



# 東方藥膳

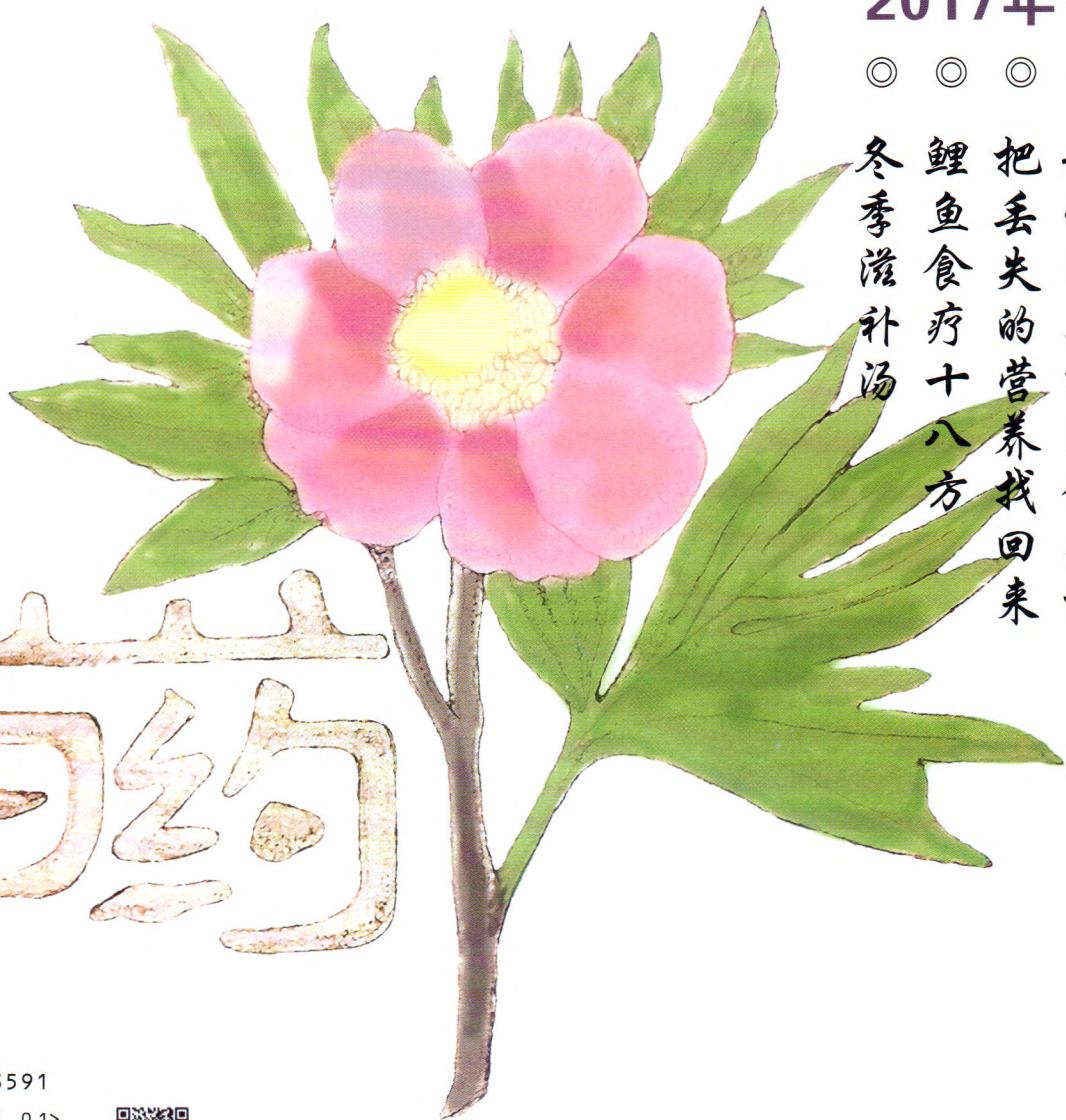
## Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网  
www.wmdna.cn

2017年 **1**月

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

动物食品莫贪「老」，慎吃「头」  
 隆冬多食「酸苦甘辛咸」补阴粥  
 女性补血药膳食疗方  
 把丢失的营养找回来  
 鲤鱼食疗十八方  
 冬季滋补汤



ISSN 1671-3591



中国首家药膳养生保健期刊

邮发代号 42-148

内统一刊号CN43-1461/R  
万方数据

# 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

万方数据

## 目 录 2017.01

(月刊总 210 期 每月 1 日出版)

### 药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- 04 金荞麦的药用与药膳 周 玲  
05 秋冬枫杨红叶美 胡献国  
06 鲤鱼食疗十八方 王廷兆

### 科学饮食 Healthy Diet

- ◆营养食疗 Diet therapy rich in Nutrition  
07 假如缺乏维生素 D 容小翔  
08 隆冬多食“酸苦甘辛咸”补阴粥 徐 锐  
◆吃与健康 / Food and Health  
09 对症喝粥效果好 江太发  
10 把丢失的营养找回来 赵新贵  
13 冬日常食鹌鹑肉 气血两旺好过冬 江银发  
15“羊肉膳”补虚又健身 赵德贵  
17 多吃一些“养心”食物 吴圣利  
◆饮食排毒 / Detoxication with Food  
18 科学晚餐 益寿延年 黄晓丽  
19 减去脂肪在不知不觉中 黄美丽  
◆饮食陷阱 / Traps from Food  
20 动物食品莫贪“老”，慎吃“头” 李育霖  
21 多吃番茄会体臭 王和亿

### 临床药膳 Clinical Medicated Diets

- ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment  
22 肺结核药膳十则 郭旭光  
23 麻疹透发法 贾 忠  
23 治疗干咳的药膳 福如海  
◆药膳单验方 Proved Medicated Diets  
24 速止牙痛佳法集萃 郭振东  
◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty  
25 关于瘦人与胖人的几个问题 周一海  
◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women  
27 女性补血药膳食疗方 周北海  
◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People  
28 润肺补虚 养生药膳 李霖霖  
◆儿童药膳 Medicated Diets for Children  
29 儿童用药的十大误区 昌月英  
◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour  
31 白血病药膳食疗方 江发科

### 药膳坊 Focus of Medicated Diets

- ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons  
35 冬日补肾填精疗疾 江林海  
◆养生药酒 Healthy Tinctures  
36 痔疮、脱肛、疝气的药酒治疗 程 鸿  
◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup  
38 冬季滋补汤 蓝天鹏

- ◆保健药茶 Healthy Herb Tea  
39 尾痛症、肩周炎、腰肢痛疾病的药茶治疗 白鸿飞
- ◆营养药粥 Nutritious Porridge  
40 冬季药粥 高原红
- ◆美味菜肴 Superb Cuisines  
42 家常调补菜谱 大肚

#### 药膳研究 Studies of Medicated Diets

- ◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription  
43 药膳改善慢性疲劳 李霖和
- ◆养生中药 Herbs for Health Care  
44 白芷的传说与功效 农训学  
45 黄精的药用与传说 杨宗正  
47 肉桂的美妙传说 严永和  
48 亦毒亦药话半夏 李育林
- ◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine  
49 藜芦真假辨 凌云志
- ◆养生食物 Food for Health Care  
01 天寒地冻话羊肉 谢康代

#### 保健与养生 Health Care

- ◆饮食保健 Health Care with Food  
50 挑食水果能抗癌 赵振贵  
52 药膳火锅因人而异 黎洁
- ◆家庭保健 Home Care  
53 警惕身边的“袭人香气” 吕斌  
54 病后防“食复” 潘春华
- ◆病后保健 / Recovering from Diseases  
55 防胃癌,先从膳食调整着手 姚继霞  
56 预防大肠癌怎么吃 江春华
- ◆性保健 / Preservation of Sexual Function  
56 性启蒙,莫启坏了头 宁在兰

#### 常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

- 57 麦粒肿自疗佳方 郭伟东
- 58 冠心病老人护“心”要抢时间、防复发 钟阳
- 58 警惕:感冒药也可伤肾 吕林海
- 60 正确按穴位,调理好体质 吕文武
- 61 气血虚该如何自诊? 周青

#### 药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

- 62 续随子、雄黄中毒解救方 吴康衡

#### 百花园 Miscellanies

- 64 不容小觑话“药驾” 杨美荐
- 67 慎吃富含雌激素的保健品 江新发

#### 读者来信 Letters From Readers

- 67 常喝碳酸饮料会影响骨骼健康吗? 李艳鸣

#### 万方数据

#### 《东方药膳》杂志编委会

顾问

杜子端 高鹤亭(日本) 刘维忠  
项平 王世民 周衡 翁维健  
窦国祥 彭铭泉 李钟文 施杞 钱永益 叶锦先

主任 黄惠勇

副主任 谭兴贵

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)  
高木久代(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 陈德兴 韦大文 李范珠  
马波 尚云青 邓沂 赵炎成 谭楣  
马宗华 庞宇舟 易蔚 夏宏 陈伟东  
蒋俊和 曹洋 陈宏宾 秦玉峰 马丽  
赖汝和 王勇健 于忠君

#### 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 dxf0845@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 dxf0846@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。

# CONTENTS

Something about Rhizoma Fagopyri Dibotryis	-----	Zhou Ling(04)
Maple in Autumn and Winter	-----	Hu Xianguo(05)
Medicated Diet Made of Carp	-----	Wang Tingzhao(06)
What would Happen Lack of Vitamin D	-----	Rong Xiaoxiang(07)
Porridge in the Depth of Winter	-----	Xu Rui(08)
Different Kind of Porridge for different Person	-----	Jiang Taifa(09)
Find the Nutrition Lost	-----	Zhao Xingui(10)
Quail in Winter, more Benifit	-----	Jiang Yinfa(13)
Medicated Diet Made of Mutton	-----	Zhao Degui(15)
Eat the right Dinner for Longevity	-----	Huang Xiaoli(18)
Lose Weight gradually	-----	Huang Meili(19)
Something prepared for Tuberculosis	-----	Guo Xuguang(22)
Treat the Dry Cough with Medicated Diet	-----	Fu Ruhai(23)
Relieve Toothache rapidly	-----	Guo Zhendong(24)
Something about Fat and Thin	-----	Zhou Yihai(25)
Suitable Medicated Diet for Women	-----	Zhou Beihai(27)
Dietotherapy of Leukaemia	-----	Jiang Fake(31)
Tincture for Piles, Archoptoma and Conic	-----	Cheng Hong(36)
Tonifying Soup in Winter	-----	Lan Tianpeng(38)
Treat the Osteoarticular Diseases with Herb Tea	-----	Bai Hongfei(39)
Porridge in Winter	-----	Gao Yuanhong(40)
Improve Chronic Fatigue with Medicated Diet	-----	Li Linhe(43)



南景飯店

NAN JING RESTAURANT

只为尊贵的您

從這裡

品味南景

当你忙碌一天之后，卸去沉重的外衣，在南景饭店手捧一杯香茗，独自赏饮的时候，内心会变得柔软，清静……



南景饭店·茗店

长沙市迎宾路238号

订餐热线：84666798 84666799

万方数据



南景饭店·盛宴

长沙市万家丽中路一段176号

订餐热线：88577111 88577555

