

借

中国药膳学创始人全新奉献
食疗精品 滋补精华

美食良方

主编 彭铭泉



膳食调理
抑郁

美味滋补
食疗精华
良药可口
方法简单



安徽科学技术出版社

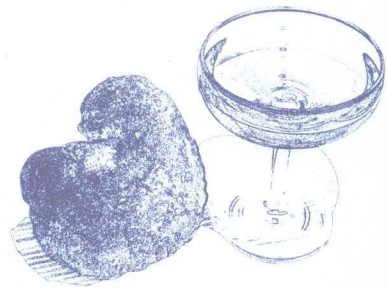


美食良方

膳食调理 抑郁

抑郁是一种不良的心理状态，主要表现为郁闷、思虑、忧愁，从而导致肝失疏泄、脾失健运、心神失常以及脏腑阴阳失调。针对抑郁所用膳食，必须具有疏肝理气、清肝泻火、化痰利气、养心安神、健脾解郁的功效。

江苏工业学院图书馆章



图书在版编目(CIP)数据

膳食调理抑郁/彭铭泉主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2004. 4

(美食良方)

ISBN 7-5337-2917-X

I. 膳… II. 彭… III. 抑郁症-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011718 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 2.5

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 4 000

定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



彭年东（左）、彭铭泉（右）

编委名单

主 编 彭铭泉
副主编 彭年东
编 者 彭铭泉 彭年东 彭 斌 侯 坤 郑晓姝
彭 红 彭 莉 赖得辉 陈亚丁 侯雨灵
制 作 彭氏药膳首席继承人 彭年东
彭氏药膳第五弟子 郭明斌
摄 影 徐 放 施 展

彭铭泉教授简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。军委防化学院本科毕业。中医药膳教授，中国药膳学创始人。现任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

彭教授从1980年开始从事中国药膳科研工作，先后在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其中，《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》获四川省优秀科普作品一等奖，本书连同他的其他7部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，在日本出版的《中国药膳菜谱》（日文）和台湾出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》《中国药膳学》，以及香港出版的《中老年保健药膳》等均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中发掘、整理、研究，使祖国医学中食疗的零星资料系统化、科学化、社会化、大众化，创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一项空白。

1990年，彭教授应日本有关方面邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应邀赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了来自国内，以及日本、美国、韩国等10多个国家140余人弟子，传授彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

前言

抑郁是一种不良的心理状态。表现为：焦虑——受到外界的小小刺激，就紧张、焦虑、精神分散、顾虑重重、寝食不安；悲观——情绪消沉、易烦恼、有失落感；行为改变——情绪不稳定、心烦意乱、多疑、唠叨、急躁、人际关系紧张、性欲减退等；生活兴趣改变——不愿参加社会活动，自感力不从心、记忆力下降、失去信心、工作效率低下等；自闭倾向——喜欢自守家门，整天胡思乱想，生活质量下降。

中医认为，抑郁属于“郁证”范畴。它发生的主要原因是：情志所伤、肝气郁结、肝失调达导致五脏气机不和。病变往往集中在肝、心、脾三脏，并表现为气血失调。抑郁会导致肝失疏泄、脾失健运、心神失常，以及脏腑阴阳、气血失调。针对抑郁所用的膳食，必须具有疏肝理气、清肝泻火、化痰利气、养心安神、健脾解郁的功效。

针对抑郁人群，笔者特地撰写了《膳食调理抑郁》一书。本书所写的药膳食疗方案，既有对祖国医学的继承，又有创新；菜肴根据性味、功能、特点科学配伍，按配方、制作、营养成分与功效、宜忌撰写，图文并茂，内容详实。

本书所用药物在中药店都可以购到，所用食物在当地集贸市场易于取得，制作方法一看就懂，知识性与实用性并重。本书适合一般家庭成员、医务人员、食品工厂工作人员、厨师和药膳食疗爱好者阅读。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物应加以保护，不得随意取食。

彭铭泉
于彭氏药膳研究所

目 录



莲子白果炒鸡蛋	1
珍珠粉烧萝卜	2
百合炒三素	3
柏子仁核桃炒豇豆	4
珍珠鹅蛋	5
麦冬煮鸭蛋	7
石斛花生	8
百合酿藕	9
陈皮油烫鸡	11
软炸白花鸽	13
丹参炸大虾	15
丁香鸭	17
柏子仁烧猪肚	19
桃杞鸡卷	21
红杞活鱼	22
砂仁鲫鱼	24
丁香砂仁肚条	26
参芪鸭条	27
首乌肝片	28
银杏枣蔻煨肘	29

百合枸杞炒腰花	30
人参炖公鸡	31
茯苓枸杞炖老龟	32
茯苓乌龙炖团鱼	33
珍珠烧鸡	35
莲子炖团鱼	36
红枣烧鱼翅	38
莲子核桃烧猪蹄	39
百合炖乌鸡	41
石菖蒲炖鸭	43
茯苓发糕	44
茯苓水晶饺	46
洋参枣仁饼	47
人参寿桃	48
冰糖莲子羹	49
大枣黑米粥	51
珍珠黄芪枸杞粥	52
枣仁丹参黄精饮	54
灵芝丹参酒	55
菊花饮	56



「莲子白果炒鸡蛋」

制作

1. 莲子、白果去心，烘干，研成细粉；鸡蛋打入碗中。
2. 将莲子、白果粉同放鸡蛋碗中，加入盐、味精，搅匀。
3. 炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时下入鸡蛋，两面煎成金黄色时即成。

营养成分与功效

莲子含淀粉、蛋白质、脂肪酸、碳水化合物、钙、磷、铁等，具有养心安神、益肾固精功效。对心悸、失眠有疗效。白果含氰苷、赤霉素、动力精样物质，其内胚乳中还分离出两种核糖核酸等成分，具有敛肺定喘、涩精止带功效。鸡蛋含蛋白质、脂肪酸、糖类、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、泛酸、对氨基苯甲酸等成分，具有润燥、养血、安胎功效。以上药食共用，可增强养心安神功效，适合抑郁者及健康人四季食用。

宜忌：凡中满痞胀及大便燥结者忌食。

莲子·····	20 克
白果·····	20 克
鸡蛋·····	3 枚
盐·····	3 克
味精·····	2 克
素油·····	35 克

配
方

水溶珍珠粉	10 克
白萝卜	200 克
胡萝卜	200 克
料酒	10 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	4 克
味精	2 克
素油	35 克

配
方

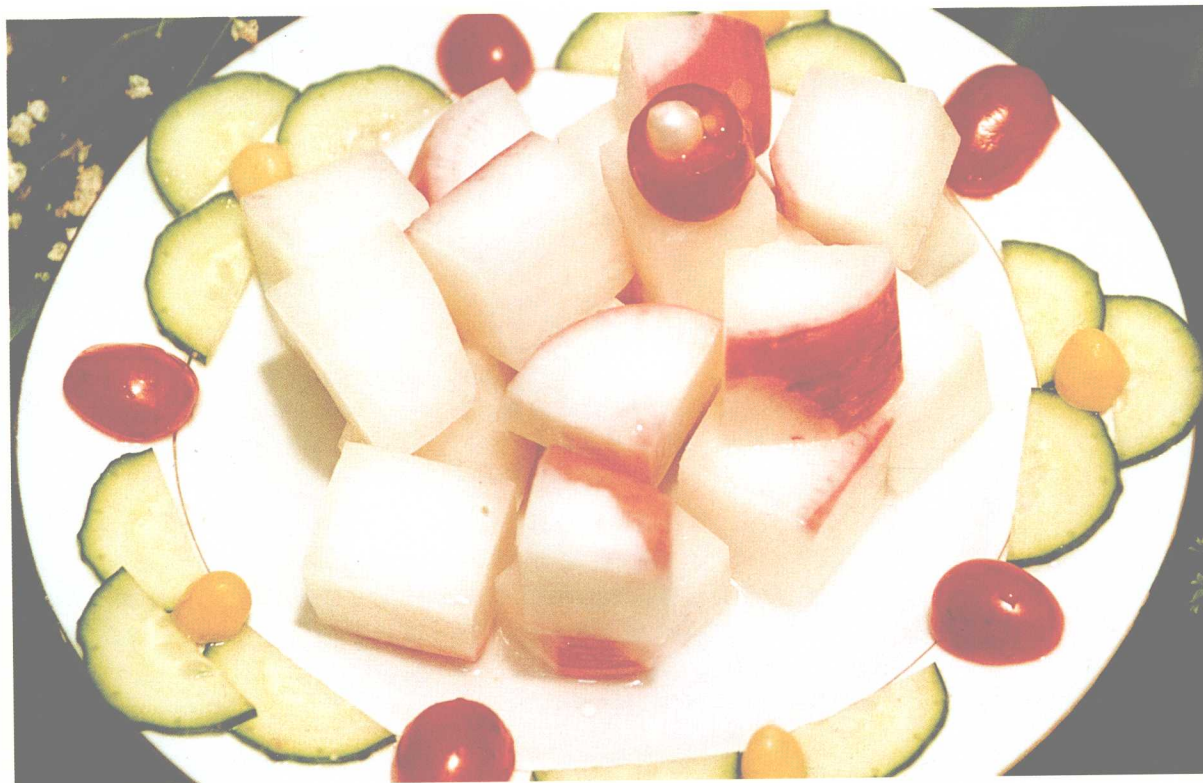
制作

1. 白萝卜、胡萝卜去皮，洗净，切 3 厘米长的块；姜切片，葱切段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入胡萝卜、白萝卜、水溶珍珠粉、水（适量），烧煮熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

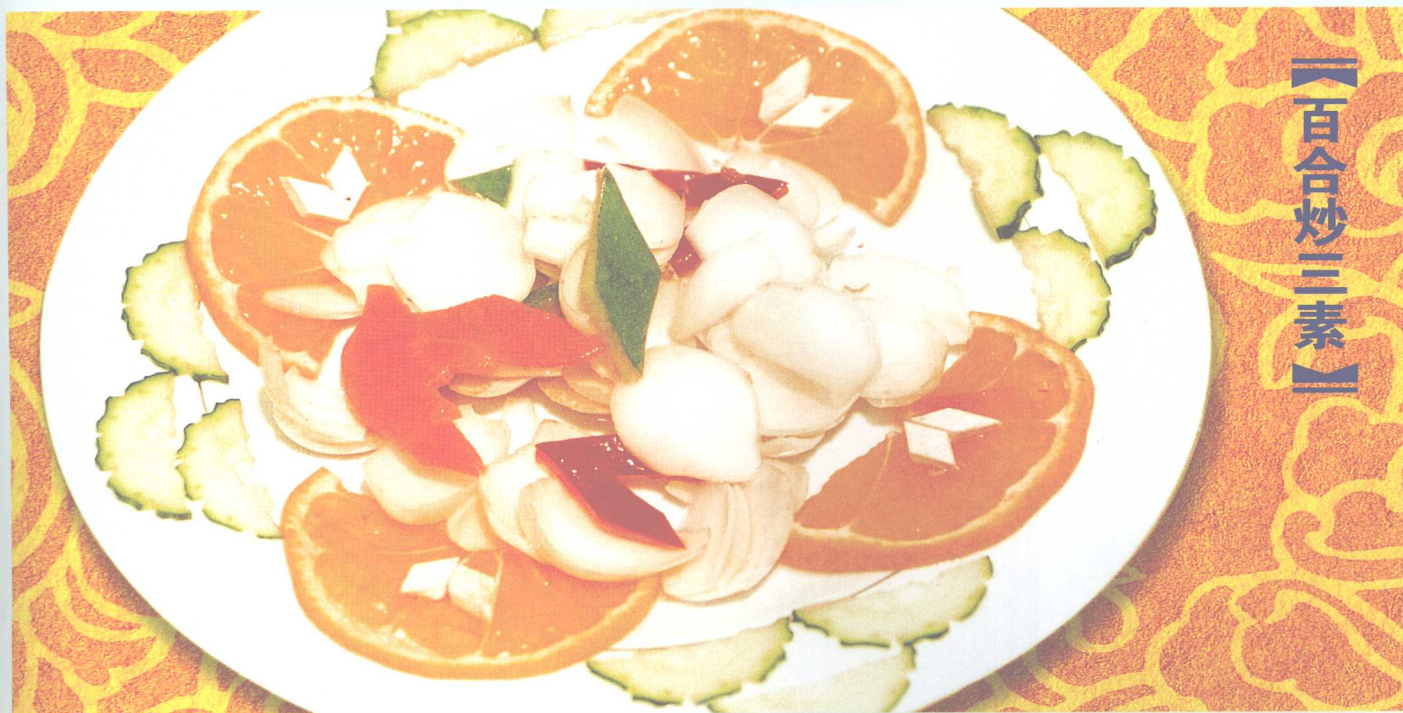
水溶珍珠粉含碳酸钙、壳角质、氨基酸等，具有镇心安神功效。胡萝卜、白萝卜有健胃消食作用。两者与水溶珍珠粉同烹，可增强补脾胃、消积食、镇心安神功效，适合抑郁者及健康人四季食用。

宜忌：凡疮溃内毒未净者忌食。



「珍珠粉烧萝卜」

「百合炒三素」



制作

1. 将百合用水浸泡3小时，洗净；青笋去皮，切菱片；姜切片，葱切段；红椒洗净，切菱形。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜葱爆香，随即加入青笋、百合、红椒，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

百合含秋水仙碱等多种生物碱及淀粉、蛋白质、脂肪酸等成分，具有养阴清热，清心安神功效。青笋即莴苣，含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸等，具有利五脏、通经脉功效。红椒含维生素C等成分，有祛寒健胃、消食化滞作用。以上药食同烹，食用后可滋补五脏、清心安神，适合抑郁者及健康人四季食用，夏季食用更佳。

禁忌：内寒痰嗽、中寒便滑者忌食。

配 方

百合	30克
青笋	100克
红椒	30克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐、味精	各3克
素油	35克

「柏子仁核桃炒豇豆」



柏子仁	10 克
核桃仁	20 克
豇豆	400 克
姜	5 克
葱	10 克
盐、味精	各 3 克

配
方

制作

1. 将核桃仁用素油炸香，柏子仁研成细粉；豇豆洗净，切成 4 厘米长的段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，下入豇豆、柏子仁粉，炒熟，加入核桃仁、盐、味精即成。

营养成分与功效

柏子仁含脂肪酸、挥发油、皂苷等成分，具有养心、安神、润肠功效。核桃仁含脂肪酸、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素等，具有补肾、温肺、润肠功效。豇豆又名青豆，含植物凝集素、止杈素、赤霉素 A₂₀ 等，具有补中益气功效。以上药食同烹，可增强补肾、养心、安神、润肠功效，适合抑郁者及健康人四季食用。

宜忌：便溏者忌食。

水溶珍珠粉.....	6 克
鹅蛋.....	2 枚
白糖.....	15 克

配
方**制作**

1. 将鹅蛋煮熟，去壳。
2. 水溶珍珠粉、白糖放在鹅蛋上，盛装在容器里，置蒸笼内武火蒸 5 分钟，取出，装盘、装饰上桌即成。

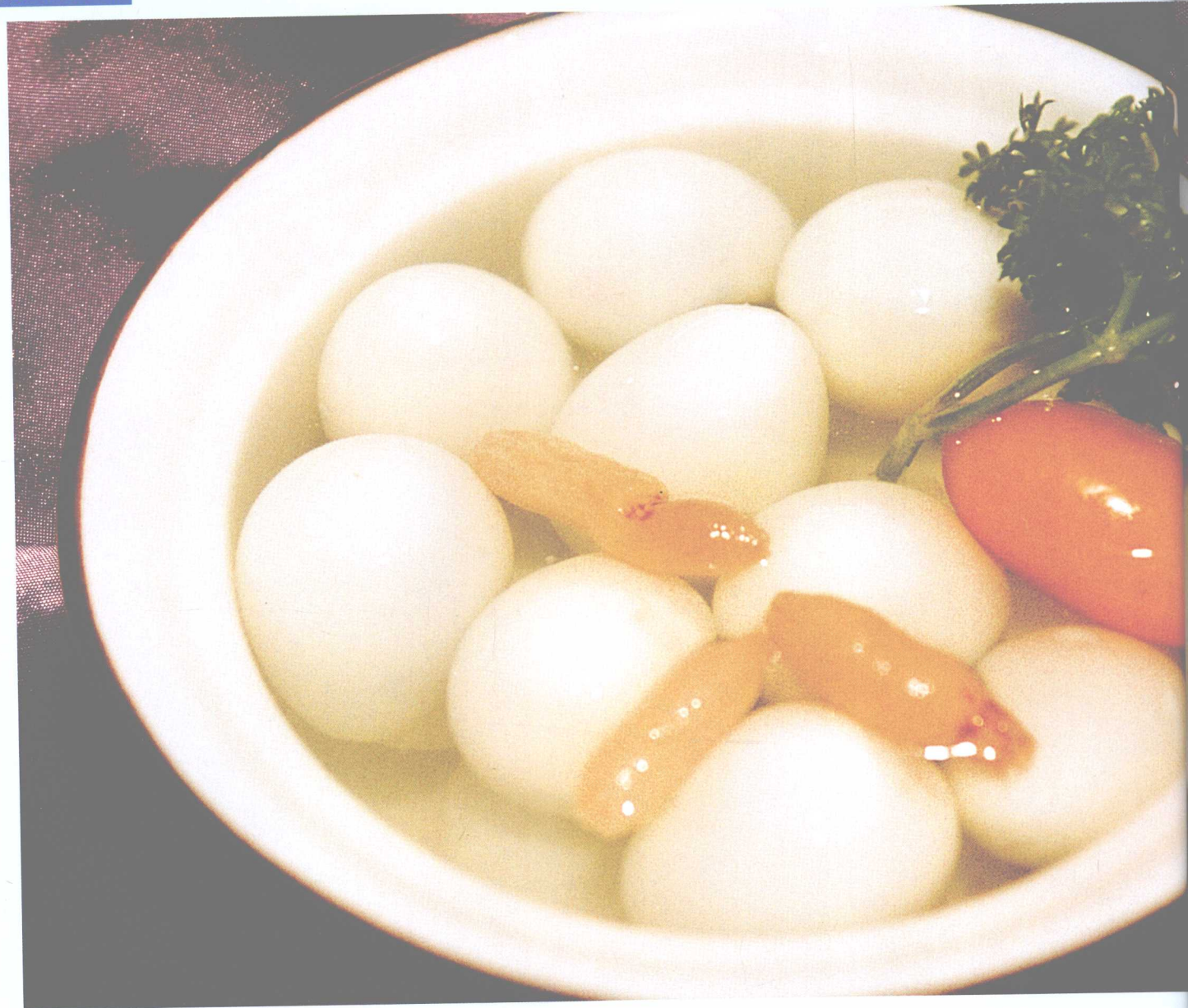
营养成分与功效

水溶珍珠粉含碳酸钙、壳角质、氨基酸等，具有宁心安神、清肝解郁功效。鹅蛋含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等，具有润燥养血功效。两者加白糖同烹，可增强润燥养血、镇心安神功效，适合抑郁者及健康人四季食用。

宜忌：凡疮溃内毒未净者忌食。



「珍珠鹅蛋」



麦冬煮鹌蛋

麦冬·····	20 克	配 方
鹌鹑蛋·····	15 枚	
白糖·····	30 克	

制作

1. 将麦冬去心，洗净；鹌鹑蛋煮熟，去壳。
2. 将麦冬、鹌鹑蛋（已去壳）同放锅内，加水 800 克，置武火烧沸，文火煮 15 分钟，加入白糖即成。

营养成分与功效

麦冬含甾体皂苷、黏液质、葡萄糖苷、 β -谷甾醇、维生素 A 样物质等成分，具有养阴润肺，清心除烦功效。鹌鹑蛋含蛋白质、脂肪酸、糖类、钙、磷、铁等，有补五脏、利湿作用。两者同烹，有增强养阴、利湿、清心、解郁作用，适合抑郁者及健康人四季食用。

宜忌：凡感冒风寒、痰饮湿浊、咳嗽者忌食。



「石斛花生」

制作

1. 将鲜石斛用水洗净，淘去泥沙，切成长1厘米的节子；花生米择去霉烂颗粒，用水洗净，沥干水气，待用。

2. 将锅内加入清水适量，放入食盐、大茴香、三柰，待食盐溶化后，把花生米倒入锅中，置旺火上烧沸后，移至文火上煮约1.5小时，待花生米入口成粉质时即成。

营养成分与功效

花生米含有蛋白质、脂肪酸、氨基酸、卵磷脂、生物碱、维生素B₁、维生素B₂、维生素A、维生素C、三萜皂苷、钙、磷、铁、鞣质、花生苷等成分。石斛含有黏液质、石斛碱、石斛次碱、石斛胺等成分。此菜具有养阴清热、解开抑郁功效，适合抑郁、心悸、气短、体虚乏力、肺燥干咳等人群食用。

宜忌：胃肾虚弱者忌食。

鲜石斛.....	50克
花生米.....	500克
食盐.....	6克
大茴香.....	3克
三柰.....	3克

配
方

制作

1.取鲜藕粗壮部位，削去一头，内外洗净，用竹筷透通孔眼，将淘洗过的糯米，由孔装入抖紧，用刀背敲拍孔口，使之封闭不漏，放锅内煮10分钟，放入清水中漂一下，然后刮去外面粗皮，切成6毫米厚圆片待用。

2.将莲米刷净皮，捅去心，同薏苡仁、百合、芡实分别洗净，冲洗后装入碗中，加清水适量，上蒸笼待用。

3.将上述配料放在一起，置武火蒸15分钟即成。

营养成分与功效

鲜藕含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C、多酚化合物、过氧化酶。百合含多种生物碱、淀粉、蛋白质等成分。此菜具有润肺止咳、清心安神、解郁之功效，适合阴虚久咳、虚烦惊悸、抑郁等人群食用。

宜忌：内寒痰嗽，中寒便滑者忌食。

配
方

百合	15克
莲米	15克
鲜藕	500克
薏苡仁	15克
芡实	15克
糯米	125克

百
合
酿
藕



陈皮油烫鸡

陈皮·····	15 克
嫩公鸡·····	1 只
生姜、葱·····	各 10 克
食盐·····	5 克
花椒·····	2 克
冰糖·····	25 克
菜油·····	1000 克 (实耗 75 克)
味精·····	2 克
芝麻油·····	3 克
卤汁·····	适量

配 方

制作

1. 将鸡宰杀后，除去毛桩，腹剖去内脏，冲洗干净；陈皮切碎；葱、姜洗净，拍破。

2. 向锅内加清水适量，下入陈皮一半，以及姜、葱、花椒、食盐，放入鸡一起煮至六成熟，捞出，鸡晾凉。

3. 向锅中倒入卤汁，置中火上烧沸，将鸡放入卤汁内，用文火煮至鸡熟，捞出。另用锅加入卤汁少许，下入冰糖、味精、食盐收成汁，调好味，涂抹在鸡的面上。

4. 将锅置火上，倒入菜油，炼至油熟后，炸酥陈皮捞起切丝，然后油锅离火，将鸡倒提，用油反复淋烫至颜色红亮为度。然后再往鸡的表面抹上芝麻油。将鸡斩块后装盘内，并将炸酥的陈皮丝撒在鸡肉上即成。

营养成分与功效

鸡肉含蛋白质、脂肪酸、钙、磷、铁、钾、钠、维生素等成分；陈皮含有挥发油、橙皮苷、维生素C等。此菜可温中益气、提神解郁，适合精神倦怠、不思饮食、心情不悦者食用。

宜忌：气虚及阴虚燥咳者、吐血者忌食。