

借入



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食

疗保健康系列 23

神经衰弱症

食疗方

SHENJING
SHUAI RUOZHENG
SHILIAOFANG

周俭 王静 段宏霓 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食

疗保健康系列 23

神经衰弱症

SHENJING

SHUAI RUO ZHENG

SHI LIAO FANG

食疗方

周俭 王静 段宏霓 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神经衰弱症食疗方 / 周俭, 王静, 段宏霓编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 23)

ISBN 7-5067-3123-1

I. 神... II. ①周... ②王... ③段... III. 神经衰弱—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127993 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 38 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3123-1/R · 2598

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识

1

核桃炒鸡丁	4	奶香芝麻膏	24
枣圆羊心	6	红枣桂圆安神膏	26
党参炖鸡	8	桑椹蜜汁饮	28
桑椹猪肝	10	金丝汤	30
龙眼里脊卷	12	红枣木耳汤	32
天麻炖鱼头	14	青鸭瓜片汤	34
龙眼百合煲鸡蛋	16	白芍奶粥	36
枸杞炒鸡丁	18	冰糖银耳粥	38
美味鸡条	20	莲子粥	40
三鲜丸子汤	22		



小 常 识

1. 什么是神经衰弱?

神经衰弱是指由于患者长期精神过度紧张,致使脑的兴奋和抑制功能失调,精神活动能力受到影响。这种患者在各种辅助性检查中均无阳性表现,说明这是一种功能性病变而非器质性病变。该病多发于青壮年,且女性患者居多。

2. 神经衰弱的病因有哪些?

(1) 精神因素: 凡能引起神经活动过度紧张并伴有不良情绪的情况都可能是神经衰弱的致病因素。如亲人死亡、家庭不睦、事业失败、人际关系紧张、生活节律颠倒及长期心理矛盾得不到解决时均可能诱发本症。

(2) 性格因素: 敏感、多疑、胆怯、主观、自制力差等。性格特征明显者可因一般性精神刺激而发病; 性格特征不显者则须较强烈或较持久的精神刺激之后才发病。

(3) 全身因素: 各种全身疾病或能削弱躯体功能的各种因素均能助长本症的发生。有学者认为, 在性格特征或躯体因素基础上, 精神因素使中枢神经系统功能长期过度紧张, 导致体内抑制功能活动削弱和兴奋相对亢进, 从而出现易兴奋, 也易疲劳的状态, 也削弱了对皮质下植物神经中枢的控制与调节作用, 而出现各种植物神经功能紊乱的症状。

3. 神经衰弱的症状有哪些？

神经衰弱的患者一般存在以下表现：过度敏感，对细微躯体不适特别敏感，常心悸、头晕，胸闷；容易疲劳，常感觉精神疲乏且易疲倦、记忆困难、用脑稍过度就会头痛眼花，难以坚持；睡眠障碍，入睡难且睡后易惊醒；植物神经功能紊乱，多汗、厌食、便秘、月经不调、早泄、阳痿等；常怀疑自己得了某种重病而经常焦虑不安。这些临床表现都可以严重影响患者的工作和生活，应给予重视，积极治疗。

4. 如何预防神经衰弱症？

- (1) 精神放松：近年来，由于社会竞争越来越激烈，生活压力大，工作负担重，给人们的健康造成隐患，注意精神放松，消除焦虑、恐惧等不良的情绪。
- (2) 劳逸结合，不要过劳。
- (3) 养成良好的生活习惯。

5. 如何调配神经衰弱者饮食？

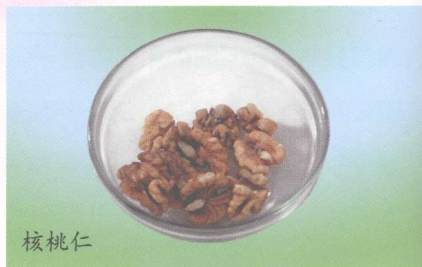
- (1) 保证热量供给，以满足大脑对养料的需要。
- (2) 供给蛋白质，蛋白质是构成脑细胞主要材料。肉、鱼、蛋、奶含蛋白质丰富。
- (3) 供给必要的脂肪，脂肪含有必需脂肪酸，有助于大脑的发育。一些类脂是神经系统的保护物质。
- (4) 多吃蔬菜水果，可以提供多种维生素和矿物质。
- (5) 少吃或不吃浓茶、咖啡、辣椒、酒等刺激性食物。



核桃炒鸡丁

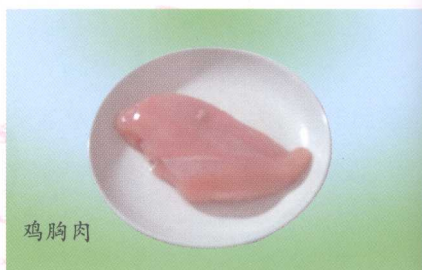
主料

核桃仁 (50 克): 味甘, 性温。有补肾固精、温肺定喘、润肠、排石等功效。含有脂肪、蛋白质、丰富的维生素及多种矿物质等营养成分。现代研究发现其有增强记忆力、健脑、抗衰老等作用。



核桃仁

鸡胸肉 (200 克): 味甘, 性温。有温中益气、补精填髓等功效。含有蛋白质、脂肪、维生素 A、钙、磷、铁等营养成分。



鸡胸肉

鸡蛋 (50 克): 味甘, 性平。有滋阴养血、清肠止痢的功效。含有蛋白质、维生素 A 等物质。现代研究发现其有健脑补脑的作用。鸡蛋含胆固醇较高, 过多摄入对冠心病病人不利。



鸡蛋

配料

葱花、姜末、胡椒粉、淀粉、白糖、酱油、香油、食盐、植物油各适量。





食谱特点

可补肾健脾，健脑安神。

保健小语

1. 适于神经衰弱、失眠健忘者食用。
2. 适于体弱多病者调养之用。
3. 老年便秘者也可以食用。

制作要领

1. 将鸡胸肉洗净切成丁，放入碗中，加入胡椒粉、白糖、食盐拌匀腌 15 分钟。
2. 鸡蛋磕入碗中，加少量清水和淀粉调成汁备用。
3. 核桃肉入油锅炸熟，捞出沥油，切成细小的粒。锅中留底油，放人葱、姜爆香，再放入鸡丁翻炒，加酱油，炒至七成熟时，放入核桃肉，倒入鸡蛋汁、香油，根据口味添加适量食盐，搅拌均匀，即可出锅食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素 C (mg)	维生素 E (mg)	烟酸 (mg)	硒 (μg)	铁 (mg)	钾 (mg)
2099	51.85	29.35	9.45	2.5	21.73	22.4	28.17	4.2	753



枣圆羊心

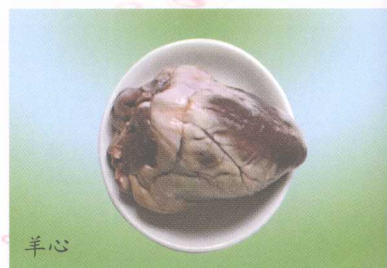
主料

桂圆肉 (25克): 味甘, 性温。有益心脾、补气血、安神、健脾止泻、利尿消肿等功效。铁、糖、维生素E等营养素含量较高。现代研究发现, 桂圆肉有保胎、治疗神经性心悸的作用。



桂圆肉、大枣

大枣 (10枚): 味甘, 性温。有补脾和胃、益气生津、调和营卫等功效。含有维生素C、山楂酸等成分。现代研究发现, 大枣有抗癌、降血脂、美容、抗过敏、防动脉硬化等作用。



羊心

羊心 (1个): 味甘, 性温。有补虚养心、安神定惊的作用。含有蛋白质、脂肪、脂溶性维生素。

配料

葱段、姜片、食盐、味精、黄酒各适量。



制作要领

1. 将羊心清洗干净, 切成小块; 大枣、桂圆肉洗净备用。
2. 置砂锅于火上, 放入羊心、大枣、桂圆肉, 加适量清水, 用旺火烧开, 撇去浮沫。
3. 放入葱段、姜片、食盐、黄酒, 改用小火炖熟, 点入味精调味即可出锅。



食谱特点

可补心脾，益气血，健脑益智。

保健小语

1. 适用于气血两虚所致神经衰弱、心慌、失眠健忘等症。
2. 贫血症患者可以食用。
3. 本品含胆固醇较多，心血管病人不宜多食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	烟酸 (mg)	铁 (mg)	硒 (μg)	锌 (mg)
1783.5	43.65	17.05	54.88	1.55	249.75	19.93	14.18	51.72	7.89

党参炖鸡

主料

党参 (15 克): 味甘, 性平。有补脾肺气、补血等作用。含有生物碱、挥发油等成分。现代研究发现, 党参有增强机体抵抗力、降血压、抗癌、抗缺氧、抗衰老等作用。



党参

母鸡 (1 只): 味甘, 性温。有温中益气、补精填髓、降逆的功效。含有蛋白质、脂肪、维生素 A、钙、磷、铁等营养成分。



母鸡

配料

黄酒、姜片、葱段、食盐、味精各适量。



制作要领

1. 将党参用温水浸泡 2 小时, 洗净备用。
2. 将宰杀好的去毛去内脏的鸡洗净, 放入沸水锅中煮 5 分钟捞出。将党参用纱布包好放入鸡腹, 封口。
3. 起火上锅, 倒入适量清水, 把鸡放入锅中, 用旺火煮沸后, 改用小火, 点入黄酒、食盐, 放入姜片、葱段, 煮至鸡肉熟烂, 点上味精调味, 即可出锅。



食谱特点

味道醇厚。可益气养血，滋阴润燥。

保健小语

1. 适用于气血两虚所致神经衰弱、心慌、失眠、健忘等症。
2. 本品营养丰富，适于体弱多病者调养之用。
3. 本品生成嘌呤物质较多，痛风患者不宜食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	烟酸 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	钾 (mg)
10710	203	168	58.6	1039	13.43	88	12.42	14.68	2750

桑椹猪肝

主料

桑椹 (20克): 味甘、酸, 性寒。有滋阴补血、生津润燥等功效。含有苹果酸、维生素、胡萝卜素、蛋白质、芸香苷等成分。现代研究发现其有治疗便秘、抗衰老的作用。



桑椹、何首乌

何首乌 (20克): 味苦、甘、涩, 性微温。有解毒、截疟、润肠通便的功效。含有蒽醌类化合物、卵磷脂、粗脂肪等成分。现代研究发现其有治疗高血压、高胆固醇、白发等作用。



猪肝

猪肝 (300克): 味甘、苦, 性温。有补肝、养血、明目、利尿的功效。含有蛋白质、丰富的矿物质、微量元素、维生素等营养成分。现代研究发现, 猪肝有治疗贫血及夜盲症的作用。

配料

葱段、姜片、食盐、味精、湿淀粉、植物油各适量。



食谱特点

咸鲜软嫩。

可养血益精，补益肝肾。

保健小语

1. 适用于肝肾阴虚引起的神经衰弱、失眠健忘等症。
2. 适用于各种贫血症。
3. 适用于老年目暗眼花、视物不清者。
4. 猪肝含胆固醇较多，冠心病、高血脂病人不宜多食。

制作要领

1. 将桑椹、何首乌分别清洗干净，倒入沸水锅中，用小火煎45分钟，去渣取汁。

2. 将猪肝洗净切片，加入湿淀粉、黄酒、食盐拌匀腌10分钟。

3. 炒锅上火，倒入适量油烧热，放入葱段、姜片爆锅，随后加入猪肝炒至变色，兑入药汁，点黄酒、食盐，翻炒均匀，点入味精调味即可出锅食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素B ₂ (mg)	烟酸 (mg)	钠 (mg)	硒 (μg)	锌 (mg)
1661	58.24	10.58	17.76	14916	45	6.23	206.2	58.76	17.54



龙眼里脊卷

主料

龙眼肉 (50克): 味甘, 性温。有益心脾、补气血、安神、健脾止泻、利尿消肿等功效。铁、糖、维生素E等营养成分含量较高。现代研究发现其有保胎、治疗神经性心悸等作用。

海米 (适量): 味咸, 性温。有补益壮阳、通乳的作用。

胡萝卜 (适量): 味甘, 性平。有健脾益气、消导化滞的作用。富含胡萝卜素。

猪里脊 (300克): 味甘、咸, 性平。有滋阴润燥、益气的功效。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分。

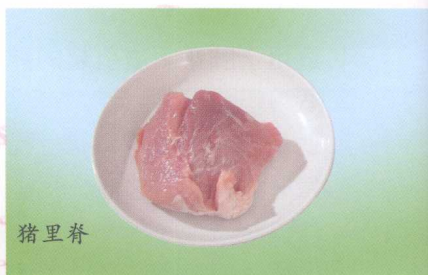
鸡蛋 (50克): 味甘, 性平。有滋阴养血、清肠止痢的功效。含有蛋白质、脂肪、维生素A等营养物质。现代研究发现其有健脑补脑的作用。鸡蛋含胆固醇较高, 过多摄入对冠心病病人不利。

配料

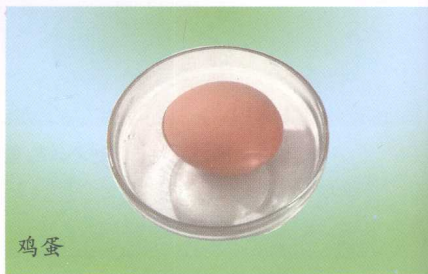
黄酒、麻油、葱末、姜末、食盐、味精、白糖、醋、淀粉、面粉、植物油各适量。



龙眼、海米、胡萝卜



猪里脊



鸡蛋

