

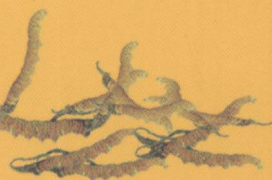
中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

养心安神药膳

配方 牛鞭100克 狗鞭50克 仔公鸡一只
 茵陈15克 20克 肉苁蓉20克 枸杞子20克
 菟丝子10克 巴戟10克 淫羊藿10克
 姜10克 葱10克 料酒10克 盐10克 味

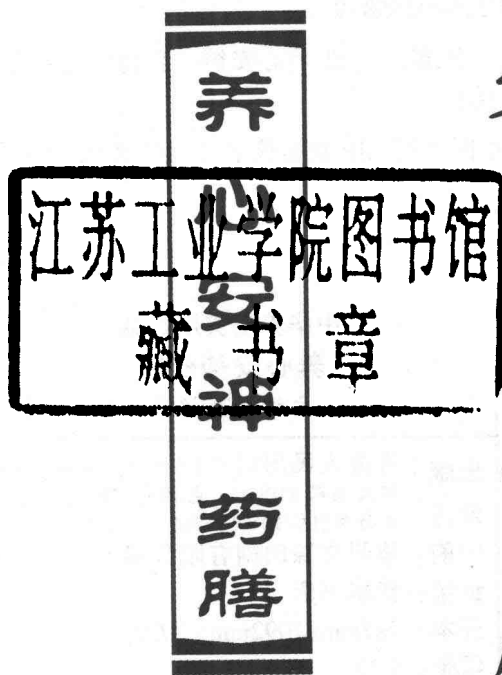
精10克 胡椒粒10克 鸡油20克
功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老
 适用于肾阳虚 阳痿不举 举而不坚
 神经衰弱 失眠等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳



青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养心安神药膳/彭铭泉主编.—西宁:青海人民出版社, 2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02558-9

I.养... II.彭... III.养心安神—食物疗法—食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024966 号

中华养生实用药膳

养心安神药膳

主编 彭铭泉

出版: 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
: 邮政编码 810001 电话(0971)6143426(总编室)
发行: 发行部(0971) 6143516 6123221
印刷: 德州文源印刷有限公司
经销: 新华书店
开本: 787mm×1092mm 1/32
印张: 5.25
字数: 110 千字
版次: 2004 年 5 月第 1 版
印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1-3 000
书号: ISBN 7-225-02558-9/R·114
定价: 10.50 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

**谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！**

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭 红

彭 莉

侯 坤

侯雨灵

彭 斌

郑小姝

陈亚丁

王素明

审 定 意 见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日

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、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中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；到了元代，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；到了明清时期，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，详细记载了其性味、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、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概述

心与神的关系

心者君子之官，五脏六腑之大主也，心藏神，主神明；脑为元神之府，与一切精神活动有关，亦是人体一个至关生死的重要器官。

心位于胸中，心包围护其外。心的主要功能是主血脉，即指心气有推动在脉管内运行和营养全身的功能。这种功能的正常有赖于心气的充足和血液的充盈。心藏神，主神明；因为血液是神志活动的主要物质基础，心脏运行血液以营养周身各脏腑组织，心的功能正常，各脏腑组织得到充分的营养供给，神的功能才有了保证。如果心的功能失常，则周身脏腑组织缺乏营养不能维持正常的功能活动，那么神的功能也必然会受到影响。神是一切生命活动的主宰，而神的功能活动所需要的物质，又靠心运送来的血液供给，所以心在神的活动中具有重要作用。心的功能正常，则神的功能才能健全，反之心脏发生病变则神的功能亦失常，甚至可导致死亡。此外心开窍于舌，其华在面，心主汗液。心病的病因除了正虚失养外，其特征是容易为火热之邪、情志波动、瘀血阻滞、水饮痰浊所伤。心病之病理变化常常表现为阳气鼓动无力，引起心痛和脉之短、代、细、涩；血不养心，引起惊悸、怔忡、脉结或代；气血阴



阳亏虚，心神失养，轻者可造成失眠、多梦、健忘，重者则神志涣散、谵妄、神昏，甚至发生猝死。心病的治疗则针对血运失常，或补心气，助心阳，鼓动血脉运行；或滋补心血，充盈心脉；或活血化瘀，涤痰除湿以通血之脉络，使血运畅通。针对神明失主，则可养心血，滋心阴，或清心火等以安心神，使神能守舍。

心不藏神所表现的症状

在正常情况下，心的气血旺盛，则精神充沛，思维敏捷，心情愉快。若心有病变、心神失养时，则导致精神神志异常。首先出现失眠、健忘、昏迷、癫狂、痫、厥等病证。同时也可引起其它脏腑功能活动的紊乱。如出现消瘦、心动过速、腹泻、便秘、血压升高或消化性溃疡、阳痿、性欲减退。例如失眠后，睡眠的时间不足，质量下降，引起许多不适症状及精神表现，如头晕目眩、心悸气短、体倦乏力、不思饮食、自汗盗汗、耳鸣耳聋、胆怯恐惧、急躁易怒、胸胁胀满、恶心口苦、腰酸腿软、注意力不集中、健忘、工作和学习效率下降乃至失去工作和学习的能力。

心不藏神的治疗

保养心神的主要方法是保持心情平静、舒畅，不妄耗心神，正如《内经》所述：“恬淡虚无”，“精神内守，病安从来”。《类经》指出：“设能善养此心而居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物而不争，与时变化而无我，则志意和，精神定，悔怒不起，魂魄不散，五藏俱安，邪亦安从标我哉。”阐明了运用心主神志的功能指导养生的道理。另外，注意适寒温，慎起居，保持身体健康，配之以导引、吐纳等方法，通过调整呼吸和适当运动，使气机通



畅，血脉调和，则效果更佳。同时饮食治疗也十分重要，为了达到养心安神的目的，具体可掌握以下饮食原则：

(1) 饮食宜少食多餐，睡前进食既不宜过饱，也不宜过少。饮食过饱，消化不良可致胃部胀气而影响入睡。晚饭吃得太少，胃中空虚，会因感到饥饿而难以入睡，中医学所说的“胃不和则卧不安”，也就是这个意思。

(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物，如牛奶、豆制品、虾皮、海产品等。

(5) 注意食用富含色氨酸的食物，如鱼、肉、蛋及牛奶、酸奶、奶酪等，这是因为色氨酸是合成与睡眠有关的5—羟色胺（存在于脑中）的原料。摄取充足的色氨酸，可以诱导睡眠。由于奶制品不仅富含色氨酸，而且还含有钙元素，所以对失眠患者尤为适合。失眠者就寝前饮用一杯牛奶或酸奶，将有良好的催眠效果。如果在奶里加适量的糖，则催眠效果更好。这是因为碳水化合物能促进人体胰岛素的分泌，色氨酸在胰岛素的作用下，进一步转移到脑内，转变为能催眠的血清素。

(6) 晚餐可以食用适量含脂肪的食品，有关研究表明，此类食品进入人体后，肠内会分泌消化腺激素，使胰腺、肝脏活动加速，促进胆汁、胰腺的分泌，提高消化吸收效果。同时，脑细胞中也会分泌一种类似消化腺激素的物质，



以诱人入睡，大脑中会有和吗啡作用相同的物质分泌，从而起镇静催眠作用。由于脂肪类食物消化得慢，头部的血液会向胃肠部集中，也会使人有困乏的感觉。

(7) 择食应因时而异，不能盲目乱吃滋补品。如盲目服用红参、鹿茸类滋补食物，会导致内火滋生，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、威士忌和黄酒，这些酒对中枢神经有一定的安定作用，可以消除紧张，发挥诱眠作用。但不可过度饮用白酒，以免发生意外。

(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，因其含胆固醇低，卵磷脂较丰富，不仅有利于防止动脉硬化，同时有利于促进睡眠。



目 录

概 述

养心安神常用食物及药物

- | | |
|--------|--------|
| 牛奶/1 | 桂圆肉/1 |
| 百合/2 | 莲子/2 |
| 红枣/3 | 荔枝/3 |
| 苹果/4 | 核桃仁/4 |
| 桑椹/4 | 小麦/5 |
| 粟米/5 | 花生叶/5 |
| 葛苳叶/6 | 芹菜/6 |
| 藕粉/7 | 金针菜/7 |
| 猪脑/8 | 猪心/8 |
| 鸽蛋/8 | 牡蛎肉/9 |
| 糖/9 | 酒/9 |
| 茯苓/10 | 酸枣仁/11 |
| 远志/11 | 五味子/11 |
| 紫丹参/12 | 灵芝/12 |
| 琥珀/13 | 枸杞子/13 |
| 柏子仁/13 | 夜交藤/14 |



合欢/14
天麻/15
人参/16
刺五加/17
茯神/18

珍珠/14
石菖蒲/15
甘草/16
西洋参/17
红参/18

养心安神辩证食疗方

心血虚型药膳

甘麦红枣饮/20
牛奶红枣饮/20
蜂乳刺五加/21
桂圆枣仁羹/22
党参红枣茶/23
桂圆枣仁茶/23
银耳太子参/24
花生牛奶饮/25
莲子鲜奶糊/26
人参茯苓粥/27
百合粳米粥/28
桂圆红糖粥/29
小麦红枣粥/29
莲枣山药粥/30
人参茯苓粥/31
莲子山药粥/32

党参首乌饮/20
荔枝夜交藤/21
桂圆枣仁饮/22
人参枣仁茶/22
洋参桂圆茶/23
参叶灵芝茶/24
苹果蛋奶饮/25
阿胶牛奶饮/26
桂圆红枣羹/27
鸡蛋粟米粥/27
桂圆八宝粥/28
童参茯苓粥/29
枣莲绿豆粥/30
茯苓红枣粥/31
茯神红枣粥/31
荔枝粳米粥/32



- | | |
|-----------|-----------|
| 参归猪肝汤/ 33 | 人参红枣粥/ 33 |
| 白参红枣粥/ 34 | 桂圆糯米粥/ 34 |
| 茯苓蘑菇饭/ 34 | 参叶红枣饭/ 35 |
| 白参茯苓糕/ 35 | 十全大补糕/ 36 |
| 玫瑰蜜汤圆/ 37 | 茯苓桂花饺/ 37 |
| 桂圆肉米酒/ 38 | 参术红枣酒/ 38 |
| 养血健脑酒/ 39 | 柠檬桂圆酱/ 39 |
| 莲枣蜂蜜汁/ 40 | 什锦果脯肉/ 40 |
| 红枣桂圆蜜/ 41 | 蜂蜜蒸百合/ 41 |
| 糖蒸鲜荔枝/ 42 | 桂花莲子羹/ 42 |
| 莲子蒸糯米/ 43 | 秋令食红枣/ 43 |
| 姜汁煮荔枝/ 44 | 红枣莲子包/ 44 |
| 白参豆沙包/ 45 | 桂圆猪肉饼/ 45 |
| 茯神鸡蛋饼/ 46 | 荔枝熘鸡片/ 46 |
| 桂圆蒸猪心/ 47 | 杞叶炒猪心/ 47 |
| 人参熘鸡片/ 48 | 牛奶煮鸽蛋/ 49 |
| 芙蓉玉米奶/ 49 | 苹果酱奶卷/ 50 |
| 牛奶熘鸡丝/ 50 | 丹参滑猪心/ 51 |
| 丹参炖白鸭/ 52 | 参芪煮茯神/ 53 |
| 黑豆煮桂圆/ 53 | 枣仁煮莲子/ 54 |
| 柏仁煮花生/ 54 | 红枣酿鲜藕/ 55 |
| 参液烧猪心/ 55 | 桂圆煮鸭蛋/ 56 |
| 牛奶蒸鹅蛋/ 56 | 枣泥酿豆腐/ 57 |
| 桂圆蒸兔肉/ 57 | 莲米蒸仔鸡/ 58 |
| 红芪炖猪心/ 59 | 红参双色鸡/ 59 |
| 补益安神鸭/ 60 | 灵芝猪肉干/ 60 |



桂圆红枣汤/ 61

桂莲猪心汤/ 62

灵芝煲鲫鱼/ 63

花生叶煲汤/ 64

山药猪肉汤/ 65

桂圆参枣汤/ 66

天冬猪心汤/ 61

红枣煮莲子/ 63

桑椹猪心汤/ 64

冰糖莲子汤/ 65

茯神牛肉汤/ 66

心阴虚型药膳

牛奶泡桑椹/ 68

黑豆合欢花/ 68

首乌合欢花/ 69

五味枸杞茶/ 70

桑椹黑豆茶/ 71

首乌花生叶/ 71

黑豆花生浆/ 72

熟地红枣粥/ 73

阿胶茯神粥/ 74

芝麻松子粥/ 75

牡蛎阿胶粥/ 76

白芍红枣粥/ 77

龙眼枸杞粥/ 78

地黄双仁粥/ 78

枸杞松仁饭/ 79

首乌芝麻糊/ 80

双仁糯米糊/ 81

阿胶生地饮/ 68

五味子蜜饮/ 69

葡萄枸杞茶/ 70

龙眼神曲茶/ 70

熟地黑豆汁/ 71

芝麻牛奶糊/ 72

黄精鸽蛋粥/ 73

龟胶枣仁粥/ 73

白芍葡萄粥/ 74

龟肉枸杞粥/ 75

核桃粳米粥/ 76

首乌麻仁粥/ 77

黄精红枣粥/ 78

黑豆虾贝饭/ 79

芝麻核桃糊/ 80

花生牛奶糊/ 81

安神润肠糊/ 82



芝麻蜂蜜糕/ 82

夜交藤蛋糕/ 83

芝麻首乌粉/ 84

桑椹妙香糊/ 85

奶油金黄糕/ 86

熟地远志酒/ 87

牡蛎蒸鸽蛋/ 88

首乌炒猪肝/ 89

枸杞炒鲜奶/ 91

玉竹炖水鸭/ 92

核桃煮脑花/ 94

银耳桑椹汤/ 94

桑椹鲤鱼汤/ 95

黑豆双仁汤/ 97

熟地牛肉汤/ 97

桑椹米粉糕/ 83

首乌地黄粉/ 84

茺萸灵芝粉/ 85

沙参茯神饼/ 85

首乌莲蓉丸/ 87

猪髓枸杞散/ 88

清炒首乌叶/ 89

麻酱拌凤尾/ 90

首乌煮鸡蛋/ 92

芝麻黄金鸭/ 93

乌鱼双仁汤/ 94

茯苓猪髓汤/ 95

旱莲乳鸽汤/ 96

桂圆海参汤/ 97

龟胶芪枣汤/ 98

心阳虚型药膳

河车红枣饮/ 100

核桃花生糊/ 100

虫草河车粥/ 101

锁阳茯神粥/ 102

灵芝粳米粥/ 103

鹿胶黑米粥/ 104

海马猪腰粥/ 105

羊肉猪心羹/ 106

苁蓉蜂蜜茶/ 100

橘皮红枣饮/ 101

狗肉麦仁粥/ 102

鹿茸羊肾粥/ 103

鹿茸糯米粥/ 104

红参核桃粥/ 104

益心神汤圆/ 105

猪腰红枣羹/ 106



- | | |
|------------|------------|
| 山药鲜奶羹/ 107 | 姜汁牛奶羹/ 107 |
| 胡桃牛奶饮/ 108 | 苁蓉荔枝面/ 108 |
| 桂花杏仁冻/ 109 | 河车红参粉/ 109 |
| 鹿角霜参粉/ 110 | 核桃蒸枣饼/ 110 |
| 猪苓附片饼/ 110 | 鲜羊肉烧饼/ 111 |
| 远志核桃饼/ 111 | 茯苓鲜肉包/ 112 |
| 仙茅枣仁酒/ 112 | 虫草人参酒/ 113 |
| 鹿茸红枣酒/ 113 | 锁阳虫草酒/ 113 |
| 安神复方酒/ 114 | 巴戟合欢酒/ 114 |
| 琥珀松子仁/ 115 | 拔丝核桃仁/ 115 |
| 益智红枣泥/ 116 | 虫草鸽蛋奶/ 116 |
| 海马煮虾球/ 117 | 核桃烩什锦/ 117 |
| 冬虫草胶囊/ 118 | 鹿胎补肾膏/ 118 |
| 苁蓉羊心粥/ 119 | 酥皮脆鹿肉/ 120 |
| 羊藿炖羊心/ 120 | 冰糖哈蟆油/ 121 |
| 燕窝蛤蟆油/ 121 | 鹿茸炒牡蛎/ 122 |
| 萼梅煮羊心/ 122 | 鹿茸蒸鸡蛋/ 123 |
| 鹿茸海马鸡/ 123 | 虫草炖乳鸽/ 124 |
| 远志滑羊心/ 125 | 茯神羊肉羹/ 125 |
| 海龙兰花腰/ 126 | 党参鸡肉汤/ 127 |
| 益智鹌鹑汤/ 127 | 珍珠安神汤/ 128 |
| 续断猪心汤/ 128 | 河车鸽蛋汤/ 129 |
| 首乌羊肉汤/ 130 | 肉桂牛肉汤/ 130 |
| 龙眼虾仁汤/ 131 | 蜜枣鹿肉汤/ 131 |
| 龙骨羊肉汤/ 132 | |