

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

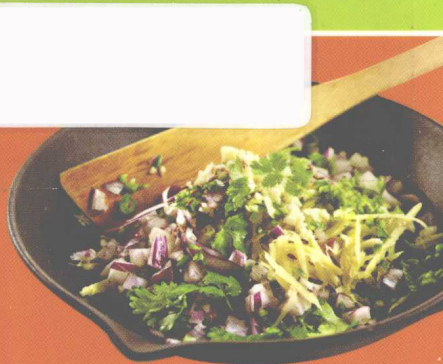
实用新知一查就会

▼徐峰◎编著

家庭常见六件『宝』，
为您轻松除烦恼

姜葱蒜 醋茶酒 小偏方

随手查



中国纺织出版社

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

范学院图书馆
★
藏 书

姜葱蒜 醋茶酒 小偏方

JIANG CONG SUAN CU CHA JIU
XIAOPIANFANG
SUSHOUCHA

随手查

徐峰◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

姜葱蒜醋茶酒小偏方随手查/徐峰编著. —北京:

中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-0750-9

I. ①姜… II. ①徐… III. ①食物疗法—土方 IV.

①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第246958号

策划编辑: 尚雅 樊雅莉 责任编辑: 杜磊 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10

字数: 134千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

上篇

“最疗人间病”之姜·葱·蒜

健康一生，从姜开始 / 2

了解姜的神奇功效 / 3

如何选购与储存姜 / 4

姜的食用须知 / 4

姜——妙用食谱推荐 / 6

全身是“宝”的葱 / 12

葱的养生功效 / 12

如何选购与储存葱 / 14

葱的食用须知 / 15

葱——妙用食谱推荐 / 16

大蒜是个宝，防治疾病有奇效 / 22

大蒜的神奇功效 / 22

如何选购与储存大蒜 / 24

大蒜的食用须知 / 25

蒜——妙用食谱推荐 / 26

姜·葱·蒜之养生保健方 / 32

安神宁心 / 32

葱白安神汤 / 32

粳米葱姜粥 / 33

养血补气 / 34

姜参牛乳膏 / 34

隔姜灸 / 34

五皮饮 / 35

葱白川芎粉 / 35

花生大蒜红豆枣汤 / 36

生津润燥 / 37

生地黄姜粥 / 37

葱姜蒜梅干粥 / 38

滋阴壮阳 / 39

热敷葱姜胡椒硫黄 / 39

韭菜姜汁 / 39

葱姜豆豉鸭 / 41

健胃消食 / 42

葱白大枣汤 / 42

强身健体 / 43

苍术葱姜糯米粥 / 43

葱白健体粥 / 44

苋菜大蒜汤 / 45

活血散瘀 / 46

生姜两叶糊 / 46

葱姜叶藤泥 / 46

葱姜大黄泥 / 47

槟榔韭菜大蒜泥 / 47

干姜中药膏 / 48

大葱方 / 48

生姜活血茶 / 48

通筋活络 / 49

葱白中药煎 / 49

水胶姜膏 / 49

韭菜仙根姜蒜糊 / 50

山药大蒜姜泥 / 50

干姜大枣粥 / 51

苍术黄柏姜汁 / 52

延年益寿 / 53

姜乳饼 / 53



姜·葱·蒜之养颜美容方 / 54

淡化色斑 / 54

姜片蜜水 / 54

除皱防衰 / 55

姜丝蒸鱿鱼 / 55

祛痘养颜 / 56

大蒜膏 / 56

蒲公英葱蜜泥 / 56

大蒜排毒汤 / 57

明目 / 58

中药姜泥 / 58

姜泥贴 / 58

羊肝葱粥 / 59

生姜明目汤 / 59

生发养发 / 60

生姜生发方 / 60

姜片蘸人参姜皮粉 / 60

生姜枸杞方 / 61

半夏生姜方 / 61

消脂减肥 / 62

大蒜减肥粥 / 62

木瓜生姜米醋煲 / 63

姜·葱·蒜之防治疾病方 / 64

感冒 / 64

芥菜姜汤 / 64

葱豉黄酒汤 / 65

神仙粥 / 65

老姜山药甘薯汤 / 66

葱姜粥 / 67

葱姜酒 / 67

葱姜豆豉饮 / 67

生姜葱白茶 / 68

草鱼姜方 / 69

花椒葱末粥 / 70

头痛 / 71

葱白粥 / 71

豆豉葱酒 / 71

白芥子大蒜膏 / 72

生姜贴穴 / 72

草鱼葱白汤 / 72

哮喘 / 73

杏仁核桃姜汤 / 73

芝麻姜蜜方 / 74

鲜姜大枣粥 / 74

大蒜蛋钙粉丸 / 75

南瓜生姜汁 / 75

人参核桃姜汤 / 76

慢性支气管炎 / 77

茶树根姜蜜饮 / 77

咳嗽 / 78

大蒜饼敷穴 / 78

百部姜汁 / 78

葱糖蛋清液 / 79

葱姜萝卜汁 / 80

生姜方 / 80

花生壳葱白汁 / 80

乌梅生姜饮 / 81

鸡蛋生姜汁 / 81

芥菜姜汁 / 81

蒜泥蜜汁 / 82

鼻炎 / 83

盐水大蒜汁 / 83

肺炎 / 84

葱姜小麦小热布袋 / 84

消化不良 / 85

生姜牛肉粥 / 85

葱白陈皮茶 / 85

干姜蒸鲢鱼 / 86

呕吐 / 87

生姜红糖饮 / 87

吴茱萸大蒜贴 / 87

生姜紫苏芦根粥 / 88

藤叶葱姜布袋 / 88

藿香姜枣茶 / 89

牛奶姜汁 / 89

腹泻 / 90

葱白两叶泡脚 / 90

伏龙肝姜大蒜灸 / 90

益母草姜蜜汁粥 / 91

姜醋蛋方 / 92

姜茶末 / 92

大蒜糖烤薯 / 92

生姜养胃茶 / 93

生姜绿茶 / 93

大蒜红糖汁 / 94

萝卜蒜汤 / 94

葱姜羊肉胡萝卜羹 / 94

腹痛 / 95

附片葱姜粥 / 95

便秘 / 96

姜油入肛门 / 96

大蒜药饼贴 / 96

皂角刺葱白贴 / 97

大葱蘸草乌头末 / 97

肝炎 / 98

蒜泥绿豆汤 / 98

中风后遗症 / 99

大蒜泥贴 / 99

水煎“四生” / 99

天南星姜汁贴 / 100

蒜泥方 / 100

木耳葱白汤 / 100

高血压 / 101

吴茱萸姜贴方 / 101

大蒜拌茄子 / 101

菠菜姜醋方 / 102

糖尿病 / 103

生地黄姜汁方 / 103

生姜消渴灵 / 103

蒜末拌海带丝 / 104

大蒜黄鳝苦瓜方 / 105

更年期综合征 / 106

生附子葱粉贴 / 106

心脏病 / 107

大蒜玉米粥 / 107

双炮姜蜜丸 / 107

葱白生姜粥 / 108

贫血 / 109

姜汁黄鳝焖饭 / 109





慢性肾炎 / 110

大蒜西瓜末 / 110

尿路感染 / 111

葱盐贴熨 / 111

皮硝葱白贴 / 111

田螺葱白泥 / 112

白菜帮子葱大蒜熏 / 112

姜皮小麦蜜 / 113

中暑 / 114

大蒜盐水 / 114

扭伤 / 115

姜大黄糊贴 / 115

大黄葱姜包 / 115

蜀椒生姜粥 / 116

当归葱芥熏洗方 / 117

半夏生姜汁 / 117

葱白方 / 117

蚊虫叮咬 / 118

双草野菊大蒜泥 / 118

葱叶泥 / 118

葱泥蜜 / 119

薏米绿豆蒜香汤 / 119

关节炎 / 120

草灰根粉葱姜泥 / 120

葱白胡椒粥 / 120

附子白术生姜汤 / 121

月经不调 / 122

安经汤 / 122

红糖老姜荷包蛋汤 / 122

生姜枸杞炖羊肉 / 123

干姜羊肉汤 / 124

痛经 / 125

艾叶生姜方 / 125

鲜姜方 / 125

姜枣通经茶 / 126

双草血藤姜糖水 / 126

带下病 / 127

苦参葱蒜粉 / 127

下篇

养生妙用之醋· 茶·酒 / 129

养生保健之醋 / 130

醋的来源 / 130

醋的种类 / 130

常用醋的类型 / 131

醋的保健功效 / 134

醋的使用禁忌 / 138

如何选购与保存醋 / 140

醋之养生保健方 / 142

黑醋大蒜 / 142

醋香蕉 / 143

酸辣漱牙水 / 143

糖醋蒜 / 144

热敷醋方 / 144

山楂萝卜醋汤 / 144

白萝卜糖醋方 / 145

花椒醋漱方 / 145

薤白鸡蛋蜜醋方 / 146

降血糖醋蛋方 / 146

红糖醋蛋方 / 147

胡萝卜洋葱醋方 / 147

白萝卜醋汁方 / 147

痛经盐醋方 / 148

萝卜糖醋方 / 148

外用醋蛋液 / 149

甲鱼山药米醋汤 / 149

酸醋鸭蛋方 / 150

白糖醋蛋方 / 150

豆腐醋方 / 151

消黄茶醋方 / 151

三七醋方 / 151

防风草醋洗方 / 152

马齿苋米醋膏 / 152

治疣醋蛋方 / 152

小麦糊醋方 / 153

香油醋蛋方 / 154

生黄豆醋方 / 154

芝麻蜂蜜醋蛋方 / 155

豆腐米醋方 / 155

米醋泡花生 / 155

米醋煮鸡蛋 / 156

生姜醋汤 / 156

豆腐米醋汤 / 157

猪血米醋方 / 157

茶叶醋方 / 158

烫伤醋洗方 / 158
糖醋黄瓜卷 / 158
大蒜白糖醋方 / 159
木鳖子蛋黄油醋方 / 159
万年青叶醋方 / 160
茶叶醋漱方 / 160
蒜姜泡醋 / 161
绿豆大黄醋方 / 161
木瓜生姜醋方 / 162
大枣陈醋方 / 162
黄柏苍术醋方 / 163
鲤鱼茶醋方 / 163
地龙吴茱萸醋方 / 163
米醋茶 / 164
吴茱萸连栀醋方 / 164
甘薯醋方 / 164
木耳糖醋方 / 165
小麦麸醋方 / 165
草莓醋方 / 166
香菜醋方 / 166

一杯好茶似良药 / 167

“茶寿”与“米寿” / 167

揭秘茶的营养成分 / 169

茶的种类及茶性 / 170

茶的保健功效 / 173

四季养生茶 / 176

春季清热养肝茶 / 176

板蓝根茶 / 176

丁香洋甘菊茶 / 176

养肝舒缓茶 / 177

玫瑰茉莉花红茶 / 177

夏季消暑止渴茶 / 178

西瓜翠衣茶 / 178

薄荷香薷茶 / 178

梅子绿茶 / 179

甘草莲心茶 / 180

六安瓜片茶 / 180

秋季滋阴润肺茶 / 181

杏仁茶 / 181

桑叶梨冬茶 / 181

百合麦味茶 / 182

橘红茶 / 182

冬季御寒保暖茶 / 183

阿胶红茶 / 183

椰香奶茶 / 183

糯米红茶 / 184

萝卜茶 / 184

牛奶红茶 / 185

六大体质如何饮茶 / 186

燥性体质 / 186

鸭梨生地黄茶 / 186

萝卜甘蔗茶 / 186

蜂蜜柚子茶 / 187

热性体质 / 188

薄荷甘草茶 / 188

金银花甘草茶 / 188

菊花水果茶 / 189

板蓝大青茶 / 190

清心茶 / 190

苦瓜绿茶 / 191

龙胆菊槐茶 / 191

清火茶 / 192

寒性体质 / 193

姜糖红茶 / 193

人参五味红茶 / 193

莲子乌龙茶 / 194

吴茱萸茶 / 195

姜枣红糖茶 / 195

实性体质 / 196

甘草莲心茶 / 196

薏米绿豆甜茶 / 196

薏米冬瓜子茶 / 197

金银花甘草茶 / 198

苦丁茶 / 198





桑菊茶 / 199

甘草苹果茶 / 199

虚性体质 / 200

菊楂陈皮茶 / 200

灵加茶 / 200

核桃茶 / 201

湿性体质 / 202

薏米茶 / 202

龙胆车前子茶 / 202

地丁甘草茶 / 202

黄柏绿茶 / 203

白芷祛痘茶 / 203

有保健功效的 茶饮 / 204

安神助眠 / 204

酸枣仁白菊花茶 / 204

茉莉薰衣草茶 / 204

莲子冰糖茶 / 205

护肝明目 / 206

杞菊决明子茶 / 206

目痒茶 / 207

桑银茶 / 207

杭白菊茶 / 208

龙井山楂茶 / 208

养肾固精 / 209

桂圆枸杞茶 / 209

苁蓉巴戟茶 / 210

枸杞大枣茶 / 210

桑葚茶 / 210

菟丝子茶 / 211

虫草白及饮 / 212

醒酒解酒 / 213

麦冬清肺茶 / 213

高效解酒茶 / 214

甘草黑豆茶 / 214

益肝解毒茶 / 215

提神醒脑 / 216

洛神茶 / 216

醒脑清乏茶 / 216

专心茶 / 217

苍芎茶 / 217

薄荷茶 / 218

美容养颜 / 219

柠香玫瑰茶 / 219

消粉刺茶 / 220

芦荟蜂蜜茶 / 220

薏米柠檬茶 / 221

芍药花茶 / 222

养颜美人茶 / 222

瘦身减肥 / 223

柠檬茶 / 223

消脂减肥茶 / 223

香蕉绿茶 / 224

延年益寿 / 225

仲杞寄生茶 / 225

乌龙冬瓜茶 / 225

茉莉肉桂茶 / 226

盐茶 / 227

参菖茶 / 227

罗布麻茶 / 227

菖蒲茉莉茶 / 228

枸杞子茶 / 228

“百药之长”

——酒 / 229

什么是药酒 / 229

家庭自制药酒需要
准备什么 / 231

自制药酒的

常用方法 / 233

自制药酒时需要注意
哪些问题 / 236

服用药酒的

注意事项 / 237

单方养生药酒方 / 242

经典酒方 / 242

菊花酒 / 242

山楂酒 / 244

薰衣草酒 / 246

薄荷酒 / 248

松叶酒 / 250

竹叶酒 / 252

苹果酒 / 254

橘子酒 / 256

猕猴桃酒 / 258

蓝莓酒 / 260

苦瓜酒 / 262

干香菇酒 / 264

洋葱酒 / 266

红花酒 / 268

高丽参酒 / 270

大枣酒 / 272

黑豆酒 / 274

黑芝麻酒 / 276

大蒜酒 / 278

秘制酒方 / 280

辣椒酒 / 280

麻黄酒 / 280

栀子酒 / 280

黄芪酒 / 281

西红柿酒 / 282

丹参酒 / 282

山药酒 / 283

薏米酒 / 284

五加皮酒 / 284

月桂叶酒 / 285

白术酒 / 285

枸杞子酒 / 286

生姜酒 / 287

羊胆汁酒 / 287



麦门冬酒 / 288

荷兰芹酒 / 288

桃花酒 / 289

麻雀壮阳酒 / 289

当归酒 / 289

茯苓酒 / 290

海马酒 / 290

青梅酒 / 290

肉桂酒 / 291

复方养生酒方 / 292

茴香生姜陈皮酒 / 292

枸杞子大枣菊花酒 / 293

二风酒 / 294

鹿茸山药酒 / 294

大蒜糖保健酒 / 294

肉桂莲子高丽参酒 / 295

归元酒 / 296

香菇柠檬酒 / 296

白鲜皮生地酒 / 297

山药松子枸杞子酒 / 297

百合根陈皮薏仁酒 / 298

大豆独活附子酒 / 299

黑豆羌活泡黄酒 / 299

红辣椒泡酒 / 299

山楂红花酒 / 300

枸杞子杜仲酒 / 301

苦参黄柏酒 / 301

乌蛇地黄酒 / 301

参黄冰酒 / 302

二黄冰片酒 / 302

白酒鸡蛋清方 / 302

白酒鸡蛋清外用方 / 303

吴茱萸酒 / 303

蛋黄阿胶酒 / 304

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能代替医生的诊疗与处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议应及时去医院进行必要的诊断与治疗。

上篇

『最疗人间病』之姜·葱·蒜

姜、葱、蒜自古以来就被发现有解毒、排毒的作用，春秋时期的孔子更以『不撤姜食』为养生之道。如今，姜、葱、蒜更是被赋予了『最疗人间病』的美誉。

