

「正しい薬膳」を作るための基本テキスト

実用

中医薬膳学

辰巳 洋——[著]

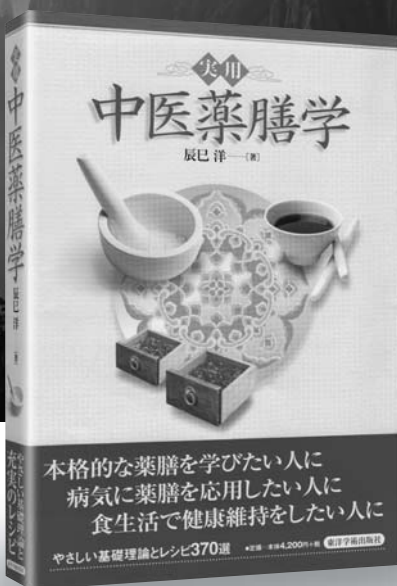
B5判／並製／448頁／定価4,410円(税込)

本格的な薬膳を学びたい人に やさしい基礎理論とレシピ370選

2千年前の中国で生まれ、現代まで引き継がれてきた「薬膳」。いまや中国では「中医薬膳学」という一つの学問分野として確立されている。中医学による理論的な裏付けがなければ、本当の薬膳とはいえない。年齢・体質・体調・季節・病状などに合わせて、正しく食材や中薬を選択すれば、薬膳本来の効果が現れる。

〈本書の特色〉

- ◆ 食材と中薬の効能一覧表・証別に分類された薬膳一覧表を掲載。
- ◆ 中医学理論にもとづいた「証」のとらえ方が身につく。
- ◆ 著者が運営する薬膳学院で蓄積された豊富なレシピを紹介。
- ◆ 中国の古典や教科書など膨大な書籍を参照して執筆。
- ◆ 中医薬膳学の歴史や概念から紐解く。



【著者プロフィール】

辰巳 洋(たつみ・なみ) (中国名:劉 海洋)

中国甘肅省生まれ。北京中医学院(現北京中医薬大学)卒業。軍医・中国中医研究院(現中国中医科学院)医師を経て『中西医结合雑誌』編集者。

1989年来日。専門学校講師(中医学・薬膳学)・病院漢方アドバイザー・出版社編集協力者として活躍。2002年、本草薬膳学院開設。2004年、日本国際薬膳師会・日本国際茶藝会設立。著作に、『薬膳素材辞典』(主編、源草社、2006年)、『薬膳の基本』(主編、緑書房、2008年)などがある。



 東洋学術出版社

〒272-0822 千葉県市川市宮久保 3-1-5 / 電話 047-371-8337
E-mail: hanbai@chuui.co.jp ホームページ <http://www.chuui.co.jp>

ご注文は、メールまたはフリーダイヤルFAXで **FAX. 0120-727-060**

主な目次

第1章 中医薬膳学とは一概論篇

- 1 中医薬膳学の概念と歴史
- 2 中医薬膳学の基本理論
- 3 中医薬膳学の処方
- 4 薬膳料理の基本

第2章 健康のために一養生篇

- 1 五季に合わせた薬膳
- 2 五臓の働きをよくする薬膳
- 3 体質に合わせた薬膳
- 4 年齢に合わせた薬膳
- 5 老化防止の薬膳
- 6 美肌のための薬膳

第3章 証に合わせる一弁証篇

- 1 気虚証
- 2 陽虚証
- 3 血虚証
- 4 陰虚証
- 5 湿証
- 6 鬱証

第4章 症状を改善する一応用篇

- 1 カゼ
- 2 咳嗽・喘息
- 3 頭痛
- 4 めまい
- 5 不眠症
- 6 多汗
- 7 慢性疲労
- 8 眼精疲労
- 9 胃痛
- 10 下痢
- 11 便秘
- 12 肥満
- 13 腰痛
- 14 冷え症
- 15 むくみ
- 16 心疾患・脳血管疾患
- 17 肝炎
- 18 糖尿病
- 19 更年期障害
- 20 生理痛
- 21 貧血
- 22 皮膚疾患
- 23 がん

〈付録1〉食材と中薬の効能一覧

〈付録2〉症状から選ぶ食材と中薬

〈付録3〉病名別にみる食養生

薬膳レシピの例

第2章から

肺の働きをよくする薬膳

- 肺を潤す
- ・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
- ・烏骨鶏粥
 - ・八宝飯

- 肺を清める
- ・大根と昆布のサラダ
 - ・梨とセロリの和えもの
 - ・羅漢果茶

第4章から

胃痛の薬膳処方

- 寒邪困脾(胃)証
- ・桂花粥
 - ・生姜もち米粥

- 脾胃気虚証
- ・いんげん鶏肉粥
 - ・しいたけ鶏肉粥
 - ・茯苓山いも粥

- 湿盛困脾(胃)証
- ・菖蒲茶
 - ・いんげんカレー炒飯
 - ・とうもろこし粥

- 脾胃虚寒証
- ・五日ピーフン

- 飲食停滞証
- ・大根すいとん
 - ・山楂かぶ粥
 - ・陳皮と山楂子の薬茶

- 胃熱証
- ・きゅうりとすいかの皮ジュース

- 肝胃不和証
- ・大根のお焼き

- 胃陰虚証
- ・牛乳粥
 - ・ホタテ貝とゆばのあわ粥
 - ・小松菜と松の実の粥

- 肝脾不和証
- ・麻辣キャベツ
 - ・みかんの皮とかぶの豚肉粥

- 瘀血証
- ・当帰粥
 - ・紅花ご飯

◆頭痛の薬膳処方◆

外感頭痛を引き起こす六淫邪気に対しては、疎風・散寒・化湿・清熱の食材と中薬を適量、内傷頭痛では、虚証と実証が同時に現れることが多いので、補気養血・活血化瘀と同時に平肝・疏肝、理気、活血の作用がある食材と中薬を選ぶようにする。

頭痛によく用いる食材と中薬	作用	食材	中薬
辛涼解表	食用葱	菊花・桑葉・薄荷・麻黄	薄荷・桑葉・麻黄・羌活
辛温解表	香葱・生姜・ねぎ・大葉	桂枝・麻黄・麻黄	桂枝・麻黄・麻黄
清肝平火	あわ・セロリ・白菜・じゅんさい・豆腐・緑茶・わかめ	決明子・菊花・生地黃・牡丹皮・地骨皮・金銀花・薄荷・車前子	決明子・菊花・生地黃・牡丹皮・地骨皮・金銀花・薄荷・車前子
健脾理湿	はと麦・とうもろこし・大豆・あびり・とうがらし・命婦菜・コイ・鰻魚・サケ・アサギ・白魚	茯苓・冬瓜皮・玉米糝・車前子・白豆・蓮子	茯苓・冬瓜皮・玉米糝・車前子・白豆・蓮子
理気活血	そば・なた豆・らっきょう・大根・みかん・鰻・酒	陳皮・青皮・枳殼・大腹皮・香附・川芎・姜黄・三七・紅花	陳皮・青皮・枳殼・大腹皮・香附・川芎・姜黄・三七・紅花
補気養血	山いも・いんげん・しいたけ・栗・蜂蜜・鶏肉・魚骨湯・豚の脂・田かぶ	吉林人參・党參・黃耆・白朮・大棗・黄耆	吉林人參・党參・黃耆・白朮・大棗・黄耆
散瘀養血	小松菜・にんじん・アスパラガス・白きくらげ・ぶどう・いちじく・黒豆・鰻の皮・卵・梅肉・鰻肉・アワビ・カキ・ホタテ貝	丹参・赤芍・桃仁・红花・三七・益母草	丹参・赤芍・桃仁・红花・三七・益母草
助陽補腎	くらみ・牛肉・大根・鰻肉・ズズメ・マコモ・エビ・イワナ	冬虫夏草・淫羊藿・肉桂・杜仲・益智仁・菟絲子	冬虫夏草・淫羊藿・肉桂・杜仲・益智仁・菟絲子

外感頭痛①—風熱証

- 【症状】 頭の脹痛・発熱・汗・口が乾く・咽喉腫痛・顔が赤い・目の充血。
 【証候分析】 暑・夏・秋によく起こる。風・暑・火・燥邪は陽邪であるため、炎熱・上昇・膨脹という特徴があり、気血に影響するため、気血の流れが上逆して詰まると、頭痛の症状が起こる。
 【立法】 清熱解表止痛。
 【食材】 あわ・小麦粉・セロリ・せり・山東菜・白菜・にがり・きゅうり・トマト・りんご・梨・キウイフルーツ・豆腐・緑茶
 【中薬】 薄荷・菊花・葛根・桑葉・金銀花・薄荷
 【方剂】 芩芷石膏湯(川芎・白芷・石膏・菊花・羌活・独活)

内傷頭痛

- 【症状】 頭痛はだるさ
 【証候分析】 高
 【方剂】 頭痛はだるさ
 【食材】 セロリ
 【中薬】 百合・沙参・麦門冬・地黄・桑葉・枸杞子・女貞子・山薬・天麻・石決明・牡蛎
 【方剂】 天麻釣藤湯(天麻・釣藤・石決明・牛膝・桑寄生・杜仲・山蛇子・黄芩・益母草・夜神・夜交藤)

菊花とホタテ貝のソテー

- 【材料】 食用黄色菊花(生)2個、ホタテ貝6個、枸杞子10g、きゅうり1/2本、塩かき1.5g、白ワイン大さじ2、片栗粉、オリーブ油
 【作り方】
 ①菊花ははくし、400ccの湯で湯通しして、水で冷やす。湯は残しておく。
 ②枸杞子は湯通しで5分間煮立てる。
 ③きゅうりはさいの目に切り、塩少々でもむ。

加味緑茶

- 【材料】 緑茶3g、薄荷1g、菊花3g
 【作り方】 急須を温めて、材料を全部入れ、湯を注いで5分ほど蒸らす。
 【効能】 清熱解表止痛
 緑茶：苦・甘・涼。心・肺・腎経に入る。清熱解表。
 薄荷：辛・涼。肝・脾経に入る。辛涼解表。
 菊花：辛・甘・苦・微寒。肝・脾経に入る。辛涼解表。
 合わせて祛風清熱の作用をもち、風熱頭痛を改善する。

外感頭痛②—風湿証

- 【症状】 頭痛・頭が重い・発熱・顔汗・食慾がない・吐き気・嘔吐・眼痛感・倦怠感。
 【証候分析】 雨がよく降る季節。または居住環境に湿度が多いため起こる頭痛である。湿邪は重濁性・粘着性の性質があるために気の流れを阻害しやすく、さらにそれが凝結すると脾胃の機能も低下する。
 【立法】 芳香化湿止痛
 【食材】 大葉・ねぎ・生姜・香葱・うど・みょうが
 【中薬】 藿香・香薷・佩蘭・蒼朮・白豆蔻・藿香
 【方剂】 藿香正气散(藿香・蒼朮・白豆蔻・桂枝・厚朴・半夏・大腹皮・茯苓・橘皮・甘草・大棗)

鶏肉の菖蒲煮

- 【材料】 鶏もも肉100g、菖蒲6g、ローズマリー草、いんげん3本、じゃがいも1個、うど100g、醤油大さじ2、紹興酒
 【作り方】
 ①鶏のもも肉とじゃがいもは一口大に切る。
 ②菖蒲を水300ccで15分間煮じて湯す。
 ③いんげん・うどは2cmの長さに切る。
 ④ローズマリー草はみじん切りにする。
 ⑤鶏肉を熱し、油少々を入れて鶏肉を黄色くなるまで焼き、紹興酒・醤油を入れて色をつける。
 ⑥いんげん・じゃがいも・うど・菖蒲汁・水を加え、やわらかくなるまで煮つける。
 ⑦ローズマリー草を加える。
 【効能】 補気健脾祛風
 鶏肉・いんげん：甘・平。脾・腎経に入る。補気。

じゃがいも：甘・平。胃・大腸経に入る。
 芳香化湿の菖蒲・うど・ローズマリー草とを合わせ、補気健脾によって頭痛を改善する。

外感頭痛③—風寒証

- 【症状】 頭痛・頭部疼痛・悪寒と同時に発熱・全身疼痛。
 【証候分析】 冬など寒い季節によく起こる。寒は陰邪であり、陽気を傷つけやすく、凝滞性と収引性があるために疼痛を引き起こす。寒邪の凝滞性により気血の循環がスムーズにいかなくなり、頭痛の症状が現れる。
 【立法】 散寒止痛
 【食材】 めい・ねぎ・大葉・生姜・香葱・黒胡椒
 【中薬】 紫蘇・白芷・桂枝・肉桂
 【方剂】 川芎茶調散(川芎・紫蘇・薄荷・羌活・細辛・香附子・白芷・甘草・防風)

みょうが粥

- 【材料】 米80g、みょうが1個、生姜薄切り3片、塩(作り方)
 ①みょうが・生姜はみじん切りにする。
 ②米と水300ccで粥を作る。最後に①と塩を加える。
 【効能】 散寒止痛
 みょうが：辛・温。肺・大腸・膀胱経に入る。
 生姜：辛・温。脾・腎経に入る。
 体を温め、風寒邪氣を取り除き、頭痛を改善する。

内傷頭痛①—陽虚証

- 【症状】 頭痛・冷たい症状が目立ち、温めるとよくなる。舌淡・苔白・脈沈弱。
 【証候分析】 虚弱体質・冷え症の人によく起こる。陽虚による陰寒内盛、または冷房の働きすぎ(特に女性は夏は涼着るため冷えやすい)などにより寒邪が臓腑に直中する。
 【立法】 温経散寒止痛
 【食材】 りんご・らっきょう・唐辛子・ししとう・くらみ・山椒・胡椒・鶏肉・牛肉・エビ
 【中薬】 桂枝・人參・乾姜・肉桂・白朮
 【方剂】 右帰丸(熟地黄・山薬・山東菜・枸杞子・杜仲・羌活・附子・肉桂・馬脂・鹿角膠)

エビのくるみ揚げ

4 気血を補う

内傷頭痛

204

菊花とホタテ貝のソテー

207

3 頭痛

204

207