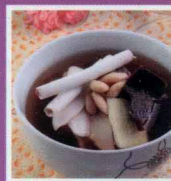
餐
桌
上
的
中
药

淮山

11种保健功效
130余款家庭食疗方

温补滋润

家常
大补品



文迪 编著 张群湘博士 审订
广州出版社

餐
桌
上
的
中
药

淮 山

文迪 编著 张群湘博士 审订
广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

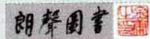
淮山/张群湘主编. —广州: 广州出版社, 2011.4
(餐桌上的中药)

ISBN 978-7-5462-0474-1

I. ①淮… II. ②张… III. ①淮山—基本知识
IV. ①R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第059376号

广东省版权局版权合同登记图字: 19-2011-042



中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
广州市朗声图书有限公司于中国大陆地区专有使用

版权所有·侵权必究

餐桌上的中药·淮山

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市天河区天润路87号广建
大厦九楼、十楼 邮政编码 510635
www.gzcbs.com.cn)

策 划 欧阳群

责任编辑 董平 何 娴

特邀编辑 张晓明

封面设计 半亩方塘

印 刷 湛江南华印务有限公司

(地址: 广东省湛江市霞山区绿塘路61号
邮政编码 524002)

规 格 889mm×1210mm 开本 1/32

总 字 数 403,200

总 印 张 18

版 次 2011年5月第1版

印 次 2011年5月第1次

书 号 ISBN 978-7-5462-0474-1

总 定 价 82.80元(全六册)



享传奇食材

做健康达人



“药补不如食补。”食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。所谓药食同源，是指选对食材，不但可以汲取丰富的营养，更能防病抗病。选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。

日常最天然的中药，也可以是美味的食材。如果能从自然食材的配搭中找到保健的方法，岂不是平凡生活中的一大乐事？

在物流发达的今天，人们已经可以非常方便地购买来自世界各地的食材，餐桌上无国界的现象越来越普遍。面对种类多样、数量庞大的食材，该如何进行选择呢？

《餐桌上的中药》系列搜罗当下保健功效显著、味道佳，且餐桌上使用频率较高的中药，如枸杞、百合、淮山、莲子、桂圆、红枣、黄芪等的相关内容，分别编撰成册，给读者提供最实用的保健功效常识，介绍鉴别真伪优劣的方法、应用和保存之道以及食用宜忌等，并分别重点介绍100多款家庭食用方法。

相信在举家围坐餐桌、享受美食的过程中，你已不知不觉成为了健康达人。

编者

目录



享传奇食材 做健康达人 3

食材档案 8

淮山 10

营养价值 11

保健功效 12

影响血管系统 12

降血糖 12

影响消化系统 13

影响呼吸系统 13

护肝 13

影响免疫系统 14

抗肿瘤 14

抗衰老 15

抑菌 15

养颜 16

纤体 16

食用问答 17

淮山有哪些食用方法? 17

淮山有哪些种类? 17

如何选购淮山? 17

怎样分辨淮山的真伪? 18



- 如何处理新鲜淮山? 18
- 淮山入饊需要注意什么? 19
- 如何贮藏淮山? 19
- 哪些人不宜食用淮山? 19

- 雪耳淮山莲子蛋甜汤 31
- 核桃淮山莲子黑豆糊 31
- 淮山黑芝麻糊 32
- 淮山酒 32
- 桑寄生淮山煮鸡蛋 33
- 淮山芝麻汤圆 33

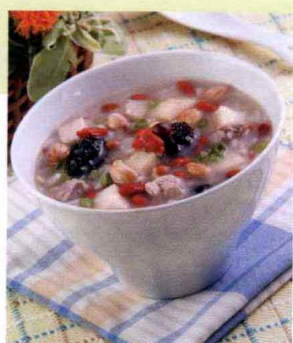
餐桌营养菜式 20

茶饮糖水 22

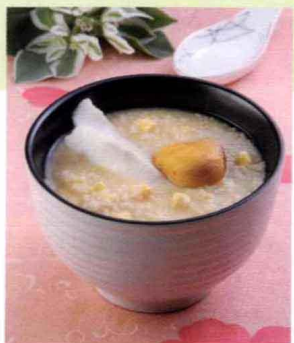
- 淮山莲子茶 22
- 淮山天花粉茶 23
- 太子参淮山饮 23
- 白术淮山桂圆饮 24
- 扁豆淮山荷叶饮 24
- 淮山生地茯苓蜜 25
- 淮山西米露 25
- 淮山乳酪 26
- 淮山核桃饮 26
- 淮山黄连饮 27
- 淮山蜂蜜饮 27
- 淮山蔗汁 28
- 葛根淮山饮 29
- 鲜淮山饮 29
- 淮山雪耳甜汤 30
- 淮山绿豆甜汤 30

汤羹 34

- 扁豆陈皮淮山尾龙骨汤 34
- 猴头菇淮杞猪骨汤 35
- 罗汉果淮山汤 35
- 人参淮山猪髓汤 36
- 天麻灵芝淮山瘦肉汤 36
- 玉米须淮山猪横脷汤 37
- 南北杏茯苓淮山瘦肉汤 37
- 淮山扁豆瘦肉汤 38
- 淮山栗子羹 38
- 淮山胡椒根猪肚汤 39
- 淮山莲子扁豆猪肚汤 39
- 益智仁淮杞猪脑汤 40
- 淮山枸杞牛肉汤 40
- 淮山茯苓枣莲牛肉汤 41
- 淮山桂圆牛腱汤 41
- 巴戟天淮山羊骨汤 42
- 羊肉淮山奶羹 42



虫草莲子淮山羊肉汤	43	淮山茯苓鱼肚汤	57
首乌淮山黑豆鸡汤	43	淮山赤小豆羹	57
淮山栗子鲜鸡汤	44	淮山花生薏米羹	58
淮山黑枣鸡脚汤	45	淮山二仁羹	58
淮山响螺鸡汤	45	淮山莲子冬菇汤	59
黄精淮山乌鸡汤	46	黑枣淮山桂圆鸡蛋汤	59
淮山乌鸡汤	46		
莲子淮山芡实乌鸡汤	47	粥品	60
淮山玉竹老鸭汤	47	淮山红枣瘦肉粥	60
太子参淮杞炖乳鸽汤	48	淮山黑木耳瘦肉粥	61
鹿茸老鸽淮山瑶柱汤	48	淮山薏米猪腰粥	61
杜仲淮山鹌鹑汤	49	淮山牛肉粥	62
党参淮山鹌鹑汤	49	淮山羊肉粥	62
山楂淮山鲤鱼汤	50	鲫鱼淮山粥	63
天麻淮山枸杞鱼头汤	51	莲子淮山鹌鹑糊	63
淮山生地甲鱼汤	51	花生仁淮山玉米粥	64
淮山枸杞天麻甲鱼汤	52	扁豆淮山粥	64
淮山芡实甲鱼汤	52	桂圆红枣淮山粥	65
淮山猴头菇鲫鱼汤	53	栗子荔枝淮山粥	65
虫草淮山鳕鱼肉汤	53	海带淮山粥	66
淮山玉竹炖黄鳝	54	淮山红枣粥	66
参芪淮山泥鳅鱼汤	54	淮山红绿豆粥	67
淮山豆腐泥鳅鱼汤	55	淮山柿饼粥	67
茯苓淮山墨鱼汤	55	淮山栗子蛋黄粥	68
黑木耳淮山海螺汤	56	淮山雪梨糯米粥	69
莲子淮山章鱼瘦肉汤	56	淮山粥	69



淮山蔗浆粥	70
淮山莲子粥	70
淮山薏米芡实粥	71
淮山黑木耳甜粥	71
黑木耳淮山胡萝卜粥	72
冬瓜淮山薏米粥	72
淮山芡实韭菜粥	73
丝瓜淮山粥	73

小菜 74

青蒜炒淮山	74
松子淮山腐皮卷	75
梅子凉拌淮山	75
淮山炒四季豆	76
淮山枸杞苦瓜煲	76
淮山栗子炒瘦肉	77
归参淮山炖猪腰	77
淮山杞枣炖牛肉	78
淮山南瓜煮牛肉	78
虫草淮山蒸牛髓	79
淮山炒羊肉	79
淮山麻油鸡	80
淮山蒸乌鸡	81
淮山虫草炖乌鸡	81
淮山白菜蒸鸭	82
淮山地黄蒸鸭	82

淮山燕窝煮鹤鹑	83
杞笋淮山炒鱼丝	83
淮山烧鲫鱼	84
淮山炒虾仁	84
淮山烩海鲜	85
炸淮山卷	85

糕点小吃 86

二豆淮山糕	86
八宝淮山糕	87
山楂淮山糕	87
淮山花生苓术糕	88
淮山枣豆糕	88
淮山咸糕	89
淮山薏米柿饼	89
淮山包子	90
淮山芝士火腿卷	90
淮山核桃仁酥	91
淮山酥	91
黄金淮山圆	92
淮山扁豆饭	92

索引 93

食材档案





淮山

Huái Shān

Common Yam Rhizome / *Rhizoma Dioscoreae*

别名 山药、薯蓣、怀山

【科目来源】薯蓣科植物。淮山为薯蓣科多年生缠绕藤本，茎蔓生右旋，长达3米或以上。

【药用部位】薯蓣的干燥根茎。鲜淮山是珍贵的蔬菜，经加工烘干的淮山则是常用的中药材。东汉时期的《神农本草经》已把淮山列成上品。不过，当时的淮山是野生的，还未出现人工培植的淮山。

【性味归经】淮山性平，味甘。归脾、肺、肾经。

【功效分类】补虚药，补气药。

【功效主治】淮山具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效，主治脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳、肾虚遗精、带下、尿频、虚热消渴等。根据《神农本草经》记载：“山药，久服耳目聪明。”可见淮山可以健脑和增强记忆。淮山还能够滋养肌肤，具驻颜美容健美之效。



原株植物，图片摘自《常用中药材鉴别图鉴》

鲜淮山营养成分	含量(每100克)
水分	84.8克
蛋白质	1.9克
脂肪	0.2克
碳水化合物	11.6克
膳食纤维	0.8克
灰分	0.7克
胡萝卜素	20微克
维生素A	7微克
维生素B ₁	0.05毫克
维生素B ₂	0.02毫克
维生素C	5毫克
尼克酸	0.3毫克
钙	16毫克
磷	34毫克
铁	0.3毫克

鲜淮山还含有多种氨基酸、皂甙、胆碱、黏液等成分。

作为药材的淮山含有淀粉酶、烟酸、胆碱、多酚氧化酶、黏液质、糖蛋白、自由氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素C、钙、磷、碘等。淮山所含的淀粉质能分解蛋白质和碳水化合物，因此有滋补的效用。

淮山具有滋养肺阴、益气、调节呼吸系统的功能。淮山还滋润血脉，能够防止脂肪积聚在心血管上。淮山也有健脾补胃的功效，能促进肠胃蠕动，帮助消化以及治疗食欲不振、便秘等。淮山祛风解毒，可减少皮下脂肪积聚，对美容、养颜、纤体有一定功效。淮山清虚热、止渴、止泻，还有消炎抑菌、调节细胞免疫力的功能。

专家
说法

影响血管系统

主要应用血管堵塞、冠心病

淮山含有黏蛋白、维生素及微量元素，能防止心血管系统脂肪沉积，保持血管弹性，预防动脉粥样硬化，减少皮下脂肪积聚。淮山中的多巴胺能扩张血管，令血液循环得到改善。皂甙和钙分别有助于预防冠心病和心血管疾病。

专家
说法

降血糖 **主要应用糖尿病**

动物实验显示，淮山对四氧嘧啶引起的糖尿病有预防和治疗作用，能有效抑制外源葡萄糖和肾上腺素所引起的血糖升高。



专家
说法

影响消化系统

主要应用慢性胃炎、胃溃疡、便秘、食欲不振

淮山中的淀粉酶、多酚氧化酶等物质能刺激胃肠道蠕动，并有助蛋白质和淀粉的分解，促进胃肠道内容物排空，能增强小肠的吸收功能，抑制血清淀粉酶的分泌，帮助消化。动物实验显示，淮山能有效降低肾上腺素所引起的肠管紧张，令肠管恢复节律。

专家
说法

影响呼吸系统

主要应用慢性支气管炎、咳嗽痰喘

淮山的根茎中含有一种抗二苯基苦基胍和羟自由基活性作用的蛋白质，还具有碳酸酐酶活性，能抑制胰蛋白酶活性等，从而调节体内酸碱平衡，对呼吸系统有重要作用。

专家
说法

护肝 **主要应用脂肪肝**

淮山含有的胆碱具有抵抗肝脏脂肪浸润的功用，有助于预防脂肪肝。



专家
说法

影响免疫系统 **主要应用免疫系统疾病**

动物实验显示，淮山能有效对抗环磷酰胺的免疫抑制作用，也能提高淋巴细胞转化率，增加T淋巴细胞数，促进血清溶血素的生成，从而有助调节细胞免疫和体液免疫的功能。

专家
说法

抗肿瘤 **主要应用预防及治疗多种癌肿**

淮山含有果胶，能增强T淋巴细胞的活性，提高网状内皮系统的吞噬能力，从而增强免疫能力，抑制肿瘤细胞繁殖。

专家
说法

抗衰老 **主要应用类风湿关节炎、硬皮病等**

淮山中的黏蛋白能防止结缔组织的萎缩，对预防胶原病有一定帮助。淮山含有的氨基酸多达18种，当中的谷氨酸是人体八种必需氨基酸之一，含量更高达3.2毫克（每100g），可见淮山的营养价值很高，对老年人有健身延年的功效。

专家
说法

抑菌

主要应用手足皲裂、鱼鳞病、多种角化皮肤病等

研究发现，淮山中的尿囊素具有消炎抑菌的作用，而尿囊素在皮肤科临床正被作为外用制剂而广泛应用，可见淮山可用来治疗皮肤病。





专家
说法

养颜 主要应用美容消皱等

淮山含有大量淀粉质、蛋白质、维生素B、维生素C、维生素E、葡萄糖、氨基酸、胆碱等，营养价值很高，而当中的主要营养成分薯蓣皂是合成女性激素的先驱物质，具有滋阴和增强新陈代谢的功效，并能滋养肌肤。

专家
说法

纤体 主要应用纤体减肥等

淮山含有足够的纤维，食用后会产生饱胀感，降低食欲。淮山营养高、热量低，多食用也不容易发胖，对纤体很有功效。