

<<厨房里的中医>>

图书基本信息

书名：<<厨房里的中医>>

13位ISBN编号：9787506760829

10位ISBN编号：7506760827

出版时间：2013-5

出版时间：姬领会、任萍 中国医药科技出版社 (2013-05出版)

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：<http://www.tushu007.com>

<<厨房里的中医>>

前言

大道本乎寻常，至理不外日用 打开姬领会的新作《厨房里的中医》，我才发现自己的知识还是很有有限的。

尽管我也写过几部学术著作和一些科普作品，但是我对自己身边的一些事物，对自己每天都要打交道的厨房里的东西，与姬领会比起来还是有很大距离的。

根据书本的记载，中医汤药的起源，就是从厨房里走出来的。神农氏尝百草识药性，靠的是寻找食物时的眼看口尝；伊尹发明汤液方剂治病，借鉴的是熬汤佐料配伍。

中医从单味药治病，逐渐发展到以方剂汤药为主，经历了几千年漫长的历史阶段。厨房里的十三香佐料，如桂皮、生姜、小茴香、山柰、豆蔻、砂仁、橘子皮、丁香、八角、荜茇等，也都先后被中医学家的吸纳到中药的队伍里，进了历代《本草》著作。把酱油、醋、葱、姜、蒜、酒、糖、茶写进中医著作里，当做治病的主力军，除了姬领会之外，我还没见到第二家，可以说他是独具匠心。

姬领会编写的《厨房里的中医》，并不都是偏方，而是用中医理论讲解，以中药的四气五味统领起来，可以说处处体现了中医特色，字字紧连着传统。

地方，突发疾病又来不及送到医院里去，你该怎么办呢？在火车上，我们也见过急救的例子，很多出手救治患者的人，用的就是简便的方法，往往应手即效，让人称颂不已。

这极为简单的小药就能奏效的背后，深藏着一般人难以知晓的深奥道理。人体是一个复杂的整体，随时调动和调整着自身的抗病能力，也把各种体内的信号传递出来。

发热、头痛、乏力、失眠、气短等等，既是疾病的表现，也是身体抗病的反应。中医紧紧抓住人体抗病的能力，利用很多看上去很简单的方法，就可以治疗疾病。

比如，针刺、按摩、艾灸、刮痧、拔罐，不用药也可以治好很多疾病，道理就是借助人体自我恢复的机制，顺势而为，巧夺天工。

读了姬领会这部新作，我觉得广大民众又多了一扇窗户，透过它可以更多地了解一些治病方法，在方便自己的同时，也为绿色环保的医疗，做出自己的一份贡献。

“无错不成书”，尽管我没有发现这本书里有多少错误，相信广大读者的眼睛是雪亮的，或许能从中找出一些不足，或者不恰当的地方。

那么，您一定不要客气，姬领会一旦知道自己错了，他一定会及时纠正的，因为他是一个很负责任的作者。

他写这部书的目的，是为了造福广大民众，宣传中医，活法巧治。

姬领会认为我可以为他的新作写一篇好的序言，我不会夸奖人，只知道按照我的所思、所想，告诉读者朋友。

对也？错也？只有历史老人掌握着标准答案，想看结果的人慢慢就能知道。

<<厨房里的中医>>

内容概要

近年来，饮食安全的问题越来越受到重视，迫使人们重新意识到家庭厨房的重要性。

《厨房里的中医》作者姬领会和任萍运用厨房中的常用之物，结合中医知识，巧妙搭配，使人们在日常生活中不知不觉地进行着食疗，从而达到了强壮身体、防治疾患的目的。

《厨房里的中医》适合所有爱好养生的广大群众阅读。

<<厨房里的中医>>

书籍目录

第一章 认识厨房之物 第一节 酸味的调味品 第二节 咸味的调味品 第三节 辣味的调味品 第四节 甜味的调味品 第五节 苦味的调味品第二章 了解人体之病第三章 用厨房之物来消除人体之病

<<厨房里的中医>>

章节摘录

第三节 辣味的调味品 厨房里常用的辣味调味品有辣椒、生姜、大蒜和葱等，虽然辣味刺激性大，但用好了就是宝。

厨房里常用的辣味调味品有辣椒、生姜、大蒜和葱等，下面，我就简单的介绍一下它们。

一、辣椒 中医认为，辣椒味辛，性热，有温中健胃，散寒燥湿，发汗的作用，常用于脾胃虚寒，食欲不振，腹部有冷感，泻下稀水；寒湿郁滞，少食苔腻，身体困倦，肢体酸痛；感冒风寒，恶寒无汗等病证。

(一)辣椒的作用 1. 健胃、助消化 如前所述，辣椒对口腔及胃肠有刺激作用，能增强肠胃蠕动，促进消化液分泌，改善食欲，并能抑制肠内异常发酵。

中国一些医学、营养专家对湘、川等省进行调查，发现这些普遍喜食辣椒的省区，胃溃疡的发病率远低于其他省区。

这是由于辣椒能刺激人体前列腺素E：的释放，有利于促进胃黏膜的再生，维持胃肠细胞功能，防治胃溃疡。

2. 预防胆结石 常吃青椒能预防胆结石。

青椒含有丰富的维生素，尤其是维生素C，可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸，从而预防胆结石，已患胆结石者多吃富含维生素C的青椒，对缓解病情有一定作用。

红苹果红辣椒防治乳癌——研究人员最近发现，红苹果和红辣椒等“红皮”水果和蔬菜对乳腺癌等肿瘤疾病有防治作用。

3. 改善心脏功能 以辣椒为主要原料，配以大蒜、山楂的提取物及维生素E，制成“保健品”，食用后能改善心脏功能，促进血液循环。

此外，常食辣椒可降低血脂，减少血栓形成，对心血管系统疾病有一定预防作用。

4. 降血糖 牙买加的科学家通过实验证明，辣椒素能显著降低血糖水平。

5. 缓解皮肤疼痛 研究发现，辣椒素能缓解诸多疾病引起的皮肤疼痛，现在，辣椒膏已经被用来缓解带状疱疹、三叉神经痛等疼痛。

6. 减肥 辣椒素能加速脂肪分解，加快新陈代谢，使体内的热量消耗速度加快，从而达到减肥的效果。

7. 抗辐射 红辣椒、黑胡椒、咖喱等香辛料，能够保护细胞的DNA免受辐射破坏，尤其是伽马射线。

8. 助长寿 辣椒既能促进血液循环，又能增进脑细胞活性，有助延缓衰老，舒缓多种疾病。

9. 暖胃驱寒 《食物本草》中说，辣椒能温暖脾胃。

如果遇寒出现呕吐、腹泻、肚子疼等症状，可以适当吃些辣椒。

10. 促进血液循环 辣椒有一定的药性，因此能“除风发汗，行痰，除湿。

”用西医学解释，就是能促进血液循环，改善怕冷、冻伤、血管性头疼。

11. 肌肤美容 辣椒能促进体内激素分泌，改善皮肤状况。

许多人觉得吃辣会长痘，其实并不是辣椒的问题。

只有本身就爱长痘的体质，吃完辣椒才会火上浇油。

12. 辣椒可使皮肤发红 将辣椒素涂在皮肤上，会扩张微血管，促进循环，而使皮肤发红、发热。目前已有厂商利用这个原理，把辣椒素放入袜子里，成为“辣椒袜”，供冬天取暖用。

13. 防治感冒 辣椒具有通利肺气、通达窍表、通顺血脉的“三通”作用，不但能预防感冒，而且也能很好地治疗感冒。

比如辣椒可稀释分泌的黏液，并帮助痰被咳出，以免阻碍呼吸道，所以，加州大学教授艾文奇曼甚至说：“许多在药房出售的感冒药、咳嗽药的功效和辣椒完全一样，但我觉得吃辣椒更好，因为它完全没有副作用。

” 14. 辣椒可预防癌症 从流行病学的研究来看，许多嗜辣的民族，如东南亚、印度罹患癌症的机率都比西方国家少。

科学家推测，这些辛辣的食物中，本身含有许多抗氧化的物质，氧化和慢性病、癌症、老化本来就有

<<厨房里的中医>>

直接的关联。

最近也有美国夏威夷大学的研究指出，辣椒、胡萝卜等蔬菜中的类胡萝卜素能刺激细胞间传达讯息的基因，因为器官癌化时，细胞间交换讯息的系统会发生故障，这可能在预防癌症上有重要功用。

15. 辣椒可预防动脉硬化 一根红辣椒中含有一日所需份量的卢胡萝卜素，而 β 胡萝卜素是强力的抗氧化剂，可以对付低密度胆固醇被氧化成有害的型态。

低密度胆固醇一旦被氧化，即会变成坏的物质阻塞动脉。

换句话说，就是 β 胡萝卜素在动脉硬化开始的初始阶段，就开始干预疾病。

(二)辣椒吃法有讲究 辣椒虽好，但吃法有讲究。

1. 辣椒最好做熟了再吃 辣椒有干辣椒、鲜辣椒、腌辣椒等种类，沈雁英建议，吃鲜辣椒更好，因为其中的营养素更为丰富。

另外，辣椒最好做熟了吃。

因为生辣椒中含有大量辣椒素，可能对口腔和胃肠道黏膜产生刺激。

加热后，对胃肠的刺激就会减少。

从口味上来说，辣椒还有麻辣、酸辣、芥辣之分。

麻辣中加入了花椒的辛热，更容易上火，要少吃。

泡椒中的辣椒素少一些。

酸辣中的醋有解毒作用，减少上火几率，可以适当多吃点。

2. 搭配解辣下火的食品 辣虽过瘾，吃多了也让人有点承受不了。

专家表示，多吃甜和酸的食物可以帮助解辣。

甜能遮盖并干扰辣味，酸可以中和碱性的辣椒素。

..... P16-19

<<厨房里的中医>>

编辑推荐

中医从单味药治病，逐渐发展到以方剂汤药为主，经历了几千年漫长的历史阶段。

厨房里的十三香佐料，如桂皮、生姜、小茴香、山柰、豆蔻、砂仁、橘子皮、丁香、八角、荜茇等，也都先后被中医学家的吸纳到中药的队伍里，进了历代《本草》著作。

把酱油、醋、葱、姜、蒜、酒、糖、茶写进中医著作里，当做治病的主力军，除了姬领会之外，我还没见到第二家，可以说他是独具匠心。

姬领会和任萍编写的《厨房里的中医》，并不都是偏方，而是用中医理论讲解，以中药的四气五味统领起来，可以说处处体现了中医特色，字字紧连着传统。

<<厨房里的中医>>

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:<http://www.tushu007.com>