



(日) 药日本堂 编著

厨房里的良药， 效果神奇的美味药膳

食物会改变一个人的身体！

药膳源自于中国传统医学
以中医理论为依据

结合个人体质、症状、身体状况与季节
精心制作有益于健康的食物

药 食 同 源

每天享用药膳，改善你的体质



厨房里的良药，

效果神奇的美味药膳

编	著	(日)药日本堂		
译	审	王锡兰		
译	者	马瑞祥	苗娟	王玉彬
		刘桂秀	李军	李梦晓
		张晓梅	郑璐	杨艳
		付婷婷	赵冬花	

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房里的良药, 效果神奇的美味药膳 / (日) 药日本堂编著; 王锡兰等译.

— 青岛: 青岛出版社, 2016

ISBN 978-7-5552-3320-6

I. ①厨… II. ①药…②王 III. ①食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第298281号

MAINICHI YAKUDATSU , KARADANI YASASHII-KANPÔ·YAKUZEN NO
SHOKUZAICHÔ by
KUSURINIHONDO

Copyright © 2010 by NIHONDO Co., Ltd., atelier HALU:G

First published in Japan in 2010 by Jitsugyo No Nihon Sha Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Jitsugyo No Nihon Sha Ltd.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2013-18号

书 名	厨房里的良药, 效果神奇的美味药膳
编 著	(日) 药日本堂
译 审	王锡兰
译 者	马瑞祥 苗 娟 王玉彬 刘桂秀 李 军 李梦晓 张晓梅 郑 璐 杨 艳 付婷婷 赵冬花
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-68068026 (兼传真) 0532-85814750 (兼传真)
责任编辑	傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
封面设计	润麟设计
选题优化	凤凰传书 (fhcs629@163.com)
照 排	青岛佳文文化传播有限公司
印 刷	青岛新华印刷有限公司
出版日期	2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
开 本	16开 (787 mm × 1092mm)
印 张	11
字 数	150千
印 数	1-5000册
书 号	ISBN 978-7-5552-3320-6
定 价	39.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

每日药膳治未病 2

第1章 药膳的基础观念

药膳的基础观念① 8

正视身体，顺应自然

药膳的基础观念② 10

顺应季节，选择食材

- 春 避免肝脏过度活化的当季蔬菜 10
- 夏·梅雨 促进水分代谢与消化吸收的食材 11
- 秋 搭配酸味与甘味食材，润泽身体 12
- 冬 温暖身体、补充生命力的食材 13

药膳的基础观念③ 14

顺应体质，保健养生

了解你的体质 14

- 气虚体质 三餐规律，温热饮食 16
- 气滞体质 保持食量，增加食材种类 17
- 血虚体质 多吃干果、坚果与猪肝，补血效果好 18
- 血瘀体质 温暖身体、促进血液循环的食物为首选 19
- 水滞体质 避食生冷，小口慢饮

药膳的基础观念④ 22

了解食材功效，摄取均衡营养

- 注意五大要素，保持身体健康 22
- 药膳饮食的均衡搭配 24

第2章 药膳食材账

干燥食材 26

- | | | | | | |
|----|--------------|----|-----|-----------------|----|
| 红枣 | 健胃整肠，稳定情绪 | 27 | 高丽参 | 消除身心疲劳，滋养强身 | 31 |
| 红花 | 活血化瘀，调理月经 | 28 | 八角 | 改善腹部虚寒与食欲不振 | 31 |
| 枸杞 | 护眼，滋养强身，预防老化 | 29 | 金针菜 | 改善气血水循环，消除水肿与贫血 | 32 |
| 茴香 | 温暖身体，健胃整肠 | 29 | 姜黄 | 纾解郁闷心情，抑制疼痛与出血 | 33 |
| 百合 | 镇咳止嗽，舒缓焦虑情绪 | 30 | 辣椒 | 改善虚寒引起的肩膀酸痛与关节痛 | 33 |



目录

肉桂	改善虚寒引起的腹痛与痛经	34
黑木耳	净化血液，预防生活习惯病	35
白木耳	滋养强身，呵护美肌	35
黑芝麻	增强体力，抗衰老	36
白芝麻	滋润身体，改善肌肤粗糙与便秘	36
核桃	抗老化，滋养强身	37
栗子	改善腰腿无力与耳鸣	37
松子	润泽肌肤毛发，改善干咳与便秘	38
花生	在干燥季节中滋润身体	39
银杏	止咳化痰，改善呼吸问题	39
山楂	解决过食油腻造成的消化不良	40
杏仁	止咳，舒缓喉咙不适，滋润肠道与肌肤	41
莲子	改善焦虑与失眠，稳定情绪	42
荞麦	改善消化不良与紧张呕吐感	42

薏仁	利水消肿，消除肿疱与色斑	43
黍米	抑制打嗝，调理肠胃不适	44
黑米	消除慢性疲劳，防老抗衰	44
糯米	改善食欲不振与慢性疲劳	45
粟米	促进消化，减轻水肿	45
绿豆	治疗口腔炎与暗疮，预防中暑，消除水肿	46
红豆	改善水肿，消除肿疱	47
黄豆	消除疲劳，促进排汗与排尿	47
黑豆	滋养强身，预防生活习惯病	48
羊栖菜	改善脱发与肌肤干燥，预防贫血	49
海蜇皮	预防高血压，消除水肿	49
海带	缓解肌肉僵硬，改善子宫肌瘤与便秘	50
海苔	止咳化痰，缓解喉咙问题	51
裙带菜	软坚散结，改善甲状腺问题	51

四季药膳茶 52

春	茉莉玫瑰花茶	52
夏	梅雨 苦瓜绿茶、薏仁乌龙茶	53
秋	青紫苏菊花茶	54
冬	桂花红茶	54



蔬菜 56

洋葱	疏通血管，预防生活习惯病	57
番茄	润喉止渴，疏散身体郁热	58
茄子	促进消化，消除水肿	58
黄瓜	消解蓄积在体内的热气与喉咙干渴	59
苦瓜	消解夏季暑热，治疗肿疱与口腔炎	60
青椒	消除忧郁，调理肠胃	61
冬瓜	消除夏季暑热与恼人的水肿	62
南瓜	改善夏季冰冷症，消除倦怠感与食欲不振	63
独活	缓解感冒初期症状与腰腿虚寒	64
油菜花	消炎消肿，改善暗疮与肿疱	65
竹笋	止咳化痰，改善慢性便秘与腹泻	66
卷心菜	促进消化，改善胃痛与胸闷	67
芦笋	润喉止渴，消除疲劳	67
芹菜	消除焦躁情绪，缓解忧郁和晕眩	68
西蓝花	预防老化，改善虚弱体质	69
青江菜	改善体寒，促进血行	69
茼蒿	预防口臭，改善焦虑与失眠多梦	70
小松菜	祛热消暑，缓解焦虑	71
菠菜	改善气色，滋润肌肤	71
大白菜	退烧解热，缓解宿醉	72
生姜	适合感冒初期与食欲不振时	73
韭菜	消除疲劳，改善腰腿虚冷	74
葱	祛除寒气，缓解感冒与腹泻	74
豌豆	消除水肿与湿疹，改善食欲不振	75
蚕豆	促进食欲，健胃整肠	76

四季豆	在暑湿天气里调养身体	76
毛豆	改善肠胃虚弱与便秘，预防高血压	77
茼蒿	缓解因脾胃虚寒引起的疼痛与消化不良	77
菊花	改善疲劳与充血等眼睛问题	78
白萝卜	缓解喉咙不适与消化不良，预防感冒	79
胡萝卜	改善眼睛干涩与视力低下	80
牛蒡	清除体热，缓解热结便秘	81
莲藕	改善慢性腹泻与异常出血	82
玉米	改善食欲不振与肠胃不适	83
大蒜	改善气血循环，补充精气活力	84
茼白	祛除寒气，纾解压力	85
山药	预防老化，滋养强身	86
马铃薯	缓解胃痛、便秘，消除肌肉疲劳	87
芋头	滋养强身，促进消化吸收	88
红薯	提振食欲，改善虚弱体质	88
香菇	提振食欲，促进消化	89
舞茸	预防肥胖，提升免疫力	90
绿豆芽	改善口腔炎症，预防中暑，消除水肿	90
艾草	缓解虚寒疼痛，改善异常出血与痔疮	91
紫苏	调整肠胃功能，缓解花粉症	92
苳荷	促进血液循环，改善痛经与月经不调	93
鸭儿芹	纾解忧郁，增进食欲	93
薄荷	缓解面部潮热与眼睛充血	94
欧芹	提振情绪，恢复食欲	95
茼蒿	促进食欲 消除饭后胀气	95

药膳粥饭 96

- 气虚体质 枸杞粥 96
- 气滞体质 青紫苏饭 97
- 血虚体质 红枣粟米粥 98
- 血瘀体质 红花虾炒饭 98
- 水滞体质 绿豆薏仁饭 99

水果 100

- 草莓 缓解干咳与喉咙痛, 改善消化不良 101
- 荔枝 滋润干燥肌肤, 美发, 抗衰老 102
- 葡萄柚 消除胃灼热不适, 缓解宿醉 103
- 菠萝 改善中暑, 消除水肿 103
- 蓝莓 改善眼睛疲劳, 抗衰老 104
- 奇异果 对糖尿病引起的喉咙干渴有效 104
- 桃子 润肠养颜, 消除便秘 105
- 梅子 预防中暑, 消除疲劳, 调整肠胃 106
- 樱桃 消除关节肿胀, 预防肌肤老化 107
- 杏子 缓解中暑症状, 改善呼吸器官疾病 107
- 枇杷 缓解压力引起的咳嗽与口渴 108
- 香蕉 预防肠道干燥, 缓解宿醉 109

- 西瓜 疏散体热, 消除水肿 109
- 香梨 平喘止咳, 具有芳疗作用 110
- 无花果 调整肠胃健康, 促进通便 111
- 柿子 滋润肺部, 缓解喉咙干渴 112
- 石榴 止泻止血, 改善肺部功能 112
- 梨 滋润喉咙, 缓解宿醉 113
- 葡萄 消除疲劳, 缓解水肿 114
- 酪梨 改善肝脏功能, 控制胆固醇 114
- 柑子 止咳化痰, 增进食欲 115
- 柚子 缓解宿醉, 消除胃部不适 116
- 苹果 调理肠胃不适, 稳定情绪 116

药膳酒 117

- 气虚体质 美容酒 117
- 气滞体质 百合陈皮酒 118
- 血虚体质 红枣酒 118
- 血瘀体质 红花酒 119
- 水滞体质 薏仁酒 119



魚・肉 120

- 牡蛎 缓解压力, 消除慢性疲劳 121
- 蛤蜊 促进血液循环, 提升水分代谢 122
- 蚬 消除水肿与面部潮红, 缓解宿醉 122
- 文蛤 润喉止渴, 消除水肿 123
- 扇贝 滋养强身, 改善眩晕 124
- 鱿鱼 预防动脉硬化, 改善月经不调与贫血 125
- 章鱼 预防高血压、动脉硬化与腰腿老化 126
- 螃蟹 净化血液, 预防生活习惯病 126
- 虾 增添精力, 改善眩晕与腰腿虚冷 127
- 鳗鱼 维持眼睛健康, 缓解身体困倦感 128
- 鲤鱼 改善睡眠, 增强气力 129
- 鲑鱼 改善肠胃虚寒, 促进血液循环 129

- 竹荚鱼 预防失智症、白内障, 提升免疫力 130
- 鲭鱼 改善贫血, 恢复体力, 预防老化 131
- 星鳗 缓解视疲劳与肩膀疼痛, 消除下半身水肿 131
- 鸡肉 提振食欲, 改善虚弱体质 132
- 鸡肝 缓解眼睛疲劳, 改善贫血 133
- 鸡胗 改善胃弱、腹胀与消化不良 133
- 猪肉 改善肌肤老化与肠道便秘 134
- 猪蹄 促进乳汁分泌, 改善肌肤干燥与皱纹 135
- 牛肉 强健腰膝, 改善全身无力 135
- 鸭肉 滋润身体, 消除水肿 136
- 羊肉 改善手脚发凉与身体虚冷疼痛 136

四季药膳汤 137

春 芹菜文蛤汤 137

夏·梅雨 冬瓜玉米须汤、蚕豆马铃薯冷汤 138-139

秋 菠菜金针汤 140

冬 海带黑木耳汤 141

调味料·其他 142

酱油	引出食物鲜味，增进食欲	143
盐	消除肠胃滞塞感，化痰止呕	144
胡椒	改善虚寒腹痛，提升食欲	144
米醋	促进血液循环，消肿溃坚	145
蜂蜜	促进消化吸收，滋润肠道与肌肤	146
味噌	缓解热眩晕与发热，改善水分代谢	146
红糖	有助于产后恢复体力，缓解异常出血	147
香油	改善习惯性便秘，缓解积食腹痛	148
花椒	祛除寒气，缓解疼痛	149
酒	促进血液循环，温暖身体	149
咖啡	稳定情绪，消除不安与失眠	150
红茶	温暖身体，润喉止渴	150

乌龙茶	燃烧脂肪，预防肥胖	151
绿茶	疏散体内热气，提神醒脑	151
玫瑰花	改善痛经与更年期障碍	152
茉莉花	缓解忧郁与焦躁，改善失眠与多梦	152
牛奶	养五脏，润肠道，滋养肌肤与秀发	153
优格	呵护肌肤，提升免疫力	153
乳酪	改善体质，滋润肌肤与黏膜	154
奶油	治疗口腔炎，滋润肌肤与肠道	154
鸡蛋	滋养强壮，改善虚弱体质	155
豆腐	预防口臭，缓解眼睛充血与口渴	156
纳豆	促进血液循环，预防血栓	157

药膳调味料 DIY 158

缓解肩膀疼痛与痛经 红花药膳酱油 158

缓解花粉症 紫苏酱 159

消除疲劳 陈皮醋 159

缓解压力 药膳辣油 160

第3章 中医的基础观念

中医的基础观念① 162

中医不等于中药

中医的基础观念② 164

改善自觉症状的建议

中医的基础观念③ 168

女性的养生之道

男性的养生之道

用语解说 170

症状分类索引 172



厨房里的良药，

效果神奇的美味药膳

编	著	(日)药日本堂		
译	审	王锡兰		
者		马瑞祥	苗娟	王玉彬
		刘桂秀	李军	李梦晓
		张晓梅	郑璐	杨艳
		付婷婷	赵冬花	

每日药膳 “治未病”

你健康吗？

心情开朗（爱打招呼，笑口常开）……

体重与体温正常……

良好的生理状态（睡得好、吃得香、排得畅……

每个人在幼小的时候，都倍受父母呵护，
而现在的你是否关注自己的健康？

健康的关键，就是认真聆听身体的声音。

食物会改变一个人的身体。

在日常料理中添加当季食材，
配合每天的身体状况选择搭配不同的食物，
了解食物天然的功效，
让身体由内而外焕发生命的活力。

这就是药膳的真谛。

每日药膳治未病 2

第1章 药膳的基础观念

药膳的基础观念① 8

正视身体，顺应自然

药膳的基础观念② 10

顺应季节，选择食材

- 春 避免肝脏过度活化的当季蔬菜 10
- 夏·梅雨 促进水分代谢与消化吸收的食材 11
- 秋 搭配酸味与甘味食材，润泽身体 12
- 冬 温暖身体、补充生命力的食材 13

药膳的基础观念③ 14

顺应体质，保健养生

- 了解你的体质 14
- 气虚体质 三餐规律，温热饮食 16
- 气滞体质 保持食量，增加食材种类 17
- 血虚体质 多吃干果、坚果与猪肝，补血效果好 18
- 血瘀体质 温暖身体、促进血液循环的食物为首选 19
- 水滞体质 避食生冷，小口慢饮

药膳的基础观念④ 22

了解食材功效，摄取均衡营养

- 注意五大要素，保持身体健康 22
- 药膳饮食的均衡搭配 24



第2章 药膳食材账

干燥食材 26

红枣	健胃整肠，稳定情绪	27	高丽参	消除身心疲劳，滋养强身	31
红花	活血化瘀，调理月经	28	八角	改善腹部虚寒与食欲不振	31
枸杞	护眼，滋养强身，预防老化	29	金針菜	改善气血水循环，消除水肿与贫血	32
茴香	温暖身体，健胃整肠	29	姜黄	纾解郁闷心情，抑制疼痛与出血	33
百合	镇咳止嗽，舒缓焦虑情绪	30	辣椒	改善虚寒引起的肩膀酸痛与关节痛	33

目录

肉桂	改善虚寒引起的腹痛与痛经	34
黑木耳	净化血液, 预防生活习惯病	35
白木耳	滋养强身, 呵护美肌	35
黑芝麻	增强体力, 抗衰老	36
白芝麻	滋润身体, 改善肌肤粗糙与便秘	36
核桃	抗老化, 滋养强身	37
栗子	改善腰腿无力与耳鸣	37
松子	润泽肌肤毛发, 改善干咳与便秘	38
花生	在干燥季节中滋润身体	39
银杏	止咳化痰, 改善呼吸问题	39
山楂	解决过食油腻造成的消化不良	40
杏仁	止咳, 舒缓喉咙不适, 滋润肠道与肌肤	41
莲子	改善焦虑与失眠, 稳定情绪	42
荞麦	改善消化不良与紧张呕吐感	42

薏仁	利水消肿, 消除肿疱与色斑	43
黍米	抑制打嗝, 调理肠胃不适	44
黑米	消除慢性疲劳, 防老抗衰	44
糯米	改善食欲不振与慢性疲劳	45
粟米	促进消化, 减轻水肿	45
绿豆	治疗口腔炎与暗疮, 预防中暑, 消除水肿	46
红豆	改善水肿, 消除肿疱	47
黄豆	消除疲劳, 促进排汗与排尿	47
黑豆	滋养强身, 预防生活习惯病	48
羊栖菜	改善脱发与肌肤干燥, 预防贫血	49
海蜇皮	预防高血压, 消除水肿	49
海带	缓解肌肉僵硬, 改善子宫肌瘤与便秘	50
海苔	止咳化痰, 缓解喉咙问题	51
裙带菜	软坚散结, 改善甲状腺问题	51

四季药膳茶 52

春	茉莉玫瑰花茶	52
夏	梅雨 苦瓜绿茶、薏仁乌龙茶	53
秋	青紫苏菊花茶	54
冬	桂花红茶	54



蔬菜 56

洋葱	疏通血管, 预防生活习惯病	57
番茄	润喉止渴, 疏散身体郁热	58
茄子	促进消化, 消除水肿	58
黄瓜	消解蓄积在体内的热气与喉咙干渴	59
苦瓜	消解夏季暑热, 治疗肿疱与口腔炎	60
青椒	消除忧郁, 调理肠胃	61
冬瓜	消除夏季暑热与恼人的水肿	62
南瓜	改善夏季冰冷症, 消除倦怠感与食欲不振	63
独活	缓解感冒初期症状与腰腿虚寒	64
油菜花	消炎消肿, 改善暗疮与肿疱	65
竹笋	止咳化痰, 改善慢性便秘与腹泻	66
卷心菜	促进消化, 改善胃痛与胸闷	67
芦笋	润喉止渴, 消除疲劳	67
芹菜	消除焦躁情绪, 缓解忧郁和晕眩	68
西兰花	预防老化, 改善虚弱体质	69
青江菜	改善体寒, 促进血行	69
茼蒿	预防口臭, 改善焦虑与失眠多梦	70
小松菜	祛热消暑, 缓解焦虑	71
菠菜	改善气色, 滋润肌肤	71
大白菜	退烧解热, 缓解宿醉	72
生姜	适合感冒初期与食欲不振时	73
韭菜	消除疲劳, 改善腰腿虚冷	74
葱	祛除寒气, 缓解感冒与腹泻	74
豌豆	消除水肿与湿疹, 改善食欲不振	75
蚕豆	促进食欲, 健胃整肠	76

四季豆	在暑湿天气里调养身体	76
毛豆	改善肠胃虚弱与便秘, 预防高血压	77
茼蒿	缓解因脾胃虚寒引起的疼痛与消化不良	77
菊花	改善疲劳与充血等眼睛问题	78
白萝卜	缓解喉咙不适与消化不良, 预防感冒	79
胡萝卜	改善眼睛干涩与视力低下	80
牛蒡	清除体热, 缓解热结便秘	81
莲藕	改善慢性腹泻与异常出血	82
玉米	改善食欲不振与肠胃不适	83
大蒜	改善气血循环, 补充精气活力	84
茼白	祛除寒气, 纾解压力	85
山药	预防老化, 滋养强身	86
马铃薯	缓解胃痛、便秘, 消除肌肉疲劳	87
芋头	滋养强身, 促进消化吸收	88
红薯	提振食欲, 改善虚弱体质	88
香菇	提振食欲, 促进消化	89
舞茸	预防肥胖, 提升免疫力	90
绿豆芽	改善口腔炎症, 预防中暑, 消除水肿	90
艾草	缓解虚寒疼痛, 改善异常出血与痔疮	91
紫苏	调整肠胃功能, 缓解花粉症	92
茗荷	促进血液循环, 改善痛经与月经不调	93
鸭儿芹	纾解忧郁, 增进食欲	93
薄荷	缓解面部潮热与眼睛充血	94
欧芹	提振情绪, 恢复食欲	95
茼蒿	促进食欲 消除饭后胀气	95

药膳粥饭 96

- 气虚体质 枸杞粥 96
- 气滞体质 青紫苏饭 97
- 血虚体质 红枣粟米粥 98
- 血瘀体质 红花虾炒饭 98
- 水滞体质 绿豆薏仁饭 99

水果 100

- 草莓 缓解干咳与喉咙痛, 改善消化不良 101
- 荔枝 滋润干燥肌肤, 美发, 抗衰老 102
- 葡萄柚 消除胃灼热不适, 缓解宿醉 103
- 菠萝 改善中暑, 消除水肿 103
- 蓝莓 改善眼睛疲劳, 抗衰老 104
- 奇异果 对糖尿病引起的喉咙干渴有效 104
- 桃子 润肠养颜, 消除便秘 105
- 梅子 预防中暑, 消除疲劳, 调整肠胃 106
- 樱桃 消除关节肿胀, 预防肌肤老化 107
- 杏子 缓解中暑症状, 改善呼吸器官疾病 107
- 枇杷 缓解压力引起的咳嗽与口渴 108
- 香蕉 预防肠道干燥, 缓解宿醉 109

- 西瓜 疏散体热, 消除水肿 109
- 香梨 平喘止咳, 具有芳疗作用 110
- 无花果 调整肠胃健康, 促进通便 111
- 柿子 滋润肺部, 缓解喉咙干渴 112
- 石榴 止泻止血, 改善肺部功能 112
- 梨 滋润喉咙, 缓解宿醉 113
- 葡萄 消除疲劳, 缓解水肿 114
- 酪梨 改善肝脏功能, 控制胆固醇 114
- 柑子 止咳化痰, 增进食欲 115
- 柚子 缓解宿醉, 消除胃部不适 116
- 苹果 调理肠胃不适, 稳定情绪 116

药膳酒 117

- 气虚体质 美容酒 117
- 气滞体质 百合陈皮酒 118
- 血虚体质 红枣酒 118
- 血瘀体质 红花酒 119
- 水滞体质 薏仁酒 119



魚・肉 120

- 牡蛎 缓解压力, 消除慢性疲劳 121
- 蛤蜊 促进血液循环, 提升水分代谢 122
- 蚬 消除水肿与面部潮红, 缓解宿醉 122
- 文蛤 润喉止渴, 消除水肿 123
- 扇贝 滋养强身, 改善眩晕 124
- 鱿鱼 预防动脉硬化, 改善月经不调与贫血 125
- 章鱼 预防高血压、动脉硬化与腰腿老化 126
- 螃蟹 净化血液, 预防生活习惯病 126
- 虾 增添精力, 改善眩晕与腰腿虚冷 127
- 鳗鱼 维持眼睛健康, 缓解身体困倦感 128
- 鲑鱼 改善睡眠, 增强气力 129
- 鲑鱼 改善肠胃虚寒, 促进血液循环 129

- 竹荚鱼 预防失智症、白内障, 提升免疫力 130
- 鲱鱼 改善贫血, 恢复体力, 预防老化 131
- 星鳗 缓解视疲劳与肩膀疼痛, 消除下半身水肿 131
- 鸡肉 提振食欲, 改善虚弱体质 132
- 鸡肝 缓解眼睛疲劳, 改善贫血 133
- 鸡胗 改善胃弱、腹胀与消化不良 133
- 猪肉 改善肌肤老化与肠燥便秘 134
- 猪蹄 促进乳汁分泌, 改善肌肤干燥与皱纹 135
- 牛肉 强健腰膝, 改善全身无力 135
- 鸭肉 滋润身体, 消除水肿 136
- 羊肉 改善手脚发凉与身体虚冷疼痛 136

四季药膳汤 137

- 春 芹菜文蛤汤 137
夏·梅雨 冬瓜玉米须汤、蚕豆马铃薯冷汤 138-139
秋 菠菜金针汤 140
冬 海带黑木耳汤 141

调味料·其他 142

- | | | | | | |
|----|------------------|-----|-----|-----------------|-----|
| 酱油 | 引出食物鲜味，增进食欲 | 143 | 乌龙茶 | 燃烧脂肪，预防肥胖 | 151 |
| 盐 | 消除肠胃滞塞感，化痰止呕 | 144 | 绿茶 | 疏散体内热气，提神醒脑 | 151 |
| 胡椒 | 改善虚寒腹痛，提升食欲 | 144 | 玫瑰花 | 改善痛经与更年期障碍 | 152 |
| 米醋 | 促进血液循环，消肿溃坚 | 145 | 茉莉花 | 缓解忧郁与焦躁，改善失眠与多梦 | 152 |
| 蜂蜜 | 促进消化吸收，滋润肠道与肌肤 | 146 | 牛奶 | 养五脏，润肠道，滋养肌肤与秀发 | 153 |
| 味噌 | 缓解热眩晕与发热，改善水分代谢 | 146 | 优格 | 呵护肌肤，提升免疫力 | 153 |
| 红糖 | 有助于产后恢复体力，缓解异常出血 | 147 | 乳酪 | 改善体质，滋润肌肤与黏膜 | 154 |
| 香油 | 改善习惯性便秘，缓解积食腹痛 | 148 | 奶油 | 治疗口腔炎，滋润肌肤与肠道 | 154 |
| 花椒 | 祛除寒气，缓解疼痛 | 149 | 鸡蛋 | 滋养强壮，改善虚弱体质 | 155 |
| 酒 | 促进血液循环，温暖身体 | 149 | 豆腐 | 预防口臭，缓解眼睛充血与口渴 | 156 |
| 咖啡 | 稳定情绪，消除不安与失眠 | 150 | 纳豆 | 促进血液循环，预防血栓 | 157 |
| 红茶 | 温暖身体，润喉止渴 | 150 | | | |

药膳调味料 DIY 158

- 缓解肩膀疼痛与痛经 红花药膳酱油 158
缓解花粉症 紫苏酱 159
消除疲劳 陈皮醋 159
缓解压力 药膳辣油 160

第3章 中医的基础观念

中医的基础观念① 162

中医不等于中药

中医的基础观念② 164

改善自觉症状的建议

中医的基础观念③ 168

女性的养生之道

男性的养生之道

用语解说 170

症状分类索引 172



第 1 章 药膳的基础观念





药膳的基础观念① 正视身体，顺应自然

简单生活

药膳源自于中国传统医学，以中医理论为依据，结合个人体质、症状、身体状况与季节，精心制作有益于健康的食物。

追本溯源，其实食材与药物都是食物，正所谓“药食同源”。古时候人们从生活经验中了解了各种食材对身体的影响，将好吃又制作简单的食材，按特性分门别类。比如，我们日常生活中常见的生姜与山药，也是名为“生姜”与“山药”的中药原料。

那么，究竟该怎么吃才对？无需详细了解中医理论，保持身体健康最重要的习惯就是吃天然的当令食材，维持与自然的平衡状态。身体没有任何病状的“未病”之人，或是想要改善身体浮肿的人，只要多多摄取当令食材，以及一年四季坚持吃具有利尿作用的食材（如薏仁、绿豆、瓜科植物等），就能恢复健康的平衡状态。回归自然就是简单生活。试想一下，如果我们夏天不开冷气，自然就会想吃让身体变得清爽的食物吧。

● 一物全体

毫不浪费地吃下整个食物

我们每天吃的植物与动物类食材，也都是独立的生命个体，它们为了生存也必须均衡地摄取必要的养分。因此，将其区分“可食部位”与“不可食部位”是不必要的，完整地吃下才能吸收完全的营养。比如，保留种皮与胚芽的糙米就比精制白米健康得多；蔬菜的外皮、根部与叶片等部位也含有重要的营养素。吃鱼时，也要尽量选择可以连同头、骨、内脏一起食用的小鱼。



● 身土不二

只吃当地当季食物

人类是自然界的一部分，与当地气候和风土密不可分。

每片土地当季出产的食材，对生长于斯的人们来说是最佳、最自然的食物。比如，日本民众受惠于四季更迭，长期以鱼类和谷类为主食。只吃当天捕获的鱼和采收的蔬菜，就是“身土不二”的完美体现。历经历史长河的演变，日本人的肠道变长，进化成适合消化谷类的身体结构。在食材更加丰富而多样化的今天，我们更要遵循四季的变化，选择适合自己身体需要的食物。

春

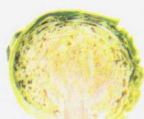
避免肝脏过度活化的当季蔬菜

一到春天，人体阳气生发，血液循环旺盛，此时肝脏功能活性增强，容易导致肠胃的功能减弱。春天气候不稳定，身体很容易出现不适。应尽量避免生冷饮食，多进食温热食物，口味上以清淡爽口为宜，限制刺激性食物、肉类与高脂肪食物的摄入。食材选择当以自然甘甜的时令蔬菜为佳，而且蔬菜天生的甘甜之味也能促进肠胃等消化器官的动能。此外，维生素与矿物质摄取不足的人，很容易在春天出现口腔炎或肌肤粗糙等症状，要多加注意。

春季食材关键词

甘甜

强化“脾脏”功能,促进消化吸收。
(红枣、百合、花生、松子、卷心菜、竹笋、茼蒿、胡萝卜、山药、蜂蜜)



卷心菜



竹笋



芜菁



葱

解毒

“肝脏”功能过强容易出现心情烦躁、眼睛充血、自律神经失调等症状。

(郁金、芹菜、茼蒿、菊花、鸭儿芹、薄荷、橘柑类、陈皮)



茼蒿



薄荷



芹菜

风邪

春天吹拂的风容易引起花粉症与肌肤粗糙等症状。

(油菜花、生姜、葱、紫苏、欧芹)



油菜花



紫苏