

最好的医生在厨房



[最好的医生在厨房_下载链接1](#)

著者:李磊

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9787553743400

头疼脑热、腰酸背痛……随着环境恶化、生活压力加大，现代人身体上的小毛病越来越多。去医院治疗，显得小题大做；不去医院，又担心小病变大病。

其实，很多厨房里的东西就能帮你解决这些困扰。简单的葱姜饭，就能治疗感冒；美味的山药糕，就能帮你解决工作疲劳食欲不振的毛病……

《最好的医生在厨房》，是中国最好的中医院广安门中医院医生李磊先生多年积累而成。李磊先生发挥中医“寓药于食”的优良传统，通过查阅古方典籍、搜集民间偏方，并结合自己的施诊实践，充分发掘厨房里食材的药用功效。

在本书的撰写过程中，李磊先生一方面力求简单明了，即使是对中医一窍不通的读者，也能照着书中的提示进行“傻瓜式操作”；另一方面，通过讲故事的形式，对每个方剂的中医原理、效果、所针对病症的症状等，加以详细解释，使读者在阅读本书的过程中，了解更多的中医知识。

一书在手，就不用再担心家人的身体。大病防，小病治，无病强身，让你成为家人、邻居眼里的“厨房神医”。

作者介绍:

李磊

北京市广安门中医院坐诊医生，中华人民共和国医师编号：141110000000720。饱读《黄帝内经》等历代医学典籍，长期以来致力于搜集、研究民间偏方，尤擅食疗养生。

目录: 第一章：关于食疗那些事情

1.食疗与我们生活息息相关

2.相宜才养生，怨偶需远离

第二章：茶饮：最优美的饮料，喝出最长久的健康

防暑消暑有妙招，荷叶凉茶暑气消

胃痛又反酸？多喝党参大枣茶

过敏了？赶快喝紫草红枣汤

清热解毒远离感冒，请喝蒲公英菊花茶

桑叶枇杷茶，轻松搞定感冒咳嗽

冻疮来袭？古方驱寒汤，轻松搞定

腹泻如水，别忘了姜柚止泻茶

利咽清音的首选，清润知音汤

鼻炎流涕，试试辛夷猪肺汤

熬夜必备，草决明兔肝汤

调养肝血虚谁最强？枸杞花生凤爪汤

补血传奇，猪皮枸杞红枣汤

灯芯竹叶茶，失眠多梦全赶跑

乳房胀痛难以说出的痛，玫瑰金橘茶解隐忧

腰膝酸软，就喝杞杜鹌鹑汤

中老年人降血压降血脂，不妨常喝玉米汤

第三章：药饭药粥，吃出力气更要吃出健康

脾虚无力，请吃鸡肉栗子糯米饭

常吃归参鸡盖浇饭，养气补血告别虚弱

荷叶凤脯饭，解暑补益两不误

健胃猪肚饭，小儿疳积不着急

虚寒胃痛，常吃六味牛肉饭

体弱怕冷腰膝软，羊肉菜饭效果好

山药玉鸽饭，美味又生津
风湿痹痛？姜汁鳝鱼饭来缓解
风寒感冒，葱姜饭轻松搞定
止咳平喘杏仁百合饭，治疗慢性支气管炎最相宜
防治贫血有妙招，请吃黄芹补血饭
怠倦乏力，常喝人参粥
降血压减血脂，荷叶粥面面俱到
菱粉粥，巧治慢性腹泻
自汗盗汗？试试酸枣仁粥
王不留鲤鱼粥，催乳效果真神奇
慢性胃炎不用急，找开胃滋养安神粥
月经过少，糯米阿胶粥
脾虚水肿有良方，当归杜仲鲈鱼汤
秋冬滋补，就用山药奶肉羹
牛奶粥，老年人的营养早餐
第四章：看过许多次的医生，不如喝对几次的酒
有了神仙延寿酒，延年益寿身体健
生脉酒，护心养心功效强
壮阳补肾鹿茸酒，男子不再有“难”事
红颜酒，养颜悦色不是奢求
家有心血管疾病老人，西洋参酒不可少
腰膝疼痛四肢麻木，别忘了杜仲酒
首乌酒，白发就能变青丝
风湿骨痛？就喝风湿骨痛药酒
跌打损伤，少林八仙酒来帮忙
耳聋耳鸣，聪耳酒派上大用场
疥疮瘙痒不发愁，灭疥酒来止痒
第五章：药点，当药变成美食，没理由不爱上它
第六章：不想吃药，那就吃糖吧
第七章：中医膳食，吃的是健康更是文化
第八章：食疗方剂汇总
．．．．．[\(收起\)](#)

[最好的医生在厨房_下载链接1](#)

标签

健康

好书，值得一读

生活

我想读这本书

健康好书，想读

食谱

科学

李磊

评论

排版和结构很合理，内容就是纯中医食疗，很多病吃那些食物其实不利于病情

健康是吃出来，也是调理出来的。对于整个食物在身体里面的流程转化的了解，至关重要一关乎性命。风险管理里有一种思维，即事前控制优于事后补救。《最好的医生在厨房》就是健康风险管理的最好说明，事前把风险控制到最低，那么结果和期望不期而遇。

最后一章及索引实用，前面那些药膳谁家常备这么多草药…

药食同源，这是一本来自中医世家的食疗方子合集，快速浏览了一遍，做法倒是都不难，书里有很清晰的索引，日后有需要可以按照症状查找对应方子。

非常简明实用，推荐！

[最好的医生在厨房_下载链接1](#)

书评

很早的时候读过曲黎敏的《黄帝内经》，说的是一种生活的中庸之道。中华文明的故事都集中在普通老百姓的日常生活里，而老百姓的日常生活是像权贵看齐的。生活的中庸之道，是万事不能操之过急，万事不能过度。古人非常在意天时地利人和，并不完完全是迷信，还是有现代科学可以...

由于体质原因，从小就被父母灌下各种汤药，及至年岁渐长、体渐强健之后方才意识到，那些年喝下去的那些个苦汤药虽然可以医治疾病，但还是在日常就注重保养身体比较好，否则，一旦生病时不仅自己难受、家人着急，而且喝下多少药都为时已晚。再长大一些之后，深觉我一介草民看病...

[最好的医生在厨房_下载链接1](#)