



药膳食疗治百病



失眠

食疗药膳



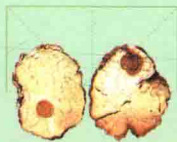
紫芝



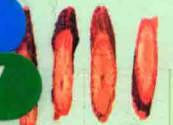
珍珠



枸杞子



茯苓



首乌藤



龙骨



核桃仁



SHIMIAN
SHILIAO YAOSHAN

主 编 庞 杰

中国医药科技出版社

药膳食疗治百病

失眠食疗药膳

主编 庞杰



中国医药科技出版社

内 容 提 要

药膳是药材与食材相配而做成的美食。药膳食疗是取食物之味与药材之性，以达到养生保健之功。本书介绍了药膳的基本概况，失眠的致病特点、病因病机及治疗治则等，重点介绍了防治失眠的药膳常用药材及药膳食疗方。读者可依据自身情况，灵活选择。本书可供失眠人群、广大中医药爱好者及饮食营养研究者阅读、参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠食疗药膳 / 庞杰主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.3

(药膳食疗治百病)

ISBN 978-7-5067-9933-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 012731 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 10 3/4

字数 160 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

印次 2018 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9933-1

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 庞 杰

副主编 葛红颖 冯明辉

编 委 (按姓氏笔画排序)

王丽娜 肖 冰 何孟茜

药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳，以平为期，通过补虚扶弱，调整脏腑气机或祛病除邪，消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本书以失眠的药膳调养为主要内容，分为四个部分，第一部分简要介绍药膳的基本概况，如起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分简述了失眠的致病特点、病因病机及治疗治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分介绍了防治失眠药膳常用药材的来源、性味归经、功能主治、选购提示及注意事项。第四部分精心选择了取材方便而确有效果的食疗方，详细介绍了其配方、功效、制法、食法。读者可依据自身情况，灵活选择。

作者在编写本书过程中，参阅了诸多著作，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。本书融科学性和实用性为一体，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

限于水平、时间和精力，如有疏漏不足之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

编者

2017年12月

目录

失眠

第一部分 关于药膳

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 什么是药膳 | 2 | 药膳的起源与发展 | 3 |
| 药膳的特点 | 4 | 药膳的分类 | 6 |
| 药膳的应用原则 | 10 | 药膳的制作 | 13 |
| 药膳的注意事项 | 17 | | |

第二部分 认识失眠


病因病机 / 22 治 法 / 24

果实、种子类 26

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 酸枣仁 / 26 | 柏子仁 / 27 | 远志 / 28 |
| 莲子 / 28 | 大枣 / 29 | 莲子心 / 30 |
| 龙眼肉 / 30 | 核桃仁 / 31 | 桑椹 / 32 |
| 五味子 / 32 | | |

第三部分 失眠食疗药膳 常用药材





根、根茎类 33

百合 / 33

人参 / 34

茎木、皮类 35

首乌藤（夜交藤） / 35

合欢皮 / 35

花、叶类 36

合欢花 / 36

矿石类 37

龙骨 / 37

磁石 / 38

动物类 38

珍珠 / 38

牡蛎 / 39

其他类 40

茯苓 / 40

茯神 / 40

灵芝 / 41

琥珀 / 42

失眠药膳通治方 44

菜肴类 44

五味子蒸猪心 / 44

五味子蒸鱼头 / 45

柏子仁炖猪心 / 45

柏子仁蒸仔鸡 / 45

西芹炒百合 / 46

红枣炖羊心 / 46

枣仁炖仔鸡 / 47

妙香丸子 / 47

拔丝山药 / 48

第四部分

失眠常用药膳
食疗方



汤汁茶饮酒类 48

珍珠银耳 / 48
蜂蜜菊花茶 / 49
五味子茶 / 49
枸杞五味子茶 / 50
柏子仁茶 / 50
龙眼肉枣仁饮 / 51
枣仁龙骨远志饮 / 51

琥珀蜂蜜汁 / 49
石菖蒲茶 / 49
合欢花茶 / 50
龙眼花 / 50
灵芝茶 / 50
百合莲子麦冬饮 / 51
夜交藤蜂蜜饮 / 51



粥粉饭羹类 52

小麦粥 / 52
百合粥 / 52
柏子仁粥 / 53
莲子远志粥 / 53
珍珠香菇面 / 54

枣仁粥 / 52
茯苓粥 / 53
莲子粥 / 53
枣仁百合面 / 54
桂圆蛋羹 / 55



膏糖蜜糊类 55

红枣柏子仁膏 / 55
五味子红枣蜜露 / 56

百合二仁红枣蜜 / 55
枣仁核桃糊 / 56



糕饼糖果点心类 56

茯苓糕 / 56
合欢花丝瓜卷 / 57

五味山药安神糕 / 57
茯苓饼 / 58



按体质分类调治药膳方 58

气郁质类·菜肴类 58

厚朴花烧虾球 / 58

槐花炒鸡蛋 / 59

丹参石斑鱼 / 59

气郁质类·汤汁茶饮酒类 60

玫瑰上素汤 / 60

萝卜丝鲫鱼汤 / 60

玫瑰蜂蜜茶 / 61

绿萼梅安神茶 / 61

香橼橘皮饮 / 62

川芎活血茶 / 62

白萝卜枸杞猪骨汤 / 60

合欢花柏子仁茶 / 61

薰衣草玫瑰茶 / 61

佛手陈皮莲心茶 / 61

柴胡菊花决明饮 / 62

丹参红花饮 / 62

气郁质类·粥粉饭羹类 63

红枣玫瑰黑米粥 / 63

玫瑰薏苡百合粥 / 63

玫瑰饭团 / 64

合欢花粥 / 63

香橼佛手粥 / 64

香橼茯苓粥 / 64

气郁质类·糕饼糖果点心类 65

香橼枸杞红枣饼 / 65

香附薏苡萝卜素卷 / 66

佛手合欢肉包 / 65

枸杞玫瑰肉卷 / 66

痰湿质类·菜肴类 67

菖蒲猪心 / 67

薏苡仁远志清炖大白菜 / 67



 痰湿质类·汤汁茶饮酒类 67

竹茹芦根茶 / 67

木瓜猪骨汤 / 68

竹茹墨鱼 / 69

车前子钩藤茶 / 69

山药芡实鸡汤 / 68

远志牛肉汤 / 68

石菖蒲橘皮汁 / 69

 痰湿质类·粥粉饭羹类 70

淮山赤豆茯苓鸡蓉粥 / 70

竹沥粥 / 70

陈皮茯苓粥 / 70

 痰湿质类·膏糖蜜糊类 71

木瓜山药酸奶 / 71

 痰湿质类·糕饼糖果点心类 71

山苻薏米墨鱼包 / 71

三仁糕 / 72

茯苓养胃糕 / 72

茯苓赤豆包 / 72

 气虚质类·菜肴类 73

蜜汁山药 / 73

党参桂圆童子鸡 / 74

红花羊心 / 74

茯苓粉蒸排骨 / 75

人参乳鸽盅 / 73

景天龙眼羊肉煲 / 75

黄芪桂圆牛肉 / 74

 气虚质类·汤汁茶饮酒类 76

药膳乌鸡汤 / 76

党参麦冬五味子瘦肉汤 / 76



黄芪枸杞猪骨汤 / 77

鲍鱼莲子煲瘦肉 / 77

洋参五味核桃饮 / 78

刺五加蜜饮 / 79

人参枸杞酒 / 79

黄芪虾仁汤 / 77

阿胶当归蛋黄饮 / 78

龙眼酒 / 78

当归地黄酒 / 79

 气虚质类·粥粉饭羹类 80

刺五加粳米粥 / 80

桂圆枣仁藕粉羹 / 80

莲枣薏仁粥 / 81

山药馄饨 / 82

归脾麦片粥 / 80

参芪百合薏米粥 / 81

枸杞党参百合粥 / 81

山药参枣糯米饭 / 82

 气虚质·膏糖蜜糊类 83

山药芝麻奶糊 / 83

 气虚质类·糕饼糖果点心类 83

人参薯蕷糕 / 83

党参茯苓芝麻汤圆 / 84

十全大补糕 / 84

蜜汁莲枣 / 85

 阴虚质·菜肴类 85

百合知母鸡翅 / 85

姜汁牡蛎 / 86

麦冬炒苦瓜 / 86

枸杞百合烧排骨 / 87

灵芝粉蒸肉饼 / 85

西芹炒牛肉 / 86

麦冬枸杞炒鸡蛋 / 87

 阴虚质类·汤汁茶饮酒类 88

补肾安神汤 / 88

桑椹枸杞银耳汤 / 89

玉萝炖排骨 / 89

枸菊清心茶 / 90

麦冬莲心茶 / 90

生地玄参饮 / 91

何首乌养肾酒 / 91

石决明煲花枝 / 88

参斛煲瘦肉 / 89

桑椹茶 / 90

西洋参生地茶 / 90

葛根麦冬饮 / 91

女贞子酒 / 91

 阴虚质类·粥粉饭羹类 92

首乌百合粥 / 92

地黄双仁粥 / 92

枸杞干贝饭 / 93

麦冬莲肉茯神羹 / 94

白芍枣粥 / 92

百合玉竹萝卜面 / 93


黑芝麻山药羹 / 94

 阴虚质类·膏糖蜜糊类 94

竹叶梨膏 / 94

桑仁芝麻糊 / 95

枸杞女贞养颜膏 / 95

 阴虚质类·糕饼糖果点心类 95

桑藤蛋糕 / 95

六味地黄糕 / 96

桑椹芝麻茯苓糕 / 96

夜交藤香菇白菜素包 / 97



四时分类失眠调治药膳方 97

春季·菜肴类 97

- | | |
|----------------|---------------|
| 玄参猪肝 / 97 | 柏子仁核桃炒豆芽 / 98 |
| 阿胶烧豆腐 / 98 | 核桃姜末拌菠菜 / 98 |
| 黄芪五味炖仔鸡 / 99 | 珍珠红枣煮鸽蛋 / 99 |
| 灵芝蒸猪心 / 99 | 灵芝蒸豆腐 / 100 |
| 吉利堂四味鲳鱼 / 100 | 山药烧黄花鱼 / 101 |
| 山药柏子仁炸鸡翅 / 101 | |

春季·汤汁茶饮酒类 102

- | | |
|---------------|---------------|
| 芹菜红枣汤 / 102 | 茯苓黑鱼汤 / 102 |
| 人参灵芝猪肝汤 / 102 | 莲子桂花冰糖汤 / 103 |
| 淮山芡实老鸽汤 / 103 | 杞子山药猪脑汤 / 103 |
| 芹菜茼蒿汁 / 104 | 人参猪脑五味汤 / 104 |
| 葱白红枣汤 / 104 | 桑椹桂圆饮 / 104 |
| 牛奶灵芝枸杞饮 / 105 | 珍珠牛奶 / 105 |
| 龙莲鸡蛋汤 / 105 | 五味子酒 / 106 |

春季·粥粉饭羹类 106

- | | |
|-------------|-------------|
| 莲子桂圆粥 / 106 | 百合杏仁粥 / 106 |
| 天麻竹沥粥 / 107 | 陈皮茯苓粥 / 107 |
| 丹黄黄精粥 / 107 | 鸭血鲫鱼粥 / 107 |
| 桑椹粥 / 108 | 参枣米饭 / 108 |



 春季·膏糖蜜糊类 108

桑椹蜜膏 / 108

 夏季·菜肴类 109

夏日田园 / 109

珍珠猪心 / 109

珍珠内金炒西兰花 / 110

夏荷豆豉蒸排骨 / 111

核桃柏子仁炒荷兰豆 / 112

独脚金煲瘦肉 / 112

天麻枣仁烧鸡丁 / 113

莲百鹌鹑蛋 / 114

生煸枸杞叶 / 109

白芍素鲜藕 / 110

枣仁核桃烧豌豆 / 110

枸杞滑溜里脊片 / 111

百合鲜藕炖瘦肉 / 112

远志菊花烧桂鱼 / 113

灵芝菊花炖蛤蜊肉 / 114

 夏季·汤汁茶饮酒类 114

双叶冬瓜解暑汤 / 114

灯心草鲫鱼汤 / 115

参莲汤 / 116

红枣汁 / 116

绿豆百合牛奶饮 / 117

乌梅党参饮 / 117


猪肝菊花汤 / 115

清热安神汤 / 115

双豆百合猪蹄汤 / 116

甘莲饮 / 117

侧柏大海饮 / 117

 夏季·粥粉饭羹类 118

百合红枣粥 / 118

小麦粥 / 118

夜交藤粥 / 118

紫石英粥 / 118

小米稀粥 / 119

龙胆草粥 / 119

竹沥粥 / 119

百合银耳莲子羹 / 119

 夏季·膏糖蜜糊类 120

枸杞桂圆膏 / 120

 夏季·糕饼糖果点心类 120

健脾茯苓糕 / 120

莲子糕 / 121

柏子仁蒸发糕 / 120

 秋季·菜肴类 121

玉竹卤猪心 / 121

人参油烫鸭 / 122

灵芝烧鸭块 / 123

花旗参炖竹丝鸡 / 124

玉竹蒸仔鸭 / 124

麦冬杏仁煲猪肺 / 122

丹参灵芝炖猪胰 / 123

淮山玉竹炖白鳝 / 123

莲子百合煲瘦肉 / 124

 秋季·汤汁茶饮酒类 125

沙参心肺汤 / 125

猪心莲参圆肉汤 / 125

桂圆莲子汤 / 126

酸枣仁汤 / 126

安神汤 / 127

燕窝鸡汤 / 127

莲子猪心汤 / 128

玉竹百合丝瓜汤 / 128

浮小麦猪心汤 / 125

三味安眠汤 / 126

静心汤 / 126

归芪红枣汤 / 126

龙眼莲子汤 / 127

黄连阿胶蛋黄汤 / 127

麦冬石斛煲鸡 / 128

莲子银耳鸡汤 / 129

益寿银耳汤 / 129
决明肉苁蓉茶 / 130
龙眼冰糖茶 / 130
八宝茶 / 131

百麦安神饮 / 129
莲心茶 / 130
枸杞菊花茶 / 130

 秋季·粥粉饭羹类 131

百合粥 / 131
养心粥 / 132
栗板冰糖粥 / 132
大米百合粥 / 133
龙眼大枣粥 / 133
泥鳅粥 / 134
冰糖莲子羹 / 134
藕芽冰糖羹 / 135

龙眼银耳粥 / 131
菊花粥 / 132
大枣首乌粥 / 132
灵芝小麦粥 / 133
百合莲子雪梨粥 / 133
二冬枣仁粥 / 134
茯苓银耳鹌鹑蛋 / 135
天冬茯苓羹 / 135

 秋季·膏糖蜜糊类 136

松子核桃膏 / 136
杞子酒 / 136

百合二冬膏 / 136
鲜百合蜂蜜 / 136

 秋季·糕饼糖果点心类 137

灵芝饼 / 137

 冬季·菜肴类 137

党参熟地鸽子煲 / 137
远志煮龟肉 / 138
郁金灵芝炒羊心 / 139

参芪炖乌鸡 / 138
虫草牡蛎炖海参 / 138
何首乌煨鸡 / 139



柏仁黄花烧大蒜 / 140

朱砂柏仁炖海参 / 140

百合龟肉煲 / 141

西洋参炖海参 / 142

活力宝 / 143

桑椹五味烧鱼翅 / 140

五味蘑菇烧蹄筋 / 141

杞子山药炖甲鱼 / 142

枸杞海参鸡片 / 143

冬季·汤汁茶饮酒类 144

菟丝子羊心汤 / 144

美容养颜酒 / 144

龙眼二冬鲍鱼汤 / 145

肉苁蓉炖羊心 / 146

五宝茶汤 / 147

夜交藤大枣茶 / 147

当归生姜羊肉汤 / 144

熟地黄芪羊肉汤 / 145

桂圆枸杞甲鱼汤 / 145

乌鸡白凤汤 / 146

枸杞煲鸡蛋 / 147

柏子仁饮 / 147

冬季·粥粉饭羹类 148

磁石肾粥 / 148

龙眼粥 / 148

夜交藤大枣粥 / 149

苁蓉茯神粥 / 149

红参黑米粥 / 150

参枣米饭 / 151

茯苓大枣粥 / 148

鹿角胶粥 / 149

二仁粥 / 149

龙眼炖雪蛤 / 150

山药灵芝糯米粥 / 150

姜韭鸡蛋羹 / 151

冬季·青糖蜜糊类 151

安神膏 / 151

鹿胎膏 / 152

冬季·糕饼糖果点心类 152

菟丝酸枣糕 / 152

