

# 东方药膳 目录

2011.10

(月刊总147期 每月1日出版)

药疗食补

医食同源

顾问: 杜子端 高鹤亭(日本)

郭振球 项平 周一谋  
周光优 周文泉 周衡  
翁维健 孟仲法 窦国祥  
彭铭泉 王者悦 李钟文  
施杞 钱永益 叶锦先

主任: 谭达全

委员: 陈抗生(香港) 苏元元(香港)  
洪安峰(台湾) 大岛正文(日本)  
田中俊弘(日本) 牧岛佐代之(日本)  
廖端芳 周小青 黄政德 刘昭纯  
赵建民 李宝华 程丑夫 廖泉清  
潘远根 贺又舜 郭建生 葛金文  
蒋文明 谭兴贵 陈德兴 韦大文  
王旭东 尚云青 丁艳蕊 于雅婷  
邓沂 邓焕辰 吴鼎坤 赵炎成  
马烈光 马宗华 郭娇 连建伟  
高鹤

社长: 谭达全  
主编: 谭兴贵  
副主编: 周祖贻 罗萍 谢梦洲  
责任编辑: 廖泉清 罗萍  
外文编辑: 罗萍

## 药膳研究

04 浅谈药膳 何志云

## 药膳斋随笔

06 漫谈我国重阳节的酒俗 徐成文

## 常见病治疗药膳

07 食疗方治痛风 洪咏

07 高血脂症食疗方集锦 王庭巧

10 三叉神经痛药膳 江太发

## 常见病诊治

13 肝硬化有关知识 宁在兰

15 地黄丸的种类及用途 吴圣利

## 药膳门诊

16 酸枣仁安神又降脂 周玲

17 妊娠浮肿宜采取食疗 王增

18 中老年人骨质疏松症的保健药膳 崔嵘

## 美容药膳

18 美容药食法 孔凡真

21 减肥药膳款款来 容小翔

## 男女药膳

22 遗精滑精辨证药膳方 赵德贵

## 养生药酒

24 补益药酒——补血类 程鸿

## 营养药粥

26 常见病药粥 吴名

## 补益靓汤

28 补虚靓汤 安娜

## 保健药茶

30 咳嗽药茶(续3) 白鸿飞

美术总监: 谭楣  
策划总监: 张小英  
发行部主任: 刘蓉芳  
终审: 东方旭  
终校: 凌云

## 本刊声明

★欢迎赐稿,切勿一稿多投。所有来稿一律不退,敬请作者自留底稿。请作者在来稿时留电话,以便联系。

★来稿要求字迹清楚,用A4纸打印,医学专用词语要通俗,处方最好注明来源,以便查阅。

★来稿文责自负(对剽窃、抄袭他人的作品或侵犯他人著作权及其他权益者,本刊概不承担任何连带责任)。

# ORIENTAL MEDICATED DIET

杜病却疾

颐享天年

## 中医药防治

32 对放化疗减毒增效的中药

张代钊

## 荤食药膳

35 肉食壮阳品

德 贵

## 家庭药膳

37 花食药膳六款

李育霖

38 土茯苓炖龟,当归红枣猪手煲

凡 真

## 时令药膳

39 秋季食菊保健养生

潘春华

## 抗衰药膳

40 养血生容的鹿肉食疗药膳七款

李育霖

## 单验方药膳

41 红枣药用六则

马宝山

42 丁香食疗方

邢湘臣

## 养生保健中药

43 散郁结的克星——夏枯草

农训学

44 燕窝滋补重在祛顽疾

郭振东

45 细灸龙涎几品香

胡献国

## 养生保健食品

46 茉莉花保健食品的研制

朱石金

## 药食中毒解救

49 三角草、无根藤、回回蒜中毒解救方

吴康衡

## 药膳坊

51 薏米杏仁粥、山楂芹菜汁饮的制作

鹏 飞

## 百花园

01 常饮绿茶 抗癌防衰

徐美云

53 外国人怎样看感冒

张远桃

54 如何调理手脚冰冷症?

吕 斌

主管单位:湖南中医药大学

主办单位:湖南中医药大学

协办单位:世界药膳养生协会

世中联药膳食疗研究专业委员会

湖南省药膳食疗研究会

编辑出版:《东方药膳》杂志社

地 址:湖南长沙市韶山中路 113 号

邮 编:410007

电 话:0731-85556807、85540052

传 真:0731-85540052

网 址:www.dfslw.com

中文网址:东方药膳

信 箱:dfx0845@163.com

国际标准刊号:ISSN1671-3591

国内统一刊号:CN43-1461/R

广告许可证:4300004000033

国内总发行:

湖南省报刊发行局(邮发代号 42-148)

国外总发行:中国国际图书贸易总公司

(北京 399 信箱)

国外发行代号:M6514

订 阅 处:全国各地邮局

印 刷:长沙世纪星彩印包装有限公司

国内定价:4.50 元

国外定价:6.00 美元

## 敬告读者

从 2006 年起原《药膳食疗》杂志改为《东方药膳》杂志,其刊期、价格、邮发代号均不变。若错过本刊邮局订阅期的读者,请直接汇款至本杂志社邮购,免收邮费,价格均为 4.50 元/期。另外本社有少量的合订本:其中 1995-1999 年每年各为 20 元/本;2000-2001 年每年各为 30 元/本;2002-2006 年每年各为 60 元/本,需要挂号请另加 3 元。若有印刷装订质量问题(请拨 1301728863)要求调换。凡在当地邮局订阅本刊者,若发生收不到杂志,请持“订单”到当地本刊的收订邮局(所)查询解决。