



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2017年 12月



科学的膳食习惯可以防癌症
 入冬用血肉有情之品补肾
 鸭肉——补虚劳的圣药
 冬季咳嗽辨证食疗
 冬食柑橘正当时
 黑色食品的魅力



ISSN 1671-3591



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

万方数据

CONTENTS

Duck can be a Medication	Zhao Degui(04)
Melon and Pear, Benefit to the Health	Li Na(13)
Famous Vinasse Food	Zhao Dahai(11)
Winter Radish and Summer Ginger	Zou Xinyuan(14)
Something about Mushroom Taking	Hu Xianguo(15)
It's Time to Have Orange	Yan Yihe(16)
Wash Vegetables without Pesticides Residual	Xiang Chun(17)
Prevention and Treatment of Alimentary Toxicosis	Huang Aiqun(18)
Taboos of Taking Fresh Shrimp and Crab	Yao Fang(19)
Proved Medicated Diet for Parodontitis	Yan Pinghe(21)
Different kind of Medicated Diet prepared for Cough in Winter	Li Yulin(22)
What should Eat when Suffering from Cancer	Xing Xiangchen(23)
Rheum Officinale	Fan Shizhong(24)
Aloe, a magical Plant and natural Beautician	Zhao Xingui(25)
Treat the Azoospermatism with Porridge	Hu Nanting(26)
Keep Longevity with Medicated Diet	Yuan Xiufen(27)
Tonifying Kidneys in Winter with Medicated Diet	Zhao Decai(30)
Tincture for Infant Common Ailment	Cheng Hong(31)
Ten unsuitable Ways for aged People to Drink Tea	Li Li(32)
Porridge in Winter	Gao Yuanhong(33)
Tonifying Soup in Winter	Lan Tianpeng(34)
Medicated Diet Made of Carrots	Wang Tingqiao(35)
Tell You Something about Ginseng	Kong Fanzhen(37)

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

目 录 2017.12

(月刊总 221 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- | | |
|----------------|-----|
| 04 鸭肉——补虚劳的圣药 | 赵德贵 |
| 05 枸杞滋补强身食疗方 | 严永和 |
| 06 冬季补肾阳食膳方(下) | 江太发 |

科学饮食 Healthy Diet

◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition

- | | |
|----------------------|-----|
| 01 黑色食品的魅力 | 徐美兰 |
| 08 最能保护眼睛的 7 种元素 | 江新发 |
| 08 锌、铜与心脏病 | 容小翔 |
| 09 替鸡蛋胆固醇高平反,不必害怕吃蛋黄 | 孙继和 |

◆吃与健康 / Food and Health

- | | |
|--------------------|-----|
| 11 “糟”香醉人 名满天下 | 赵大海 |
| 13 秋冬食瓜梨 全家滋补又健康 | 丽 娜 |
| 14 冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方 | 邹新元 |
| 15 蘑菇食事三则 | 胡献国 |
| 16 冬食柑橘正当时 | 严一和 |

◆饮食排毒 / Detoxication with Food

- | | |
|-------------------|-----|
| 17 清除蔬菜残药六绝招 | 项 春 |
| 18 饮食安全与食物中毒的急救措施 | 黄爱群 |

◆饮食陷阱 / Traps from Food

- | | |
|-----------------|-----|
| 19 食用河鲜的禁忌 | 姚 芳 |
| 20 过食蛋白质的危害 | 胡瑞霞 |
| 20 常吃方便面易患代谢综合征 | 王和亿 |

临床药膳 Clinical Medicated Diets

◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment

- | | |
|---------------|-----|
| 21 老年病不妨用药膳 | 潘东曙 |
| 21 治牙周炎验方便方 | 严平和 |
| 22 冬季咳嗽辨证食疗 | 李育霖 |
| 23 胃癌、肠癌、肝癌药膳 | 邢湘臣 |

◆药膳单验方 Proved Medicated Diets

- | | |
|-------------|-----|
| 24 单味大黄疗病单方 | 范士忠 |
|-------------|-----|

◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty

- | | |
|---------------------|-----|
| 25 芦荟——神奇植物 + 天然美容品 | 赵欣贵 |
|---------------------|-----|

◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women

- | | |
|---------------|-----|
| 26 无精症勿愁 药粥有方 | 胡南庭 |
|---------------|-----|

◆抗衰药膳 Medicated Diets for Aged People

- | | |
|------------|-----|
| 27 抗衰益寿选药膳 | 袁秀芬 |
|------------|-----|

◆儿童药膳 Medicated Diets for Children

- | | |
|------------|-----|
| 28 小儿哮喘用药膳 | 潘曙光 |
|------------|-----|

◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour

- | | |
|------------------|-----|
| 29 科学的膳食习惯可以防癌症 | 程 慧 |
| 29 黄蜂毒液可用作高效抗癌药物 | 王 增 |

药膳坊 Focus of Medicated Diets

◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons

- | | |
|----------------|-----|
| 30 入冬用血肉有情之品补肾 | 赵德才 |
|----------------|-----|

◆养生药酒 Healthy Tinctures

- | | |
|---------------|-----|
| 31 小儿常见病的药酒治疗 | 程 鸿 |
|---------------|-----|

- ◆**保健药茶** Healthy Herb Tea
- 32 老人喝茶 10 不宜
- ◆**营养药粥** Nutritious Porridge
- 33 冬季药粥
- ◆**补益靓汤** Delicious Tonifying Soup
- 34 冬季养生汤
- ◆**美味菜肴** Superb Cuisines
- 35 胡萝卜药膳食疗方集锦

李 莉
高原红
蓝天鹏
王庭巧

药膳研究 Studies of Medicated Diets

- ◆**药膳方研究** Study on Medicated Diet Prescription
- 37 服用人参有禁忌
- ◆**养生中药** Herbs for Health Care
- 39 尚留芍药殿春风
- 40 润肺止咳叭啞杏
- 41 将军风范话大黄
- 43 知母的传说
- 44 李渤与芥子
- ◆**常用中药辨识** Identification of Chinese Medicine
- 45 檀香真假辨识
- ◆**养生食物** Food for Health Care
- 45 养血催乳墨鱼肉

孔凡真
明一言
胡国发
杨宗正
昌月英
胡安国
凌云志
胡国北

保健与养生 Health Care

- ◆**饮食保健** Health Care with Food
- 47 《遵生八笺》饮食养生要点
- 48 巧把“牛宴”成佳肴
- ◆**家庭保健** Home Care
- 49 鱼油——智慧之油
- 50 话说茄子的美味与“诗情”
- ◆**病后保健** / Recovering from Diseases
- 51 饮食疗法可治神经衰弱
- 52 高血压患者如何科学饮水
- 53 冠心病人的生活禁忌
- 54 甲亢的家庭简易疗法
- 55 糖尿病患者多喝牛奶,多吃豆制品
- ◆**性保健** / Preservation of Sexual Function
- 55 饮食可调顺女性经期
- 56 男士应多吃这些食物
- 57 治男子阳痿、女性性冷淡食疗方

江百发
德 贵
张春艳
吕 斌
林芳珊
江泽发
宁在兰
宋 雯
韩咏霞
张爱军
陈晓旭
南 方

常见病诊治 Treatments of Common Diseases

- 58 非哺乳期乳房溢乳是怎么回事?
- 59 警惕体内出现血液循环不畅引发的亚健康状态

李艳鸣
林湘艳

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

- 60 漏芦、樟柳头的中毒解救

吴康衡

百花园 Miscellanies

- 61 丈夫有乙肝,妻子一定要打疫苗吗?
- 62 中医预防疾病的战略方针
- 63 治“脚气”有讲究
- 64 现代医学的养心之道

蓝 天
福如海
李争鸣
谢康代

读者来信 Letters From Readers

- 64 患上老年疣该如何治疗?
- 65 《东方药膳》2017 年全年目录

周北海

《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(中国香港) 谢文贤(中国香港)
侯 平(中国香港) 洪安峰(中国台湾)
缪植坚(中国澳门) 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 聂 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 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(请拨打 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。



南景飯店

NAN JING RESTAURANT

只為尊貴的您

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……



南景飯店·冠店

长沙市迎宾路238号

订餐热线：84666798 84666799

万方数据



南景飯店·盛宴

长沙市万家丽中路一段176号

订餐热线：88577111 88577555