



餐桌上的中药

淮山

叶锦先 许俊霞 编著



淮山自古被称为“神仙之食”，入药能滋阴补阳、健脑明目、补脾健胃、美容养颜，加工成菜味道鲜美，营养丰富，是不可多得的物美价廉的补虚佳品，备受世人推崇。

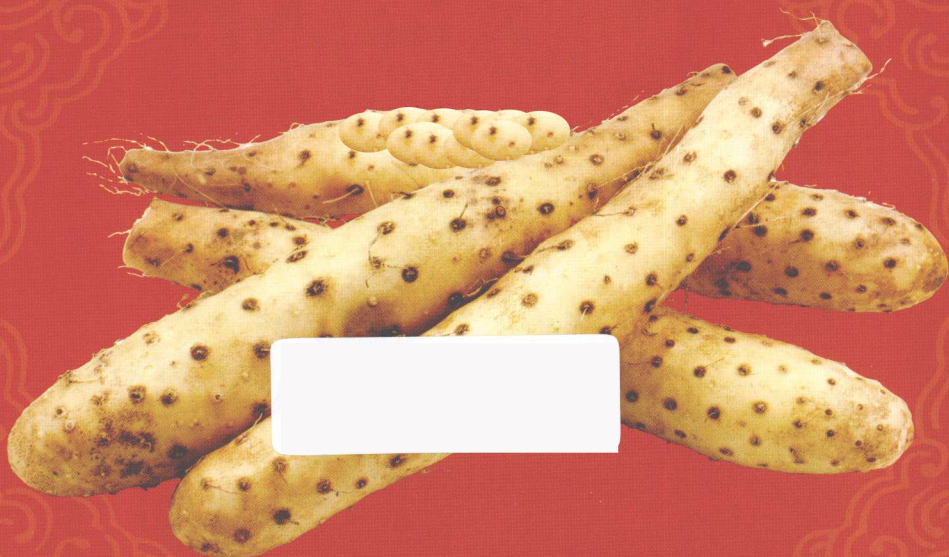


金盾出版社

餐桌上的中药

淮山

叶锦先 许俊霞 编著



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的中药——淮山 / 叶锦先, 许俊霞编著. —北京: 金盾出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5082-9682-1

I . ①餐… II . ①叶… ②许… III . ①山药—食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 214219 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京铭传印刷有限公司

装订: 北京铭传印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720×1000 1/16 印张: 12

2015年1月第1版第1次印刷

定价: 22.00元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

淮山自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品，备受世人推崇，被称为“神仙之食”。很早以前，民间就流传着“五谷不收也无患，只要二亩淮山蛋”的诙谐谚语，将淮山视为比五谷更重要的食品。明代诗人刘崧更将其誉为“山中美玉”，并写下“淮种山中玉，修圆故自匀……味益丹田暖，香凝石髓春”的诗句赞美淮山的暖身养胃功效。

淮山食之味美，还可以直接入药，具有健脾胃、保肺肾、治腹泻等作用。古代的《药品化义》记载：“淮山温补而不骤，微香而不燥，循循有调肺之功，治肺虚久咳。因其气香味甘，用之助脾，治脾虚腹泻、四肢困倦。”常用的中成药“六味地黄丸”“金匱肾气丸”“薯蓣丸”等皆以淮山为主药。这些药物具有补而不热不燥、平和温良的特点，为人们所喜用。药书上写道：淮山除内服，还可外敷，天寒地冻手足若生冻疮，可用一截淮山磨泥敷上，也能起到很好的治疗效果。现代的营养学研究也发现，淮山含有多种人体必需的营养物质，如钾、维生素B₁、维生素C等，尤其磷的含量比甘薯多1倍，比土豆多2倍，在薯类中独占鳌头。淮山还含有大量的黏质蛋白，可用于治疗糖尿病，还能预防心血管系统的脂肪沉积，保持动脉血管的弹性，防止动脉粥样硬化的过早发生。

淮山作为药食两用的佳品，是人们餐桌上的饮食健康必备之品。它不仅有滋阴补阳、健脑明目、补脾健胃等保健作用，还可以用于轻症疾病、慢性疾病和癌症的食疗，经常被应用到日常饮食之中。药食同源，随着人们对自身健康的逐渐重视，食物疗法越来越受到人们的欢迎。食物疗法既有较高营养价值，又可防病治病、强身健体。而中医学认为，“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。淮山可与多种食材、药材搭配起来，制成汤、粥、茶、甜品等多种淮山佳肴，不仅味道鲜美，而且具有极高的营养价值，对人们的饮食调养起着很好的作用。

本书本着食补优于药补的宗旨，告诉读者如何运用淮山来调养身体，在日常饮食中防病治病。全书共分为三章，第一章全面介绍了淮山的基础知识，包括淮山的成分与营养功效，药理作用，食用原则与食用禁忌，选购、储存、加工等，通过方方面面的内容，让大家全面认识淮山。第二章主要介绍了淮山的

养生佳肴，共分为四个部分，分别是滋补汤煲、养生粥品、美味小菜、健康饮品。每一道佳肴都详细介绍了制作的材料及做法，还附有营养功效和重点提示，让读者在学习如何烹饪淮山的同时，对淮山有更进一步的认识，从中学习更多关于淮山养生的知识，达到促进身体健康的目的。第三章介绍的是运用淮山调养病症的食疗方，包括脾胃虚弱、腹泻、慢性肾炎、肺结核、肝病、糖尿病、心血管疾病、妇科杂病、男科杂病、儿科杂病等，并对这些疾病的致病原因、病症表现进行了简明扼要的阐述，可以让广大读者通过阅读本书，掌握淮山的使用方法，在平日里也能灵活运用淮山调理身体，达到防病强身、康复养生的目的。

编者衷心希望本书能为广大读者提供一定的帮助，同时，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。





目录

第一章 认识淮山



淮山介绍

淮山的地理分布2

淮山的品种分类2

淮山的营养成分与功效分析

淮山的营养成分6

淮山的主要功效7

淮山的药用价值与选方9

吃对淮山好处多

孕妇吃淮山好吗10

高血压患者宜常吃淮山11

男人早泄可多吃淮山12

吃淮山预防头发变白12

吃淮山可抗衰老14

冬吃萝卜夏吃姜, 秋季吃淮山14

女人冬天吃淮山减肥塑形15

淮山鲜榨汁可保护前列腺15

淮山可治冬季唇裂16

高血脂老人可多吃淮山面条16

淮山的食用原则与禁忌

哪些人适合吃淮山17

哪些人不宜食用淮山18

哪些食物适合与淮山同食18

哪些食物不宜与淮山同食19

掌握淮山的用量19

淮山的食用方法及注意事项

淮山怎么吃20

淮山的烹饪提示22

淮山过敏怎么办23

淮山如何去皮23

淮山的常见配伍

淮山配黄芪24

淮山配白扁豆24

淮山配甘草24

淮山配芡实24

淮山配莲子、白扁豆24

淮山配女贞子24

淮山配甘蔗汁24

淮山配南瓜24

淮山配当归、人参25

淮山配茯苓25

淮山配炒麦芽、神曲25

淮山配党参、麦冬、百合25

淮山配炒白术25

淮山配薏苡仁25

淮山配人参、白术25

淮山配桂枝、神曲25

淮山配白术、苍术、白芍25

淮山配金樱子、山萸肉26

淮山配菟丝子、芡实、天台乌	26
淮山配益智仁、天台乌	26
淮山配熟地黄、山萸肉	26
淮山配黄芪、大枣	26
淮山配牛蒡子	26
淮山配仙人掌	26
淮山配枸杞子、生地黄、山萸肉、 首乌	26
淮山配茯苓、杏仁	26
淮山配百合、西洋参	26
淮山配黄芪、葛根、知母	26
淮山配天花粉、田七	26
淮山配白茯苓、桑螵蛸	27
淮山配黄精	27
淮山配芡实、莲须、白芍	27
淮山配芡实、莲子、党参	27
淮山配糯米	27

淮山配猪脑、枸杞子	27
淮山配生薏苡仁、柿霜	27
淮山配清半夏	27
淮山配杜仲、苘麻根	27
淮山配猴头菇、莲子	27

如何选购优质淮山

选购淮山的秘诀	28
淮山的真伪鉴别	29
选购铁棍淮山的误区及其辨别 方法	30

怎么贮藏淮山不变质

淮山的保存方法	32
淮山的批量储存方法	33

淮山的炮制与加工

炮制的目的	34
淮山常用的炮制方法	34
淮山的加工产品	35

第二章 养生淮山佳肴

滋补汤煲

淮山冬瓜汤	40
淮山甲鱼汤	41
玉米淮山猪骨汤	42
淮山大枣猪蹄汤	43
淮山胡萝卜鸡翅汤	44
淮山炖猪小肚	45
黄芪淮山鱼汤	46
淮山枸杞子炖甲鱼	47
淮山兔肉炖萝卜	48
三色圆红豆汤	49
淮山灵芝虫草炖肉	50
淮山内金黄鳝汤	50
淮山鱼头汤	51
淮山奶香肉汤	51

淮山螃蟹瘦肉羹	52
淮山排骨汤	52
淮山猪胰汤	53
淮山炖羊肉	53
淮山菌菇炖鸡煲	54
淮山鸡汤	54
淮山煲兔肉	55
双山炖鲫鱼	55
淮山干贝瘦肉汤	56
清补凉煲瘦肉	56
淮山椰盅乌鸡汤	57
淮山杞子老鸭汤	57
淮山生地黄老鸭汤	58
淮山圆肉生鱼汤	58
淮山灵芪炖乌龟	59

清补凉田鸡汤.....	59
淮山羊肉汤.....	60
麦芽淮山煲牛肚.....	60
枸杞子淮山牛肉汤.....	61
羊排鲫鱼淮山煲.....	61
淮山羊排煲.....	62
淮山杜仲鸡腿汤.....	62
淮山枸杞子乌鸡汤.....	63
淮山熟地乌鸡汤.....	63

养生粥品

淮山黑豆粥.....	64
淮山蛋粥.....	65
乳鸽淮山羹.....	66
淮山黑芝麻粥.....	67
淮山银杏瘦肉粥.....	68
淮山冬菇瘦肉粥.....	68
枸杞子淮山瘦肉粥.....	69
淮山薏苡仁红豆粥.....	69
小米淮山粥.....	70
猪腰淮山薏苡仁粥.....	70
紫米淮山糯米粥.....	71
淮山鲈鱼粥.....	71
胡萝卜豌豆淮山粥.....	72
木耳淮山粥.....	72
饴糖补虚羹.....	73
橙汁淮山.....	73
红糯米淮山杞子粥.....	74
淮山鸡胗粥.....	74
淮山鸡蓉粥.....	75
淮山青豆竹笋粥.....	75

美味小菜

丝瓜炒淮山.....	76
蓝莓淮山泥.....	77
淮山杏仁糊.....	78
木耳炒淮山.....	79

红豆淮山盒.....	80
淮山肚片.....	81
淮山木耳炒核桃仁.....	82
淮山莴笋炒鸡胗.....	83
淮山蒸鲫鱼.....	84
淮山烩鸡翅.....	84
鲜桃炒淮山.....	85
淮山韭菜煎鲜蚝.....	85
淮山鲑鱼.....	86
淮山煎饼.....	86
凉拌淮山火龙果.....	87
淮山枸杞子滑鸡煲.....	87
淮山排骨煲.....	88
拔丝淮山.....	88
话梅淮山.....	89
椰奶淮山.....	89
冰脆淮山片.....	90
冰晶淮山.....	90
桂花淮山.....	91
玉米笋炒淮山.....	91
蒜薹炒淮山.....	92
酱汁淮山.....	92
八宝淮山.....	93
沙司桂花淮山.....	93

健康饮品

淮山橘子哈密瓜汁.....	94
淮山冬瓜玉米汁.....	94
益母草活力亮发茶.....	95
淮山丰胸美肤茶.....	95
地黄淮山明目茶.....	96
六味地黄滋肝茶.....	96
淮山生地黄茶.....	97
赤豆川七茶.....	97
山楂淮山减肥茶.....	98
枸杞子淮山茶.....	98

淮山薏苡仁豆浆	99
牛奶淮山薏苡仁豆浆	99
淮山枸杞子豆浆	100
红薯淮山麦豆浆	100

红薯淮山豆浆	101
淮山豆浆	101
燕麦枸杞子淮山豆浆	102
淮山大米豆浆	102

第三章 妙用淮山调理身体



脾胃虚弱

淮山扁豆大米汁	104
淮山米糊	105
四神米浆	105
淮山草菇瘦肉汤	106
淮山麦芽鸡肫汤	106
淮山鱼头汤	107
山楂淮山鲫鱼汤	107
胡萝卜淮山鲫鱼汤	108
淮山白术羊肚汤	108
淮山鳝鱼磨菇汤	108
淮山莲子鹌鹑汤	109
淮山薏苡仁羹	109
扁豆淮山粥	109
凉拌淮山丝	110
皮蛋炒淮山	110
淮山炒肉片	111
淮山炒甜椒	111

腹泻

淮山猪肚汤	112
淮山无花果鲫鱼汤	113
大枣淮山汤	113
淮山芡实鲫鱼汤	114
淮山芡实猪肚汤	114
淮山枸杞牛肉汤	115
淮山芡实虫草猪肚汤	115
淮山玉米煲瘦肉	116

四神煲豆腐	116
淮山白芍排骨汤	116
淮山北芪鲈鱼汤	117
淮山板栗瘦肉汤	117
淮山麦芽牛肚汤	117
柳橙淮山布丁	118
砂锅鲜淮山	118
香菇炒淮山	119
淮山炒肚片	119

慢性肾炎

西芹淮山木瓜	120
西红柿淮山汤	121
冬瓜淮山炖河鸭	121
牛蒡淮山鸡汤	122
黄芪淮山鲫鱼汤	122
淮山黄骨鱼汤	123
淮山豆浆炖羊肉	123
淮山核桃羊肉汤	124
淮山鸡爪白菜汤	124
党参淮山猪肚汤	124



淮山当归羊肉汤	125
鹿茸淮山公鸡汤	125
灵苻淮山炖乌龟	125
淮山羊骨汤	126
锁阳淮山猪腰汤	126
淮山南瓜羹	127
银耳淮山羹	127
淮山白菜粥	128
淮山白果瘦肉粥	128
淮山羊肉粥	128
鲜淮山猪肝粥	129
淮山瘦肉粥	129
淮山养血粥	129

肺结核

牛奶淮山芝麻米糊	130
当归山药排骨汤	131
淮山黄瓜煲鸭汤	131
木瓜淮山鱼汤	132
淮山百合生鱼汤	132
竹荪淮山杂菜汤	133
淮山枸杞子甲鱼汤	133
淮山红薯粥	134
淮山豆浆粥	134
猪腰淮山粥	134
猪尾淮山粥	135
淮山白茅根粥	135
淮山荞麦百合粥	135
淮山板栗猪尾粥	136
红薯淮山麦豆羹	136
胡萝卜淮山羊肉煲	137
淮山泡花生	137
养颜百合蒸淮山	138
山楂葛粉淮山蛋糊	138
淮山炒木耳	139
凉拌淮山	139

肝病

淮山青豆浆	140
淮山蟹肉汤	141
红薯淮山大枣糖水	141
淮山荷叶水鸭汤	142
黄芪淮山虾仁汤	142
淮山生鱼汤	142
绿茶淮山豆腐丸汤	143
淮山凉薯瘦肉汤	143
淮山土茯苓煲瘦肉	143
淮山莴笋粥	144
淮山香菇瘦肉粥	144
淮山豆腐粥	144
淮山胡萝卜鸡爪汤	145
仙人掌淮杞瘦肉汤	145
山楂淮山蒸鸡肝	145

糖尿病

淮山苹果杏仁鱼汤	146
杜仲淮山鹌鹑汤	147
杜淮花生炖猪尾	147
淮山胡萝卜炖鸡汤	148
淮山绿豆汤	148
淮山木瓜鲤鱼汤	149
平菇淮山汤	149
淮山节瓜煲老鸭	150
淮山鳝鱼汤	150
乌鸡淮山汤	150
淮山南瓜粥	151



淮山黑豆粥.....	151
淮山玉米粥.....	151
淮山竹笋粥.....	152
荔枝淮山大枣粥.....	152
淮山山楂粥.....	152
家常炒淮山.....	153
淮山炒牛肉.....	153
淮山莴笋炒鸡丝.....	153

心血管疾病

牛蒡淮山海带汤.....	154
淮山莲子炖鱼头.....	155
淮山猴头菇螺片汤.....	155
淮山豆腐汤.....	156
胡萝卜淮山鲫鱼汤.....	156
淮山炖猪血.....	157
洋参淮山炖乳鸽.....	157
淮山煲猪尾汤.....	158
山楂淮山鲫鱼汤.....	158
淮山北芪玉米粥.....	158
淮山白萝卜粥.....	159
花生仁淮山粥.....	159
蓝莓淮山.....	159

妇科杂病

灵芝淮山乌龟汤.....	160
丰胸美颜汤.....	161
健体润肤汤.....	161
肾气乌鸡汤.....	162
补肾去湿淡斑汤.....	162
淮山杞子煲鸭肉.....	163
淮山鸡丁米糊.....	163
淮山扁豆粥.....	164
淮山鸡肉粥.....	164
淮山糯米粥.....	164
海带淮山粥.....	165

淮山葡萄粥.....	165
鸡肉淮山糯米粥.....	165

男科杂病

阿胶淮杞炖甲鱼.....	166
鱼肚瘦肉淮山虫草汤.....	167
虫草淮山猪腰汤.....	167
淮山黄豆排骨汤.....	168
巴戟淮山炖海参.....	168
淮山红薯大枣粥.....	168
淮山芡实薏苡仁粥.....	169
珠玉二宝粥.....	169
神仙韭子粥.....	169
淮山大枣糯米粥.....	170
三宝蛋黄粥.....	170
淮山炒虾仁.....	170
淮山煨牛蹄筋.....	171
参麦淮山瘦肉汤.....	171
淮山焖排骨.....	171

儿科杂病

四神汤.....	172
淮山五宝甜汤.....	173
淮山当归鸡汤.....	173
淮山炖鸡汤.....	174
淮枸煲乳鸽汤.....	174
芡实淮山生鱼汤.....	174
淮山胡萝卜粥.....	175
淮山丝瓜粥.....	175
清甜三丁.....	175

其他疑难杂症

黄精淮山鸡汤.....	176
淮山枸杞子猪胰汤.....	177
淮山雪莲金银花煲瘦肉.....	177
天麻淮山炖鱼头.....	178
淮山炒腊肉.....	178



认识淮山



淮山其貌不扬，是一种非常常见的食材，但因其食用与药用价值并举，而受世人推崇，被称为“神仙之食”。

本章全面介绍了淮山的相关常识，包括淮山的成分与营养功效、药理作用、食用原则与食用禁忌、选购、储存、加工等相关常识内容。下面，就让专家带你全面认识药食两用的保健佳品——淮山。



淮山介绍

淮山即薯蓣。古怀庆府（今河南省焦作市境内）所产的淮山是四大怀淮山（怀淮山、怀牛膝、怀地黄、怀菊花）之一，在河北等地又被称为麻淮山。多年生草本植物，茎蔓生，常带紫色，块根圆柱形，叶子对生，卵形或椭圆形，花乳白色，雌雄异株。块根含淀粉和蛋白质，可以食用。本书所阐述的对象，即为块根部分。

● 淮山的地理分布 -----○

我国的淮山约有80种。原产山西平遥、介休，现分布于中国华北、西北及长江流域的江西、湖南等地区。冬季茎叶枯萎后采挖，切去根头，洗净，干燥。栽种者称家淮山，野生白薯称野淮山；中药材称淮山、淮淮山、怀淮山等。因其营养丰富，自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品，既可作主粮，又可作蔬菜，还可以制成糖葫芦之类的小吃。

中国栽培的淮山主要有普通的淮山和田薯两大类。普通的淮山块茎较小，其中尤以古怀庆府（今河南焦作境内，含孟州、博爱、沁阳、武陟、温县等县）所产淮山名贵，习称“怀淮山”，素有“怀

参”之称，为全国之冠。

现国内有五个地区的淮山，为已申请了国家地理标志保护产品，一种是长山淮山，产自山东邹平；另一种是铁棍淮山，产自河南焦作温县、孟州等地；第三种是陈集淮山，产自山东省菏泽市陈集镇，包括鸡皮糙淮山和西施种子淮山；最后一种为佛手淮山，产地为湖北武穴。另外，江西瑞昌市南阳乡的淮山也申请了国家地理标志保护产品。另外，江西省南城县作为江西省最大的淮山种植基地、中国三大淮山生产基地之一，在2011年经国家农业部审核，准予农产品地理标志登记，实施保护。

● 淮山的品种分类 -----○

淮山，别名怀淮山、土薯、山薯、山芋、玉延。淮山的主要品种有铁棍淮山、毛张淮山、细毛长山淮山、褐色淮山、淮淮山、山薯、野淮山、麻淮山等。

（1）铁棍淮山

铁棍淮山地下根茎圆柱形、细直，表皮为土黄色或土褐色，表皮光滑，有白色斑点，须根长而密，毛眼较突出，芦头渐细，有时具有红色不规则斑痕。铁棍淮山是一味珍贵的中药材，因表皮蕴含铁锈色，故称为铁棍淮山。

（2）毛张淮山

毛张淮山，产自“中国淮山之



● 淮山营养丰富，品种繁多，被视为物美价廉的补虚佳品。



●铁棍淮山为细长的圆柱形，因表皮蕴含铁锈色，故称为铁棍淮山。

乡”——山东省滨州市邹平县长山镇的毛张村，也许是因为地质的原因，毛张村种植的淮山品质奇好，所以也成了“中国淮山之乡”中的上品。毛张淮山，营养丰富，风味独特，是珍贵的保健型、无公害天然绿色食品，有健脾补胃、润肺生津等功效，具有良好的食用保健作用。淮山清蒸后能轻松看出品质的优劣。将毛张淮山洗净、分段，上笼蒸制，水开后调至中火，8分钟左右即可食用。趁温热的时候剥皮食用，可有淡淡的清香，入口感觉细腻绵软，淡淡的香甜口味适中，细细品尝还具有悠悠的田园气息。

（3）嘉祥细毛长淮山

嘉祥细毛长淮山是山东省济宁地区特产，主要产地在嘉祥县，毛根细长，肉质细面，味香甜，适口，非常有名。其块根呈圆柱形，皮薄，表面有细毛根，黄色，有黄褐色斑痣，肉质细白，含有黏液质、皂苷、胆碱、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、蛋白质、脂肪、淀粉及碘质，营养和药用价值很高，有健脾、益肾、补肺、止泻等作用，为滋补健身之佳品。

（4）华州淮山

陕西省华州县特产。华州淮山粗、长、皮薄、质细、味浓。主要做药用，是我国中药成分。近年来开始销往国外。

（5）菜淮山

该品种是江苏特产，主要产地是江苏北部的丰县。我国出口日本、东南亚各国的淮山和淮山干，多产于此地，均为此品种。菜淮山块茎长100~140厘米，周长15厘米左右，表皮薄而光滑，瘤少而小，毛少而短，干物质含量15%左右，品质脆而有甜味。该品种产量高，适于鲜食和加工，为出口的主要品种。

（6）水淮山

产于北京、山东等地。这种俗称“水淮山”的淮山品种，是淮山中体形比较粗壮的，直径为5厘米左右。同时，它的身材也比较“直溜”，像一根小棒子。这种淮山含水分较大，非常脆嫩，轻轻一碰，就可能断成两截。

（7）棉花淮山

山西云丘山地区的一种特产，最大的特点是质地柔绵清香，特别适合老人食用。棉花淮山具有健脾补肺、养胃护肾、益精消渴等功效。上锅蒸20分钟，可以直接蘸蜂蜜当主食吃，放凉后切块和酸奶拌在一起也是不错的甜品。也可切成大块，与排骨一同炖汤。

（8）日本大和长芋淮山

日本大和长芋淮山是从日本引进的高产品种，该品种植株生长势强，为缠绕性草质藤本。基部深心形、宽心形；叶腋间有珠芽，每处1~2个。初生圆形，成熟后圆柱形、圆形或不规则形，灰褐色，天气潮湿时表面生根，成熟时变成瘤。大和长芋淮山在我国的江苏省徐州市的沛县种植

较多。

(9) 麻淮山

性温味甘，无毒，有补中益气、补脾胃、长肌肉、止泄泻、健肾固精、益肺等功效。

麻淮山独有的优良品质：蛋白质含量高达1.5%，含糖量低于15%，富含多种维生素、氨基酸和钙、锌等微量元素，尤其是硒的含量是同类产品的数十倍。

(10) 红河淮山

红河淮山有香、甜、脆，做菜汁浓、色白和易于保存等特点。红河地属褐土，耐旱怕涝，适宜淮山生长。50年前，农户即有栽培淮山习惯，虽多次更换品种，但仍保留地方品种优点。

(11) 瑞昌淮山

瑞昌的特产，味甘，性温、平，蕴含10多种人体所需要的营养成分，是冬令时节滋补养颜之保健佳品，男女老幼皆宜。其性可入脾、肺、肾三经，具有滋阴壮阳、美容等功效，伴以鱼、肉烹制的菜肴，其色白、味鲜、爽嫩可口，常食之，可令人永保青春魅力，焕发生命光彩，实



● 瑞昌淮山为滋补养颜的保健佳品，常食可令人面色红润有光泽。

乃纯正天然绿色食品。

(12) 新城细毛淮山

是山东省桓台县新城镇著名的地方特产，栽培历史悠久，早在明清年间就享有盛誉。因其特殊的水土生长条件，成为淮山家族中的上乘之品，并成为宫廷贡品。地下块茎棍棒状，外皮薄，黄褐色，有红褐色斑痣，毛根细，块茎肉质细、面，味香甜，适口性好。新城细毛淮山具有健脾、补肺、固肾、益精等多种功效。

(13) 长淮山

又名平遥长淮山，是淮山中一个品种。是多年生缠绕草本植物。长淮山的地下块茎在地下呈垂直生长状态，块茎肉质肥厚，直径2~7厘米，外皮黑褐色，有须。

(14) 灵芝淮山

是食、药兼用的稀有淮山新品种，最早由山东省青州市从日本引进种植。灵芝淮山外皮淡黄褐色，须根很少，是一个早中熟品种。外形变化较多，下宽上窄的酒壶状。也有长得比较短粗的长棒状的，还有薯肉肥厚的短扇状的。一般长度为20~30厘米，单重400~1500克。该品种适合保鲜出口，加工淮山泥、淮山粉等。

(15) 佛手淮山

一般的淮山为长条状无支节，而湖北武穴（广济）佛手淮山状似手掌或马蹄。口感上，一般长条状淮山脆似土豆，而武穴（广济）佛手淮山香而糯，糯而不膩，口感极佳，用淮山与排骨、鱼头、牛肉等煲汤，口感独特，糯香浓郁；营养价值上，淮山具有健脾、补肺、固肾、益精等多种功效，秋冬进食淮山乃是大补。

(16) 安顺淮山

是贵州省安顺市独有的特色产品，

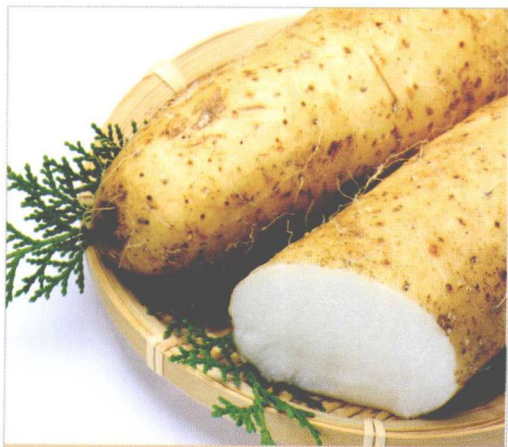
是食药兼用的蔬菜作物，具有皮薄、肉质嫩、味道鲜美的特点，其营养丰富，富含碳水化合物、淀粉、蛋白质。人体所需的18种氨基酸中，淮山就有17种，其含量比当归、黄芪、党参还高，并且有滋阴补肾、补脾健胃、降低血压和血糖、延缓衰老的保健功能。可直接食用，采用蒸、煮、炸等方法可制成美味菜肴。

（17）白淮山

白淮山又名大和长芋。原产山西平遥、介休，现分布于我国华北、西北及长江流域的江西、湖南等地区。表皮褐色，密生须根，瘤大而密，口感细腻，营养价值高，纯绿色食品，无污染，自古就有“淮山淮山，山中之药”的说法。白淮山作为保健食品，在中国至少有2000多年的历史，可以补脾健胃，降低血压和血糖，抵抗肿瘤，延缓衰老，常食有益身体健康。

（18）安砂淮山

安砂淮山种植历史悠久。据记载，早在清朝末期福建永安县安砂镇就开始种



●白淮山营养价值高，纯绿色食品，常作为保健食品供人们食用。

植。安砂淮山扁长棒形或长棒形，外形完整，表皮黄褐色、光滑，肉色雪白，肉质细密、脆嫩，煮熟后口感细腻、粉性足、颗粒状不明显，有糯香味。

（19）麻沙山药

块茎长圆柱形，长55~90厘米，粗2.7~5.0厘米，单根鲜重500克左右，表皮黄棕色，具须根，断面肉白、粉质、黏液多，折干率35.4%。麻沙山药属中晚熟药食兼用褐苞薯蕷类福建山药品种。生育期210~240天，产量较高，断面肉白、粉质、黏液多，品质优。

（20）黏山药

根茎圆柱形，或有分枝，垂直生长，断面白色，富黏性。生于海拔700~3200米的山谷、山坡灌丛中或林缘湿地。分布云南、贵州、广西等地。

（21）汾阳长山药

山西省汾阳市种植山药历史悠久，源于唐朝，产品质量优良生长全过程不使用任何农药，为纯粹无公害产品，经加工以后大批出口日本、韩国等国家，以及中国香港、台湾地区。特点是细而长，甜而有丝，营养滋补功能极佳。

（22）闽选山药

块茎长圆柱形，单根鲜重750克左右；表皮棕黄色，须根少，断面肉色白、质稍松、黏液多，折干率24.1%。

（23）邹平淮山

茎为柱形，长50~80厘米，皮浅棕色，多须毛，肉白色，多黏汁，且营养丰富，含有大量的皂苷及黏液蛋白、尿囊素、精氨酸、胆碱、淀粉酶、蛋白质、脂肪等多种物质，具有很高的营养价值，被誉为“山东参”。



淮山的营养成分与功效分析·····

淮山，性甘、平，入肺、脾、肾、胃经，营养丰富，具有很好的医疗保健功效。现代研究表明，淮山具有抗肿瘤、抗衰老、抗氧化、增强免疫力、抗炎、抗菌、抗病毒作用，对心血管疾病、糖尿病及消化系统都有着良好的调节作用。

● 淮山的营养成分 -----○

淮山主要含淀粉、蛋白质、游离氨基酸（精氨酸）等营养成分，以及多糖、黏液质糖蛋白、尿囊素、多酚氧化酶、淀粉酶、胆碱、胆甾醇、麦角甾醇等多种活性成分，微量及常量元素锌、铁、锰、铜、锌、硒等。淮山最大的特点是含有黏液质糖蛋白，对人体具有特殊的保健作用，能防止脂肪沉积在血管中，保持血管弹性；并能减少皮下脂肪的堆积；能防止结缔组织萎缩，预防类风湿关节炎、硬皮症等胶原病的发生。

淮山的营养成分

营养素	含量（每100克）	营养素	含量（每100克）
热量（大卡）	55.0	钾（毫克）	111.00
蛋白质(克)	0.90	磷（毫克）	24.00
脂肪(克)	0.10	钙（毫克）	21.00
碳水化合物(克)	13.40	镁（毫克）	14.00
烟酸(毫克)	0.30	钠（毫克）	5.50
纤维素(克)	0.80	铁（毫克）	0.60
维生素B ₂ (毫克)	0.03	锌（毫克）	0.23
维生素B ₁ (毫克)	0.03	硒（微克）	0.16
维生素C(毫克)	13.00	锰（毫克）	0.11
维生素E(毫克)	0.86	铜（毫克）	0.07