

天然

饮食与健康丛书

保健饮料

杨书源 主编

TIAN RAN BAO JIAN YIN LIAO

天津科技翻译



饮食与健康丛书

天然保健饮料

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

天然保健饮料/杨书源主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2002. 2
(饮食与健康丛书)
ISBN 7-5433-1411-8

I. 天... II. 杨... III. 保健-饮料 IV. TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第089338号

.....

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E-mail: tsktc@public.tpt.tj.cn

印 刷:保定市印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32开本 6.75印张 150千字

2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷

印数:1—5000册

定价:8.50元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



人类是大自然的一部分,人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化,直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中,发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说:“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今,回归大自然,从自然界中寻找祛病、延年的药物,已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中妙法、绝招及长期实践经验,经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法,可用简、便、廉、妙四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径,即向广大读者提供不需服用药物也能缓解或排除病痛的方法,从而达到治疗疾病、强身健体、益寿延年之目的。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵蓓(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家,在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订,特在此表示衷心的感谢。

杨书源
2001年12月

前言

本书为《饮食与健康》丛书之一。该丛书已经问世的几本,皆属祖国传统医学中天然食物疗法的范畴。这本则专门介绍“饮食疗法”中的天然饮品疗法。饮食即“吃”、“喝”二事,二者既有区别,又很难分开。不过“饮”与“喝”是以水为标志来说明的。所谓“饮料”,当然更是与水及液体密不可分。

饮料虽不是人们日常生活中的必需品,但很难离开它。在现实生活中,饮料不仅可以止渴、提神、消除疲劳,而且在外出旅游、家中招待亲友等场合更是少不了它。当今社会越来越多的人崇尚自然,提倡绿色饮品,利用纯天然饮料,再以现代医学,尤其是祖国传统医学为指导下,自制出风味独特、具有保健价值的饮料来防治和辅助治疗常见病与多发病,这就是本书编写的目的之一。

本书简要地介绍了天然保健饮料的特点、来历、品种、制作、饮用方法及其注意事项等知识。还重点介绍了数百个可利用天然食品和药物在家庭自制的饮疗妙方。所开列的方例既有科学配方,又有民间验方,还有祖传秘方,可谓应有尽有,可供读者按自己所患疾病选用、试用。书后还附录了一些有关的珍贵资料供参考。

本书适用于家庭医疗保健,亦可供广大医务界人士在临床和科研工作中参考,是一本实用的科学普及读物。由于成书时间仓促,作者水平有限,疏漏难免,敬请广大读者及专家指正。

编者

目 录

上篇 天然保健饮料知识

天然保健饮料概介	(3)
天然保健饮料种种	(5)
粥和药粥类	(5)
汤(饮)类	(8)
酒、醴、醪类	(10)
茶(药茶)类	(16)
醋类	(21)
果蔬汁、精类	(22)
膏、羹类	(26)

下篇 天然饮料治病方例

内科疾病

感冒	(31)	咳嗽	(41)
头痛	(38)	哮喘	(47)

支气管炎	(51)	贫血	(86)
肺炎	(54)	肝炎	(90)
高血压	(57)	肾炎	(93)
心脏病	(61)	失眠	(97)
消化不良	(65)	中暑	(99)
泄泻	(69)	尿路感染、结石	(102)
痢疾	(72)	肥胖病.....	(105)
呕吐	(74)	痹证.....	(107)
肠胃炎	(75)	肺结核.....	(110)
便秘	(77)	癌症.....	(111)
糖尿病	(83)		

外科疾病

疖疮.....	(116)	疝气.....	(122)
痔疮.....	(118)	脉管炎.....	(124)
跌打损伤.....	(120)	皮肤病.....	(126)

五官科疾病

中耳炎.....	(129)	咽喉炎.....	(134)
耳鸣.....	(130)	眼疾.....	(137)
鼻出血、鼻窦炎 ..	(132)	牙痛、牙出血	(141)

妇科疾病

月经不调.....	(143)	妊娠病.....	(153)
痛经.....	(146)	产后病.....	(155)
闭经.....	(149)	乳腺炎.....	(158)
带下.....	(150)		

儿科疾病

感冒、发热	(161)	小儿遗尿、多尿	(172)
咳嗽	(165)	小儿营养不良	(174)
小儿哮喘	(167)	小儿水肿	(176)
百日咳	(168)	小儿厌食	(177)
小儿腹泻	(170)		

附 录

附录一 健康饮水 10 问	(183)
(1)为何说当人感到口渴时,再去饮水是不妥的?	(183)
(2)为何说喝凉白开水是饮水良策?	(184)
(3)健康饮水有何标准?	(185)
(4)为何以喝饮料代替饮水是一种十分错误的做法?	(186)
(5)矿泉水有哪些种类? 各类矿泉水有何特点? 选购矿泉水时应注意些什么?	(188)
(6)怎样饮用矿泉水? 饮用时应注意哪些事项?	(191)
(7)什么是纯净水? 纯净水是否对人体最佳饮用水?	(192)
(8)为何说生态水是新一代有前途的饮用水? ...	(193)
(9)人每天应该喝多少水为好? 怎样喝最佳? ...	(194)
(10)生活饮用水有哪些值得注意之处?	(197)

附录二 常用饮料中所含营养评价	(200)
奶类	(200)
果汁类	(201)
碳酸(可乐)类	(201)
咖啡类	(202)
啤酒	(202)
茶水	(203)
纯净活性水	(203)
附录三 介绍一种国际流行的饮料——奶昔	(204)

上 篇

天然保健饮料知识

纲目》中收入中药材 1892 种,其中将大量食物正式列为药理学范围,并收有药粥 62 种、药酒 75 种。明代高濂的《遵生八笺》中有汤类 32 种、粥类 38 种。清代曹慈山在《老老恒言》中为老人编制的养生治病的粥有 100 种,而黄云鹄的《药谱》中收载的粥方多达 247 个。除许多名著之外,在民间和宫廷还流传着无数食疗、食补验方,历经了数千年来人们生活实践的检验。在现代医学高度发展的今天,随着人们对药物学的深入认识,化工合成的西药产生的毒副作用越来越多地呈现在人们面前,因此,人类对化工合成的药物产生了一种怀疑态度,继而在全球兴起“天然医药”的热潮。人们称“针灸”、“按摩”、“气功”和“饮食疗法”为“天然疗法”或“非药物治疗”,并将其归属为“天然医学”或“绿色医学”的范畴。富有中国传统的保健药膳、饮品正越来越多地出现在我国大陆各大城市和港澳台地区,以及日本、东南亚、欧美等地。以中药为主体的保健饮料如“少林可乐”、“天府可乐”、“蜂皇精”、“花粉健美液”等也应运而生,并且已走向国际市场。天然保健饮料这一祖国医学的瑰宝正在放射出夺目的光彩,为人类的健康事业做出贡献。

天然保健饮料种种

天然保健饮料根据其溶质、溶剂及制作特点的不同可分为七类,现将各类简介如下。

粥和药粥类

粥是以大米、秫米、小米、小麦等富有淀粉性质的粮食,加水煎煮成为半流体的食品。

药粥是以上述原料为基础,同时再添加一些具有营养性质的食物,如肉类、果品、蔬菜和治疗性质的药材制成。

粥疗在我国流传很广,早在先秦时期就有使用“半夏秫米汤”治疗疾病的记载。我国最早的医书《黄帝内经》中说:“药以祛之,食之随之”,“谷肉果菜,食养尽之”。药粥正是以药治病,以粥扶正的一种食疗方法。

药粥的几种制法

(1)凡可供食用的中药,可直接与米谷煮粥,如龙眼粥、桑椹粥等。

(2)可供食用的原汁与米谷同煮,如乳粥、猪血粥等。

(3)把中药煎取浓汁去渣,再用米谷煮粥,如黄精粥、仙人粥。

(4)先将中药研为细粉,再用米谷煮粥,如天花粉粥、吴茱萸粥。

药粥的特点

(1)制作、食用方便,特别是补益性药粥可以当做早、晚餐或点心食用,既可充饥,又作治疗。

(2)有利于治疗。米谷本身即有健脾益气之效。如粥中加入猪肚、白术等温中健脾之品,可增加其药效。

(3)适合长久服食,而且药粥还可以根据病情,灵活组方,随季节变更,适时选用。

(4)具有汤剂吸收完全的优点,还无损胃气。由于粥剂在肠内通过缓慢,使药物的有效成分能充分吸收。

(5)药粥大多以单味药,最多以二三味药与米同煮,经济简便,安全有效。

药粥的医疗保健作用

粥疗的应用范围广泛。既可防病、治病,又可作为病后调理之用。

(1)粥疗可防病。早在唐朝时,孙思邈《千金翼方》中就有用米皮糖煮粥,预防脚气病复发的记载。群众中至今还有用绿豆粥预防中暑的良好习惯。粥疗是老幼咸宜,易于服食,寓预防于平素饮食之中。

(2)粥疗可取得较好疗效。如《粥谱》中茵陈粥是专治急性黄疸性肝炎的粥方。有些病单纯依靠药物,也是不能收到预期效果的。可配合粥疗作为辅助治疗方法。

(3)用于病后及妇女产后调理。因为无论病后或妇女产后,全身机能减退,胃肠薄弱,消化能力降低。米粥不仅营养丰富,而且极易消化吸收,又能补充能量。

粥疗的注意事项

(1)要根据病情,辨证选粥,合理应用

气虚的病人选用有补气作用的“黄芪粥”、“人参粥”等,但如吃了有补阴作用的“黄精粥”,不但达不到补益目的,反而有壅滞之弊,服食以后感到胸膈满闷,食欲减退。

(2) 要注意季节性和地区性

因为中药有寒热温凉之性,所以在应用时要根据季节寒温不同,地理环境差异,因时因地灵活掌握。

(3) 调味品的选择

红糖:一般用于治疗虚寒性疾病的药粥中。

白糖:性寒,具有润肺生津之功,适于一切虚损病症。

冰糖:补中益气,和胃润肺,很多粥均可选用。

蜂蜜:有补中、润燥、止痛、解毒之功。凡体弱患者均可选用。但痰湿内盛,中满痞胀及大便泄泻者忌用。

生姜:具有散寒、止渴、解毒、暖胃之功,用于治疗寒症。发热性疾病不宜选用。

葱白:有发汗、温中的作用。适用于补阳药粥类和散寒药粥类。

食盐:用于补肾的药粥,但肾炎患者例外。

(4) 容器的选择

以沙锅为好,也可以搪瓷容器代替。

(5) 药粥的用量用法

粥疗的一次用量应有一定的限度,可随每人的食量增减。一般补益性药应以 5~10 天为 1 疗程,如能坚持经常食用,其效益著。而治疗的药粥,一般以 3~5 天为 1 疗程,病愈后即可停用。

汤(饮)类

汤一般是以水作为溶剂来蒸煮药料的。有时,也可加一些其它液体,如酒、醋等。饮是以质地轻薄,或具芳香挥发性成分的药材为原料,经沸水冲泡、温浸而成的饮料。

汤是中医的传统药剂之一,相传是商代汤的妻子陪嫁的奴隶、当时著名的厨师伊尹所创。这说明汤疗是在食疗的基础上发展起来的。因为汤液是经传统的烹调技术和一些药物巧妙结合,色、香、味俱全,人们乐于接受,从而达到饱腹乐口,防病治病的目的。汤液(饮)制法简便,用料加减灵活,符合中医辨证治疗,入方因人而异,所以这种剂型一直流传至今。

汤(饮)的制法

(1)药料与食物共同煎煮一次而成,再去掉不好吃的药料,如狗脊狗肉汤、荷蒂汤。

(2)名贵的或需较长时间热处理的药物,一般采用蒸、炖药液的方法,如蒸炖人参、双耳汤。

(3)质地轻薄或具有芳香挥发性成分的药材,如植物的果、叶、皮、茎、枝、细根及切薄或经粉碎的其它药料等,一般只需开水冲泡、温浸而成。这也就是饮的制法,如姜糖饮、香薷饮。

汤(饮)的特点

(1)因汤疗的选材广泛,许多食物、药物皆可做汤,所以适应证的范围广泛。