

康
医
食
疗
中
家

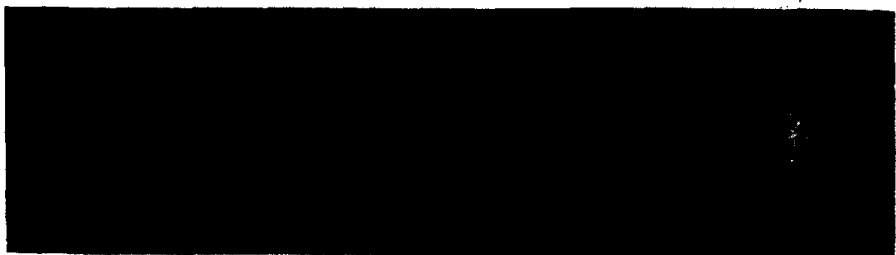
黄全芳 彭光泽 毛源清
徐德明 李成云 潘晓渝
编 著

四川科学技术出版社
一九九三年·成都

(川)新登字 004 号

书 名/家庭中医食疗法
编著者/黄全芳等

责任编辑 梅 红
封面设计 朱德祥
版面设计 康永光
责任校对 刘生碧
出 版 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
发 行 新华书店重庆发行所
印 刷 重庆新华印刷厂
版 次 1993 年 4 月成都第一版
1993 年 4 月第一次印刷
规 格 850×1168 毫米 1/32
印张 8.75 字 210 千 插页 8
印 数 1—8,520 册
定 价 6.00 元
ISBN 7-5364-2170-2/R · 328



目前,国外医学家纷纷提出“回归自然”,掀起了世界性的饮食疗法热、自然疗法热。这是为什么呢?因为广大患者深受化学药物之苦。化学药物不但毒副作用大,长期使用の結果,旧疾未除,又产生新的药源性疾痼。美国每年可收到近 10 万份化学药品不良反应的报告。日本一病理学家在尸体解剖时发现,大约有 1/2 的死者,其死亡原因与化学药物的毒副作用有关。近十年来因化学药物致残、致死的事故,更是屡见不鲜。因此,现代世界医学出现“回归”趋势。不少学者把注意力从西方转向东方,从化学合成药物,转向天然药物和食物。尤其对我国的中草药和饮食疗法感兴趣。认为属于天然药物的中草药和食物,具有更好的医疗保健作用而无毒副作用。因而“回归自然”,中医药和食疗是最佳的选择。

我国是中医药的发源地,有得天独厚的优势。黄全芳女士等充分发挥这一优势,编译了《中医食疗大全》一书,也是为了适应这一新潮。

该书把中医药知识向家庭主妇普及,是很有战略眼光的。家庭主妇掌握了中医药知识,就能将中草药与食物巧妙搭配,烹调出美味可口的佳肴,寓营养健身,防病治病于一日三餐之中。这是再好不过的了。

本书不但收载了我国药膳方之精萃,还吸取了日本人食疗之精华。所以,似称本书为“东方食疗大全”,亦不为过。

本书行文深入浅出,通俗易懂,不仅介绍了传统中医药有关知识,还阐述了其中科学道理。并在介绍饮食疗法、药膳疗法的同时,将药浴疗法、香草疗法以及民间种种行之有效的自然疗法都一一作了介绍。足见本书内容丰富,具有很大的实用价值,是一本难得的好书。

深信本书的出版,将会给千家万户的餐桌上增添美食,将会给人们的健康带来福音,故乐以为序。

刘正才

于成都军区机关医院·老年病研究所

一九九一年十月十九日

目 录

第一章 家庭主妇的中医常识课

第一节 中药与民间药、西药的不同之处	2
第一课 同样块根,薯蓣是民间药,山药是中药	2
第二课 西药速效,中药平稳	3
第二节 中医的思想方法和治疗方法	4
第一课 病同名,药不可共享	4
• 药再好也不要拿来劝人	
第二课 中医无“病名”,“证”只是诊断名	5
• 生“病”之前就可以治疗	
第三课 中医不是治“病”,而是治“病人”	6
第三节 “证”的基础知识	7

第一课 虚证与实证	7
第二课 气、血、水	8
· 血瘀——女性常见症状及其引起的疾患	
第三课 补亏去盈(补虚泻实)原则	9
第四节 实践要点	10
第一课 中医拿手的疾患	10
· 中医治疗特别有效的疾患	
· 中医治疗有良好效果的疾患	
· 中西医结合有效的疾患	
第二课 家庭中医禁忌	14
第三课 家庭中医治疗的疾患对象	15
第四课 辨证的重点	16

第二章 中药入门

第一节 根、根茎	19
· 威灵仙	· 葛根
· 郁金	· 甘草
· 延胡索	· 桔梗
· 黄芪	· 玉竹
· 黄芩	· 香附子
· 黄精	· 牛夕
· 黄连	· 柴胡
· 远志	· 三七人參(田七)
· 何首乌	· 山药
· 莪术	· 地黄

- 紫根
- 芍药
- 沙参
- 生薑
- 升麻
- 川芎
- 前胡
- 苍术、白术
- 大黄
- 泽泻
- 丹参
- 竹节人参
- 知母
- 天麻
- 天门冬
- 当归
- 党参
- 独活
- 土茯苓(三归来)
- 人参
- 贝母、川贝
- 麦门冬
- 浜防风
- 半夏
- 百合
- 白芷
- 附子、乌头
- 防己
- 茅根
- 防风
- 木香
- 龙胆
- 芦根
- 萆薢根

第二节 种子、果实..... 45

- 乌梅
- 玫瑰果
- 王不留行
- 芥子
- 诃子
- 杏仁
- 枸杞子
- 决明子
- 牵牛子
- 芡实
- 吴茱萸
- 胡椒
- 胡荽子
- 胡麻子
- 五味子
- 山楂子
- 山梔子
- 山茱萸
- 山椒、花椒
- 酸枣仁
- 使君子
- 紫苏子

- 柿蒂
- 蛇床子
- 车前子
- 小茴香
- 小豆蔻
- 豆豉
- 赤小豆
- 苍耳子
- 大茴香
- 大枣
- 陈皮
- 桃仁
- 菟丝子
- 南天子

- 肉豆蔻
- 麦芽
- 香橼
- 蓖麻子
- 白豆蔻
- 槟榔子
- 覆盆子
- 麻子仁
- 木天蓼
- 木瓜
- 薏苡仁
- 连翘
- 莲肉(莲子)

第三节 全草、叶..... 66

- 茵陈蒿
- 淫羊藿
- 小连翘
- 艾叶
- 藿香
- 荆芥
- 牛扁
- 细辛
- 车前草
- 藜草
- 石斛

- 仙鹤草
- 当药
- 淡竹叶
- 肉苁蓉
- 薄荷
- 枇杷叶
- 蒲公英
- 麻黄
- 益母草
- 连钱草

第四节 花类 74

- 夏枯草
- 款冬花
- 菊花
- 金银花
- 红花
- 辛夷
- 旋覆花
- 丁香
- 玫瑰花

第五节 树皮、树根..... 78

- 黄柏
- 槲皮
- 桂皮
- 厚朴
- 五加皮
- 地骨皮
- 桑白皮
- 杜仲
- 牡丹皮

第六节 茎、木材类..... 82

- 沈香
- 桑寄生
- 钩藤
- 木通

第七节 菌类..... 84

- 猪苓
- 冬虫夏草
- 茯苓
- 灵芝

第八节 树脂其他..... 86

- 安息香
- 五倍子
- 神曲

第九节 动物类..... 88

- 阿胶
- 海马
- 牛黄
- 蛤蚧
- 麝香
- 地龙

- 蟾酥
- 珍珠
- 蝮蛇
- 白僵蚕
- 鳖甲

- 牡蛎
- 熊胆
- 羚羊角
- 鹿茸

第十节 矿物类 95

- 赤石脂
- 石膏
- 代赭石
- 龙骨

第三章 美容疗法

第一节 美肤 98

- 雀斑、老人斑
- 粉刺
- 脸膛发红

第二节 美发 100

- 首先改善日常生活习惯
- 用中药洗头的方法
- 治血液不足和血行不良的中药

第三节 保持身材苗条 103

- 规定饮食与运动
- 不同类型的减肥中药

第四章 饮食疗法

第一节 蔬菜..... 108

- 凉拌三菜(绿)
- 三味色拉(红)
- 紫苏茄子
- 柠檬豆荚
- 白菜茼蒿
- 甘薯南瓜

第二节 果汁..... 113

- 便秘、口臭、烦躁、胃炎消解汁
- 面赤、酒刺、高血压消解汁
- 支气管炎、皱纹、皮肤萎缩消解汁
- 睡眠不深消解汁
- 褐斑消解汁
- 浮肿、倦怠、精力衰退消解汁
- 心神不定、无事忙消解汁
- 消胖汁

第三节 蔬菜果酒..... 115

- 杏酒
- 无花果酒
- 花梨酒
- 菊花酒
- 金橘酒
- 绿紫苏酒
- 大蒜酒
- 荷兰芹酒
- 菠萝酒

第四节 草药茶..... 118

- 桑叶茶
- 柿叶茶
- 枸杞叶茶
- 车前草茶
- 老鹳草茶
- 藜菜茶

第五节 草药烹调..... 121

- 艾蒿墨鱼
- 兰草海扇



- 桑叶蛋
- 豆腐紫叶羹
- 萝卜车前草

- 蒲公英瓜芋
- 酢浆草煮鸡

第六节 草药酒..... 123

- 松子酒
- 胡颓子酒
- 柿叶酒
- 芦荟酒

- 槐子酒
- 艾蒿酒
- 越桔酒

第五章 药膳疗法

第一节 药膳..... 128

- 高丽人参鸡
- 地黄红酱肉丝
- 紫萸杏仁羹
- 桔梗鸡丝汤
- 蜜汁白果金橘
- 梅酱鱼片
- 韭菜粥
- 陈皮旗鱼
- 山楂土司
- 酸枣鲜菇
- 红花酒糟鱼
- 川芎红花牛肉丸
- 活血汤
- 红花芙蓉羹

- 红花炒饭
- 苡仁当归粥
- 韭黄拌鸡丝
- 红花海蜇
- 香草鲈鱼
- 芍药酸辣汤
- 凉拌葛皮
- 荔枝葛粉羹
- 三色粥
- 五谷饭
- 山楂麻球
- 红枣桂皮炒肝片
- 党参菠菜面
- 黄精鸡翅

- 冬瓜鲤鱼汤
- 川芎猪蹄
- 蒲公英糯米饭
- 枸杞鲜贝
- 菊花银耳羹
- 枸杞粥
- 甘草鸡肝
- 鸡肝炒韭菜花
- 天麻炒猪肝
- 卤猪心
- 红烧羊肉
- 红花牡蛎
- 槐米茄子
- 荷叶鸡
- 金银罗汉菜
- 天麻鲫鱼
- 莲米人参汤
- 龙眼烧牛肉
- 鸡肫肝奶汤
- 麻辣茄子
- 豆豉明虾
- 薄荷羊排
- 凉拌五珍
- 牛肉松仁汤
- 百合贝母汤
- 桔梗炒饭
- 药膳八宝饭
- 枸杞豆腐
- 银耳萝卜
- 大枣银耳汤
- 银耳奶羹
- 当归羊肉
- 百合炒虾
- 真珠拌平菇
- 麻辣牡蛎
- 何首乌芝麻糊
- 莲藕汤
- 苡仁茯苓粥
- 南粥
- 鲜玉米粥
- 天麻松仁粥
- 白术皮蛋粥
- 红花蛤蚧粥
- 人参粥
- 茯苓冻鸡
- 茯苓鳢鮓
- 人参鸡汤
- 枸杞人参鸡汤
- 人参排骨
- 油炸人参
- 人参色拉
- 人参大豆糊
- 蒸蛋羹
- 大枣烧鸡
- 陈皮炒牛肉
- 月上海马
- 虫草蒸鲤鱼
- 油炸虫草鲜虾
- 凉拌枸杞
- 枸杞鸡翅

- 油炸茯苓豆腐
- 淮山干贝
- 红枣烧肉
- 陈皮烧肉
- 咖喱牛肉
- 龙蒿蒸鸡

- 黄芪白菜
- 菊花拌蟹皮
- 杜仲腰片
- 枸杞腰片
- 茯苓豆腐

第二节 单方 药酒十种..... 205

- 五味子酒
- 黄精酒
- 人参酒
- 何首乌酒
- 枸杞酒
- 五加参酒
- 肉苁蓉酒
- 当归酒
- 红花酒
- 熟地黄酒

第三节 复方药酒十五种..... 208

- 周公百岁酒
- 保元酒
- 七宝酒
- 清暑三妙酒
- 健中酒
- 秃鸡散酒
- 仙灵脾酒
- 苏生滋皮酒
- 五物活血酒
- 茴香厚朴酒
- 杨贵美酒
- 当归红枣酒
- 养心酒
- 吴氏兴生酒
- 健步百脉酒

第六章 药浴疗法

第一节 药草沐浴问答..... 216

第二节 春浴.....	217
第三节 夏浴.....	218
第四节 秋浴.....	220
第五节 冬浴.....	221

第七章 香草疗法

第一节 香草饮料.....	224
---------------	-----

- | | |
|-------------|---------|
| · 木槿汁 | · 玫瑰露汁 |
| · 春黄菊汁 | · 皇家果味汁 |
| · 薄荷汁 | · 茉莉花汁 |
| · 克舒汁(薰衣草汤) | |

第二节 香草烹调.....	226
---------------	-----

- | | |
|---------------|---------|
| · 迷迭香肉卷(法国风味) | · 藏红花炒饭 |
| · 茴香海鲜(地中海风味) | · 香草色拉 |

第三节 香草调味品.....	228
----------------	-----

- | | |
|-----------|--------|
| · 柠檬木槿调味汁 | · 茴香醋 |
| · 迷迭香醋 | · 龙蒿醋 |
| · 百里香醋 | · 薰衣草油 |
| · 鼠尾草醋 | · 月桂油 |

第四节 香草盆栽法.....	230
----------------	-----

- | | |
|---------|----------------|
| · 土壤 | · 栽培管理 |
| · 播种 | · 采摘与增殖 |
| · 疏苗、移植 | · 部分香草的播种、采摘时间 |

第八章 民间疗法

第一节 科学地进行民间疗法····· 236

- 药材的处理与保存
- 煎药应尽早服用

第二节 女子常见病的民间疗法····· 237

- 当归根煎服
- 川芎煎服
- 生薑川芎药汤
- 柠檬水
- 水仙球根湿敷
- 藏红花冲水
- 红豆枕
- 花椒丸
- 藏红花酒
- 蜂蜜大蒜汤

第三节 痛疼伴随症的民间疗法····· 241

- 忍冬叶漱口药
- 松叶湿敷与松叶酒
- 姜与辣椒湿敷
- 枇杷叶酒精按摩
- 桔梗根湿敷
- 花椒酒按摩
- 韭菜酒
- 接骨木热敷
- 梔子果实湿敷
- 大葱湿敷

第四节 成人常见病的民间疗法····· 244

- 松叶酒
- 醋蛋蜜糖水
- 大蒜蛋黄粉
- 火葱常食
- 蒲公英煎汁
- 水渍大豆

第五节 消化系统的民间疗法····· 246

- 莲花白挤汁
- 蒜菜臭草茶
- 松叶煎汁
- 调盐水

- 苹果泥
- 早晚腹部按摩
- 老鹳草煎液
- 南天竹叶汤
- 当药煎液

第六节 支气管系统的民间疗法 249

- 大葱干松鱼汤
- 糖水金橘
- 火烧柑桔
- 莲藕煎服
- 枇杷叶焦沫
- 萝卜糖水
- 葱汁棉
- 胡萝卜叶温敷
- 干香薷熬汤
- 核桃水

第七节 五官科的民间疗法 252

- 鼻粘膜抹油
- 决明子煎液
- 嗅辛夷
- 忍冬叶或臭草煎液
- 牛蒡叶煎液
- 干梅果肉贴牙
- 蚤舌叶热贴
- 繁缕盐刷牙

第八节 皮肤疾患的民间疗法 255

- 紫根软膏
- 银杏叶软膏
- 牛蒡浴
- 核桃枝叶煎汁
- 臭草煎茶
- 稀釋醋液与米糠油
- 盐揉韭菜
- 马齿苋与莪菜叶汁
- 葱头胡萝卜挤汁
- 姜汤热洗
- 香烟残灰
- 罂梨揉擦

第九节 儿童常见病及其它民间疗法 259

- 烧白果
- 烘梨
- 五加子煎药
- 虎耳草叶挤汁
- 帽子塞叶
- 桃树叶入浴