

# 《饭菜就是特效药》

## 图书基本信息

书名：《饭菜就是特效药》

13位ISBN编号：9787518403978

出版时间：2015-3-20

作者：翁维健

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《饭菜就是特效药》

## 内容概要

# 《饭菜就是特效药》

## 作者简介

翁维健

人称“中医老顽童”，食疗药膳名家，享受国务院特殊津贴待遇。

曾任北京中医药大学学术委员会委员，中药教研室副主任，中医养生康复专业主任，中医营养教研室主任等职务。近年来出版的著作有《药膳食谱集锦》《中医饮食营养学》《食补与食疗》《传统膳食宜忌》《中国饮食疗法》（中文繁体）《家庭食事疗法》（日文）《中国药膳食谱》（中英文），并发表多篇学术论文。

# 《饭菜就是特效药》

## 书籍目录

## 《饭菜就是特效药》

### 精彩短评

- 1、麻麻看了说很好！！
- 2、虽然是本部门的书，但还是有遗憾，比如书中的彩插用纸，我们原先设计的是和内文一样的，但印厂搞错了，弄成了铜版纸。再比如，假如能再来一次，我们会换掉书中的某幅插图。
- 3、从这本书里能读到作者和编辑的专业和用心，很受启发。给这样的作者和编辑赞一个！
- 4、翁维健老爷子的新浪微博经常看，早听说要出书，很期待。
- 5、这周要把书评写出来，嗯。
- 6、方法短小实用，有点儿轻阅读的感觉，一个小方法解决一个问题，一分钟能看完，很省时间。难能可贵的是，大家毕竟是大家，方法虽小，能看出均源于经典，参照起来放心。
- 7、“不知食宜者不足以存生”，真知灼见，很实用的一本好书。
- 8、说实话，很普通。想不通为啥豆瓣放在首页推荐。不过只要能学到一点东西，都算开卷有益。所以从今以后都不评价书籍了。
- 9、很细致，很温暖，根据每一天的时节不同，贴心入微地给出当天的吃饭及食疗提示，读了这本书，感觉每一天都在为身体的健康“存钱”，身体会越来越健康~
- 10、书里是一些按照时节保养的道理和食谱，照着泡了点花茶，味道蛮好，但不知道有没有效果，目前倒是没看出来什么，不过看着那些膏膏蜜蜜，就像穿越回了古代，喜喜.....
- 11、基本的中医养生原理，辅以更多篇幅的饮品，菜品，更象是一部工具书，而如何与读者本身的生活习惯相契合，就要靠自我发挥了。
- 12、放屁。
- 13、略略浏览了一番，感觉自己一定懒得做，还是给妈妈吧
- 14、中国人说：药补不如食补。外国人说：食物是最好的药物。如果有一种方法只要通过饮食调理，就能保养身体，祛除疾病，想必人人都想尝试。随着社会的发展，人们越来越讲究养生之道。食疗养生是根据不同的人群、不同的年龄、不同的体质、不同的疾病，在不同的季节选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过科学合理的搭配和烹调加工，做成具有色、香、味、形、气、养的美味食品，这些食物既是美味佳肴，又能养生保健，防病治病，能吃出健康，益寿延年。《饭菜就是特效药》是一本温暖人心的健康“老人言”，一本顺时而养的健康智慧书。如一位操心的老人在耳边把生活中健康饮食方方面面嘱咐给你，贴心，温暖。

# 《饭菜就是特效药》

## 精彩书评

1、远离了农耕文明，中国人的生活节奏越来越快，和自然越来越隔膜。可是，人真能离开自然吗？不能。 也不该。二十四节气是中华大地上自然的节律，是我们老祖宗大智慧的归类总结，我们传统的生活就在老祖宗留下的节气里过，衣食住有时有节，情与思有发有收。远离了自然，人变得越来越机械，越来越乏生机，活泼，和优美。疾病也越来越多。但，我们可以改变，我们可以选择。任何一点都可以回来。比如，像这本书里，从饮食入手，跟着节气，舍弃速度与一成不变，药膳、美味兼具，养生不失人情。不惜细碎，不嫌庞杂，如一位操心的老人在耳边把生活中健康饮食方方面面嘱咐给你，贴心，温暖。

## 章节试读

### 1、《饭菜就是特效药》的笔记-第57页

P57 中国的传统文化认为“夏至”和“冬至”都是大节气，“夏至”易使一些慢性病、传染病加重，如冠心病、高血压、糖尿病等，患者一定要按时、按量服药，防止病情加重。要做到顺应自然，顺应生命，“天人合一”才能安度夏天。

P73 夏天最好的饮料就数中国茶了。不论是什么品种的茶叶，都带有一些苦味。俗话说：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”中医理论认为，不管是药物还是食物，凡是带有苦味的就有4大功效：清热，泻火，解毒，坚阴（坚阴，是固守护佑体内阴液之意）。而茶叶恰恰就具备这4种功效，特别是绿茶。另外，喝茶还能清心，宁神，益智，除烦，由此便派生出茶道、茶艺、茶画等茶文化。

P80 中医理论认为，牛奶营养丰富，易吸收，取用方便，可平补阴阳气血，老少咸宜，四季皆可，堪称“物美价廉的滋补品”。

在《本草纲目》中，李时珍还记载了一首当时社会上流传的《服乳歌》，现抄录如下：

#### 《服乳歌》（明李时珍）

仙家酒，仙家酒，两个葫芦盛一斗。  
五行酿出真醍醐，不离人间处处有。  
丹田若是干涸时，嚥下重楼润枯朽。  
清晨能饮一升余，返老还童天地久。

### 2、《饭菜就是特效药》的笔记-第79页

从商代以前的古文字来看，早就有“乳”和“酪”等文字记载。

千百年来，中国人一边喝着奶，一边研究牛奶的性味、加工、应用等各个方面，久而久之，形成了“牛奶文化”。

早在汉代，人们就知道陕西一带的黄牛奶的味道最好，其次是河南黄牛奶和山西黄牛奶。

在1500多年前的南北朝时期，人们就已经加工许多奶制品，《齐民要术》一书中就载有许多奶制品，如“煎炼乳”（类似近代的浓缩奶）、“熬干奶”（粉碎后，类似近代的奶粉）、“除去上浮物奶”（类似近代的脱脂奶）、“醍醐”（类似近代的酸奶）、“酥”和“酥油”（类似近代的奶油）、“酪”和“奶酪”（类似近代的牛奶“起司”）等。

千百年来，关于牛奶的养生保健功效方面的研究，中国可称独一无二。许多中医药典籍都论述了牛奶的功效。如梁代医家陶弘景在他的著作《神农本草经集注》一书中，便系统地论述了牛奶的性质和功能概念。后来，后世医家在之后一千多年的临床经验中，在用牛奶来进行养生保健、辅助治疗疾病和康复病体等，都更好地发挥了牛奶的食疗功效。

在《本草纲目》中，李时珍还记载了一首当时社会上流行的《服乳歌》，现抄录如下：《服乳歌》（明李时珍）仙家酒，仙家酒，两个葫芦盛一斗。五行酿出真醍醐，不离人间处处有。丹田若是干枯时，咽下重楼润枯朽。清晨能饮一升余，返老还童天地久。

### 3、《饭菜就是特效药》的笔记-第147页

P147 冬季养生措施可概括为：“一藏、二养、三防寒。”冬季人体首先要保护和收藏体内的“阳气”，保护体能。按西医的说法，在寒冷的环境里要保存热量、能量。这就是冬季首先要“藏”的意思。

“养”是滋养，是为过冬而在体内储备足够的阳气。“养”的措施包括均衡营养，规律作息，适量运

## 《饭菜就是特效药》

动，适当休息，不熬夜，要早睡觉等。

应对冬季寒冷，只藏阳气，养护阳气还不行，另外还要防寒，防寒气。

冬季饮食：避寒忌咸是关键

冬季饮品应选用温性饮料，如红茶、熟普洱茶、咖啡、可可、热牛奶、牛奶等。

P148 初冬温补，菜肴方面可选用猪、牛、羊等红肉。因为这些肉能增加血液中铁元素含量，有利于血红蛋白带氧功能，起到增强“体内供养”的作用，还可抵御寒冷。

P156 寒冷的冬天，保暖尤为重要。有些人为了追求漂亮而衣着单薄。

按中医经络养生来说，这些暴露受寒的地方，都是重要的经络穴位，如风驰、风府、膻中、神阙、犊鼻、关元、命门等。

### 4、《饭菜就是特效药》的笔记-第107页

秋风起，防秋燥。秋季饮水量应不少于夏季每日平均的饮水量，约2000毫升，其中，800毫升靠食物进行补充，1200毫升靠饮水。

多吃水果蔬菜五谷杂粮。肉食：猪肉、猪肉皮、牛肉、鸭肉。鹌鹑肉、乳鸽片、酸奶、鸭蛋、鲫鱼、鲢鱼、青虾等动物性食物极适应秋季食用。

### 5、《饭菜就是特效药》的笔记-第107页

P107 秋风起，防秋燥。秋季饮水量应不少于夏季每日平均的饮水量，约2000毫升，其中，800毫升靠食物进行补充，1200毫升靠饮水。

P108—109 在秋季饮食方面，中医颇有研究。根据秋季气候干燥和人体易于伤阴分的特点，中医主张可适量选用一些清热养阴类食物。

多吃水果蔬菜五谷杂粮。肉食：猪肉、猪肉皮、牛肉、鸭肉、鹌鹑肉、乳鸽片、酸奶、鸭蛋、鲫鱼、鲢鱼、青虾等动物性食物极适应秋季食用。

秋季忌食辛辣、刺激性食物，如辣椒、花椒、胡椒等辛香调料。

P142 甘薯有多个名称，如“红薯”、“地瓜”、“山芋”等。但它的学名应叫“甘薯”。甘薯在秋、冬、初春季节可作为粮食应用。由于它食用方便，营养丰富并具有一些养生保健功效，深受人们喜爱。

经常出现在老百姓餐桌上的甘薯有白薯、红薯、紫薯3种。其中，白薯偏干（含水量少），木质纤维多，不太甜，但容易使人产生饱腹感；红薯偏干（含水量大），胶质纤维多，味甜，口感细腻，可口；而紫薯则是近年来用转基因科学技术培育出来的新品种，其营养更为丰富。

公元1590年，明代李时珍所著的《本草纲目》记载了在明代以前的中医著作中关于甘薯的医药理论：“甘薯味甘，性平，无毒，具有补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴功同山药等功效。”也就是说，甘薯有营养，可补养身体，增强体质，消除疲乏感和虚弱感，调整脾胃功能，促进消化，润肠通便，特别适合先天不足，后天亏损体质人群食用，如体弱、产后、病后、术后者或亚健康者食用。

### 6、《饭菜就是特效药》的笔记-第73页

夏至是意味着夏天真正的来临，翁老向我们介绍了子午觉的保养方式，这也是我有中医浅显的理论基础后喜欢推荐给大家的。翁老还推荐了5种适合夏至时节喝的茶饮，并说明了主要的效果，非常实用。此外，他还讲了炎炎夏日，有关水的故事，讲到细节处，也是极为用心的。中医强调药补不如食补，也在这时节的介绍里占了大量的篇幅，我们在学习到这些知识的时候，还了解了相关的历史文



化知识，受益匪浅。

## 7、《饭菜就是特效药》的笔记-第57页

中国的传统文化认为“夏至”和“冬至”都是大节气，“夏至”易使一些慢性病、传染病加重，如冠心病、高血压、糖尿病等，患者一定要按时、按量服药，防止病情加重。要做到顺应自然，顺应生命。要养护好自身的阳气。

## 8、《饭菜就是特效药》的笔记-第183页

### 大枣山药复元粥

取大枣50克，鲜山药25克，削去皮，切丁，小米（粟米）75克，放入砂锅中加水适量，用小火将粥煮熟即可。每日食用1次，可分2顿佐餐食用，喝粥，吃枣和山药。  
本品连续食用数日，具有补气，养阴，安神功效，适用于节日疲乏综合征患者应用。

## 9、《饭菜就是特效药》的笔记-第147页

冬季养生：一藏、二养、三防寒。冬季人体首先要保护和收藏体内的阳气，保护体能。  
冬季饮食：避寒忌咸是关键。  
饮品：红茶、熟普洱茶、咖啡、可可、热牛奶、牛奶等。  
初冬温补不宜自作主张。

## 10、《饭菜就是特效药》的笔记-第3页

P3 俗语说：一天之计在于晨，一年之计在于春。春天是四季之首。春回大地，天气慢慢回暖，万物复苏，万象更新。所以在春天，人一定要顺应自然，顺应天气变化，也就是顺应生命。天人合一，阴阳平衡，这样才能平安度过春天。

P5（图下）春季，宜食用一些利于春季发陈、宜散、清利的食物，如菠菜、芹菜、绿豆芽、小葱、黄瓜、冬瓜、香菇、白萝卜、春笋、百合、黄花菜、木耳、面筋、豆腐、童子鸡、乳鸽、鹌鹑、淡水鱼等。宜饮绿茶、花茶、乌龙茶、生普洱、菊花茶等。

P8 俗语说：“春捂秋冻”。冬春交替之际，人体生理功能尚处于“猫冬”的状态。春季应该保证有足够的睡眠，但也不能太多。古人在春季主张：“夜卧早起，广步于庭”，意思是在春季应顺应阳气生发，晚睡早起，让身体沐浴在春光之中，吸取自然的活力，并进行适度的锻炼，如：散步、做操、打拳、跳舞、慢跑等，不拘形式，但运动量应适度，以运动后感觉精神健旺、精力充沛、身体松快舒服为度。老年人可以选择简单的传统保健功法，如八段锦、易筋经、太极拳等。

P10每逢“情人节”，按国际习俗皆要给爱人送玫瑰花，以表爱慕之情。中国美食家自古以来就把玫瑰花作为养生保健食品，过“情人节”，爱人们不妨也吃些玫瑰花食品，一则可以增加节日气氛，二则能起到养生保健作用。

玫瑰花，蔷薇科植物玫瑰的花。中医理论认为，玫瑰花味甘，微苦，性温，有理气解郁，和血，散瘀功效，适合肝气郁滞，情绪不畅，容颜失健，月经不调和更年期综合征等症患者食用。

## 11、《饭菜就是特效药》的笔记-第31页

### 女贞旱莲桑葚蜜膏

取女贞子、旱莲草和桑葚各300克，枣花蜂蜜500克，水适量，按制蜜膏法炼制出约1000克蜜膏，每日食用1次，每次30~50克（约1汤匙），加沸水适量调匀，代茶饮用即可。

### 七宝美髯蜜膏

## 《饭菜就是特效药》

制取首乌1000克，茯苓、牛膝、当归、枸杞子、菟丝子、补骨脂各200克，枣花蜜约1500克，水适量。按制作蜜膏法炼制成蜜膏。每日食用1次，每次30~50克（约1汤匙），加沸水适量调匀后，代茶饮用。经常食用本品，具有滋养肝肾，兼以养血功效。适用于须发早白者。

### 一醉酒

取枸杞子、莲子心、槐实、生地黄各200克，放入陶罐中，加黄酒2000毫升，浸泡30日后，即可饮用。每日饮用1~2次，每次30~50毫升。经常饮用本酒，具有滋肾阴，养肝血，降心肺火等作用，还有乌须黑发的功效。适用于阴血亏虚，心肺经火热、须发早白患者。

### 12、《饭菜就是特效药》的笔记-第3页

俗语说：一天之计在于晨，一年之计在于春。春天是四季之首。春回大地，天气慢慢回暖，万物复苏，万象更新。所以在春天，人一定要顺应自然，顺应天气变化，也就是顺应生命。天人合一，阴阳平衡，这样才能平安度过春天。

春季，宜食用一些利于春季发陈、宜散、清利的食物，如菠菜、芹菜、绿豆芽、小葱、黄瓜、冬瓜、香菇、白萝卜、春笋、百合、黄花菜、木耳、面筋、豆腐、童子鸡、乳鸽、鹌鹑、淡水鱼等。宜饮绿茶、花茶、乌龙、生普洱、菊花茶等。

### 13、《饭菜就是特效药》的笔记-第57页

对“夏长”做了比较全面的分析，有文字表面的释义，也有实际层面的解释。翁老是名医，对理论和实际都有很强的把握，中西医都学过的他最后展示的国家有关方面制订的“中小学生健康食谱”就是更多体现西医营养学的一些知识。

# 《饭菜就是特效药》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)