

# 《山药妙用》

## 图书基本信息

书名：《山药妙用》

13位ISBN编号：9787509140215

10位ISBN编号：7509140218

出版时间：2010-8

出版社：人民军医

作者：杨自旺//江宏武//张松林

页数：131

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《山药妙用》

## 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。其气轻陞缓，非堪专任，故补脾肺必主参、术；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。

# 《山药妙用》

## 内容概要

《山药妙用》内容简介：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。《山药妙用》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。书中收载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。

# 《山药妙用》

## 书籍目录

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 16 山药能补脾止泻 17 山药能补肺润肺 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 33 四、粥食类山药食谱 37 五、山药酒及药膳类 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 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 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 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 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 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 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 80 山药面调治慢性痢疾 80 山药车前子粥治肠易激综合征 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 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 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 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 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 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 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 110 萝卜莲子山药粥涩肠止痢 110 山药半夏粥治小儿呕吐 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 113 山药糕治小儿脾胃虚弱 113 白雪糕调

## 《山药妙用》

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 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 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 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 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 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 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 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 125 巧用山药治小儿杂病 125 山药青黛硼砂粥治小儿癫 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 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 治诸风眩晕 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

## 《山药妙用》

### 章节摘录

插图：山药中含有大量的蛋白质、各种维生素和有益的微量元素、糖类。此外还含有较多的药用保健成分，如黏多糖、尿囊素、山药素、胆碱、盐酸多巴胺等，是营养价值很高的药食同源食品，有健脾、补肺、固肾、益精，等功效。近年来的研究表明，山药黏多糖具有一定的药理活性，它可刺激或调节免疫系统，作为增强人体免疫能力的保健食品。山药炖羊肉药膳方羊肉、山药各250克，枸杞子15克，当归、川芎、黄芪、生姜各3克，盐、黄酒、味精各适量。山药去皮洗净切块，羊肉切片。把枸杞子、当归、川芎、黄芪、生姜用纱布裹好，并与山药、羊肉、食盐、黄酒及适量的水一同放入沙锅中，先用武火烧开，再用文火炖熟，然后加味精适量即可食用。有补益气血阴阳之功，能预防心血管系统疾病的脂肪沉淀、能防止动脉硬化过早发生、提高关节软骨弹性，并具有补血、养颜、强身、通便等作用。山药麦冬药粥方山药50克，麦冬、党参、五味子各15克，粳米100克，红糖少许。先以麦冬、党参、五味子加水适量，煎取浓汁去渣后，并与山药、粳米一同加入锅中，煮至粥熟，加红糖少许和匀即可，早晚服食，1日服完，可经常服用。有补肺气、益肺阴之功。适用于肺虚久咳及虚喘。

## 《山药妙用》

### 编辑推荐

《山药妙用》：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。《山药妙用》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。家常山药是个宝，药食俱佳营养高；补肾健脾又抗癌，降糖降脂百病消！

## 《山药妙用》

### 精彩短评

- 1、从中医、美食的角度解析山药，还有日常的小常识，重点是380个山药治百病的小方法，很实用。
- 2、原以为该书讲的应该都是比较专业方面的，结果买回一看，里面大部分都是菜谱。有点小失望！
- 3、书很便宜，性价比很高的书，很喜欢
- 4、很好的书，对学习有用！
- 5、这本书整理的太好了



# 《山药妙用》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)