

中国药膳精选 I

神经症



彭铭泉 编著

珠海出版社



种
汇中国3000年传统食疗精华
良药可口
滋补强身

中国药膳精选 I

药

◆ 神经症药膳 60 种 ◆

膳

彭铭泉 编著
珠海出版社

图书在版编(CIP)数据

神经症药膳 60 种(中国药膳精选 I)/ 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社, 2003. 1

ISBN7-80689-016-5

I. 中... II. 彭... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第102442号

神经症药膳 60 种

(中国药膳精选 I)

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红

电脑制作: 刘 毅

督 印: 张 毅

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号

电 话: (0756) 2222759 邮政编码: 519000

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.5 字数: 15 千字 彩图: 60 幅

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

ISBN7-80689-016-5/TS · 13

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

神经症是人类常见的疾病，开始症状不明显，常常因忽略而延误诊治，给后期治疗带来很大困难。

该病发生在全身的不同部位，根据临床实践，该书编撰了神经衰弱症、防性神经功能减退、三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛、面神经炎、多发性神经炎、震颤麻痹、周期性麻痹等症的部分常用药膳。

该书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。药膳所用药物在中药店都可购到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法，参看照片，对照文字，就会制作。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂。该书既有传统医学宝库内涵，又是一本推广药膳的科普读物，全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

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。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。为提高疗效，辨证施膳，食用药膳时，请在中医师指导下用膳。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2002年10月

于成都同仁堂药膳酒楼

目 录

前言.....	3	白芷生地蒸水鱼.....	23
第一章 神经衰弱症药膳		木瓜白芍煲鳗鱼.....	24
阿胶鸡子黄.....	7	灵芝白芍炖瘦肉.....	26
牛奶阿胶粥.....	8	川芎叶煮粥.....	27
葱白蜂蜜煮阿胶.....	9	丹参川芎茶.....	28
胡萝卜阿胶炖猪肉.....	10	红枣芎丹茶.....	29
枣仁大葱煲猪舌.....	11	川芎丹参炖鹌鹑.....	30
茯神神仙鸭.....	12	第四章 坐骨神经痛药膳	
竹茹煮鱿鱼.....	13	桃仁丹参汤.....	32
第二章 防性神经功能减退药膳		防风粥.....	33
巴戟小龙虾汤.....	15	川芎丹参炖子鸡.....	34
黄牛鞭壮阳汤.....	16	归芪牛膝蒸白鸽.....	35
鹿肉壮阳汤.....	17	当归米酒饮.....	36
锁阳牛膝汤.....	18	全蝎红花酒.....	37
金樱血藤乌鸡汤.....	19	血藤当归蒸鲫鱼.....	38
枸杞内金鸽肉汤.....	20	第五章 肋间神经痛药膳	
肉苁蓉牡蛎汤.....	21	丹归陈皮蒸子鸡.....	40
第三章 三叉神经痛药膳		红丹粥.....	41

陈皮丹参烧猪肉·····	42
桃仁红花蒸乳鸽·····	43
陈皮烧牛肉·····	44
丹参煮菜胆·····	45
红花蒸鳗鱼·····	46
第六章 面神经炎药膳	
二芍全蝎炖金龟·····	48
川芎附子炖羊肉·····	49
防风炖鱿鱼·····	50
签草乌鸡汤·····	51
当归桃仁炖鹌鹑·····	52
全蝎鳗鱼汤·····	53
芎菊粥·····	54
第七章 多发性神经炎药膳	
木瓜狗骨汤·····	56
菟丝蒸乌鸡·····	57
红花紫菜汤·····	58
陈皮红花紫菜汤·····	59

木瓜煲芹菜·····	60
归芪芹菜煲鱿鱼·····	61
茯苓红花粥·····	62
第八章 震颤麻痹药膳	
团鱼滋阴汤·····	64
天麻白芍煲牡蛎·····	65
鳖甲天麻粥·····	66
芎菊蒸鹌鹑·····	67
熟地祛颤汤·····	68
益气汤·····	69
补血汤·····	70
第九章 周期性麻痹药膳	
生地山药粥·····	72
鸡血藤大枣茶·····	73
淮山滑鸡丁·····	74
苁蓉枸杞炒鱿鱼·····	75
附：药膳常用药物	

第一章

神经衰弱症

药膳

◆神经衰弱症是一种常见的神经症，多发于生活不规律及精神长期处于紧张状态的人。患者常感脑力和体力不足，容易疲劳，工作效率低下，失眠、梦多，头昏头痛，心悸气短，容易激动，注意力不集中，记忆力下降，阳痿、早泄等。与本病发生有关的因素有：过度的脑力劳动，体质虚弱，性格不开朗，休息和睡眠长期无规律，思想矛盾持久不能解决，以及伴随这些因素的思想负担和不愉快情绪。因此，个性有缺陷，有慢性躯体疾病者，在外界因素影响下较易发病。

本病属中医学“失眠”、“郁症”、“头痛”、“心悸”等症范畴，多由情志所伤，肝失条达；思虑劳倦，伤及心脾；体质虚弱，心肾失交所致。治疗需分清虚实，虚者宜补其不足、益气养心、滋补心肾药膳；实者宜泻其有余、消导和中、清除疾火药膳。



阿胶鸡子黄

■ 配 方 ■

阿胶……………9 克
鸡子黄……………1 个
白糖……………20 克

制作:

- ① 阿胶烊化；鸡蛋去白留黄，放入碗中。
- ② 用沸水把阿胶、鸡子黄冲散，加入白糖煮沸

即成。

功效：补血和血，滋阴润肺。用于神经衰弱阴虚不足、烦躁不宁患者。

食法：每日 1 次，单服，吃完。



牛奶阿胶粥

■ 配 方 ■

牛奶·····	200 克
阿胶·····	10 克
大米·····	50 克
白糖·····	20 克

制作:

① 大米淘洗干净, 阿胶烊化(用清水和阿胶共放碗内蒸化, 水 30 毫升); 牛奶烧沸。

② 大米放入铝锅内, 加水 800 毫升, 置武火上烧沸, 再用文火煮 40 分钟, 加入牛奶, 阿胶、白糖搅匀即成。

功效: 滋阴润肺, 补血和血, 生津止渴。用于神经衰弱、烦渴、心悸、失眠患者。

食法: 每日 1 次, 服完。

葱白蜂蜜煮阿胶

配 方

葱白……………10克
蜂蜜……………15克
阿胶……………10克

制作:

- ① 葱白洗净切段和蜂蜜共放炖杯内，加水200毫升。
- ② 阿胶放入碗内加水20毫升，蒸化待用。
- ③ 炖杯置武火上烧沸，再用文火煮15分钟后加入炖化之阿胶拌匀即成。

功效：滋阴补血，润肠通便。用于神经衰弱、阴血方虚、便秘患者。

食法：每日1次，每次1杯，吃饭前服用。





胡萝卜阿胶炖猪肉

■ 配 方 ■	
阿胶·····	10 克
胡萝卜·····	150 克
猪瘦肉·····	150 克
盐·····	5 克
姜·····	10 克
葱·····	15 克

制作:

- ① 胡萝卜洗净，切3厘米见方的块；猪瘦肉洗净，切4厘米见方的块；姜切片，葱切段。
- ② 将猪肉、胡萝卜、阿胶、姜、葱、盐同放炖锅内，加水500毫升。
- ③ 将炖锅置武火上烧沸，再用文火煮45分钟即成。

功效: 养血行气。用于神经衰弱症阴血不足者。

食法: 每日2次，佐餐食用。每次吃肉25克，随意吃胡萝卜，喝汤。

配 方

酸枣仁·····	15 克
天麻·····	30 克
大枣·····	15 克
猪舌·····	150 克
姜·····	10 克
葱·····	15 克
盐·····	5 克
素油·····	30 克

制作:

① 酸枣仁烘干打成细粉；天麻润透切片；大枣洗净去核，切片；猪舌洗净切片；姜切片，葱切段。

② 炒锅置武火上烧热，加入素油，六成热时放入姜、葱爆香，加入猪舌、酸枣仁、大枣、天麻，再加入清水 300 毫升，用文火煲 30 分钟即成。

功效: 补心脾，宁心神。用于神经衰弱、夜不能眠、多梦、易醒、神疲乏力、记忆力减退者。

食法: 每日 1 次，每次吃猪舌 50 克。

枣仁大葱煲猪舌



茯神仙鸭

■ 配 方 ■

茯神	20 克
鸭	1 只
姜	5 克
葱	10 克
盐	5 克
料酒	10 克
酱油	5 克

制作:

① 茯神洗净；鸭宰杀后去毛、爪及内脏；姜切片，葱切段。

② 将鸭和茯神放入蒸盆内，抹上酱油、盐，放入姜、葱、料酒，上笼蒸 45 分钟即成。

功效：补气血，安神宁心。用于神经衰弱患者。

食法：每日 1 次，每次吃鸭 50 克，佐餐食用。





■ 配 方 ■

竹茹·····	5 克
枣仁·····	20 克
玉竹·····	30 克
鱿鱼·····	150 克
苦瓜·····	250 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克

制作:

① 竹茹洗净，枣仁洗净，装入纱布袋内；玉竹洗净切4厘米的段；姜切片，葱切段；鱿鱼洗净切4厘米见方的块，打花；苦瓜洗净去瓢，切4厘米见方的块。

② 将鱿鱼、药袋、玉竹、苦瓜同放炖锅内，加水600毫升，加入盐。

③ 将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟即成。

功效: 滋阴补血，宁心安神。用于神经衰弱、失眠、心悸、头晕等患者。

食法: 每日1次，每次吃鱿鱼50克。

竹茹煮鱿鱼

第二章

防性神经功能减退

药膳

◆性行为是人的一种本能，然而许多因素包括社会、心理、遗传、疾病等都会影响和破坏这种本能。常见的性功能障碍表现有：阳痿、早泄、遗精、性冷淡等。

中医认为，性功能障碍多由恣情纵欲、思虑忧郁、久病体虚以致精元亏虚、命门火衰、心脾两亏或肝郁化火、湿热下注所致，治疗以温肾壮阳、填补真精、滋养心脾、清泻湿热等药膳为主。



巴戟小龙虾汤

■ 配 方 ■

巴戟	10 克
鸡内金	10 克
鸡血藤	10 克
益智仁	10 克
紫背金牛	15 克
锡菜藤菜	1 片
小龙虾	500 克
姜	10 克
葱	10 克
盐	5 克
白糖	10 克
料酒	10 克

制作:

① 将配方中六味药物装入炖杯内加清水 100 毫升，置武火上烧沸，用文火煎煮 25 分钟，滗出汁液；如上法再煎药一次，合并两次药液待用。

② 将小龙虾宰杀去壳，码在蒸盆内，放入盐、料酒、白糖、姜粒、葱花，注入药液。

③ 将蒸盆置武火上，在大气蒸笼内蒸 15 分钟即成。

功效：补肾阳，强筋骨，治阳痿。用于性神经功能减退阳痿患者。

食法：每周 1 次，每次吃小龙虾 50 克。



黄牛鞭壮阳汤

■ 配 方 ■

黄牛鞭	500 克
枸杞子	20 克
肉苁蓉	20 克
母鸡肉	1000 克
料酒	20 克
盐	5 克
姜	10 克
葱	15 克
味精	少许

制作:

① 牛鞭从尿道破开，洗净，切成薄片；姜切片，葱切段；枸杞子洗净，去蒂柄洗净；肉苁蓉洗净，切薄片；鸡肉切 3 厘米见方块。

② 将鸡肉、牛鞭、肉苁蓉、枸杞子、料酒、姜、葱同放炖锅内，加入清水 3500 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 55 分钟，加入盐、味精即成。

功效: 补肾明目，填精益髓。适用于阳痿、早泄、女子子宫寒冷等症。

食法: 每周 1 次，每次吃牛鞭 50 克，喝汤。