



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2016年5月



◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

丹毒、颈淋巴结核的药茶治疗
优质早餐护卵巢提高生育力
赤芍的药用与药膳
糖尿病的中医食疗
食管癌药膳食疗方
减少皱纹的良方

ISSN 1671-3591



05



邮发代号 42-148

中国首家药膳养生保健期刊

国内统一刊号CN43-1461/R

东方药膳

药疗食补 医食同源
杜病却疾 颐享天年

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
 长沙善道维康营养健康咨询有限公司
 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 0731-8554-0052
传 真 0731-8554-0052
网 址 www.wmdna.cn
中文网址 东方药膳
邮 箱 dfx0846@163.com

国际标准刊号 ISSN1671-3591
国内统一刊号 CN43-1461/R
邮发代号 42-148
广告许可证 4300004000033
国内总发行 湖南省报刊发行局
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 2016.05

(月刊总 202 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- | | |
|-------------|-----|
| 01 侗乡酸鱼美味鲜 | 谢康优 |
| 04 宋嫂鱼羹药膳谈 | 李育霖 |
| 05 赤芍的药用与药膳 | 周 玲 |

科学饮食 Healthy Diet

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Dietotherapy Rich in Nutrition | |
| 06 何时晒太阳才能有效补维 D 呢? | 李艳鸣 |
| 07 脂溶性维生素的功能 | 容小翔 |
| ◆吃与健康 / Food and Health | |
| 08 科学吃米饭防慢性病 | 徐美兰 |
| 09 每天合理补充巧克力可预防中风 | 王 增 |
| 09 优质早餐护卵巢提高生育力 | 王和亿 |
| 10 你了解这些“跨界食品”吗? | 江太发 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food | |
| 11 避免食品污染几大原则 | 田 磊 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food | |
| 12 别让“药妆品”忽悠了你! | 李一鸣 |

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- | | |
|---|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment | |
| 13 药膳治低血压 6 款 | 玉 华 |
| 14 肾病药膳食疗方精选 | 江林发 |
| 17 糖尿病的中医食疗 | 昌月英 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets | |
| 18 众多病可用猪苦胆治愈 | 万 喜 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty | |
| 19 常饮蔬菜汁 健康又美丽 | 石柱国 |
| 23 减少皱纹的良方 | 陈文贵 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women | |
| 24 中医应对女性更年期 | 周一海 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People | |
| 25 几款人参食疗药膳方 | 赵德贵 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour | |
| 27 食管癌药膳食疗方 | 江新发 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children | |
| 29 新生儿度夏防感染 | 王素丹 |
| 30 儿童喝茶有益健康 | 王牡丹 |

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons | |
| 30 夏季消暑汤知多少 | 牛国强 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures | |
| 32 湿温、中暑、中恶的药酒治疗 | 程 鸿 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup | |
| 34 春季靓汤 | 安 娜 |

- ◆**保健药茶** Healthy Herb Tea
- 35 丹毒、颈淋巴结核的药茶治疗
- ◆**营养药粥** Nutritious Porridge
- 37 夏季药粥
- ◆**美味菜肴** Superb Cuisines
- 39 清宫菜肴传天下

白鸿飞
高原红
李盛仙

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆**药膳方研究** Study on Medicated Diet Prescription

- 41 读懂叶底 品茗好茶 周益海
- ◆**养生中药** Herbs for Health Care
- 42 清利头目 舒气解郁药——薄荷 袁秀芬
- 44 全身皆是宝的佛手 李森霖
- 45 清热泄火说知母 范士忠
- ◆**常用中药辨识** Identification of Chinese Medicine
- 46 大黄真假辨 凌云志
- ◆**养生食物** Food for Health Care
- 47 哪些食物营养密度高 江百发

保健与养生 Health Care

◆**饮食保健** Health Care with Food

- 49 先吃菜后吃饭有利降血糖 李雪鸣
- 50 健康饮食的6个“金科玉律” 蒋晓梅
- 51 食虫的益处 陆华

◆**家庭保健** Home Care

- 52 颜色与健康 丽娜
- 53 提早防治,别让尿路里长了“石头” 钟竹意
- 54 绿茶与枸杞不宜同饮 马宝山

◆**病后保健** / Recovering from Diseases

- 55 尿路感染药膳方 袁淑芬

◆**性保健** / Preservation of Sexual Function

- 56 女人保健食墨鱼 姚芳
- 57 蔬菜入药膳 治疗更年期综合症 余力

常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

- 58 治老年性白内障药膳 郭振东
- 58 异常口干是隐藏疾病的信号 严永和
- 59 芒硝治病方小集 寿南山

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

- 60 祖师麻、铅、眼镜蛇的中毒解救方 吴康衡

百花园 Miscellanies

- 63 警惕:SBS 侵袭我们的健康 吕斌
- 65 孕前该补充哪些营养素? 宁在兰
- 66 孕妈咪衣着莫陷入四个误区 吕弘斌

读者来信 Letters From Readers

- 68 为何扁桃体炎也可引发口臭? 夏禹
- 69 2016·中国深圳世界中联药膳食疗研究专业委员会第七届学术年会会议通知

顾问

杜子端 高鹤亭(日本) 刘维忠
项平 王世民 周衡 翁维健
袁国祥 彭铭泉 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) 侯平(香港)
洪安峰(台湾) 缪植坚(澳门) 赵振平(美国)
田中俊弘(日本) 安文生(韩国) 周世耀(新加坡)
翁宗周(泰国) 廖春华(马来西亚) 高鹤(新西兰)
黄惠勇 廖端芳 秦裕辉 何清湖 彭清华
张文军 刘昭纯 廖泉清 谢梦洲 葛金文
吴正治 李海涛 谭兴贵 陈德兴 韦大文
马波 尚小青 邓沂 赵炎成 李范珠
马宗华 庞宇舟 易蔚 聂宏 谭榴
蒋俊和 曹洋 陈宏宾 秦玉峰 陈伟东
马丽 赖汝和 王勇健

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。

★本刊以前邮箱dfx0845@163.com被盗,以本期刊名义涉及到钱财方面,请勿理会,请大家谨防上当。本刊新邮箱dfx0846@163.com。

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

Delicious Sour Fish in Dong Autonomous County	Xie Kangyou(01)
Songsao Fish Potage	Li Yulin(04)
Radix Paeoniae Rubra	Zhou Ling(05)
Lip-soluble Vitamin	Rong Xiaoxiang(07)
When will be the best Time to Soak up some Sun	Li Yanming(06)
How to Take Rice to Prevent Chronic Diseases	Xu Meilan(08)
Chocolate and Stroke	Wang Zeng(09)
Pay more Attention to your Breakfast	Wang Heyi(09)
Have you ever Notice All of it?	Jiang Taifa(10)
The Principle to Avoid Food Contamination	Tian lei(11)
Cosmeceutical may not Suit to You	Li Yiming(12)
Medicated Diet prepared for Nephrosis	Jiang Linfa(14)
Vegetable Juice Keep You Fit and Beauty	Shi Zhuguo(19)
Treat the Menopause with Chinese Medicine	Zhou Yihai(24)
Medicated Diet Made of Ginseng	Zhao Degui(25)
Something benefit to Esophageal Cancer	Jiang Xinfa(27)
Tinctures for Heatstroke etc	Cheng Hong(32)
Delicious Soup in spring	An Na(34)
Porridge in summer	Gao Yuanhong(37)
Herb Tea for Erysipelas etc	Bai Hongfei(35)
Delicacies in Palace of the Qing Dynasties	Li Shenxian(39)
Clearing leader Su Qi Jieyu medicine MINT	Yuan Xiufen(42)
Fingered Citron	Li Senlin(44)



有了健康 幸福之树长青

善道维康为您的健康幸福护航



善道维康核心团队自2002年进入湖南至今已有14年，一直为众多中老年朋友送去健康，14年的努力打造了我们的三湘知名团队的荣耀。目前公司已拥有遍布湖南14个地州市的70家服务门店，全省员工人数达500余名，拥有专业的客服团队，贴心的员工服务和权威的健康咨询专家。面向未来，我们将以“为追求幸福人生的人们提供价值平台与专业服务”为使命，立足湖南，走向全国。

