

1080种 精品药膳 疗效挺好的，味道也不错

健康
之煮

神奇药膳精品丛书

失眠症

精品

药膳
60种

郑州市
健康教育所
倾情奉献

打造药膳“国标”，献上锦囊妙计

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东



郑州大学出版社

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东
副 主 编 马红英
陈 燕
李四平
黄 英

编 委

彭铭泉 彭年东 马红英
陈 燕 李四平 黄 英
彭湊懿 张素华 彭 红
彭 斌 彭 莉 郑晓妹
侯 坤 陈亚丁 侯雨灵
王素明

菜品制作

蒋 勇 李贝蓓 张 岚
马 军 刘映军 胡世超
胡世毅

健康之煮
神奇药膳精品丛书

失眠症

精品

药膳
60种

郑州大学出版社

内容提要

本书是中国现代药膳学的开拓者彭铭泉和其传承人彭年东的心血之作,在介绍失眠症的病因、失眠症患者宜忌食物、失眠症药膳的组成原则和烹饪方法的基础上,以彩照和文字一一对应的形式介绍了 60 种有关失眠症精品药膳的配方、制作、功效和适应证。本书可谓是失眠症病友养生和康复的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

失眠症精品药膳 60 种 / 彭铭泉主编. — 郑州:
郑州大学出版社, 2011.4
(健康之煮·神奇药膳精品丛书)
ISBN 978-7-5645-0318-5

I. ①失… II. ①彭… III. ①失眠—食物疗法—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235132 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371-66966070

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本: 787 mm × 1 092 mm

1/32

印张: 2.25

字数: 71 千字

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-0318-5

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

主编简介

彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化指挥工程学院本科毕业，中医药膳教授，中国现代药膳学的开拓者。自1980年开始从事中国药膳科研工作，在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版300余部药膳专著。代表作有：《中国药膳大典》，该书为国家“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》（1987年获四川省优秀科普作品一等奖）；《大众药膳》（1984年，分别荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖）。此外，还有日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992年）、2010年出版的《中华药膳纲目》等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎，被誉为“药膳学泰斗”。广东经济出版社在出版彭铭泉教授著《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为中国现代药膳鼻祖，并精心打磨出“一书治一病”的特色书。他创新药膳配方，经过无数检验，卓有成效。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，并于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日进行了为期三个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。2005年，应德国希里玛医院胡瑞德先生邀请赴德国、法国、比利时、卢森堡、荷兰、奥地利等国，进行药膳讲学活动。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共200余位崇拜中国药膳的人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产广为传播。

现在彭铭泉教授是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业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

联系电话：13693493053

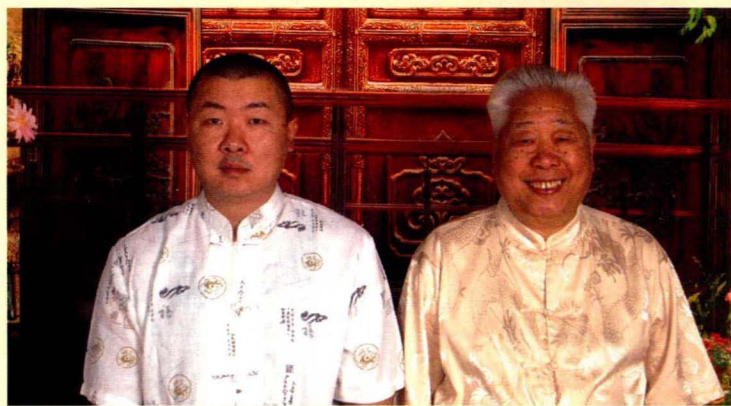
Email: yzbdq1ms@sohu.com 23897807@qq.com

执行主编简介

彭年东，男，汉族，1971年出生于成都市。四川成都大学毕业，中医药膳配药师、烹调师、炮制师。和父亲彭铭泉先生合作出版多部药膳专著，担任《中国药膳大典》（1999年）的副主编，该书为国家“八五”重点图书；担任《中国药膳学》副主编，本书获四川省重大科技成果奖；担任《中国药膳大全》（1987年）副主编，该书获四川省优秀科普作品一等奖；担任《大众药膳》（1984年）副主编，该书荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖。协助父亲完成《中华药膳纲目》、《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、《中国药膳学》、《中老年保健药膳》等著作，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

彭年东先生在和父亲创作药膳书籍的同时，曾协助父亲开办香港一洲保健药膳酒家，担任深圳龙生保健饮料厂销售部部长，担任海口修元阁药膳餐厅总经理，成功开办深圳老成都药膳酒楼和药膳名小吃店。

彭年东先生现在担任成都彭氏药膳研究中心副主任，是彭氏药膳内传第一人。



副主编简介

马红英，女，毕业于中山医科大学。现任广州解放军第421医院主任医师。

陈燕，女，第一军医大学硕士毕业。现任广州军区机关门诊部副主任医师。

李四平，1974年出生，本科文凭，湖南汨罗人。岳阳市健之源御膳宫餐饮文化有限公司董事长，市优秀青年企业家。有较强的中药原药品质鉴别能力和丰富的中药饮片炮制经验。经营项目有药膳餐厅、国医馆等。

黄英，女，毕业于河南医科大学，主治医师。

前言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物能够疗伤健体、防治疾病，这对人类的繁衍生息起到了重要作用。

随着生产力的发展，烹饪技术逐渐完善，到奴隶社会出现了羹和汤，后来又制造出了药用酒。据屈原《天问》记载：“彭铿斟雉，帝何飧。”我们的祖先彭祖，用野鸡汤，治愈了帝尧的病，距今已有数千年历史。周代已有最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著《黄帝内经》，该著作载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年病康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；元代忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细论述了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化淤、消食等20余项。1980年10月1日，笔者继承祖先——彭祖食疗文化，创办了成都同仁堂药膳酒楼，使药膳食疗商品化，受到国内外好评。

近几年来，随着人们生活水平提高、社会竞争加剧等因素，大量人群呈现亚健康状态，罹患“富贵病”，诸如“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

.....

据此，我们编写这套“健康之煮·神奇药膳精品丛书”，旨在为大众健康服务。该套丛书包括：《心脑血管病精品药膳 60 种》、《高血压病精品药膳 60 种》、《高脂血症精品药膳 60 种》、《糖尿病精品药膳 60 种》、《前列腺炎精品药膳 60 种》、《更年期精品药膳 60 种》、《骨质疏松症精品药膳 60 种》、《失眠症精品药膳 60 种》、《肝脏病精品药膳 60 种》、《肺脏病精品药膳 60 种》、《胃肠病精品药膳 60 种》、《痛风病精品药膳 60 种》、《皮肤病精品药膳 60 种》、《益智健脑精品药膳 60 种》、《术后康复精品药膳 60 种》、《产妇精品药膳 60 种》、《补肾壮阳精品药膳 60 种》、《抗衰老精品药膳 60 种》。

本丛书图文并茂，一菜一图，一看就会，令人赏心悦目，其中讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，所涉及的药材又是大众化药物，在各地中药店均可轻易买到。读者阅后即可轻松做出可口的药膳来，实用性极强。

成都著名书法家李国钦先生题写了丛书名，郑州市健康教育所王北一所长对此丛书的出版给予了大力支持，在此一并表示衷心地感谢；该书的出版还要感谢成都彭氏药膳研究中心全体同仁的通力合作。

敬请注意：凡国家保护的动物、植物，应坚决保护，不得随意取食；此外，由于各人体质不同，病情各异，请酌情选用药膳，如有不适，应立即停止食用，以确保食用安全。

我们希望，本丛书能成为广大药膳爱好者的益友，并为烹调爱好者收藏。

彭铭泉 彭年东

2010年8月28日于成都彭氏药膳研究中心

目 录

概述

- 1.失眠症的原因.....1
- 2.失眠症患者的饮食宜忌.....2
- 3.失眠症的“四因”施膳.....2
- 4.失眠症药膳的组成原则.....4

失眠症精品药膳

- 1.人参茯苓粥.....5
- 2.百合粥.....6
- 3.龙眼八宝粥.....7
- 4.童参茯苓粥.....8
- 5.枣莲绿豆粥.....9
- 6.黄精鹌蛋粥.....10
- 7.鸡蛋粟米粥.....11
- 8.鹿茸羊肾粥.....12
- 9.灵芝大米粥.....13
- 10.鹿茸糯米粥.....14
- 11.龙眼猪肉饼.....15
- 12.桂花杏仁冻.....16

- 13.首乌芝麻糊.....17
- 14.沙参汤圆.....18
- 15.茯苓桂花蒸饺.....19
- 16.枣仁白参豆沙包.....20
- 17.合欢黄金糕.....21
- 18.白参茯苓糕.....22
- 19.芝麻蜂蜜糕.....23
- 20.桑葚米粉糕.....24
- 21.虫草炖乳鸽.....25
- 22.党参当归猪肝汤.....26
- 23.黑豆双仁汤.....27
- 24.桂花莲子羹.....28
- 25.合欢烧仔兔.....29
- 26.龙眼海参汤.....30
- 27.鹿茸海马鸡汤.....31
- 28.玉竹炖水鸭.....32
- 29.首乌煮鸡蛋.....33
- 30.山药猪肉汤.....34

CONTENTS

31. 桑葚猪心汤	35	48. 荔枝夜交藤饮	52
32. 莲子蒸仔鸡	36	49. 蜂乳刺五加饮	53
33. 红参蒸乌鸡	37	50. 葡萄枸杞茶	54
34. 甘草蒸鹌鹑	38	51. 党参鸡煲	55
35. 阿胶烧蹄筋	39	52. 枣仁鸡心煲	56
36. 什锦果酱	40	53. 珍珠乳鸽煲	57
37. 黑豆煮龙眼	41	54. 熟地牛肉煲	58
38. 杞冬烧鸡腿菇	42	55. 合欢皮猪心煲	59
39. 柏仁煮花生	43	56. 灵芝鲫鱼煲	60
40. 麻酱拌凤尾	44	57. 灵芝牛腩煲	61
41. 党参黄芪茯神饮	45	58. 杞炒三丝	62
42. 牛奶桑葚茶	46	59. 羊藿羊心煲	63
43. 阿胶生地饮	47	60. 龙骨羊肉煲	64
44. 莲枣蜂蜜汁	48		
45. 牛奶雪梨饮	49		
46. 黑豆合欢花饮	50		
47. 五味子蜜饮	51		



概述

1. 失眠症的原因

失眠症，古称“不寐”、“不得卧”、“不得眠或目不瞑”。失眠症的原因如下。

(1)情志所伤，忧虑过多 有人因情志受伤，忧虑多多，肝气不舒，郁滞化火，火性攻上，耗伤心神，神不安而失眠；有人心火炽不能下交于肾，心火亢盛，致使神志不宁，导致失眠；有人突受惊恐，情绪紧张，心虚胆怯，神无所主，则心神不宁而失眠；有人思虑太多，伤及心脾，神不守舍而失眠。

(2)偏食厚味，饮食不节 有人不注意饮食卫生，偏食，嗜食肥甘厚味，过食辛辣煎炸，致使宿食停滞，肠胃受损，酿成痰热，痰热侵袭致使失眠。

(3)年老体弱，病后未复 有人因年老体衰，久病大病之后，素体虚弱，皆可伤肾，肾阴受损，不能奉心于上，致使神志不宁而失眠；有人因病后，大失血后，产后，年老体衰，心血亏损，致使心神不安而失眠；有人胆怯心虚，遇事易惊，致使惊恐伤神而失眠。

(4)不能劳逸结合 有人劳伤太过，耗气伤神；有人安逸少动伤脾，脾弱则气虚，水谷不能化生气血，气血不足，心无所养而失眠；有人房事不节，耗伤肾精，故心肾不交而失眠。

综上所述，失眠症的原因，主要与心、脾、肝、肾及气血不足有关，心与神有密切关系。

保养心神的主要方法是保持心情平静、舒畅，不妄耗心神，用药膳进行饮食治疗也十分重要，为了达到养心安神的目的是，具体可注意以下饮食原则：①饮食宜少食多餐，睡前进食既不宜过饱，也不宜过少；②忌浓茶、浓咖啡、辣椒、胡椒粉以及烟、白酒等一切刺激性食物；③平

时宜食清淡而富有营养的食物，尤其是富含各种必需氨基酸的优良蛋白质、维生素 B 和维生素 E、维生素 C 的荤素食品；④注意食用含有较多钙元素的食品，如牛奶、豆制品、虾皮、海产品等；⑤注意食用富含高蛋白的食品，如鱼、肉、蛋及牛奶、酸奶，因为这些食物有利于睡眠作用；⑥晚餐可以食用适量含脂肪的食品，促进胆汁、胰腺的分泌，提高消化吸收效果；⑦不能盲目乱吃滋补品，如盲目服用红参、鹿茸类滋补食物，会导致阴虚火旺，影响睡眠；⑧会饮酒者，就寝前可以酌量饮些含酒精度不高的饮料，如葡萄酒、啤酒、黄酒，这些酒对中枢神经有一定的安定作用；⑨老年失眠患者晚餐不宜食用高脂类食物，宜食用富含蛋白质的鲜豆浆等，不仅有利于防止动脉硬化，同时有利于促进睡眠。

2. 失眠症患者的饮食宜忌

(1) 失眠患者宜食的食物 粳米、玉米、黄高粱、黑豆、赤豆、黑芝麻、蚕豆、豌豆、豇豆、瓜子、豆芽、山药、百合、番薯、水芹、茼蒿、空心菜、包菜、青菜、无花果、琵琶、葡萄、龙眼、菠萝、花生、莲子、白果、榧子、水牛肉、乌鸡、鹅肉、鸡蛋、青鱼、鲟鱼、鲳鱼、黄鱼、甲鱼、泥鳅、蛇、海虾、牛奶、蜂蜜、冰糖、黄豆、白扁豆、刀豆、胡萝卜、白菜、南瓜、石榴、樱桃、荔枝、椰子、大枣、猪肚。

(2) 失眠患者不宜食用或少食的食物 刺激性食物如浓茶、浓咖啡、胡椒、花椒、桂皮等。

3. 失眠症的“四因”施膳

药膳治疗失眠症，以中医理论为基础，以临床实践为依据。在实施药膳治失眠症时，必须注意因证施膳、因时施膳、因地施膳、因人施膳。

(1) 因证施膳 辨证论治是祖国医学特点之一，是以证为基础的普遍应用的一种诊治方法。失眠症药膳以中医理论作依据，根据患者的体质不同、症状各异，在药膳的施法应用上也应有所区别，这就叫“因证施膳”。造成失眠症的原因很多，其中有人是情致所伤，有人是饮食不节，有人是身体虚弱，有人是劳逸失调。因此，药膳调理失眠症必须根据不同的诱发原因进行科学的施膳。例如有人因伤及心脾而导致失眠的，就应该用益心脾、

安心神的药膳进行调养，如“龙眼枣仁饮”。

(2)因时施膳 四季气候变化，对人体生理、病理变化均产生一定的影响，在组方失眠症药膳时必须注意四季对食物的选择，春夏秋冬是自然现象。就气候而论，春天温和，夏天炎热，秋天干燥，冬天寒冷。人体所需的营养，也必须适应自然界的这一规律，去选择食物和药物，如果选择食用的食物和药物不当，人体阴阳就会不平衡，就会生病。例如，夏天天气炎热，人体喜凉，若食用鹿肉、狗肉就会出现热症。反之，冬天天气寒冷，人体喜热，如果多食性凉的食物，如甲鱼肉、牡蛎肉就会出现寒症。所以对食物的选择应注意它的性味，合理食用。唐代名医孙思邈认为，根据不同季节服用不同的药物。他指出春季宜服小续命汤，夏季宜服肾蛎汤，秋季宜服黄芪汤，冬季宜服保健药酒。

(3)因地施膳 不同的地区，由于气候条件及生活习惯不同，人的生理活动和病变特点也不尽相同。所以用药亦应有差异。我国北方寒冷，南方炎热，生活习惯也不同。北方寒冷，寒气伤脾所造成的失眠症，药膳就应该以补肾、益脾、安神的药膳进行调养，例如药膳方“桑葚猪心汤”。南方天气炎热，热毒易攻心，是心火太旺而导致神志不宁而失眠，就应该采用如“枣泥酿豆腐”这类清热养心的药膳进行调理。

(4)因人施膳 由于人的体质有强弱之殊、男女老少之异，故在组方施膳时，也就不尽相同。如老人体弱，伤及肾阴，不能奉上的心，而神志不宁，导致失眠症，就应该用益气温阳、养心安神的“鹿茸羊肾粥”这类药膳进行调养，既容易消化，又对失眠症有较好的疗效。青少年多因劳逸不调，饮食不节使肠胃受损酿成痰热而导致失眠，药膳组方的时候一般采用滋阴润肺、养心安神的配方进行调理，例如“蜂蜜蒸百合”，既能调和肠胃，又可治疗痰热引起的失眠症。

上述施膳的四个因素，是密切联系不可分割的。“辨证施膳”主要辨明症候，而因地、因时、因人施膳，强调既要看到人的体质、性别、年龄的不同，又要注意地理和气候差异，把人体和自然环境、地理气候结合起来，进行全面分析、组方施膳。

4.失眠症药膳的组成原则

失眠症药膳配方应根据失眠者的病因进行配药。其一，由于情志所伤，忧虑过多导致的无法入睡，在进行药膳组方时，要选择养心安神的药物和食物，如“柏仁炖豆腐”，有养心安神的作用。其二，由于饮食不节，肠胃受损，导致失眠，在药膳组方时，药物要有养心安神的功效，食物要易于消化，如“茯神粥”，就有这双重作用。其三，由于身体虚弱，年老体衰，导致的失眠，在组方时，药物要有宁心安神的功效，食物要有滋补气血的作用，如“酸枣仁炖鹌鹑”，就具有这两种功效。其四，由于劳逸失调，耗伤肾精导致的失眠症，在进行药膳组方时，应同时具有养心安神和补肾的药物、食物，如“茯神煮猪腰”就有这两种功效。

失眠症精品药膳

1.

人参茯苓粥

配 方

人参 3 克，茯苓 10 克，大米 100 克，精盐 2 克。

制 作

- (1) 将人参润透后切片；茯苓洗净切碎；大米淘洗干净。
- (2) 将人参、茯苓、大米一起放入锅中，加入清水 500 毫升，用武火烧沸后，再改用文火煮 40 分，加入精盐即成。

功 效

补益心脾，养心安神。

适应证

适用于失眠症患者。



百合粥

2.

配 方

百合 100 克，大米 100 克。

制 作

- (1) 将百合润透；大米淘洗干净。
- (2) 将百合、大米一起放入锅中，加入清水 800 毫升，用武火烧沸后，再改用文火煮 40 分，即成。

功 效

健脾和胃，清心安神。

适应证

适用于失眠症患者。



龙眼八宝粥

配 方

龙眼肉 15 克，红枣 15 克，核桃仁 15 克，白扁豆 15 克，苡仁 15 克，莲子肉 15 克，糖青梅 5 个，大米 150 克，白糖 20 克。

制 作

- (1) 将龙眼肉、莲子肉、核桃仁、红枣、白扁豆、苡仁洗净；大米淘洗干净。
- (2) 将龙眼肉、莲子肉、核桃仁、红枣、白扁豆、苡仁、糖青梅、大米一起放入锅中，加入清水 1000 毫升，用武火烧沸后，再改用文火煮 40 分，加入白糖，即成。

功 效

补养气血，养心安神。

适应证

适用于失眠症患者。



童参茯苓粥

4.

配 方

童参 10 克，大米 150 克，白糖 20 克。

制 作

- (1) 将童参洗净；大米淘洗干净。
- (2) 将童参、大米一起放入锅中，加入清水 800 毫升，用武火烧沸后，再改用文火煮 40 分，加入白糖即成。

功 效

补养气血，养心安神。

适应证

适用于失眠症患者。

