



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2017年 **3** 月

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

素食减肥食疗使你俊俏靓丽
 活血调经月季花食疗药膳
 治疗春季荨麻疹药膳
 脂肪肝的饮食调理与药膳
 胃下垂调理药膳
 止咳化痰话贝母



ISSN 1671-3591



邮发代号 42-148

中国首家药膳养生保健期刊

万方数据

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 2017.03

(月刊总 212 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- | | |
|--------------------|-----|
| 04 药膳烹调工艺(炖、烧、蒸、煲) | 赵德贵 |
| 06 黄芩之食疗药用 | 周 玲 |
| 06 活血调经月季花食疗药膳 | 袁秀芬 |

科学饮食 Healthy Diet

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition | |
| 08 素食减肥食疗 使你俊俏靓丽 | 刘桂云 |
| 09 维 A 补补好 孩子个更高 | 周一海 |
| ◆吃与健康 / Food and Health | |
| 01 食品主演健康生活 | 胡荣兰 |
| 10 健康饮酒六原则 | 谢康优 |
| 11 喝咖啡对绝经后妇女心脏的影响 | 王 增 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food | |
| 11 食物中的“清理工” | 王安兰 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food | |
| 12 豆腐味虽美 留意五大害 | 潘东曙 |
| 12 饮用含咖啡因饮料或延缓青少年大脑发育 | 王林和 |
| 13 高脂饮食会增加前列腺癌死亡率 | 王和亿 |

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- | | |
|---|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment | |
| 13 胃下垂调理药膳 | 江太发 |
| 15 前列腺增生的保健药膳 | 李育霖 |
| 16 葱白猪肠汤调治慢性湿疹 | 郭旭光 |
| 16 嗜酒易患肝病 | 大 肚 |
| 17 脂肪肝的饮食调理与药膳 | 容小翔 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets | |
| 17 感冒发热速退法 | 马宝山 |
| 18 治耳鸣小验方 | 李艳鸣 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty | |
| 18 巧妙祛除脸上皱纹 | 陈文贵 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women | |
| 19 治妊娠水肿验方 | 丽 娜 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People | |
| 20 老忘事多吃 6 种食物 | 江北发 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children | |
| 21 考生健脑益智药膳方 | 赵欣贵 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour | |
| 23 胃癌食疗药膳方精选 | 江泽发 |
| 27 治白血病验方 | 昌月英 |

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons | |
| 28 治疗春季荨麻疹药膳 | 徐成文 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures | |
| 29 毛囊炎、疯犬咬伤、外科其他疾病的药酒治疗 | 程 鸿 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup | |
| 31 春季营养汤 | 蓝天鹏 |

- ◆**保健药茶 Healthy Herb Tea**
32 外伤出血、关节炎、关节脱位的药茶治疗
- ◆**营养药粥 Nutritious Porridge**
34 春季药粥
- ◆**美味菜肴 Superb Cuisines**
36 与乾隆皇帝有关的浙江名菜

白鸿飞
高原红
邢湘臣

药膳研究 Studies of Medicated Diets

- ◆**药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription**
38 壮阳食物可信吗?
- ◆**养生中药 Herbs for Health Care**
39 名蔬良药说茺蓂
41 止咳化痰话贝母
42 药、食、赏兼备的花卉——海棠
43 健身祛病的佛手
44 山丹丹花开红艳艳
- ◆**常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine**
45 木香真假辨
- ◆**养生食物 Food for Health Care**
46 春风拂面话香椿

吕斌
杨相国
陈少贵
白素菊
范世忠
胡献国
凌云志
徐成国

保健与养生 Health Care

- ◆**饮食保健 Health Care with Food**
48 改善胃痛的3种食疗方
49 每天喝两杯番茄汁有助于缓解更年期不适
50 晚7点后进食或可增加患心脏病风险
51 雾霾天的饮食保健
52 合理膳食——健康良好的生活方式
- ◆**家庭保健 Home Care**
53 预防脑萎缩的几个简易方法
54 早春时节要“养生”
54 人参药膳壮阳方二则
- ◆**病后保健 / Recovering from Diseases**
55 带状疱疹患者的饮食调养
55 脑瘫孩子该如何进行家庭护理?
- ◆**性保健 / Preservation of Sexual Function**
57 性生活,何时进行才为好?

严永和
和亿
王和春
郭伟光
胥雅云
严和平
余力
严春和
郭一光
周北海
吕兵

常见病诊治 Treatments of Common Diseases

- 58 老年性痴呆症的中医辨治
- 59 两种不必惊慌的“尿病”
- 60 指甲:人体健康的晴雨表
- 61 家长不必惊慌的两种生长痛

容飞翔
宁在兰
谢康代
白云

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

- 62 繅木、黑面叶中毒解救方

吴康衡

百花园 Miscellanies

- 63 一个13岁男生患骨肉瘤之经历与教训
- 66 三个部位出汗预示疾病
- 66 孕前吃油炸食品易患糖尿病

吕文斌
严永盛
王和一

读者来信 Letters From Readers

- 67 如何分辨孩子疹子的类型?

吕一斌

《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
秦国祥 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 谭榴
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。

CONTENTS

Cooking Technology of Chinese Medicated Diet	-----	Zhao Degui(04)
Talking about Scutellaria Baicalensis	-----	Zhou Ning(06)
Medicated Diet Made of Flos Rosae Sinensis	-----	Yuan Xiufen(06)
Supplement of VitaminA Help your Children GettingTaller	-----	Zhou Yihai(09)
Drinking Healthily	-----	Xie Kangyou(10)
Drinking too much Coffee might Influence the Heart of Postmenopausal Women	-----	Wang Zeng(11)
Food Play the Cleaner	-----	Wang Anla(11)
Not Everybody Need Tofu	-----	Pan Dongshu(12)
Drinking containing coffeine might Cause Cerebral Dysplasia	-----	Wang Linhe(12)
Eat too much Fat will Increase the Mortality of Prostatic Cancer	-----	Wang Heyi(13)
Medicated Diet prepared for Gastroptosis	-----	Jiang Taifa(13)
Treat the Prostatic Hyperplasia with Medicated Diet	-----	Li Yulin(15)
Proved Recipe for Cyesedema	-----	Li Na(19)
Six kind of Food benifit to Memory Deterioration	-----	Jiang Beifa(20)
Something Help Students more Intelligent	-----	Zhao Xingui(21)
Treat the Leukemia with Medicated Diet	-----	Cang Yueying(27)
Tincture for Skin Diseases etc	-----	Cheng Hong(29)
Tonifying Soup in Spring	-----	Lan Tianpeng(31)
Treat the Trauma with Herb Tea	-----	Bai Hongfei(32)
Porridge in Spring	-----	Gao Yuanhong(34)
Talking about Coriander	-----	Yang Xiangying(39)
Chinese Flowering Apple can be a Medication	-----	Bai Suju(42)



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·冠店

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

