

JIA TING CHU FANG SHI YONG BAI KE

家庭实用百科



中国人事出版社



吉军医学院610 2 00707830

下 卷

JIA TING CHU FANG SHI YONG BAI KE

家庭厨房实用百科



中国人事出版社

·北京·

第 六 篇

五脏养生食谱篇

第一章 以养心为主的食谱

中老年人和一些儿童,都往往需要食用一些以养心为主的食物。这是因为中老年人出现心气虚、心阴虚、心血虚或心肾不交(传统医学五行学说中的“水火不济”)的机会较多,特别是更年期前后的中年人,由于肾气渐衰,水不济火(肾属水,心属火)——现代医学称为身体素质水平下降——波及心主,进而导致心气虚、心血虚、心阴虚。而儿童则因为脏腑娇嫩,形质未充,大脑的发育需要大量的营养,父母稍有疏忽,营养跟不上发育的进程,就会出现心气虚、心血虚的症候(“心主神志”,故健脑多从补心肾入手)。

心气虚、心血虚、心阴虚的共同表现是:心跳心累,失眠(或眠差)多梦,记忆力差(健忘),舌质淡白或淡紫(阴虚火旺则舌质红或舌尖、边红),苔白或苔少,脉细弱或细数。有时还可伴胸闷,短气,动则心悸,甚至出现心痛、神昏等症。

以养心为主的食谱,就是为这类读者设计的,只要有心跳心累、健忘失眠症状的,都可选用这类食谱,这类食谱中的食物和药物大都性质平和,无论气虚、血虚、阴虚、阳虚均可食用。这类食谱多能养心血(阴)、补心气、宁心神、益心智、开心窍,有镇静、压惊、增强脑力的功效。组成这类食谱的药物常有龙眼肉(桂圆肉)、柏子仁、酸枣红、百合、大枣、玫瑰花等,食物则常有猪心、羊心、鹿心等,取“以脏养脏,以心补心”之义。

由于“心为君主之官”,为“五脏六腑之大主”,而“肾为先天之本”,“为一身元阳之会”,加之“心为火脏”,“肾为水脏”,“水火必须既济”,“心肾必须相交”,因此二脏在生理、病理上常互相影响。与此相应,在治疗(补养)上也互相照顾,故一些补肾的药(食)物同时兼具补心的作用,如补肾之品可以益心智、补脑力等。

另外,在五行学说中,心与脾是“母子关系”(脾属土,而“火生土”),故二脏在生理、病理上也常相互影响,加之“脾为后天之本”,在治疗(补养)上备受重视。所以“心脾两虚”也是常见症情(如更年期就常出现症状即肝系症状伴有脾系症状,详前(《脏腑学说》)),与此相应,“补益心脾”的食谱即为此而设。

1. 主食类(粥、饭、面)

鸡子粥方(《太平圣惠方》)

【组成】 鸡子(即鸡蛋)1枚 糯米 60克

【用法】 将糯米淘洗后加水煮成稀粥,粥熟,打破鸡蛋,搅匀,倒进粥中,候熟,加适量白糖。空腹温热食用,每日二次。(原方加醋少许)

【功效】 补中益气,滋养阴血。

【适用】

- ①可作为老人、小儿、产妇及身体虚弱者的营养食品,有滋养补虚之效。
- ②孕妇常服,有补气血、安胎之效。
- ③病后阴血不足,心烦不得眠,有养阴血、安心神之效。

【说明】传统医学和养生学认为鸡蛋味甘,性平,具有补阴精、益气血、除烦安神、健脾胃、安胎等功用。现代研究得知,其营养物质相当丰富而全面,是滋养人体的佳品:含优质蛋白和人体所必需的八种氨基酸、卵磷脂、胆固醇、蛋黄油,以及铁、铜、锌、钼、钙、磷等微量与宏量元素,维生素 A、B₂、B₆、D、E、烟酸等。有营养机体、增进小儿发育的作用。糯米又称江米、元米、酒米,为粘性最强、胀性较小的稻米品种,味甘,性微温,能健脾胃、益肺气、养胃阴,含蛋白质、脂肪、糖类和一些维生素、微量与宏量元素。鸡蛋与糯米煮粥,不但能补中益气,健脾胃,而且能养心血,安心神,滋肾润肺,实为补养气血之佳品。

枣仁粥(《太平圣惠方》)

【组成】酸枣仁 60 克 大米 400 克

【用法】

①将酸枣仁炒熟,放入砂罐内,加水适量煎熬,取其汁备用。

②将大米淘洗干净,放入锅内,再把汁倒入煎煮,待米熟烂时即成。

③每次食粥一小碗,每天 3 次。

【功效】养阴、补心、安神。

【适用】可用于心脾两虚的心烦不眠等症。

【说明】大米除含众所周知的一些重要营养物质外,还含有比较丰富的铬、锰、铜、镁等对人体健美、长寿极有益处的微量与宏量元素,特别是糙米,含量更为丰富。另外,大米和枣仁还含“强身元素”锌,这与酸枣仁益心阴、安神志及大米的健脾补中传统功效不无关系。

甘蔗粥(《本草纲目》)

【组成】甘蔗汁 200 毫升 青粱米 60 克

【用法】将鲜甘蔗榨取蔗浆,青粱米淘洗。加适量的水煮米为粥,粥熟,下蔗汁,搅匀,更煮一二沸,温温服之,每日二次。

【功效】益气生津,清热润燥。

【适用】

①原方主治虚热咳嗽,证见咳嗽无痰或少痰、口干咽燥、心烦、大便秘结等症状。

②用治热病后期,证见心烦、口干咽燥、舌红少津等。有生津润燥、益气和中作用。

③药理研究甘蔗汁有营养心肌、清热解渴、消除疲劳和帮助消化等作用。

【说明】甘蔗汁多味甜,含有丰富的糖分、多种氨基酸、有机酸、维生素 B 和 C、脂肪,以及钙、镁、磷、铁、铬、钴等矿物质(即宏量与微量元素)。其性凉而能清热、生津、润燥,有“天生复脉汤”之称。青粱米补中益气,又能清热、除烦、止渴。二者煮为粥,共奏益气生津、清热润燥之功。

龙眼肉粥(《老老恒言》)

【组成】龙眼肉 30 克 粳米 60 克

【用法】上二味,用适量水煮为粥。趁温热时食用,每日二次。

【功效】补益心脾,养血安神。

【适用】

①主治心脾两虚,证见心悸、失眠、健忘等症。据报道,有补血镇静作用,对神经性心悸有一定疗效。

②用治妇人产后浮肿,气虚水肿,脾虚泄泻等症。

③用治病后体虚,气血不足之证。

【说明】龙眼肉又名桂圆肉,在《神农本草经》中名“益智”。谓有养血安神益智的功效。明代宋珏《荔枝谱》中记载,龙眼能“补益精髓,竭渴扶肌,美颜色,润肌肤”。著名科学家李时珍则指出“食品以荔枝为贵,而资益则龙眼为良”。由此可见,历代均把龙眼作为补益果品。龙眼有补脾益胃,补养气血之效,与米为粥,可使脾胃健旺,气血充足,心神得养,故对病后、产后之身体虚弱,或脑力衰弱者,单用本品为粥持续食用,有较好的滋补作用。不过应当注意,内有痰火及湿滞停饮者,不宜食用。

百合粥(《随息居饮食谱》)

【组成】百合 30 克 糯米 100 克

【用法】将百合捣碎,用水适量,与米煮为粥。温热食之,日二次。

【功效】润肺止咳,清心安神。

【适用】

①原方主治虚火劳咳,证见干咳少痰或痰中带血、口燥咽干、午后潮热、五心烦热等症。

②用治虚烦惊悸、失眠多梦、精神不安之证,有一定的清心安神作用。

③药理研究,百合对癌细胞有较好的抑制作用。故可作为肺癌患者的常食之品。

【说明】传统医学和养生学认为百合味甘、微苦,性微寒,有润肺止咳、清心安神等作用,但药力平和,“难图速效”,所以多作为食疗之品,可蒸,可煮,可为粥食,是民间广为流传的食品。现代药理研究获知其含有淀粉、蛋白质、脂肪和多种生物碱(秋水仙碱等)以及钙、磷等宏量元素、铁等微量元素,营养和药效成分比较丰富。糯米能滋养脾肺。两者相合煮粥,是补脾肺、安神志的良好养生粥。不过,外感风寒咳嗽者当忌食。

茯神养心香饭

【组成】茯神 25 克 大米 800 克 水发香菇 100 克 熟火腿 50 克 油炸豆腐 60 克 嫩豌豆 100 克 味精 2 克 酱油 20 克 含碘盐 4 克

【用法】将大米淘洗净,熟火腿切成指甲片,水发香菇洗净,撕成细丝,豆腐切成颗粒,嫩豌豆洗净,茯神洗净,煎成药汁,沉淀后,去尽渣末。取用中火,锅中掺以清水,下大米,烧开后,撇净浮沫。加火腿、香菇、豆腐、药汁、味精、含碘盐、酱油。加盖,改用小火焖熟即成。

【功效】益气血,安心神。

【适用】可作为一般人的主食,更适于心神不安、心悸、健忘等症。

【说明】

①茯神味甘,性平,入心、肺、脾、胃、肾经。久服安魂养神,大米饭补中气,壮筋骨,通血脉,益精气,利五脏。香菇开胃,增进食欲,利气化痰(现代研究结果认为还可抗癌,抗衰老)。成饭后,质地滋软,味道香鲜,安神、养气、益血之功更佳。

②每人每天一餐,每餐用茯神 10 克左右,大米可随食用者饭量酌定。其他辅料也可选用效果相近的草菇、冬菇、花菇、菌子、猪肉、鲜菜等相代。

· 龙眼长寿面

【组成】 龙眼肉 100 克 面条 500 克 鸡肉 200 克 水发墨鱼 1 个 水发香菇 10 朵 嫩笋 2 枝 鸡汤 600 克 绍酒 10 克 味精 2 克 熟鸡油 30 克 含碘盐 4 克 香葱 25 克 胡椒粉 1 克

【用法】 把鸡肉、水发墨鱼、水发香菇、嫩笋洗净,均切成丝。取鲜龙眼去壳取肉,或干龙眼去外壳取肉切碎,用鸡汤发胀。取用中火,锅中掺鲜汤,入鸡肉、墨鱼、香菇、嫩笋丝,烧开,加绍酒、胡椒面,待煮熟时,汤汁宜少,再加鸡汤煮几分钟,下含碘盐、味精调味即成。用另一锅煮面条,每碗 50 克,分 10 碗,加入面钚子、鸡汤、龙眼肉,撒上葱花,滴上熟鸡油上席。

【功效】养血补心,养气益脑。

【适用】 可用于体虚、老年、产后及病后气血不足之人,或心悸失眠、食少、羸瘦、健忘等症。

【说明】 龙眼原产中国,主产于福建、台湾、广东等地,肉质透明,醇香可口。生吃能生津液,润五脏,熟吃则补心安神,益气养血,有补脑宁神之功,自古誉为“不老长寿”的补品。《食物本草会纂》谓其“久服强魂聪明,轻身不老,通神明,开胃益脾,补虚长智”。配鸡肉、墨鱼等入谱,面柔和,肉烂软,味鲜美,非惟可口宜食,且滋补之效更佳。

· 羊藿山药龙眼面

【组成】 淫羊藿 40 克 生山药 500 克 面条 1000 克 龙眼肉 200 克 绍酒 15 克 酱油 60 克 味精 2 克 香油 40 克 香葱 30 克 熟猪油 50 克

【用法】 淫羊藿淘洗净,煎取药汁 250 克,用净布滤去药渣,除去沉淀物待用。生山药洗净去皮,切成小片,加水煮烂至无汤汁,捣成泥状,龙眼去外壳和核,肉切碎。生中火,锅中掺清水约 1 公斤,放入龙眼肉煮成汁,加中药汁烧开,下酱油、绍酒、味精、熟猪油、山药泥搅和均匀,使山药泥成米汤状。面条用沸水煮熟,每碗 100 克,注入淫羊山药汤羹,每碗浇 4 克香油即成。

【功效】补心脾,壮肾阳。

【适用】 用于心血不足,心脾两虚之心悸、健忘、失眠等症,或肾阳虚衰引起的阳痿、尿频、腰膝冷痛诸症。

【说明】 淫羊藿补肾壮阳,祛风散寒,现代药理研究认为含锌、锰、铜等微量元素较丰富,锌能“育阴”,铜可“壮阳”,锰则为“长寿元素”,所以羊藿有增强体质及增强性能力的作用。龙眼肉补心脾,益气血,增智,益脑,养神;山药补脾胃,益肺气,滋肾液。诸物组成食谱,面条柔和,汤汁香鲜,壮阳益阴,补脑安神,心脾肾共济。不过,凡阳热及阴虚火旺之人,皆暂不宜食用。

· 茯苓包子

【组成】 茯苓 30 克 面粉 1000 克 鲜猪肉 500 克 生姜胡椒 香油 料酒 含碘盐 酱油 大葱 骨头汤等均适量

【用法】

①将茯苓块放入锅内,每次加水约250克,加热煮1小时(以沸计时),取汁滤净待用。

②把面粉倒在案板上,加入发面300克,温热茯苓水500克,使成发酵面团。

③将猪肉剁绒,倒入盆内,加酱油拌匀,再加调料搅成馅。

④按常规制作成包子,上笼用武火蒸约15分钟即成。

【功效】养心安神,健脾开胃,除湿化痰,利水消肿。

【适用】用于脾胃虚弱、小便不利、痰饮咳逆、心悸失眠等症。

2. 零食类(饼、膏等)

酸枣仁煎饼(《太平圣惠方》)

【组成】 酸枣仁5克 人参2克 茯神6克 糯米粉100克 白面100克

【用法】 将酸枣仁微炒,同人参、茯神共研为细末,入米、面粉中,加水适量,调匀,烙成煎饼,空腹食用。一日一次。加肉馅子、调味佐料食用亦可。

【功效】健脾,养心,安神。

【适用】

①原书用治“烦闷,不得睡卧”,兼见心悸、体倦乏力,神疲食少等症。亦治神经衰弱。

②用治小儿体虚及病后虚损的自汗、盗汗,食少体倦。有健脾益气、固表敛汗的功效。

【说明】 酸枣仁具有养心补肝血、镇静安神、收敛止汗的作用。人参能大补元气,安神益智。茯神养心安神。糯米益气补中,又能止汗。白面有养心和血的作用。本食谱诸品同用,能强健脾胃,益气生血,养心安神。用治心脾两虚的病症,有较好的疗效。

杞圆膏(《摄生秘剖》)

【组成】 枸杞1000克 桂圆肉750克

【用法】 将枸杞、桂圆肉放入砂锅,用适量水小火慢慢煎熬,渐渐加水,煮至枸杞、桂圆无味时,去渣取汁熬成膏,用瓷罐收贮。不拘时,每次服食2~3匙。

【功效】滋阴壮阳,养血安神。

【适用】《摄生秘剖》记载本方能“安神养血,滋阴壮阳,益智,强筋骨,泽肌肤,驻颜色”。适用于肝肾精血亏损,筋骨痿软,阳痿遗精,头晕眼花,须发早白,或心血不足,心神失养所致的神经衰弱(失眠、健忘、神疲),面色苍白等病症。

此外,癌症病人经放射治疗、化学药品治疗后,常致气血虚弱,头晕眼花,心悸乏力,脱发,面色苍白,服食杞圆膏,滋阴养血,既有助于机体的康复,又能更好地支持放射治疗和化学治疗。

【说明】 枸杞味甘性平质润,既能补肾以益精,又能养肝血而明目,乌须发,驻容颜。为滋补肝肾要药。桂圆肉能开胃健脾,养血安神,补虚长智,和枸杞煎成膏,香甜可口,具有滋阴壮阳,养血安神之功效。

玉灵膏(《随息居饮食谱》)

【组成】 龙眼肉500克 白糖50克 西洋参15克

【用法】 西洋参研末,将龙眼肉、白糖、洋参混合调匀,盛入瓷器内,瓶口罩以干净丝绵一层,每天放到饭锅上蒸,蒸5~7次,或一次蒸3小时即可。早晚各服一匙,白开水冲

服。

【功效】大补气血。

【适用】凡老年体弱、产后、思虑劳累过度、气血虚弱、身体羸瘦、食少体倦、头晕神疲、面色少华者皆可服用。

【说明】龙眼又名桂圆，其味鲜甜，营养丰富，自古视为滋补佳品。《本草纲目》谓：“食品以荔枝为贵，而资益以龙眼为良。”西洋参大补元气，益阴生津，龙眼补血，洋参补气，两者配合，“大补气血，力胜参芪”。

蜜饯姜枣龙眼(《泉州本草》)

【组成】龙眼肉 250 克 大枣 250 克 蜂蜜 250 克 姜汁适量

【用法】先把龙眼肉、大枣洗净，入锅，加适量的水置于武火上烧沸，再改用文火煮至七成熟时，加入姜汁和蜂蜜，搅匀，煮熟。然后将龙眼肉、大枣药液起锅晾冷，装入净瓶内，封口即成。每次吃龙眼肉、大枣各 6~8 粒，一天 3 次。

【功效】滋补心血，益胃健脾，安神定志。

【适用】用于心脾两虚、血亏阴不足所致之食欲不振、面色萎黄、心悸怔忡等症。

【说明】龙眼为补心养血安神之上品，枣、蜜、姜益胃补中。蜂蜜所含糖分、氨基酸、维生素、宏量与微量元素十分丰富(如其含构成维生素 B₁₂ 的重要成分钴在众多食物中名列前茅)，大枣含维生素 C 也遥居各食物之首，姜则含锰较为丰富，诸品相配，功效卓著。

3. 菜肴类

参归腰子(《寿亲养老新书》)

【组成】人参 15 克 当归身 15 克 猪肾 1 具

【用法】将猪肾洗净，去筋膜腺腺，入锅加水 500 毫升，煮至半熟，捞出待冷细切，人参、当归亦切为片，一并入原汤，煮至猪肾熟透，入姜、盐调味食用。

【功效】益气生血，补养心肾。

【适用】

①原书用治“心气虚损”，症见心悸、怔忡、自汗、腰酸无力等。

②凡年老体弱，或病后虚损，见有头晕耳鸣、心悸气短、体倦无力、面色无华者，均可食用。

③用治产后失血过多，汗出如洗。

④用治再生障碍性贫血。

⑤原书尚有“有吃不尽腰子，同二味药滓，焙乾为细末，山药糊为丸，如梧桐子，每服三五十丸”及“此药本治心气怔忡而自汗者，不过一二服即愈，盖奇药也”的记载，可作参考。

【说明】人参具有大补元气、益心气、安神志、定魂魄、止惊悸等作用，现已知其能刺激人体的造血器官，使造血机能旺盛，而具有较好的益气生血功效。当归为常用补血要药，兼能活血，有补而不滞的特点，当归与人参同用，其生血作用尤为显著。猪肾具有入肾调肾的作用，李时珍又言其“治虚汗”。三味同用，实有较好的补气生血、养心补肾功效。用治气血不足，心肾虚损的病症尤为适宜。但应注意，凡感冒或病后邪毒未尽者，不能食用本方。

现代研究获知,人参含人参甙、SOD(超氧化物歧化酶)等强身抗老物质;当归含微量元素铁、铜、锌较多,补血之功与其有关;猪肾除含多种营养物质外,尤含极为丰富的防癌防病微量元素钼和硒,瘦肉含硒本已比较丰富了,但肝脏含硒量却约为瘦肉的4倍,而肾脏含硒竟然又是肝脏的4倍。由此可见,本食谱的疗病养生作用有着充分的科学根据。

玫瑰花烤羊心(《饮膳正要》)

【组成】 鲜玫瑰花 50 克 羊心 50 克 含碘盐 50 克

【用法】 将鲜玫瑰花(或干品 15 克亦可)放入小锅中,加盐煎煮 10 分钟,待冷备用。羊心洗净切成长 5 厘米、宽 3 厘米左右的小块,穿在烤签(或竹签)上,边烤边蘸玫瑰盐水,反复在明火上烤炙,烤熟稍嫩即可食用(此品宜热吃,故可边烤熟边食)。

【功效】补心安神。

【适用】 用于心血亏虚、惊悸失眠、郁闷不乐等症。一般人也可食用。

【说明】 出血病人及月经期间的妇女不宜食用。

蒸柏仁猪心

【组成】 柏子仁 10~12 克 猪心 1 个 绍酒 8 克 味精 2 克 酱油 6 克 姜块 5 克 葱 2 根

【用法】 将猪心洗净,切成片,摆成形。柏子仁去净灰渣,烘干,研成粉末。将柏子仁末、绍酒、姜片、葱节、味精、酱油拌和均匀,倒在猪心片上,并淋上鲜汤约 50 克,用湿棉纸封住碗口,入笼蒸约 40 分钟即成。

【功效】养血,补心,益志。

【适用】 可用于心脾两虚引起的神经衰弱,证见心悸、失眠、多汗、智力减退等症状。每个疗程约 7~10 天,一疗程后相隔几天,再继续食用(一般人也可食用)。

【说明】 柏子仁味甘,性平,入心、肝、肾经。能补养心血、增强智力。猪心味甘、咸,性平,有养心安神、定惊益血之功。二者相配,可增以脏补脏之力,养心血、益心气、强智力效用更彰。另外,猪心片质嫩爽口,乃席上佳肴,若用于筵席冷盘,可用菜头块垫底,摆成型。

柏子炖猪心

【组成】 柏子仁 15 克 猪心 1 具

【用法】 精选柏子仁,除去霉烂者,备用。将猪心洗净,用竹片剖开,将柏子仁放入猪心内,再将已放入柏子仁的猪心盛进瓦罐(或搪瓷罐之类),加适量的水到锅中,隔水煨炖至熟,以猪心烂为度。食用时,可放少许调料,但味不宜太重。

【功效】养心安神,补血润肠。

【适用】 可用于心血虚、心阴虚、心气虚所引起的心悸怔忡、失眠多梦、惊恐多汗、记忆力减退,以及老人血虚便秘等。一般人也可食用。

龙眼烧凤翅

【组成】 干龙眼 20 个 鸡翅 20 个 猪环喉 10 根 火腿 25 克 冬笋丝 40 克 熟猪油 50 克 鹦鹉菜 4 根 精盐 5 克 绍酒 20 克 味精 1 克 清汤适量 胡椒面 0.5 克

【用法】 将鸡翅膀去净残毛,洗净,取中段长 5 厘米,用小尖刀将鸡翅膀骨抽去,入沸

水锅中氽^①过心至熟,捞起。猪环喉置于菜板上,左手按住环喉,右手持刀,先从左边切一刀,然后从右边切一刀,切成人字形,再从人字下横切一刀,使成蜈蚣形状。将环喉切完后,保留中段长6.5厘米,切去两头,一头两边用刀戳一个小洞。再用左手持鸡翅膀,右手持环喉,穿入鸡翅膀取骨处,两头出现环喉,再把冬笋丝插进环喉里。龙眼剥细待用。鸚鵡菜洗净,保留头部,入水一氽。

取用中火,锅中下熟猪油,烧热,掺以鲜汤或清汤、胡椒面、绍酒、盐、鸡翅,焖烧软熟,再入龙眼、味精,焖烧入味。用鸚鵡菜垫底,“凤翅”入盘,然后将汤汁收浓,浇于菜上即成。

【功效】心脾同养,开胃益气,补血添髓。

【适用】一般人作为菜肴伴食。更适用于虚劳羸瘦、消渴、心悸、失眠、健忘、水肿、产后乳少等症。

【说明】龙眼味甘性平,开胃益脾,养血安神,育阴益气,补虚长智;鸡肉温中益气,滋养五脏,补精添髓。成菜后,形状美观,质地软烂,味道鲜美。

作菜还可加蕃茄片、火腿丝。更可在桂圆罐筒中取龙眼20粒,摆于凤翅四周,则菜形更美。

4. 汤饮类(汤、浆)

甘麦大枣汤(《金匱要略》)

【组成】甘草10克 小麦30克 大枣10枚

【用法】用水500毫升煎煮上三味,分三次服,一日一剂,可连服数剂。

【功效】养心安神,健脾补中。

【适用】原方治妇女因情志所伤,忧思过度所引起的脏躁。现在用于神经衰弱、精神分裂症、癔病以及妇女更年期综合症。症见:精神恍惚,不能自主,时常悲伤欲哭,或喜怒不节,言行失常。呵欠频作或心悸易惊,失眠多梦,健忘,或性情孤僻,怕与人交谈,喜独居暗室,或口干,多汗,饮食减少者(以上症状只要出现二三种即可),皆可服本方。

【说明】小麦味甘性凉,能养心除烦而安心神。大枣补中益气,养血补肝。甘草益气健脾,和中缓急。三味皆属甘润平和之品,合之可共奏养心安神、健脾补中之效。现代研究,服本方可缓解睡眠时异常精神紧张,降低大脑兴奋而易于进入睡眠状态。也可使脑神经的异常兴奋得到抑制,使精神神经系统的过敏状态恢复正常。另据研究,小麦富含锌、硒(芽内更多)、铬、锰、钴(麦麸更多)、钼、镁等对人体十分有益的微量与宏量元素,大枣则含维生素C极多,这些与其功效的发挥有着很大的关系。

百合鸡子黄汤(《金匱要略》)

【组成】百合50克 鸡蛋黄1枚

【用法】先用水洗百合,浸一夜,去水。用水400毫升,煮去一半,去滓,煮沸,将蛋黄搅匀调入即成。温服。

【功效】滋阴养血,清心安神。

① 氽(cuān 撞):把食物放到开水里稍微一煮。注意“氽”不能误写成“余”。“余”与“余”音义都不同,“余”从“人”,而“余”从“人”,读 tūn(豚上声),义为“漂浮”。

【适用】原方治“百合病吐之后”。适用于热病后期,阴血受损,或情志所伤,神经衰弱,或妇女更年期表现为虚烦、惊悸、失眠,或精神恍惚,或沉默寡言、饮食不香者,皆可服本方,调理善后。

【说明】百合色白肉厚,其味甘甜如山薯,善滋阴润肺,清心安神。鸡蛋黄含丰富的蛋白质、卵磷脂、微量与宏量元素(其中含锌、铁、铜、硒尤丰)及维生素A、B、P、E等营养成分,能养血滋阴。同百合煮汤,更能增强滋阴养血,清心安神的功效。

桂浆(《饮膳正要》)

【组成】赤茯苓5克 肉桂5克 杏仁10个 大麦蘖3克 生姜15克 开水3000克(凉) 菊花50克 蜂蜜200克

【用法】把生姜洗净,拍破;赤茯苓洗净;肉桂洗净,去皮;杏仁洗净,去皮尖,捣碎。上物与菊花、大麦蘖一起用纱布袋装好扎口,放入锅中,加入凉开水烧开,煮约30分钟后过滤,将药液晾冷。蜂蜜炼净,过滤,倒入药液中搅匀,晾冷后盛入瓷罐中备用。每次可服用半茶杯,以开水冲服。

【功效】解暑生津。

【适用】夏天心烦口渴、小便黄赤、大便干燥等症。

龙眼姜枣汤(《泉州本草》)

【组成】龙眼肉15克 生姜3片 大枣10枚

【用法】上三味,用水500毫升煎煮,去姜,食龙眼肉、枣,饮汤。

【功效】益气健脾,养心安神。

【适用】

①《泉州本草》载其治“产后浮肿,脾虚泄泻”。适用于产后失血过多,病后气血虚弱,或脾虚泄泻,或思虑过度,劳伤心脾所引起的食少、神疲乏力、健忘、失眠、面色少华等虚弱病症。

②元代《饮膳正要》中的枣姜汤,大枣10枚,生姜3片,炙甘草6克,盐少许,煎汤。具有健脾和胃,增进食欲的功效,适用于平素脾胃气虚,消化力弱,食纳欠佳,或食后肠胃不和,以及暴饮暴食,或生冷过度,伤及脾胃者,亦可服本方善后调养。

【说明】龙眼又名桂圆,在《神农本草经》中名“益智”,谓“久服强魂,聪明,轻身不老,通神明”。明代《荔枝谱》一书中又记载其“能补精益髓,竭渴扶肌,美颜色,润肌肤”。故历来把它用作益气养血,安神益智药。大枣甘温补脾,养血补肝。生姜温中和胃,增进食欲。故全方具有健脾胃,益气血,养心安神的功效。

藕丝羹(《仿膳菜谱》)

【组成】嫩鲜藕500克 鸡蛋清3个 京糕100克 蜜枣100克 青梅100克 白糖200克 湿玉米粉25克

【用法】

①嫩鲜藕洗净,削皮,切成1.5寸长的细丝,放入开水锅氽一下,捞出。京糕、蜜枣、青梅等均切成与藕同样的细丝。

②把鸡蛋清放在碗内,加入相当于鸡蛋清份量一半的水,用筷子打匀倒在大盘内,放

到蒸屉中,用武火蒸5分钟,即成为1寸厚的白色固体状蛋羹,然后把各种丝分为五条摆在蛋羹上,两端为藕丝,中间为京糕、蜜枣、青梅丝。

③把炒锅放在武火上,放入开水200克,再倒入白糖,水开锅后,加入湿玉米粉,勾成白色甜汁,浇到菜上即成。

【功效】 补心益脾,止血安神,抗老美容。

【适用】 一般人均可食用。更适于心脾不足的心悸怔忡、失眠多梦、食欲不振、神疲肢倦诸症。并可用于各种出血征候(藕可凉血止血)。

【说明】 鲜藕清补心脾,蛋清(富含铝、锌、硒、铜、铁等微量元素)养血填精,京糕、蜜枣、白糖、玉米、青梅均益脾胃。藕、蛋、枣、糖、蜜、玉米中所含维生素、微量与宏量元素甚丰。枣为维生素C之王;玉米含镁极多(粗粉尤佳);白糖若改为红糖,则其有益之微量元素更为丰富,惟白糖稍逊;蜂蜜亦为多种元素、维生素聚会之佳品。维生素C、E,宏量元素镁以及蜂蜜中的多种微量元素,均为抗氧化(即抗老、抗癌、延年)物质,故效用多多。

5. 酒类

丹参酒(《太平圣惠方》)

【组成】 丹参100克 白酒500毫升

【用法】 将洁净丹参润透切片,酒浸,密封其瓶口,每日振摇一次,浸十日。每饮30~50毫升,一日2次。酒量小者酌减。

【功效】 通血脉,利九窍,安神志。

【适用】

①用治冠心病心绞痛,或胸闷疼痛、惊悸等。

②用治血滞经闭,或月经不调、痛经等。具有活血通经、止痛的功用。

③用治跌损后,瘀血内阻之胸腹疼痛、惊悸失眠等。可收活血止痛、安神宁心的功效。

④用治血栓闭塞性脉管炎。

⑤无病之人,少少饮用,有舒筋活络和抗疲劳的作用。

⑥现代药理研究结果,丹参具有促进机体组织的修复与再生,抑制过度增生的纤维母细胞和肿瘤生长的作用。故本方用治肝脾肿大,有一定的消症(zhēng 争)散结作用。

【说明】 丹参具有活血祛瘀、补心定志、安神、止痛等作用,传统医药业内素有“一味丹参代四物”之说(“四物”指中医补血活血名方“四物汤”,意为一味丹参就有四物汤的作用),其能扩张冠状动脉,增加冠脉血流量,改善心肌收缩力及调整心律。与酒同用,更增其活血通脉,利九窍的功效。故原书谓本方为“通九窍,补五脏,令人不病方”。现代研究还得知,丹参含微量元素硒、铜较丰富,硒是抗癌及活血之佳品;而动脉粥样硬化、冠心病、高血压则与体内铜含量明显降低,锌/铜比值增高有关,适量补铜可降低其比值。

龙眼酒(《万氏家抄方》)

【组成】 龙眼肉55克 白酒2500毫升

【用法】 龙眼肉酒浸,密封,浸泡100日,每周振摇一次。每饮50~100毫升,日饮2次。

【功效】 温补脾胃,养血安神。

【适用】

①用治心脾两虚,厌食,面色萎黄,心悸,头晕,失眠,健忘,神经衰弱等症。

②用治病后体虚及产后失血,身体虚弱。

【说明】龙眼肉又名桂圆肉，李时珍认为“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良”，故自古以来就作为滋补佳品。入药有补益心脾、养气血、益精神的作用。与酒同用，可增温补脾胃、和血通脉的功效。当然，龙眼肉滋腻性温，酒性偏热，故凡脾胃湿热或痰火之体，均不宜饮用。

第二章 以养肝为主的食谱

以养肝为主的食谱主要有四大功能：①滋补肝肾；②清肝明目；③疏肝理气；④镇肝息风。这是根据肝的生理特点和病理机制设计的。

传统医学理论认为，肝藏血，肾藏精，肾与肝又为“母子之脏”（肾“水”生肝“木”），肝血有赖于肾精的滋养，肾精也不断得到肝血所化之精的填充，精与血是互相资生的，所以有“精血同源”“肝肾同源”的说法。在病理上，肾精与肝血的病变亦常相互影响，如肾精亏损，可导致肝血不足；反之，肝血不足，也可引起肾精亏损。故补肾就是补肝，二脏同补。

肝主疏泄，喜条达，疏泄功能稍有阻滞，就会导致肝气郁结，产生一系列情志方面的症状，并影响脾胃的消化功能（临床上称为“肝气犯脾”。而且，“气有馀便是火”，气郁生火也是常见之证，常见恚怒、口苦及一系列眼目症状（风火上扰目系）。或者肝阴虚而致阴虚则阳亢，发生虚火上炎的情况。故疏肝（或柔肝）理气、清肝明目食谱的制作就在情理之中了。

肝为风木，肝阴虚则肝阳亢，肝阳亢则肝风内动，镇肝息风的食谱即为此而设。

肝肾阴虚的症状，实即肾阴（精）虚症状伴发一些肝系症状（详参前文《脏腑学说》，同理，肝气犯脾（胃）的症状也是脾（胃）系症状伴发一些肝系症状（详前）。

养肝为主的食谱，除了具有前述四大功能外，尚可强筋壮骨、乌发补脑，因为“肝主筋”，“肝藏血”，养肝血滋肾精可使毛发黑亮秀美。组成这类食谱的食物有动物的肝脏、肾脏和脑花（但其胆固醇含量很高，中老年胆固醇高者，宜慎用），药物则常有枸杞、山茱萸（南方一些地区称为“枣皮”）、熟地黄、女贞子、天门冬、制何首乌、当归、白芍、桑椹、杜仲、银耳及平肝息风的天麻、钩藤、川芎等。

1. 主食类（粥、面）

地黄粥方（《食医心鉴》）

【组成】 生地黄 90 克 糯米 100 克

【用法】 将生地黄（鲜地黄）洗净，切碎，研烂，绞汁 300 毫升，用适量的水煮糯米为粥，临熟下生地汁，再煮搅匀，空腹食之，日食二次。

【功效】 清热凉血，养阴生津。

【适用】

①用治血热所致的妊娠下血，有凉血止血及一定的安胎作用。血热妄行的其他出血证亦可用之。

②用治虚劳瘦弱，证见骨蒸潮热、咳嗽咯血、口干咽燥、舌红少津、脉细数等症（《太平圣惠方》）。

③本方加酸枣仁 30 克，研滤取汁 150 毫升，亦名生地黄粥，可增强养阴血、安心神的作用。主治虚弱羸瘦，四肢无力，骨蒸潮热，心烦不得睡卧（《饮膳正要》）。

④本方改糯米为红米,名生地黄粥方。治小儿头发稀少,乍寒乍热,黄瘦无力(《食医心鉴》)。

⑤本方加生姜汁(生姜 20 克洗净,研烂,绞汁),亦名地黄粥方,主治产后腹中瘀血,恶露不绝,或瘀血结痛,虚损无力,证见面色潮红、口干咽燥、舌红、脉细数等症(《太平圣惠方》、《寿亲养老新书》、《食医心鉴》)。

【说明】 生地黄具有较好的凉血止血作用,对于血热妄行的各种出血病证,用之皆宜。古人谓其“治妇人崩中血不止……鼻衄吐血”,“主男子五劳七伤,女子伤中,胞漏下血”,对于阴虚发热,骨蒸潮热等,可收清热养阴除蒸之效,佐以糯米,有补气益胃生津的作用,对于气阴两虚,胃阴不足者尤宜。不过,生地黄易伤阳碍胃,脾虚有湿,食少、便溏者应忌用。现代研究得知,地黄含较丰富的锌、锰等微量元素,缺锌与阴虚有关,而锰则是“长寿元素”。

酸枣仁粥(《太平圣惠方》)

【组成】 酸枣仁 30 克 粳米 100 克 鲜生地 60 克

【用法】 将酸枣仁研末,以水研滤取汁。鲜生地洗净,切烂,绞取汁 300 毫升。用酸枣仁汁加入适量水,煮米为粥,临熟,下生地汁 100 毫升,再煮三五沸。临睡前一小时温热食用。

【功效】 滋阴清热,养心安神。

【适用】

①原方主治骨蒸潮热、盗汗、心烦不得眠、手心常热、小便黄赤等证。有滋阴清热,养心安神之效。

②本方去生地,主治心肝血虚,证见烦躁、睡眠不安、心中悸动等症,有养血安神之效。(《饮膳正要》)。

③本方去生地,用酒浸泡炒酸枣仁末,取汁。粥熟,下酸枣仁汁。主治风寒湿之邪侵袭人体经脉、筋骨,证见肢节筋骨冷痛、麻木、屈伸不利、睡卧不宁甚或不能入眠(《太平圣惠方》)。

④现代研究,酸枣仁水溶性成分有镇静、催眠作用。无论生用、炒用皆有良效。入药宜生用或微炒用。

【说明】 酸枣仁含有多量脂肪油、蛋白质,并含有酸枣仁甙、三种甾醇及微量挥发油。有滋养强壮、健脑镇静作用,故为有效的滋养安神药,宜于心肝血虚所致的心悸、失眠。生地黄有养阴之功,又有清热作用。与米同煮为粥,共奏滋阴清热、养心安神之效,并有清热而不伤胃的优点。

生地黄粥方(《太平圣惠方》)

【组成】 生地黄 60 克 蜜 30 克 鲜车前叶 60 克 粳米 90 克

【用法】 将生地(鲜地黄)洗切,捣取汁;车前叶洗切,捣取汁。取水适量,先煮米成粥,次入二药汁及蜜,再煮三五沸。温热服食,日二次。

【功效】 清热凉血,利尿通淋。

【适用】

①原方主治小便出血痛。证见小便热涩刺痛、尿色紫红,甚或夹有血块。

②本方加酥 50 克,去车前叶,名地黄粥。有滋养补虚、生精益血之功,是老年人精血不足,或病后体虚者的良好滋补食疗方(《本草纲目》)。

【说明】生地清热养阴,车前叶清热利水通淋,二者均有止血的作用,故适用于膀胱有热,迫血妄行所致的血淋尿血。与蜜、米为粥,可增强滋养补虚之力,尤宜于老人、虚人服用。

鸡肝粥(《太平圣惠方》)

【组成】鸡肝 1 具 粳米 50~100 克

【用法】取适量的水煮粥。鸡肝切片,粥将熟时下,并加盐少许,稍煮即可。温食。可连食数剂。

【功效】养肝明目。

【适用】《太平圣惠方》用本方“治老人肝虚目疾”。适用于肝肾不足所引起的视力减退,弱视,以及夜盲症。老年肝肾不足,视物昏花者,尤宜长服。此外,小儿消化不好,营养不良,以及孕妇、产妇,亦可常食鸡肝粥。

【说明】鸡肝中蛋白质、维生素 A 的含量较高,长于补肾、养肝、明目。对肝肾不足的目疾效果甚佳。另外,包括鸡肝在内的动物肝脏还富含铜、硒、铁等微量元素,这些都是其疗效的科学基础。但动物肝脏含胆固醇较多,中老年高胆固醇、高血脂者不宜食用或在营养师、医师指导下慎食(后同,不再一一说明)。

芹菜粥(《本草纲目》)

【组成】芹菜连根 120 克 粳米 250 克 食盐适量 味精适量

【用法】芹菜连根洗净,切成 2 厘米长的段,放入锅内。粳米淘净入锅,加适量水用武火烧开,再改用文火煎熬至粳米烂成粥,放上味精、食盐即成。随意食用。

【功效】清肝热,降血压。

【适用】适用于高血压、头晕头痛等症。一般人也可食用。

菊花粥(《慈山粥谱》)

【组成】菊花 10 克 粳米 50 克 冰糖少许

【用法】将菊花 150 克先磨成粉末备用,每次 10 克。粳米煮至米开汤未稠时,放入菊花末,加盖,再用小火稍煮即可。每日一次,温食。

【功效】疏风清热,养肝明目。

【适用】①用于外感风热或肝火上炎所致的头痛、目赤最为适宜。

②夏季气候炎热,食用菊花粥,有清热解暑功效。

③高血压、冠心病患者,春、夏宜食此粥调养。

【说明】菊花甘凉,既能疏散风热,又能清肝热,养肝明目,长于治风热头痛目赤及肝阳上亢的头目眩晕。现代药理研究证实,菊花有显著的解热、降压作用,还有扩张冠状动脉的作用。菊花气味清香,和粳米煮粥,香甜清爽可口,正如《慈山粥谱》所说:“菊花粥养肝血、悦颜色、清风脑、除热解渴、明目。”

菊花煎煮过久,会有损药效,故不宜早下。另外,因其性偏寒凉,故不宜冬季服食。