



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

中文网址: 东方药膳
www.dfslw.com

2015年1月

- ◎ 学会识别反式脂肪酸的危害
- ◎ 妙用黄芪治心脏病
- ◎ 常品香粥 美丽伊人
- ◎ 冬令滋补六药膳
- ◎ 补钙壮骨靓汤
- ◎ 郁证的药茶治疗



中国首家药膳养生保健期刊

CONTENTS

The Nutrition of Dairy Products -----	Li Xuemei(01)
What 's the Japanese Regarded as Important? -----	Xiong Xiangchen(04)
All of it Benefit to your Digestive System -----	Yuan Xiufen(05)
What you might not know about Trans Fat -----	Yuan Meifang(07)
A Secret of Longevity -----	Yuan Shumei(08)
Is it True that Salad Reduce Weight? -----	Lv Bin(10)
There are Reasons for Caution of Eating Insect -----	Li Yanming(11)
Se Plays an Important Rule in Heart Protection -----	Jiang Haitao(15)
Misunderstandings of Rest Assured Vegetables -----	Wang Chunhua(15)
Medicated Diet for Stomachache in the Winter -----	Zhao Degui(18)
Porridge Make you more Beautiful -----	Hou Haitao(24)
Eat in Moderation will Benefit in Mid-pregnancy -----	Tang Lingguang(26)
What 's the Best for the Aged -----	Kong Fanzhen(27)
The External Treatment of Liver Cancer -----	Jiang Linfa(28)
Medicated Diet Keep your Child in Healthy -----	Xu Chenwen(31)
Do it at your Home for Infantile Diarrhea -----	Nan Fang(30)
What should eat in Lesser Cold -----	Fan Shizhong(31)
Tinctures for Numbness of Limbs -----	Cheng Hong(34)
Delicious Soup Make you Stronger -----	An Na(36)
Porridge Used for Bowel Diseases -----	Gao Yuanhong(39)
Herb Tea for Depression Syndrome -----	Bai Hongfei (43)
Pine Nut and Longevity -----	Zhao Zhende(47)
Dandelion not just a Medication -----	Fan Shizhong(52)

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
长沙友友餐饮有限公司
东莞宏元堂中医院
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.dfsiw.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 2015.01

(月刊总 186 期 每月 1 日出版)

药膳天地 The World of Medicated Diets

- 04 延年益寿的日本“皇宫御药” 邢湘臣
05 健脾温胃药膳七则 袁秀芬

科学饮食 Healthy Diet

- ◆营养食疗 Dietotherapy rich in Nutrition
07 学会识别反式脂肪酸的危害 袁梅芳
08 抗氧化——长寿的奥秘 袁淑梅
◆吃与健康 / Food and Health
01 同是奶制品 营养却各异 李雪梅
10 减肥沙拉其实并不能减肥 吕斌
11 食用昆虫需谨慎 李艳鸣
◆饮食排毒 / Detoxication with Food
15 为什么说保护人的心脏要靠硒 江海涛
◆饮食陷阱 / Traps from Food
15 人们对放心蔬菜的几个认识误区 王春华

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment
17 常见病药膳 马宝山
18 冬季胃痛药膳食疗方 赵德贵
20 老人度冬春, 谨防燥咳症 李育霖
21 妙用黄芪治心脏病 江太发
◆药膳单验方 Proved Medicated Diets
23 鸡胆汁拌白糖治小儿百日咳 马仁瑞
◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty
24 常品香粥 美丽伊人 侯海涛
25 补血乌发 首选首乌 容小翔
◆男女药膳 Medicated Diets for Men And Women
26 孕中期孕妇适量饮食才能保母子健康 李红业等
◆抗衰药膳 Medicated Diets for Aged People
27 老年人常服 6 种滋补品 孔凡真
◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour
28 肝癌疼痛外治妙方 江林发
◆儿童药膳 Medicated Diets for Children
30 小儿腹泻的家庭食疗方 南方
31 冬季儿童保健食疗谱五款 徐成文

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- ◆时令药膳 Medicated Diets In four Seasons
31 小寒进补吃什么 范士忠
33 冬令滋补六药膳 王凤珍

- ◆**养生药酒** Healthy Tinctures
- 34 肢体麻木的药酒治疗 程 鸿
- ◆**补益靓汤** Delicious Tonifying Soup
- 36 补钙壮骨靓汤 安 娜
- ◆**营养药粥** Nutritious Porridge
- 39 慢性便秘、慢性肠炎、脱肛的药粥食疗方 高原红
- ◆**保健药茶** Healthy Herb Tea
- 43 郁证的药茶治疗 白鸿飞
- ◆**美味菜肴** Superb Cuisines
- 47 膳食珍品——松仁益寿肴 赵振德

药膳研究 Studies of Medicated Diets

- ◆**药膳方研究** Studies on Medicated Diets Prescription
- 50 补气药膳重“四配” 梁 曦
- ◆**养生中药** Herbs for Health Care
- 52 药食同源妙用蒲公英 范士忠
- 54 清热解毒升举阳气的升麻 李霖浩
- ◆**常用中药辨识** Identification of Chinese Medicine
- 55 龙胆真假辨 凌云志
- ◆**养生食物** Food for Health Care
- 56 益气养血说带鱼 胡献国

保健与养生 Health Care

- ◆**饮食保健** Health Care with Food
- 57 五味皆备五脏皆治的五味子 赵振华
- 59 寒热体质不同 挑选食物各异 陈 思
- ◆**家庭保健** Home Care
- 60 护胃九法 沈尔安
- 62 喝茶一定要定期洗杯 江太山
- ◆**病后保健** / Recovering from Diseases
- 63 消化性溃疡的饮食调理 宁在兰
- ◆**性保健** / Preservation of Sexual Function
- 64 男性抗衰老物质 江发奎

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

- 65 牵牛子、梅仁、博落回的中毒解救方 吴康衡

百花园 Miscellanies

- 67 靠自己的力量战胜忧郁症 王素丹
- 67 欲防脊椎病 先练坐卧功 福如海
- 69 男性也须防乳腺癌 李艳芳
- 69 孩子每次哭闹都是一次很好的教育良机 吕南溪

读者来信 Letters From Readers

- 71 吃鸡蛋只吃蛋白行吗? 吕健斌

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
 曹 洋 陈宏宾

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。



南景飯店
NAN JING RESTAURANT

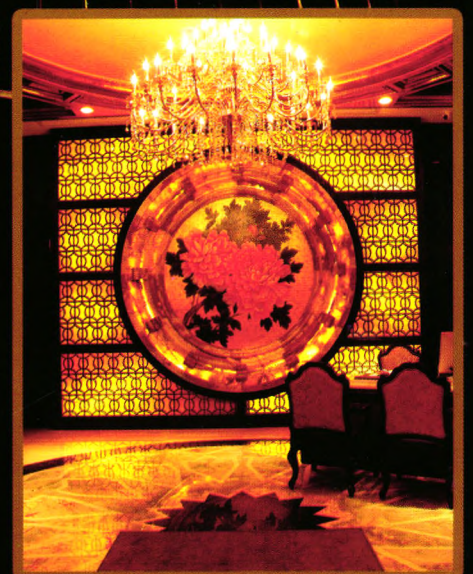
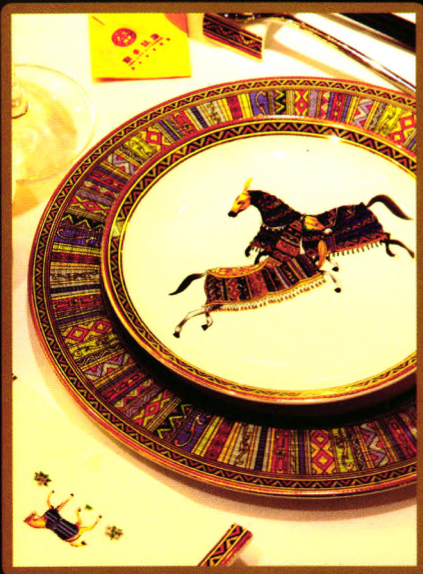
只為尊貴的您



從這裡

品味南景

忠于传统，不断创新，对每一个细节都力求完美极致，是南景始终如一追求；新鲜的食材和精妙的烹饪技术，让南景的每一个出品都在简单朴实里彰显精细用心。



南景飯店·總店

长沙市迎宾路238号
订餐热线：84666798 84666799

南景飯店·盛宴

长沙市万家丽中路一段176号
订餐热线：88577111 88577555