

家庭

上汤膳

滋补

(丛书2)

益智补脑



对症求药，辩证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

补脑益智对人体成长发育阶段、学习工作以及老年抗衰阶段，都显得非常重要。

犀文图书 编著



家庭

上药膳

滋补

(丛书2)

益智补脑

犀文图书 编著

CTS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

益智补脑 / 犀文图书编著. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2011.12

(家庭药膳滋补丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5356-4444-2

I. ①益… II. ①犀… III. ①脑—保健—食谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080279号

家庭药膳滋补丛书2

益智补脑

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 9

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4444-2

定 价: 72.00元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言 PREFACE

中华药膳独具特色，成书于战国时期的《黄帝内经》中即已记载了“半夏梗米汤”。经历代医家整理、搜集，逐渐将药膳发展成内容丰富，疗效显著，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推动了药膳的进步，其特点是以中医理论为基础，将中药经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成可口菜肴，以达到保健强身以及治病养生的目的。

“药食同源”的理论就是酸、甜、苦、辛、咸五味，各司其职，分别供养五脏六腑，对人体内脏产生各种各样的作用。厨房是最好的医院，自己是最好的医生，饮食是最好的药物，让我们自己动手，吃出健康吧。

本书主要选取了具有健脑益智、缓解脑疲劳功能的药材和食材，详细介绍了它们的营养成分、养生功效以及药膳食方，还穿插了大量的中医养生小常识。方便您根据自身体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的目的。

目 录

CONTENTS

人参	1	桑葚	24
人参升麻粥	2	桑葚粥	25
人参茉莉花茶	3	黑豆桑葚汁	26
人参莲子汤	4	桑葚红枣汤	27
西洋参	5	党参	28
参芪益气粥	6	党参枸杞子汤	29
西洋参桂圆猪肉汤	7	参枣米饭	30
西洋参红枣粥	8	黄芪党参黑豆汤	31
何首乌	9	黄精	32
首乌粥	10	黄精粥	33
首乌鸡汤	11	山药黄精粥	34
首乌粳米粥	12	黄精炖猪瘦肉	35
首乌枸杞子鸡汤	13	蜂蜜	36
柏子仁首乌瘦肉汤	14	花粉蜜	37
当归	15	蜂蜜鹌鹑蛋	38
当归羊肉羹	16	桂圆肉	39
归参炖猪心	17	桂圆洋参饮	40
当归红枣粥	18	桂圆养血茶	41
当归白芷鲤鱼汤	19	桂圆红枣粥	42
枸杞子	20	桂圆牛肉汤	43
枸杞子粥	21		
枸杞子炖兔肉	22		
枸杞子红枣煲鸡蛋	23		

百合	44	黑芝麻	67
百合枸杞子甲鱼汤	45	芝麻白糖糊	68
银耳百合鸽蛋汤	46	芝麻粥	69
		黑芝麻红豆鹌鹑汤	70
白果	47	益智	71
白果猪肉汤	48	益智仁粥	72
白果蒸鸭	49		
白果排骨汤	50	莲子	73
佛手	51	莲子麦冬汤	74
佛手姜汤	52	鲜莲银耳汤	75
佛手粳米粥	53	莲子巴戟煲田鸡	76
		莲子山药鹌鹑汤	77
女贞子	54	灵芝	78
桂圆女贞子猪肉汤	55	灵芝人参酒	79
女贞子黑芝麻瘦肉汤	56	灵芝炖鹌鹑	80
川芎	57	灵芝黄芪汤	81
川芎煮鸡蛋	58		
天麻川芎鲤鱼汤	59	大枣	82
		大枣猪蹄	83
核桃	60	大枣炖兔肉	84
核桃仁粥	61		
核桃炒韭菜	62	五味子	85
核桃茯苓瘦肉汤	63	五味子炖肉	86
		五味子炖核桃	87
黑木耳	64		
黑木耳泥鳅汤	65	菊花	88
黑木耳红枣猪蹄汤	66	菊花粥	89
		菊花胡萝卜汤	90
		菊花鸡肉汤	91

人 参



【营养成分】

含多种人参皂苷、生物碱、氨基酸、维生素、有机酸、 β -谷甾醇及少量微量元素等。

养生功效：

养血、祛瘀、止痛。对于治疗冠心病、心绞痛、缺血性脑血管病、脑出血后遗症有明显功效。

【饮食禁忌】

阴虚阳亢、实邪热盛者忌用。

【别名】

白参、红参、朝鲜参、野山参、神草。

【性味归经】

味甘、微苦，性微温；归脾、肺经。

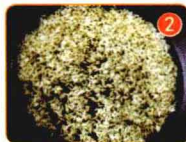
【选购贮存】

选购时以条粗、质硬、完整者为佳。贮存时置通风阴凉干燥处，防潮、防霉、防蛀、防返糖。





步骤
>>>>>



人参升麻粥

功效：补气养血。

【原料】

人参5~10克，升麻3克，粳米30克。

【用法】

每日1剂，连服1周。

制作过程

1. 将人参和升麻放入锅内，加适量清水。
2. 以上材料水煎后，取汁去渣，入粳米同煮。
3. 大火烧开后，转小火熬为稀粥。



步骤
>>>>>



人参茉莉花茶

功效：补虚养身。

【原料】

东北五年老参、茉莉花、黄芪、绿茶各适量。

【用法】

不拘时，代茶饮。

制作过程

1. 人参、茉莉花、黄芪洗净。
2. 将所有原材料一起放入烧锅内，加适量清水。
3. 用大火煮沸后，转小火煎。



步骤

>>>>>



人参莲子汤

功效：补脾益气。

【原料】

白人参10克，莲子10个，冰糖30克。

【用法】

喝汤，吃莲子。人参可连续使用3次，次日再加莲子、冰糖和水适量，如前法蒸炖服用，到第3次时，可连同人参一起食用。

制作过程

1. 莲子去皮、芯。
2. 莲子、人参用水泡发后，加入冰糖。
3. 再放锅内隔水炖1小时。

西洋参



【营养成分】

含12种以上的皂苷，还含有少量挥发油、树脂、淀粉、糖类、氨基酸、无机元素等。

【养生功效】

静心凝神、消除疲劳、增强记忆力等作用，可适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症。

【饮食禁忌】

凡阳气不足、胃有寒湿者忌服西洋参。

【别名】

花旗参、洋参。

【性味归经】

味甘、微苦，性微寒；归肺、心、肾经。

【选购贮存】

选购时以其呈长圆柱形、支条较粗壮、芦头较大者为佳。保存时放置于阴凉干燥处，密闭保存，防霉、防蛀。





步骤
>>>>>>



参芪益气粥

功效：宁神益智，益气补虚。

【原料】

西洋参5~20克，黄芪50克，粳米80克，糖适量。

【用法】

每日1剂，连服1周。

制作过程

1. 将西洋参、黄芪洗净切碎，用冷水浸泡30分钟，入沙锅煎沸15分钟，取汁后再加入冷水。如上法再煎煮1次后取汁，两煎汁相混。
2. 粳米洗净加清水适量，再加入已煎好的参芪汤，同煮为稀稠粥。
3. 粥成后，加适量糖即可。

步骤
>>>>>>



西洋参桂圆猪肉汤

功效：大补气血。

【原料】

西洋参50克，桂圆肉30克，枸杞子30克，猪瘦肉50克，盐、味精、葱各适量。

【用法】

每天1料，常食效果较佳。

制作过程

1. 将以上材料洗净，猪瘦肉、西洋参切小片。
2. 把西洋参、桂圆肉、枸杞子、猪瘦肉同放入沙锅中，加适量清水。
3. 大火煮开后，用小火煎煮3小时，调味即可。



步骤

>>>>>>



西洋参红枣粥

功效：补气健身。

【原料】

西洋参3克，红枣10枚，玉米100克。

【用法】

每日1次，早晨食用。

制作过程

- 1.将西洋参洗净，置清水中浸泡1夜，切碎；红枣和玉米洗净。
- 2.将西洋参、红枣、玉米及浸泡西洋参的清水一起倒入沙锅内，再加些清水。
- 3.大火烧开后，小火熬60分钟。

何首乌



【营养成分】

含卵磷脂、大黄素、大黄酚、大黄酸、大黄素甲醚、四羟基对苯乙烯、葡萄糖甙等。

【养生功效】

补血填阴、益精填髓，延缓衰老，乌须发，强筋骨，促进造血功能，提高机体免疫功能，降血脂，抗动脉粥样硬化，保肝，影响内分泌功能，润肠通便等。

【饮食禁忌】

脾虚、大便稀软者慎用。

【别名】

首乌、赤首乌、制首乌。

【性味归经】

味甘、苦涩，性微温；归肝、心、肾经。

【选购贮存】

选购时以个大、体重、质坚、淡红棕色、粉性足者为佳。贮存时置于干燥处，防霉蛀。





步骤
>>>>>>



首乌粥

功效：益肾抗衰，养肝补血。

【原料】

制何首乌30克，粳米30克，红枣3枚，冰糖适量。

【用法】

早、晚服食。

制作过程

1. 将制何首乌放入沙锅内，加适量清水。
2. 清水煎后取浓汁，去渣；入粳米、红枣同煮。
3. 粥成后，加冰糖调味即可。

步骤

>>>>>



首乌鸡汤

功效：益气养血。

【原料】

母鸡1只，首乌30克，姜、料酒、味精各适量。

【用法】

分2次服。

【制作过程】

1. 鸡洗净；首乌研末，装入纱布袋。
2. 把纱布袋纳入鸡腹，置器中，加清水适量。
3. 大火煮沸后，小火煮至烂熟，加姜、盐、料酒、味精等调味，略煮。