

厨房里的中医师

姜黄



李思仪 著

八角



丁香



川红花



食物就是最好的药
家中的厨房就是最好的药铺
了解每种食物的属性和药性之后
在自家厨房就可轻松调配出
适合自己体质的饮食
消除常见的小病症

肉桂



厨房里的中医师

李思仪 著



广西科学技术出版社

漓江出版社

《厨房里的中医师》,李思仪 著

中文简体字版©2015 年出版

本书经城邦文化事业股份有限公司 商周出版事业部正式授权,同意经由漓江出版社有限公司,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号桂图登字:20-2014-240 号

图书在版编目(CIP)数据

厨房里的中医师/李思仪 著. —南宁:广西科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5551-0342-4

I. ①厨… II. ①李… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 282480 号

组 稿:郑纳新

责任编辑:叶 子 韩亚平 林 坚

版式设计:沈艳君

封面设计:居 居

出版人:韦鸿学

广西科学技术出版社出版

广西南宁市东葛路 66 号 邮政编码:530022

发行人:郑纳新

漓江出版社有限公司发行

广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021-55087201-833

北京盛通印刷股份有限公司

(北京经济技术开发区经海三路 18 号 邮政编码:100176)

开本:787mm×1 092mm 1/16

印张:9.25 字数:80 千字

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

定价:48.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:010-67887676-868)

【自序】用最天然的方式养护全家健康	1
病症索引	10



Part 1 / 辛香类



葱：葱白发汗治感冒	18
姜（生姜、干姜、炮姜）：皮消水肿解食毒	20
姜黄：止痛消肿增记忆	22
洋葱：降压降糖降血脂	23
蒜：止鼻血的好药材	24
桂枝：调和营卫第一药	28
丁香：子宫虚冷疗口臭	30
小茴香：寒性腹痛治寒疝	30
肉桂：手脚冰冷缓经痛	31
八角：开胃止呕促循环	32
花椒：补肾壮阳调经痛	33
薄荷：头痛咽肿止肤痒	38
胡椒：胃寒疼痛发汗药	39

白豆蔻：行气暖胃解酒积	40
肉豆蔻：腹痛止泻消胀气	41
红花：少量养血通经药	42
当归：血中气药各有归	46
熟地：养血润肤乌髭发	50
川芎：疏郁止痛兼调经	52

Part 2 / 蔬食类



莲藕：不伤身的阿司匹林 莲子：久泄良药	56
芡实：白带腹泻缩小便	58
荷叶：补脾升气治遗精	59
紫苏（叶、梗、子）：发汗散寒解毒药	60
白萝卜（子）：行气消胀解宿醉	61
胡萝卜：顾眼明目治夜盲	62
百合：让人快乐的魔法	63
番薯：肠道的清道夫	64
山药：生食补肾熟食助脾	65
芋头：补虚消肿痒疾忌	68

韭菜(子): 活血消瘀兼助阳	69
荸荠: 消除结石的妙方	70
芹菜: 利尿降压叶亦服	70
香菜: 增加乳汁助发奶	71
冬瓜(子): 清热行水兼美白	72
丝瓜: 通乳消肿清热痰	74
苦瓜: 清热退火子更胜	76
小黄瓜: 清暑开胃助食欲	77
茄子: 消肿散瘀助排便	78
黑木耳: 调经止血兼通便 白木耳: 润肺美肤不可少	80
南瓜: 安胎补中兼驱虫	81
玉米(须): 利尿消肿兼通淋	82
银杏: 定喘止咳疗白带	83



Part 3 / 果类



苹果: 通便止泻双向功	86
桑葚: 滋肝养肾利关节	88
水梨: 外敷消烫伤, 内服治咳嗽	89



枇杷(叶): 清肺和胃除痰嗽	94
桃仁: 行血消肿兼通便	96
桃花: 通滞化瘀疗癫狂	97
杏仁: 润肺护肤助除斑	98
香蕉: 排便虽佳酸痛忌	99
猕猴桃: 止渴清热兼利尿	100
菠萝: 通便消胀助消化	101
西红柿: 加热熟食抗氧化	102
西瓜: 利尿消炎退暑气	104
橘子(陈皮): 化痰止咳疗病痛	109
柳橙: 健胃止呕消胀气	110
槟榔: 破气行水除瘴气	111
柿子: 润肺止嗽治久泄	112
乌梅: 止呕开胃助消化	113
山楂: 去油解腻消肉积	114
桂圆(龙眼肉): 健忘增智可补血	115
荔枝(壳、核): 核治疝气壳解晕	116
枸杞(种子、叶、根): 性冷淡的救星	117
麦门冬: 保湿嫩白悦颜色	118
红枣: 补脾益气保肝品	119
甘蔗: 滋阴养胃复脉汤	120



Part 4 / 五谷杂粮类



粟米：小米除热止鼻血	124
稻米：米粥最能和胃气 锅巴 ：开胃化食黄金粉	125
糯米：酒酿产后温补品	128
荞麦：开胃消食止泻功	129
麦芽：消食除胀宽肠胃	130
绿豆：解毒必备之药	130
芝麻：润肺通便美肤佳	131
豆豉：伤风发汗治失眠	132
黑豆：解毒补肾止腰痛	133
薏仁：排水消肿且通经	136
松子：中西皆爱的美颜方	137
核桃（皮）：小小核桃大大功效	140
花生：外皮止血仁通便	142

用最天然的方式养护全家健康

作者 李思仪



中医的治疗基础，是本于人的生活。日常中，我们所食用的许多食物其实都带有药性。有些人因为不了解而闻中药色变，也有不少人认为中药也是药，不能长期服用。的确，在中药药物分类中，分为有毒与无毒之药物，其范围跨及植物类、动物类、矿物类。在植物类中，有很大一部分就是日常食用的蔬菜与水果。所以，当病友们询问小孩子是否可以吃中药时，我往往会笑着回答：“他每天都在吃蔬菜与水果。大部分调理小孩身体的药物都是选用最温和的植物类药材。”

选用适合自己体质的药物，通过药物的偏性来改正身体失衡的状态，这就是中医的治疗原理。所以，可别小看自己厨房中的食物，绝大多数都有治疗的功效呢。

很庆幸我所学的是中医，除了给了我一份传承文化的责任，另一方面中医也和

我们脱离不了的日常饮食生活息息相关。如何在生活中找到自己各方面的平衡点，通过中医，我多了一层参看的依据。

至于自己为何会踏上学习中医这条路，应该是基于小时候的家庭经验。虽然父母亲并不是中医，但是他们照顾、养育我们的方式却非常天然。生病了往往是先用家中的“土法”，例如，刮痧、食物、药草，这种生活方式和态度我从小就耳濡目染。和爸爸到郊外爬山运动时，也常常看着爸爸摘取天然的草本植物，然后回家加入黑糖，煮成好喝的茶饮。尤其在夏季，当别人喝饮料或汽水时，我和弟弟从不羡慕，因为我们有爸爸亲手煮的美味爱心茶。

说真的，我并不知道父母是从哪里学得的知识，我们从食物中获得身体所需的能量，就好像平常吃饭睡觉一样自然。更特别的是，记忆中我和弟弟从小就很少生病去看医生；唯一较有印象的是我大约四五岁时，因为调皮，总喜欢围着大门边的矮围墙跳上跳下。有次往下跳时，一脚踩到碎玻璃上，当场痛得号啕大哭，还惊动村长赶紧抱起我去找妈妈。妈妈带着我去西医诊所缝针，具体缝了几针我倒是不记得了，只记得妈妈抱着我在出租车上焦急的样子。小时候的我，真是太调皮了，总是爬上跳下，不管是外面的大树还是家中的床铺，都是我练跳高的好场地，可是也着实让妈妈为我担心不少。

后来几次看医生，已经是我高中时。因为联考压力导致月经失调，生理期一个月来两次。那时候的我还不知道“排卵期出血”这个病症。每个月都来两次生理期，虽然不会痛，但也够烦心了。那时我倒是看了几次中医，试着用中药调理这恼人的月经。

后来我自己学了中医，才知道原来压力和心烦都会造成月经失调。是自己的烦恼影响了正常的月经周期，令身体生病的罪魁祸首就是自己。

回想起我没有很多的就医经验这件事，也许是因为父母亲的好习惯。他们总是用天然的食物或草本药材为我们调理身体，让我小时候可以健康成长。也许正是这样的儿时印象，在我后来走上学医这条路后，给予我深厚的信心，且让我深爱这样贴近生活的，同时也是向自然万物谦卑学习的医学。

古书曾言“五谷为养、五果为助、毒药攻邪”，这句话便是告诉我们在照顾自己与家人时，可以从生活周遭撷取养生的智慧。所谓“医不远求”，其实我们的厨房里有的是能够维持身体健康与养生的素材。若是我们能了解日常食材的功效，其实每个人都能成为懂得养生的“食医”。这样的理念让我坚持在繁忙的诊务之余，努力将厨房里的养生智慧分享给大家。通过这些常见食材，我们从日常生活中就能找到最天然的方式来照顾自己与家人，这本《厨房里的中医师》于焉诞生。

【自序】用最天然的方式养护全家健康	1
病症索引	10



Part 1 / 辛香类



葱：葱白发汗治感冒	18
姜（生姜、干姜、炮姜）：皮消水肿解食毒	20
姜黄：止痛消肿增记忆	22
洋葱：降压降糖降血脂	23
蒜：止鼻血的好药材	24
桂枝：调和营卫第一药	28
丁香：子宫虚冷疗口臭	30
小茴香：寒性腹痛治寒疝	30
肉桂：手脚冰冷缓经痛	31
八角：开胃止呕促循环	32
花椒：补肾壮阳调经痛	33
薄荷：头痛咽肿止肤痒	38
胡椒：胃寒疼痛发汗药	39

白豆蔻：行气暖胃解酒积	40
肉豆蔻：腹痛止泻消胀气	41
红花：少量养血通经药	42
当归：血中气药各有归	46
熟地：养血润肤乌髭发	50
川芎：疏郁止痛兼调经	52

Part 2 / 蔬食类



莲藕：不伤身的阿司匹林 莲子：久泄良药	56
芡实：白带腹泻缩小便	58
荷叶：补脾升气治遗精	59
紫苏（叶、梗、子）：发汗散寒解毒药	60
白萝卜（子）：行气消胀解宿醉	61
胡萝卜：顾眼明目治夜盲	62
百合：让人快乐的魔法	63
番薯：肠道的清道夫	64
山药：生食补肾熟食助脾	65
芋头：补虚消肿痒疾忌	68

韭菜(子)：活血消瘀兼助阳	69
荸荠：消除结石的妙方	70
芹菜：利尿降压叶亦服	70
香菜：增加乳汁助发奶	71
冬瓜(子)：清热行水兼美白	72
丝瓜：通乳消肿清热痰	74
苦瓜：清热退火子更胜	76
小黄瓜：清暑开胃助食欲	77
茄子：消肿散瘀助排便	78
黑木耳：调经止血兼通便 白木耳：润肺美肤不可少	80
南瓜：安胎补中兼驱虫	81
玉米(须)：利尿消肿兼通淋	82
银杏：定喘止嗽疗白带	83



Part 3 / 果类



苹果：通便止泻双向功	86
桑葚：滋肝养肾利关节	88
水梨：外敷消烫伤，内服治咳嗽	89



枇杷(叶): 清肺和胃除痰嗽	94
桃仁: 行血消肿兼通便	96
桃花: 通滞化瘀疗癫狂	97
杏仁: 润肺护肤助除斑	98
香蕉: 排便虽佳酸痛忌	99
猕猴桃: 止渴清热兼利尿	100
菠萝: 通便消胀助消化	101
西红柿: 加热熟食抗氧化	102
西瓜: 利尿消炎退暑气	104
橘子(陈皮): 化痰止咳疗病痛	109
柳橙: 健胃止呕消胀气	110
槟榔: 破气行水除瘴气	111
柿子: 润肺止嗽治久泄	112
乌梅: 止呕开胃助消化	113
山楂: 去油解腻消肉积	114
桂圆(龙眼肉): 健忘增智可补血	115
荔枝(壳、核): 核治疝气壳解晕	116
枸杞(种子、叶、根): 性冷淡的救星	117
麦门冬: 保湿嫩白悦颜色	118
红枣: 补脾益气保肝品	119
甘蔗: 滋阴养胃复脉汤	120



Part 4 / 五谷杂粮类



- 粟米：**小米除热止鼻血 124
- 稻米：**米粥最能和胃气 **锅巴：**开胃化食黄金粉 125
- 糯米：**酒酿产后温补品 128
- 荞麦：**开胃消食止泻功 129
- 麦芽：**消食除胀宽肠胃 130
- 绿豆：**解毒必备之药 130
- 芝麻：**润肺通便美肤佳 131
- 豆豉：**伤风发汗治失眠 132
- 黑豆：**解毒补肾止腰痛 133
- 薏仁：**排水消肿且通经 136
- 松子：**中西皆爱的美颜方 137
- 核桃（皮）：**小小核桃大大功效 140
- 花生：**外皮止血仁通便 142