



# 東方藥膳

Oriental Medicated Diet

中文网址: 东方药膳  
www.dfslw.com

2014年10月

- ◎ 补钙壮骨靓汤
- ◎ 甜点美味五款
- ◎ 清热解毒食谱
- ◎ 护肤美颜方六款
- ◎ 精选秋季补益药膳
- ◎ 神奇珍稀的雪莲花

中国首家药膳养生保健期刊



# 东方药膳

药疗食补 医食同源  
杜病却疾 颐享天年

社长 周小青  
主编 谭兴贵  
副主编 谭楣 罗萍  
谢梦洲 蒋俊和  
责任编辑 廖泉清 罗萍  
外文编辑 罗萍  
美术总监 张小英  
平面设计 易冰 洪婷  
策划总监 王栋  
发行部主任 侯丽梅  
广告部主任 宋琦  
终审 东方旭  
终校 凌云

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 0731-8555-6807 8554-0052  
传真 0731-8554-0052  
网址 www.dfslw.com  
中文网址 东方药膳  
邮箱 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 6.00 元  
国外定价 6.00 美元

## 目录 2014.10

(月刊总 183 期 每月 1 日出版)

### 药膳天地 THE WORLD OF MEDICATED DIETS

04 不同人群的补养原则 容小翔

### 临床药膳 CLINICAL MEDICATED DIETS

#### ■常见病药膳 Medicated Diets For Common Ailment

05 糖尿病人的药粥食疗方 范士忠  
06 抑郁症药膳 孔凡真  
09 肺结核食疗验方精选 徐玉梅  
12 类风湿性关节炎药粥疗法 胡献国

#### ■药膳单验方 Proved Medicated Diets

14 单味车前子治腹泻 刘国应  
15 公丁香治牙痛疗效优 李艳鸣

#### ■美容药膳 Medicated Diets For Beauty

16 护肤美颜方六款 赵德贵

#### ■男女药膳 Medicated Diets For Men And Women

18 药膳调理产后病 潘东曙

#### ■抗衰药膳 Medicated Diets For Aged People

19 精选秋季补益药膳 南方雪

#### ■肿瘤药膳 Medicated Diets For Tumour

21 鼻咽癌食疗药膳调理方 江太发

#### ■儿童药膳 Medicated Diets For Children

24 小儿感冒的民间偏方 王和亿

### 药膳坊 FOCUS OF MEDICATED DIETS

#### ■时令药膳 Medicated Diets In Four Seasons

25 甜点美味五款 袁秀芬

#### ■家庭药膳 Medicated Diets Made At Home

27 清热解毒食谱 赵振德

#### ■养生药酒 Healthy Tinctures

29 风湿性与类风湿性关节炎的药酒治疗(续) 程鸿

#### ■补益靓汤 Delicious Tonifying Soup

31 补钙壮骨靓汤 安娜

## ■营养药粥 Nutritious Porridges

- 33 保健疗疾药粥 高原红

## ■保健药茶 Healthy Herb Tea

- 37 风心病、肺心病、心脏病、原发性高血压的药茶治疗  
白鸿飞

## ■美味菜肴 Superb Cuisines

- 42 地方风味鸭肴四款 赵福贵

## 药膳研究 Studies Of Medicated Diets

### ■药膳方研究 Studies On Medicated Diets Prescription

- 44 药膳降血糖 胡海

### ■养生中药 Herbs For Health Care

- 45 药食兼用车前子 袁淑芬  
47 祛风老鹤草可降脂 周玲  
48 补肾固精话莲子 范伟  
49 神奇珍稀的雪莲花 邢湘臣

### ■养生食物 Foods For Health Care

- 52 浅谈养生食物——鸡蛋 许磊

## 常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

- 01 老人心跳慢 警惕有疾患 玉华  
53 患病之前有先兆 杨丽艳  
55 子宫肌瘤的中医调理 福如海  
56 又到瘰子多发时 郭旭光

### ■中医药防治 Preventive Treatments With Chinese Medicine

- 57 辨证看待中药材的毒性问题 谭敦民  
60 盲目补肾损害肾脏 杨丽艳

## 药食中毒解救 Treatments Of Medicine And Food Poisoning

- 61 油桐子、蕈澄茄、桃仁的中毒解救方 吴康衡

### ■常用中药辨识 Identification Of Chinese Medicine

- 64 石斛真假辨 凌云志

## 百花园 Miscellanies

- 66 终身不变的生命印记 杨林  
67 如何培养儿童的创造力 胡蓉兰  
68 用良好的心态面对体检 王蒲  
69 凶手是谁——硫化氢中毒 宋雯  
70 服药“坏习惯”药效会减小 黄晓丽

## 顾问

杜子端 高鹤亭(日本)  
项平 周一谋 王世民 周文泉  
周衡 翁维健 窦国祥 彭铭泉 王者悦 李钟文  
施杞 钱永益 叶锦先

## 主任

黄惠勇

## 委员

陈抗生(香港) 谢文贤(香港)  
洪安峰(台湾) 大岛正文(日本) 田中俊弘(日本)  
安文生(韩国) 翁宗周(泰国) 黄惠勇  
廖端芳 周小青 何清湖 彭清华 谭达全  
刘昭纯 廖泉清 谢梦洲 葛金文 李海涛  
谭兴贵 陈德兴 韦大文 王旭东 尚云青  
邓沂 赵炎成 马烈光 马宗华 郭娇  
高鹤 易蔚 聂宏 谭楣 蒋俊和

## 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)。

★本刊所摘部分图文来自网络,作者姓名及地址不详,请相关作者与本刊编辑部联系,以便奉寄稿酬。

## 敬告读者

从2006年起原《药膳食疗》杂志改为《东方药膳》杂志,2013年改为大16开,72版面,其刊期、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,价格为6.0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13017288863)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。

# CONTENTS

|  |                     |
|--|---------------------|
| Tonify Theorem?Varies Individually .....                             | Rong Xiaoxiang(04)  |
| Porridge Prepared for Diabetes .....                                 | Fan Shizhong(05)    |
| Medicated Diet Benefit to Depression .....                           | Kong Fanzhen(06)    |
| Dietotherapy of Tuberculosis .....                                   | Xu Yumei(09)        |
| All of It Suit to Arthritis Pauperum .....                           | Hu Xianguo(12)      |
| Treat Diarrhoea with Plantago Seed .....                             | Liu Guoying(14)     |
| Take it for Beauty .....   | Zhao Degui(16)      |
| Recovered from Puerperal Disease .....                               | Pan Dongshu(18)     |
| Medicated Diet Selected in Autumn .....                              | Nan Fangxue(19)     |
| Something Benefit to Nasopharyngeal Darcinoma .....                  | Jiang Taifa(21)     |
| Folk Prescription of Common Cold in Children .....                   | Wang Heyi(24)       |
| Make Dessert by Yourself .....                                       | Yuan Xiufen(25)     |
| Recipes of Clearing Heat and Detoxication .....                      | Zhao Zhende(27)     |
| Tinctures for Arthritis .....  | Cheng Hong(29)      |
| Delicious Soup Make You Stronger .....                               | An Na(31)           |
| Porridge Keep You in Good Condition .....                            | Gao Yuanhong(33)    |
| Treat the Heart Diseases and High Blood Pressure with Herb Tea ..... | Bai Hongfei(37)     |
| Cook Duck Regionally .....   | Zhao Degui(42)      |
| Hypoglycemic Effect of Medicated Diet .....                          | Hu Hai(44)          |
| Plantago Seed .....  | Yuan Xiufen(45)     |
| Geranium Wilfordii , Hypolipidemic .....                             | Zhou Ling(47)       |
| Tonifying Kidney with Lotus Seed .....                               | Fan Wei(48)         |
| Rare Snowdrop .....  | Xiong Xiangchen(49) |

# 热烈祝贺东莞宏颐轩养生食坊9月19日正式开业!



## 宏颐轩养生食坊

宏颐轩养生食坊是东莞市宏元堂企业投资管理公司旗下的一个品牌餐饮店，以“养生原盅炖汤”和“养生茶点”为主要特色。该店环境古典优雅，品质高端舒适；宏颐轩养生食坊将以独特的选材、烹饪方式，制作养生“汤”和“茶点”。

民以食为天，药膳饮食文化在健康中扮演着非常重要的作用。由宏元堂中医院专家团队专业技术作指导，根据不同季节、不同性别、年龄、不同体质配以最佳食疗药膳方案，是宏颐轩养生饮食文化的一大特色。宏颐轩养生食坊首创了东莞药膳养生月饼、药膳养生糕点等，吸引了不少顾客体验，好评如潮。

### 药食同源

药膳是选择药食两用的中药或草药与五谷粮食、鱼肉禽鸟、果蔬茶酒配伍，通过烹调、泡制的方法形成药汤、药粥、药羹、药茶、药酒等日常膳食内容。药膳食疗是中医药学与民族饮食文化有机结合的产物，它把中医学的体质辩证、中药学的“四气、五味”“脏腑归经”理论知识延伸到膳食文化中，使我们的民族在日常饮食中，能吃出健康、吃出长寿。

因此可以说药膳食疗方法是中医药学的延伸发展，是经历了千百年实践经验累积，具有完整的理论和确切功效的一门科学，药膳不是食物与中药的简单相加，由药物、食物和调料三者精致而成的一种既有药物功效，又有食品美味，用以防病治病，强身益寿的特殊食品。

药膳源远流长，古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代中华民族就开始探索食物和药物的功用，故有“医食同源”之说。迄今已数千年历史，是我们祖先留下的宝贵遗产。

### 药膳的作用

一是预防疾病，增强体质；二是治疗疾病，康复保健；三是延年益寿，美容抗衰。

### 宏颐轩养生食坊特点

- 1、根据不同体质、不同季节、不同性别年龄、不同脏腑盛衰等个性化设计；
- 2、由老中医望闻问切后开方定制；
- 3、提前预定可送货上门；
- 4、可根据家庭不同需要分别制作；
- 5、针对医院病人的独特定位，可为医院住院患者定制配送汤品；
- 6、品种齐全，口味鲜美、营养丰富、养病防病、效果显著；
- 7、依托世界中医药膳食疗研究专业委员会技术萃取最经典药膳方；
- 8、10大招牌药膳养生极品汤及药膳月饼，滋补药膳全席；
- 9、由有医疗资质机构宏元堂中医院提供专业辅导；
- 10、可为企业团体设计药膳食疗方案及制作配送。

### 宏颐轩养生食坊制作原则

严格遵守药膳的辩证施膳、三因制宜的因时施膳、因地施膳、因人施膳以及以形补形应用原则对少儿、妇女、老年、孕妇、中年男子设计不同款式药膳食疗。

### 宏颐轩养生食坊品类

根据宏颐轩养生食坊的形式和加工制作方法，可分为药膳汤、药膳菜肴、药茶、药酒、药粥、药糕、药饼、鲜汁、蜜膏等。

运用药膳食品的专业烹调方法地、熬、烩、余、焖、烧、蒸、煮、卤、炸等方法调制各种药膳精品。

### 宏颐轩服务特色

#### 代客煲汤

根据客人提供或定制的汤谱，按法煲炖，彰显特色服务！

电话:0769-38823639

### (一) 养生保健延寿类



1、补益气血药膳：适用于平素体质素虚或病后气血亏虚之人，如十全大补汤、八珍糕等。



2、调补阴阳药膳：适用于机体阴阳失衡之人，如具有补阴作用的桑椹膏，补阳作用的冬虫夏草鸭等。



3、调理五脏药膳：适用于心、肝、脾、肺、肾五脏虚弱、功能低下之人，用酸、苦、甘、辛、咸来补养肝、心、脾、肺、肾五脏。如健脾膏、补肾膏。

4、益智药膳：适用于老年智力低下，以及各种原因所导致的记忆力减退之人，如酸枣仁粥、柏子仁炖猪心等。

5、明目药膳：适用于视力低下、视物昏花之人，如黄连羊肝丸、决明子鸡肝汤等。

6、聪耳药膳：适用于老年耳聋、耳鸣，以及各种原因所导致的听力减退之人，如磁石粥、清肝聪耳李实粥等。

7、延年益寿药膳：适用于老年平素调养，强身健体，养生防病之人，如清官寿桃丸、茯苓夹饼等。

### (二) 美容美颜类



1、增白祛斑药膳：适用于皮肤上有黑点、黑斑、色素沉着之人，如白芷茯苓粥、珍珠拌平菇等，以美容增白。



2、润肤美颜药膳：适用于老年皮肤老化、松弛，面色无华之人，具有美容抗衰老功效，如沙苑甲鱼汤、笋烧海参等。



3、减肥瘦身药膳：适用于肥胖之人，如荷叶减肥茶、参芪鸡丝冬瓜汤、绿茶、柠檬泡茶等。

4、乌发生发药膳：适用于脱发、白发以及头发稀少之人，如黑芝麻山药米糕、《积善堂经验方》中的乌发蜜膏等。

5、固齿药膳：适用于老年体虚、牙齿松动、掉牙之人，如滋肾固齿八宝鸭、金髓煎等。

### (三) 祛邪治病类



1、解表药膳：具有发汗、解肌透邪的功效，适用于感冒以及外感病的初期。如葱豉汤、香薷饮等。

2、清热药膳：具有清热解毒、生津止渴的功效，适用于机体热毒内蕴，或余热未清之证。如白虎汤、清暑益气汤等。

3、祛寒药膳：具有温阳散寒的功效，适用于机体外寒入侵或虚寒内生的病证。如当归生姜羊肉汤、五加皮酒等。

4、消导药膳：具有健脾开胃、消食化积的功效，适用于消化不良、食积内停，腹胀等症。如山楂糕、五香槟榔等。

5、通便药膳：具有润肠通便的功效，适用于大便干燥之症。如麻仁润肠丸、蜂蜜香油汤等。

6、利水药膳：具有利水祛湿、通利小便的功效，适用于尿少浮肿、小便不利等症。如赤小豆鲤鱼汤、茯苓包子等。

7、活血药膳：具有活血化瘀，消肿止痛之功，适用于瘀血内停，跌打损伤等症。如益母草膏、当归鸡等。

8、理气药膳：具有行气、理气、止痛功效，适用于肝气郁结，胀痛不舒以及气滞血瘀等证。如陈皮饮、佛手酒等。

9、祛痰药膳：具有祛痰止咳之功，适用于咳嗽痰多，喉中痰鸣等症。如梨膏糖、瓜蒌饼等。

10、止咳药膳：具有宣肺止咳之功，适用于咳嗽等症。入川贝蒸白梨、糖橘饼等。

11、平喘药膳：具有止咳平喘之功，适用于哮喘等证。如丝瓜子蜜饮、柿霜糖等。

12、熄风药膳：具有平肝、熄风定惊之功，适用于肝经风热，或虚风内动之证。如菊花茶、天麻鱼头汤等。

13、排毒药膳：具有调节机体状况，改善机体功能，排出体内毒素的作用，适用机体不适，痤疮等平素火毒易盛之症。如黄芪苏麻粥、鲜笋拌芹菜等。

## 宏颐轩养生食坊

Hongyixuan Health Restaurant 健康养生食坊

权威中医精研  
定制原盅炖汤

纯正药膳食材  
独创养生茶点

地址:东莞市南城区宏图路88号福威大厦  
电话:0769-38823639  
邮箱:hongyixuan@163.com  
网址:www.hyxysf.com / 宏颐轩.com

北  
↑  
环 城 路  
↓  
南

西 ← 东

车 站 路