

目次

| | |
|---------|-----|
| はじめに | i |
| この本の使い方 | iii |

第1章 中医薬膳学とは——概論篇

1 中医薬膳学の概念と歴史

| | | | |
|-------------|---|-------|----|
| 中医薬膳学の概念 | 3 | 南北朝時代 | 8 |
| 中医薬膳学の歴史 | 4 | 唐時代 | 8 |
| 夏時代 | 4 | 宋時代 | 9 |
| 商時代 | 5 | 金元時代 | 9 |
| 西周時代 | 5 | 明時代 | 10 |
| 東周～春秋戦国～秦時代 | 6 | 清時代 | 10 |
| 漢時代 | 6 | 近現代 | 11 |
| 東晋時代 | 8 | | |

2 中医薬膳学の基本理論

| | | | |
|--------------|----|-------------|----|
| 中医薬膳学の特徴 | 12 | 食養(食補) | 16 |
| 中医学の理論にもとづく | 12 | 食療(食治) | 16 |
| 予防を中心とする | 13 | 薬膳 | 16 |
| 陰陽調和のための食事 | 13 | 食忌(食禁) | 16 |
| 弁証による施膳 | 14 | 中医薬膳学の目的 | 17 |
| 四気五味の治療効果を得る | 14 | 正気を補養する(扶正) | 17 |
| 調理方法を重視する | 15 | 邪気を取り除く(祛邪) | 19 |
| 中医薬膳学の内容 | 15 | 陰陽を調和させる | 20 |
| 食用(食節) | 15 | | |

3 中医薬膳学の処方

| | | | |
|----------|----|--------------|----|
| 食材の分類 | 22 | 薬膳茶(薬茶)になる中薬 | 24 |
| 食物 | 22 | 薬膳酒に用いる中薬 | 24 |
| 食品 | 23 | 穀類の中薬 | 24 |
| 中薬の分類 | 23 | 食材と中薬 | 24 |
| 料理に使える中薬 | 23 | 性味と効能 | 24 |

| | | | |
|----------|----|---------|----|
| 食材と中薬の配伍 | 27 | 副菜 | 31 |
| 薬膳処方の立て方 | 28 | スープ(湯) | 32 |
| 処方の原則 | 28 | 薬酒 | 33 |
| 目的別の処方 | 29 | 飲みもの | 33 |
| 薬膳の献立法 | 30 | 点心・デザート | 34 |
| 主食 | 30 | | |

4 薬膳料理の基本

| | | | |
|------------|----|------------|----|
| 調理の基本 | 36 | 主菜の烹調 | 39 |
| 「烹」の作用 | 36 | 水を使う烹調 | 40 |
| 「調」の作用と調味料 | 37 | 油を使う烹調 | 40 |
| よく使う器具 | 38 | 蒸気・熱気を使う烹調 | 41 |
| 前菜の烹調 | 38 | 塩を使う烹調 | 41 |

第2章 健康のために——養生篇

1 五季に合わせた薬膳

| | | | |
|---|----|---|----|
| 季節のとらえ方 | 45 | 長夏の薬膳処方 | 56 |
| 二十四節気 | 45 | はと麦と鶏手羽のスープ/大葉とじゃがいもの粥/玉ねぎと金針菜の炒めもの | |
| 節気に合わせた食材と中薬 | 47 | 秋 | 58 |
| 春 | 49 | 秋の養生 | 59 |
| 春の養生 | 49 | 秋の薬膳処方 | 59 |
| 春の薬膳処方 | 49 | 白きくらげのデザート/梨と白きくらげのデザート/百合根の粥/山いもの粥/タラと落花生の豚骨スープ/マコモと豚肉の炒めもの/れんこんと山いもの粥/中薬詰め蒸し鶏 | |
| 夏 | 52 | 冬 | 62 |
| 夏の養生 | 52 | 冬の養生 | 63 |
| 夏の薬膳処方 | 53 | 冬の薬膳処方 | 63 |
| 緑豆薄荷茶/双花茶/にがうりと菊花の和えもの/へちまと豚肉の炒めもの/にがうりの肉詰め/トマトそうめん | | 蠶八粥/五香麵茶/栗と百合根のデザート/豚マメの杜仲炒め/にらと卵とエビの炒めもの/四物羊肉湯 | |
| 長夏 | 56 | | |
| 長夏の養生 | 56 | | |

2 五臓の働きをよくする薬膳

| | | | |
|---------------|----|-----------------|----|
| 肝の生理機能 | 67 | 肝気を疏泄させる | 68 |
| 肝の働きをよくする薬膳処方 | 67 | 茉莉花青茶/梅花龍井茶/薄荷菊 | |

| | |
|---|----|
| 花茶／みかんと蓮子のサラダ | |
| 肝血を養う | 69 |
| 四紅湯／酸棗五味ゼリー／ハマグリ の蒸しもの | |
| 心の生理機能 | 70 |
| 心の働きをよくする薬膳処方 | 70 |
| 心気を丈夫にする | 71 |
| 西洋人参茶／小麦大棗茶／冷やそ うめん | |
| 血液の流れをよくする | 72 |
| 三七花茶／紅花とみかんの皮の 粥／チンゲン菜の炒めもの | |
| 精神を安定させる | 72 |
| すいかジュース／竜眼葡萄大棗 茶／緑豆粥／きゅうりの和えも の／豚ハツの野菜炒め／トマトと 卵の炒めもの | |
| 脾胃の生理機能 | 74 |
| 脾胃の働きをよくする薬膳 | 75 |
| 脾胃の気を養う | 76 |
| 山いもと鶏肉の団子／鶏肉粥／五 色ご飯／みかんの皮ご飯／紫米 飯／豚の胃袋の煮込み／山いもと 豚肉の炒めもの | |

3 体質に合わせた薬膳

| | |
|--------------|----|
| 体質の形成 | 90 |
| 両親からの遺伝 | 90 |
| 環境・習慣・食生活 | 90 |
| 性別・年齢・精神的な素因 | 91 |
| 体質の分類と特徴 | 92 |
| 健康な体質の特徴 | 92 |
| 不健康な体質の特徴 | 92 |
| 体質に合わせた薬膳処方 | 92 |
| 陰虚証 | 95 |
| 生ガキのレモン風味 | |
| 陽虚証 | 95 |
| エビと栗の炒めもの | |

4 年齢に合わせた薬膳

| | |
|--------------|-----|
| 中医学による年齢の分け方 | 100 |
| 少年児童期 | 100 |
| 子供の特徴 | 100 |
| 子供のための食養 | 102 |

| | |
|---|----|
| 脾胃の消化機能を促進する | 78 |
| 豆粥／大根粥／うどと牛肉の炒め煮 | |
| 肺の生理機能 | 79 |
| 肺の働きをよくする薬膳処方 | 80 |
| 肺を潤す | 80 |
| 百合根とバナナの牛乳煮／白きく らげと蓮子のデザート／木の実の 蒸しもの／昆布とクラゲの和えも の／豚足と落花生の煮もの | |
| 肺気を養う | 82 |
| 烏骨鶏粥／八宝飯 | |
| 肺を清める | 83 |
| 大根と昆布のサラダ／梨とセロリ の和えもの／羅漢果茶 | |
| 腎の生理機能 | 84 |
| 腎の働きをよくする薬膳処方 | 85 |
| 腎陽を温める | 85 |
| 肉桂杜仲茶／エビとにらの炒めも の／糯米鶏粥／鶏肉のディル焼 き／田ウナギの炒めもの | |
| 腎陰を養う | 87 |
| 黒豆紅花ゼリー／ホタテ貝と百合 根の炒めもの／イカとオクラの炒 めもの／カキの卵炒め | |

| | |
|----------------|----|
| 血虚証 | 95 |
| 木の実と雑穀の粥 | |
| 気虚証 | 96 |
| スズキの生姜焼き | |
| 陽盛証 | 97 |
| セロリとこんにゃくの炒めもの | |
| 血瘀証 | 97 |
| 山楂子とみかんの皮の茶 | |
| 痰湿証 | 98 |
| 三色和え | |
| 気鬱証 | 98 |
| 鶏手羽のラベンダー焼き | |

| | |
|--------------|-----|
| 青春期 | 102 |
| 青春期的特徴 | 102 |
| 青春期的薬膳処方 | 103 |
| 紅花益母草茶／大根サラダ | |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 成年・中年期 | 104 |
| 成年・中年期的特徴 | 104 |
| 成年・中年期の薬膳処方 | 104 |
| 大棗玫瑰茶／麦杞茶／大棗と落花 生のデザート／八宝粥 | |
| 老年期 | 106 |

| | |
|---|-----|
| 老年期的特徴 | 106 |
| 老年期の薬膳処方 | 107 |
| エビの炒めもの／ししとうと鶏肉の 炒めもの／当帰鶏鍋／牛肉と大根の 煮込み | |

5 老化防止の薬膳

| | |
|--|-----|
| 老化の概念 | 110 |
| 加齢と健康 | 110 |
| 老化の原因 | 111 |
| 老化防止のための薬膳処方 | 112 |
| 百合根とバナナのデザート／山いも とごまのデザート／鶏の当帰黄耆蒸 し／山楂乾肉／羊肉と山いものスー | |

| | |
|--|--|
| プ／スズキと木の実の炒めもの／天 麻鯉魚／エビと枸杞子の炒め煮／イ シモチのスープ／きくらげとセロリ の和えもの／茯苓饅頭／茯苓山薬う どん／豚肉としいたけのとろみあん ／豚肉と野菜のとろみあん | |
|--|--|

6 美肌のための薬膳

| | |
|--|-----|
| 美しい肌とは | 119 |
| 美肌に影響を与える要素 | 119 |
| 五臓との関係 | 119 |
| 経絡との関係 | 120 |
| 年齢との関係 | 121 |
| 情緒との関係 | 121 |
| 気候との関係 | 122 |
| 飲食との関係 | |
| ——五味調和の重要性 | 122 |
| 美肌のための薬膳処方 | 123 |
| 潤膚美肌法 | 125 |
| 八宝デザート／珍珠デザート／きく らげときゅうりの和えもの／豚の皮 の煮ごごり／皮つき豚バラ肉の中薬 | |

| | |
|----------------------------|-----|
| 煮込み／チシャと松の実の炒めもの | |
| 祛風法 | 127 |
| 金銀花デザート／れんこんとにが うりの和えもの | |
| 清熱解毒法 | 128 |
| タンポポ茶 | |
| 祛湿法 | 128 |
| ウナギとそら豆の炒めもの | |
| 軟堅化痰法 | 129 |
| わかめと杏仁のスープ | |
| 活血化瘀法 | 129 |
| 桂花山楂酒 | |
| 理気解鬱法 | 129 |
| 玫瑰陳皮茶 | |

第3章 証に合わせる——弁証篇

1 気虚証

| | |
|--------|-----|
| 虚証とは | 135 |
| 気虚証とは | 136 |
| 気虚証の種類 | 136 |

| | |
|----------|-----|
| 気虚証の原因 | 136 |
| 気虚証の薬膳処方 | 137 |
| 気虚証全般 | 137 |

| | |
|-----------|-----|
| かぼちゃ粥／長鳳粥 | |
| 心気虚証 | 138 |
| 生脈茶 | |
| 肺気虚証 | 139 |
| 豆乳山いもご飯 | |

2 陽虚証

| | |
|----------|-----|
| 陽虚証とは | 143 |
| 陽虚証の原因 | 143 |
| 陽虚証の薬膳処方 | 144 |
| 陽虚証全般 | 144 |
| 鶏の丸蒸し | |
| 心陽虚証 | 145 |

3 血虚証

| | |
|----------|-----|
| 血虚証とは | 148 |
| 血虚証の原因 | 148 |
| 血虚証の薬膳処方 | 149 |
| 血虚証全般 | 149 |
| にんじんひじき餅 | |

4 陰虚証

| | |
|---------------|-----|
| 陰虚証とは | 152 |
| 陰虚証の原因 | 152 |
| 陰虚証の薬膳処方 | 153 |
| 陰虚証全般 | 153 |
| ホタテ貝ときゅうりの牛乳煮 | |
| 肝陰虚証 | 154 |
| カキと枸杞のスープ | |
| 心陰虚証 | 155 |
| 卵とトマトと豆腐の炒めもの | |

5 湿証

| | |
|---------|-----|
| 湿証とは | 159 |
| 津液の概念 | 159 |
| 湿証の原因 | 160 |
| 湿証の薬膳処方 | 161 |
| 湿証全般 | 161 |
| 白魚大豆スープ | |
| 寒湿困脾証 | 163 |
| 姜黄粥 | |

| | |
|----------|-----|
| 脾気虚証 | 140 |
| 芙蓉豆腐／黄耆茶 | |
| 腎気虚証 | 141 |
| ウナギの混ぜご飯 | |

| | |
|--------|-----|
| ナマコスープ | |
| 脾陽虚証 | 146 |
| キムチ炒飯 | |
| 腎陽虚証 | 146 |
| 羊肉雑炊 | |

| | |
|--------------|-----|
| 心血虚証 | 150 |
| 竜眼肉と落花生のデザート | |
| 肝血虚証 | 150 |
| 豚レバーの醤油煮 | |

| | |
|-------------|-----|
| 肺陰虚証 | 155 |
| 果物サラダ | |
| 腎陰虚証 | 156 |
| 豚肉と山いものごま和え | |
| 胃陰虚証 | 157 |
| あわとゆばの粥 | |
| 大腸陰虚証 | 157 |
| 豆腐と肉団子の鍋 | |

| | |
|---------------|-----|
| 脾胃湿熱証 | 163 |
| 豆腐と白菜のスープ | |
| 大腸湿熱証 | 164 |
| そば涼麺 | |
| 肝胆湿熱証 | 165 |
| じゅんさいとシジミのスープ | |
| 脾虚湿盛証 | 165 |
| 鶏肉野菜粥 | |

6 鬱証

| | |
|---------------------|-----|
| 鬱証とは | 167 |
| 古典にみる鬱証 | 167 |
| 情緒と五臓・気血 | 168 |
| 鬱証の原因 | 169 |
| 鬱証の薬膳処方 | 170 |
| 鬱証全般 | 170 |
| 玫瑰陳皮茶 | |
| 肝気鬱結証 | 171 |
| 緑萼梅茶／きんかんスープ／大根の陳皮煮 | |

| | |
|----------------|-----|
| 気鬱化火証 | 173 |
| 菊花緑茶／蒲公英豆腐 | |
| 気滞痰鬱証 | 173 |
| 里いもとたけのこの煮もの | |
| 心神不安証 | 174 |
| 竜眼肉と大棗のデザート | |
| 心脾両虚証 | 175 |
| 帰脾鶏鍋 | |
| 陰虚火旺証 | 175 |
| ホタテ貝とほうれん草の牛乳煮 | |

第4章 症状を改善する——応用篇

1 カゼ

| | |
|--------------------------|-----|
| カゼの中医学的概念 | 181 |
| カゼの薬膳処方 | 182 |
| 春カゼ | 182 |
| 生姜紫蘇茶／菊花薄荷茶 | |
| 梅雨カゼ | 184 |
| とうもろこし茶／あずき粥／いんげんとうどの炒め煮 | |
| 夏カゼ | 185 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 翠衣ジュース／緑豆ジュース／銀花芦根茶／とうがんスープ | |
| 秋カゼ | 186 |
| 桑梨デザート／玉竹豚肉粥／白きくらげと豆腐のサラダ | |
| 冬カゼ | 188 |
| 肉桂紅米茶／大葉粥／鶏肉黄酒粥 | |

2 咳嗽・喘息

| | |
|--------------|-----|
| 咳嗽・喘息の中医学的概念 | 191 |
| 邪気の侵入 | 191 |
| 臟腑機能の失調 | 192 |
| 咳嗽・喘息の薬膳処方 | 192 |
| 食材の選び方 | 192 |
| 風寒証 | 194 |
| 大葉と杏仁の粥 | |
| 風熱証 | 194 |
| びわ茶 | |
| 風燥証 | 195 |
| ドジョウと豆腐の炒め煮 | |

| | |
|-------------------------|-----|
| 肺陰虚証 | 196 |
| 白きくらげと麦門冬のデザート／百合根と杏仁の粥 | |
| 肺腎気虚証 | 197 |
| 山いもと鶏肉の炒めもの | |
| 痰湿証 | 198 |
| 大根の三子煮込み | |
| 痰熱証 | 199 |
| たけのこの煮もの | |
| 肝火証 | 199 |
| 三色野菜 | |

3 頭痛

| | |
|------------|-----|
| 頭痛の中医学的概念 | 201 |
| 古典にみる頭痛 | 201 |
| 頭痛の弁証 | 202 |
| 頭痛の病因病機 | 202 |
| 頭痛の薬膳処方 | 204 |
| 外感頭痛①——風熱証 | 204 |
| 加味緑茶 | |
| 外感頭痛②——風湿証 | 205 |
| 鶏肉の菖蒲煮 | |
| 外感頭痛③——風寒証 | 206 |
| みょうが粥 | |
| 内傷頭痛①——陽虚証 | 206 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| エビのくるみ揚げ | |
| 内傷頭痛②——陰虚証 | 207 |
| 菊花とホタテ貝のソテー | |
| 内傷頭痛③——肝火上炎証 | 208 |
| じゅんさいと豆腐のスープ／にが うりとはと麦のデザート | |
| 内傷頭痛④——痰湿証 | 209 |
| 里いもあずき団子スープ | |
| 内傷頭痛⑤——気血両虚証 | 210 |
| 山いもと干しぶどうの粥 | |
| 内傷頭痛⑥——気滞血瘀証 | 211 |
| みかんの皮と紅花ご飯 | |

4 めまい

| | |
|------------|-----|
| めまいの中医学的概念 | 213 |
| めまいの薬膳処方 | 214 |
| 実証①——肝火上炎証 | 214 |
| 菊花梔子茶 | |
| 実証②——気滞血瘀証 | 215 |
| 野菜のカレー煮 | |
| 虚証①——気血両虚証 | 216 |
| 八珍粥 | |

| | |
|---------------------------|-----|
| 虚証②——腎精不足 | 217 |
| イカご飯 | |
| 虚実兼証①——痰飲証 | 217 |
| 里いもと杏仁の煮もの／とうがんと 鶏団子の鍋 | |
| 虚実兼証②——陰虚陽亢証 | 219 |
| カキとホタテの天麻煮込み | |

5 不眠症

| | |
|------------|-----|
| 不眠症の中医学的概念 | 221 |
| 不眠症の薬膳処方 | 222 |
| 虚証①——心脾両虚証 | 222 |
| 大棗補血茶 | |
| 虚証②——陰虚火旺証 | 223 |
| 酸棗蓮子粥 | |
| 虚証③——心胆両虚証 | 224 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 烏骨鶏の双黄煮込み／セロリジュ ース | |
| 実証①——肝火上炎証 | 225 |
| じゅんさいとフナのスープ | |
| 実証②——痰熱内擾証 | 225 |
| 昆布とクラゲの和えもの | |

6 多汗

| | |
|-----------|-----|
| 多汗の中医学的概念 | 227 |
| 多汗の原因 | 227 |
| 汗の生成 | 228 |
| 多汗の薬膳処方 | 228 |
| 肺気虚証 | 229 |
| 金銀餅 | |
| 营衛不和証 | 230 |

| | |
|-------------|-----|
| 甘酢ジュース | |
| 陰虚火旺証 | 230 |
| 黒ごまプリン | |
| 気血両虚証 | 231 |
| イカと野菜の煮もの | |
| 邪熱内蒸証 | 232 |
| 豆腐ともやしの炒めもの | |

| | |
|-------------|-----|
| 痰湿内盛証 | 233 |
| とうがんと昆布のスープ | |
| 気滞血瘀証 | 233 |

| | |
|-------|-----|
| 紅花姜黄粥 | |
| 局部の発汗 | 234 |
| 桂枝梅粥 | |

7 慢性疲労

| | |
|-----------------|-----|
| 慢性疲労の一般的概念 | 236 |
| 肉体疲労の原因 | 236 |
| 精神疲労の原因 | 236 |
| 慢性疲労の中医学的概念 | 237 |
| 慢性疲労の病因病機 | 237 |
| 肉体の過労 | 237 |
| 精神的な過労 | 238 |
| 慢性疲労の薬膳処方 | 238 |
| 血虚気鬱証 | 238 |
| 干しぶどうとジャスミンのデザー | |

| | |
|--------------------------|-----|
| ト／玫瑰甘麦茶 | |
| 心気虚証 | 240 |
| 紅景天茶 | |
| 気陰両虚証 | 240 |
| 麦門冬と酸棗仁の粥／豚肉の黄精煮 | |
| 心脾両虚証 | 242 |
| 鶏肉と朝鮮人参の蒸しもの | |
| 陰虚陽亢証 | 242 |
| ほうれん草と菊の和えもの／豆腐 の炒めもの | |

8 眼精疲労

| | |
|---------------|-----|
| 眼精疲労の一般的概念 | 245 |
| 眼精疲労の原因 | 245 |
| 眼精疲労の中医学的概念 | 246 |
| 五輪学説にみる目と五臓 | 246 |
| 五臓・気血・経絡と目の関係 | 247 |
| 眼精疲労の薬膳処方 | 247 |
| 肝腎陰虚証 | 247 |

| | |
|------------------------------|-----|
| ホタテ貝と白きくらげの牛乳煮／枸 杞桑椹膏／杞菊茶 | |
| 気血両虚証 | 249 |
| レバー粥／木の実豆乳 | |
| 気滞血瘀証 | 250 |
| プーアール薬茶／緑葉茶 | |

9 胃痛

| | |
|----------------------------|-----|
| 胃痛の中医学的概念 | 252 |
| 胃痛とは | 252 |
| 消化器官の中医学的生理機能 | 252 |
| 胃痛の病因病機 | 253 |
| 胃痛の薬膳処方 | 254 |
| 寒邪困脾(胃)証 | 254 |
| 桂花粥／生姜もち米粥 | |
| 湿盛困脾(胃)証 | 255 |
| 菖蒲茶／いんげんカレー炒飯／と うもろこし粥 | |
| 飲食停滞証 | 257 |
| 大根すいとん／山楂かぶ粥／陳皮 と山楂子の薬茶 | |
| 肝胃不和証 | 258 |
| 大根のお焼き | |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 肝脾不和証 | 259 |
| 麻辣キャベツ／みかんの皮とかぶ の豚肉粥 | |
| 脾胃気虚証 | 260 |
| いんげん鶏肉粥／しいたけ鶏肉 粥／茯苓山いも粥 | |
| 脾胃虚寒証 | 261 |
| 五目ピーフン | |
| 胃熱証 | 262 |
| きゅうりとすいかの皮ジュース | |
| 胃陰虚証 | 263 |
| 牛乳粥／ホタテ貝とゆばのあわ 粥／小松菜と松の実の粥 | |
| 瘀血証 | 264 |
| 当帰粥／紅花ご飯 | |

10 下痢

| | | | |
|-----------|-----|--------------------|-----|
| 下痢の中医学的概念 | 266 | 大根そば | |
| 古典にみる下痢 | 266 | 肝脾不和証 | 270 |
| 下痢の病因病機 | 266 | にらとサケの粥／えんどう豆とゆばの粥 | |
| 下痢の薬膳処方 | 267 | 脾胃気虚証 | 271 |
| 寒湿下痢証 | 267 | とうもろこしと山いもの粥 | |
| 香菜粥 | | 腎陽虚証 | 272 |
| 湿熱下痢証 | 268 | エビと桂花の粥 | |
| スベリヒユ粥 | | | |
| 飲食停滞証 | 269 | | |

11 便秘

| | | | |
|------------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 便秘の一般的概念 | 273 | 子揚げ | |
| 便秘の中医学的概念 | 274 | 気虚証 | 278 |
| 古典にみる便秘 | 274 | 豚の胃袋中薬煮／さつまいもとりんごの蜂蜜煮 | |
| 便秘の病因病機 | 274 | 血虚証 | 279 |
| 便秘の薬膳処方 | 275 | ほうれん草粥 | |
| 熱証 | 275 | 陰虚証 | 279 |
| 地黄茶／へちまと豚肉ときくらげの炒めもの／白菜の和えもの | | 木の実ヨーグルト | |
| 気滞証 | 276 | 寒証 | 280 |
| かぶと豚肉の煮込み／バナナの蘇 | | ナマコの肉菘蓉煮込み | |

12 肥満

| | | | |
|------------------|-----|------------------------------|-----|
| 肥満の一般的概念 | 282 | 大根の和えもの／里いもの煮もの | |
| 肥満の中医学的概念 | 283 | 脾虚湿困証 | 287 |
| 肥満の薬膳処方 | 284 | フナとじゃがいもの煮込み／とうがんととうもろこしの煮込み | |
| 胃熱傷脾証 | 284 | 脾腎陽虚証 | 288 |
| 菊植決明茶／こんにゃくの炒めもの | | 羊肉カレー | |
| 痰湿内盛証 | 286 | | |

13 腰痛

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 腰痛の中医学的概念 | 290 | 金針菜スープ | |
| 古典にみる腰痛 | 290 | 瘀血証 | 294 |
| 腰痛の病因病機 | 291 | 当帰生姜羊肉湯 | |
| 腰痛の薬膳処方 | 292 | 腎陽虚証 | 294 |
| 寒湿証 | 292 | エビの蟻まぶし揚げ | |
| うどと鶏の鍋 | | 肝腎陰虚証 | 295 |
| 湿熱証 | 293 | 豚足の枸杞煮 | |

14 冷え症

| | | | |
|--------------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 冷え症の中医学的概念 | 297 | 肉の炒め煮／いんげんの炒めもの | |
| 冷え症の薬膳処方 | 297 | 気滞血瘀証 | 302 |
| 陽虚証 | 298 | なた豆粥／エビカレー | |
| 雪蓮花酒／鹿肉の煮込み／鶏の冬虫夏草煮／鶏肉の冬虫夏草仕上げ | | 血虚血瘀証 | 303 |
| 陰寒内盛証 | 301 | 四物豚レバースープ／羊肉とにんじんの水餃子 | |
| にらと鶏肉の炒めもの／うどと牛 | | | |

15 むくみ

| | | | |
|------------|-----|----------------------|-----|
| むくみの中医学的概念 | 305 | 里いもと大豆の炒め煮 | |
| 古典にみる水腫 | 305 | 虚証①—脾気虚証 | 309 |
| むくみの病因病機 | 306 | あずきご飯／コイのスープ煮 | |
| むくみの薬膳処方 | 307 | 虚証②—腎陽虚証 | 310 |
| 実証①—風水証 | 307 | 羊肉とうもろこしスープ／鶏肉の香り煮込み | |
| 生姜粥 | | | |
| 実証②—水湿証 | 308 | | |

16 心疾患・脳血管疾患

| | | | |
|------------------|-----|------------------------|-----|
| 心疾患・脳血管疾患の一般的概念 | 312 | 二仙羊肉湯／田ウナギの辛子炒め | |
| 心疾患・脳血管疾患の中医学的概念 | 313 | 気陰両虚証 | 320 |
| 心悸・胸痺・心痛 | 313 | 鶏肉とクラゲの和えもの／鳩肉と野菜の炒めもの | |
| 眩暈・頭痛・中風 | 314 | 心腎陰虚証 | 322 |
| 心疾患・脳血管疾患の病因病機 | 314 | 鶏ハツと百合根の炒めもの | |
| 心疾患・脳血管疾患の薬膳処方 | 315 | 肝陽上亢証 | 322 |
| 血瘀阻滞証 | 316 | とうがんの五目蒸し | |
| 紅花酒／紅花三七酒 | | 肝火上炎証 | 323 |
| 肝気鬱結証 | 317 | セロリとわかめの和えもの／五君子湯 | |
| 梅花茶／にんにくの漬けもの | | 気血虚損証 | 324 |
| 痰濁内盛証 | 318 | 紅景天酒／朝鮮人参鍋 | |
| こんにゃくの煮もの／山楂荷葉茶 | | | |
| 陽虚陰盛証 | 319 | | |

17 肝炎

| | | | |
|------------|-----|--------------|-----|
| 肝炎の一般的概念 | 327 | 肝炎の薬膳処方 | 329 |
| 定型的急性黄疸型肝炎 | 327 | 肝胆湿熱証 | 329 |
| 急性無黄疸型肝炎 | 328 | 緑豆入りシジミご飯 | |
| 慢性肝炎 | 328 | 肝鬱気滞証 | 331 |
| 肝炎の中医学的概念 | 328 | きんかんとうまとのスープ | |
| 肝胆病証 | 328 | 肝火上炎証 | 331 |
| 肝炎の病因病機 | 329 | 豆腐とすいかの皮のスープ | |

| | |
|---------------|-----|
| 肝血虚証 | 332 |
| レバーと卵黄の粥／薬味煮卵 | |
| 肝腎陰虚証 | 333 |
| スッポンの煮込み | |

| | |
|------------|-----|
| 気滞血瘀証 | 334 |
| 田七人参茶 | |
| 肝脾(胃)不和証 | 335 |
| あずきといんげんの粥 | |

| | |
|------|-----|
| 腎陰虚証 | 364 |
| 酸棗仁粥 | |

| | |
|-------------|-----|
| 気血両虚証 | 365 |
| いわし団子の牛乳スープ | |

18 糖尿病

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 糖尿病の一般的概念 | 337 |
| 糖尿病の中医学的概念 | 338 |
| 消渴 | 338 |
| 糖尿病の病因病機 | 338 |
| 糖尿病の薬膳処方 | 339 |
| 上消——肺熱津傷証 | 340 |
| 緑豆にがうり茶／セロリ薬茶／百合根とにんじんの粥／にがうりの松の実炒め | |
| 中消①——胃熱熾盛証 | 341 |

| | |
|------------------------|-----|
| 天花粉スープ／くずきりと豚ひき肉の和えもの | |
| 中消②——気陰両虚証 | 342 |
| 山いもとほうれん草の粥 | |
| 下消①——腎陰虧虚証 | 343 |
| チシャと卵の炒めもの／れんこんと豚肉の煮もの | |
| 下消②——陰陽両虚証 | 344 |
| 芡実とホタテ貝の粥／蛙肉の五目炒め | |

19 更年期障害

| | |
|--------------------|-----|
| 更年期障害の一般的概念 | 346 |
| 更年期の中医学的概念 | 346 |
| 更年期障害の薬膳処方 | 347 |
| 腎虚証 | 347 |
| 豚マメと杜仲の炒めもの | |
| 肝気鬱結証 | 349 |
| 陳皮甘麦大棗茶／カリフラワーの素炒め | |

| | |
|--------------------------------|-----|
| 肝腎両虚証 | 350 |
| セロリ餃子／マテ貝の炒めもの／トマトとカキのスープ／家常豆腐 | |
| 脾気虚証 | 352 |
| ゆば饅頭 | |
| 気滞血瘀証 | 353 |
| にらとアジのカレー風味 | |

20 生理痛

| | |
|------------|-----|
| 生理痛の中医学的概念 | 355 |
| 古典にみる生理痛 | 355 |
| 生理痛の病因病機 | 355 |
| 生理痛の薬膳処方 | 356 |
| 腎陽虚証 | 356 |
| 四物烏骨鶏鍋 | |

| | |
|------------------|-----|
| 子宮寒湿証 | 357 |
| 艾葉生姜茶 | |
| 気滞血瘀証 | 358 |
| かぶときんかんのスープ／益母草膏 | |
| 気血両虚証 | 359 |
| 人参竜眼補血膏 | |

21 貧血

| | |
|-----------|-----|
| 貧血の一般的概念 | 361 |
| 貧血の中医学的概念 | 361 |
| 貧血の薬膳処方 | 362 |
| 心血虚証 | 362 |

| | |
|--------------------|-----|
| イカとトマトの炒め煮 | |
| 肝血虚証 | 363 |
| 鶏レバーの黒ごま揚げ／ライチデザート | |

22 皮膚疾患

| | |
|-------------|-----|
| 皮膚疾患の中医学的概念 | 367 |
| 古典にみる皮膚疾患 | 367 |
| 皮膚疾患の分類 | 368 |
| 皮膚疾患の薬膳処方 | 369 |
| 風邪犯表証 | 369 |
| 紫蘇茶 | |
| 湿邪内盛証 | 370 |
| 白菜の蒸し餃子 | |
| 熱邪内盛証 | 371 |
| 白菜とりんごの和えもの | |

| | |
|----------------|-----|
| 疥癬虫瘻痒証 | 371 |
| 水菜と豆腐のスープ | |
| 中毒皮損証 | 372 |
| 甘蔗あずき粥 | |
| 気滞血瘀証 | 373 |
| チンゲン菜とくわいの炒めもの | |
| 血虚風燥証 | 374 |
| いちじくと豚肉の蒸しもの | |
| 肝腎不足証 | 374 |
| 黒米粥／スペアリブの枸杞子煮 | |

23 がん

| | |
|-------------------------|-----|
| がんの一般的概念 | 376 |
| がんの中医学的概念 | 377 |
| 古典にみるがん | 377 |
| がんの病因病機 | 378 |
| がんの薬膳処方 | 378 |
| 気虚証 | 380 |
| 人参黄耆ご飯／野菜と木の実のサラダ菜包み | |
| 陰陽両虚証 | 381 |
| 鴨の冬虫夏草蒸し／きくらげと大棗と豚肉の煮込み | |

| | |
|----------------------------|-----|
| 熱毒証 | 382 |
| 芦根デザート／梨と魚腥草のデザート | |
| 食欲不振 | 383 |
| 松の実しゅうまい／ひじき押麦餅／香菜と牛肉の炒めもの | |
| 出血 | 385 |
| 蓮葉粥 | |
| 発熱 | 385 |
| トマトとバナナのジュース／金銀花ドリンク | |

| | |
|------------------|-----|
| 〈付録1〉食材と中薬の効能一覧 | 387 |
| 〈付録2〉症状から選ぶ食材と中薬 | 412 |
| 〈付録3〉病名別にみる食養生 | 415 |
| 参考文献 | 419 |
| 索引 | 421 |

装丁・デザイン：山口 方舟