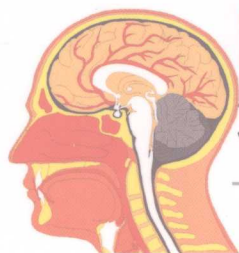


益五脏调养汤

益脑调养汤



Yiniao Tiaoyangtang

主编 颜春连



广东省出版集团
广东科技出版社

益五脏调养汤

益脑调养汤



Yiniao Tiaoyangtang

主编 颜春连



广东省出版集团
广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

益脑调养汤 / 颜春连主编. — 广州: 广东科技出版社,
2007.11

(益五脏调养汤)

ISBN 978-7-5359-4231-9

I. 益… II. 颜… III. 脑 — 保健 — 汤菜 — 菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 043122 号

责任编辑: 古玉

特邀编辑: 雷日开

封面设计: 陈维德

责任校对: 陈翔

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮码: 528225)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张 13.25 字数 238 千

版 次: 2007 年 11 月第 1 版

2007 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

本书编委会

主 编 颜春连

副主编 张 华 周 全

编 委 周光明 孙年发 颜年姣

彭雪林 谭 宁 王西华

孙 娟 蒲 欢 颜 安

景 山

汤是饮食的重要组成部分，对五脏功能的保养，维护健康，增强体质，延缓衰老具有十分重要的作用。

在我们的日常生活中，汤是太熟悉不过的了。它是我们一日三餐中常见而又必不可缺的食品。汤在饮食中的重要性，从许多吃遍了山珍海味的美食家和老厨师坚持“宁可食无菜，不可食无汤”的信条中就得到最好的证明。确实如此，在我们的现实生活中，无论是一桌丰盛的宴席，还是一餐最普通、最平常的家庭便饭，如果没有汤，即使美酒佳肴十分丰富，也会使人感到有所缺憾。人们为何对汤有如此的厚爱呢？究其原因，是由于汤具有以下的特点和作用：

一、汤是鲜之源，鲜是它的主要特点。据考察，“鲜”字的产生与汤有关，至今，我们从“鲜”字上，仍可看到汤在古文化里所留下的痕迹。根据我国象形文字的发展和演变，我们不难发现“鲜”是“鱼”和“羊”之合。同时，我们还可以从漫长的烹调发展中得知，在过去很长的时期内，尤其在味精产生之前，我国的烹调十分讲究制汤调味。而烹饪中的主要鲜味是来源于汤。由此可知，汤是鲜之源，鲜是汤的主要特点是千真万确的。

二、汤能引起食欲，刺激胃液的分泌，促进消化和吸收。汤的鲜味，对于人们口中的千百万味蕾有着极强的诱惑性。它不仅能润滑口腔和肠胃，还能刺激胃液的分泌，从而引起较强烈的食欲，有助于肠胃的消化，并可使汤中的营养成分为人体所吸收。近年来的科学证明，最好是饭前、饭后都喝些汤。但十分遗憾的是，在我国由于受到传统饮食习惯的影响，大部分地区只有在饭后饮汤的习俗，目前在南方部分地区，尤其是广东才有饭前饮汤的好习惯。

三、汤是人类“廉价的健康保险”。汤更主要的是具有食养、食补、食疗的作用。实践和科学证明，经常合理地饮汤，有益于身心健康和延年益寿。我国有句俗语：“饭后喝碗汤，老了不受伤，”说的就是这个道理。用汤进行食养、食补、食疗不仅在我国被长期广泛应用，就是在全世界也广为流传。

既然汤有如此诸多好处，在我国目前生活水平日益提高的情况下，人们特别关注和重视汤对强身健体、延年益寿的作用也是顺理成章的事。

鉴于上述原因，我们特编著了《益五脏调养汤》系列，计有《益心调养汤》、《益脑调养汤》、《益肝调养汤》、《益肺调养汤》、《益肾调养汤》、《益脾胃调养汤》6本。该系列书是以汤在保养五脏中的作用为中心，将各种滋补强身、防病健体作用的食物和药物，依据中医理论进行合理调配，集色、香、味、形、创意、功能于一身，融中医学、中药学、营养学、烹饪技术、饮食文化于一体的高品味、高营养价值的膳食。同时，也充分体现了中国传统饮食保健医学的科学性、系统性、针对性、实用性的诸多特征。“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，并把两者巧妙地结合在一起。使食用者既可以感受到饮食文化的博大精深，又可以在轻松愉快的享用中达到治疗及保健的效果；既是一种饮食文化的精神享受，又能达到强身健体、延年益寿的目的。

同时，本系列书还重点介绍了五脏的虚证和病症的概要情况、类型、饮食原则、饮食宜忌，以及不同汤方对五脏的调养情况和作用。所列汤方以滋补健身、防病疗疾、口感较佳、制作方便、功效突出为原则，对具体调养汤方的原料、制作、食法、功用、注意事项等一一作了详细介绍。这样读者可根据自己的体质和需要，有效地进行强身健体，寓养生、疗疾于汤补之中，达到亦食亦养、亦养亦治的目的，从而使自己得以实实在在地感受到生活的乐趣。它完全适合现代人养生的需求，是每一个追求自然、关爱健康的现代人食补食养、防病治病、强身健体的必备书籍。

最后，需要说明的是汤方中凡涉及保护动物、植物，均以人工饲养且国家允许食用者代之，如无人工饲养者本书概不收入。

由于时间仓促和我们的知识所限，该书还有不尽如人意之处，欢迎广大读者批评指正。

编著者



目 录

Contents

一 脑与汤补

- (一)脑为神明之心,元神之脏
- (二)人脑与营养
- (三)汤补人脑的功效与作用
- (四)补脑汤中的常用食物和中药

二 补脑益智汤

- (一)饮食原则
- (二)饮食宜忌
- (三)补养汤方
- 1. 瘦肉百合莲子汤
- 2. 瘦肉芡实莲子汤
- 3. 银耳大枣炖瘦肉
- 4. 肉片墨鱼葱花汤
- 5. 猪脊红枣莲子汤
- 6. 猪心圆肉柏子汤
- 7. 猪心二仁桂圆汤
- 8. 猪心核桃莲子汤
- 9. 猪肝淫羊藿豆腐火锅
- 10. 猪脑汤
- 11. 木耳炖猪脑
- 12. 猪脑圆肉枸杞汤
- 13. 猪脑天麻盅
- 14. 猪脑小麦红枣汤
- 15. 安神健脑羹
- 16. 猪肺银耳羹
- 17. 猪肚五圆汤
- 18. 猪膀胱肉桂益智仁汤
- 19. 参茸砂锅猪蹄
- 20. 桂圆黄芪牛肉汤
- 21. 牛肉骨髓桂圆汤
- 22. 羊肉首乌益脑汤
- 23. 羊头参杞淮山汤
- 24. 鹿尾人参鸡汤
- 25. 狗肉番薯汤

1		
1		
1	26. 狗肉淮山枸杞汤	15
2	27. 鸡肉银耳汤	16
3	28. 何首乌炖母鸡	16
4	29. 鸡肉黄芪猴头菇汤	16
4	30. 龙凤龟汤	17
5	31. 乌鸡花胶莲子汤	17
5	32. 鹌鹑北芪汤	18
5	33. 鹌鹑玉杞桂圆汤	18
5	34. 石耳炖乳鸽	18
6	35. 鹌鹑蛋银耳汤	19
6	36. 鹌鹑蛋银莲百合汤	19
6	37. 鹌鹑圆肉益智汤	19
7	38. 鸽蛋银耳核桃羹	19
7	39. 鸽蛋海参汤	20
8	40. 紫河车虫草核桃汤	20
8	41. 鱼片柏子仁芹菜汤	21
9	42. 鱼丸菠菜汤	21
9	43. 鱼片豆腐青箱子汤	21
9	44. 鳊鱼头豆腐汤	22
10	45. 鳊鱼头天麻川芎汤	22
10	46. 鲢鱼头汤	23
10	47. 鲫鱼人参肉虾汤	23
11	48. 鲤鱼头川白汤	23
11	49. 鱼头肉丸菠菜汤	24
12	50. 鲢鱼淮山杞圆汤	24
12	51. 鱼头枸杞天麻汤	24
13	52. 甲鱼枸杞熟地汤	25
13	53. 参麦茯苓蒸甲鱼	25
13	54. 干贝蘑菇汤	26
14	55. 蛤蚧二麦地骨皮汤	26
14	三 防治小儿脑发育不全调养汤	27
15	(一)饮食原则	27

(二)饮食宜忌	
(三)调养汤方	
1. 猪心石菖蒲汤	
2. 猪肾黄精汤	
3. 三脊核桃汤	
4. 猪鼻苍耳汤	
5. 猪尾黄豆花生汤	
6. 猪骨黄豆汤	
7. 牛骨菠菜汤	
8. 羊脑枸杞益智汤	
9. 羊髓淮山羹	
10. 羊骨红枣蚝豉汤	
11. 兔肉党参胡萝卜汤	
12. 二肉参桂汤	
13. 鸡肉田七汤	
14. 鸡肉板栗汤	
15. 乌鸡骨龟甲核桃汤	
16. 水鸭淮山枸杞肉汤	
17. 鹌鹑桂圆羹	
18. 虫草蒸鹌鹑	
19. 鹌鹑杜仲枸杞汤	
20. 鸽肉参圆汤	
21. 鸡子莲子汤	
22. 鸡蛋豆腐羹	
23. 鸡蛋麦片羹	
24. 鹌鹑蛋米汤	
25. 鸽蛋枸圆黄精汤	
26. 参芪当归炖胎盘	
27. 牛乳红茶饮	
28. 狗棍鱼淮杞汤	
29. 强心健骨鳙鱼汤	
30. 滋肾水鱼汤	
31. 龟肉党参淮山汤	
32. 沙虫莲子芡实汤	
33. 虾米萝卜紫菜汤	
34. 牡蛎海带汤	

四 防治头痛调养汤

(一)饮食原则	42
(二)饮食宜忌	42
(三)调养汤方	42
1. 肉片枸杞蛋花汤	42
2. 瘦肉苦瓜酸菜汤	43
3. 瘦肉黄精山楂淡菜汤	43
4. 肉丝紫菜冬菇汤	44
5. 瘦肉首乌寄生汤	44
6. 瘦肉草藤汤	45
7. 瘦肉四味汤	45
8. 瘦肉粉葛蚝豉汤	45
9. 猪肝桑叶汤	46
10. 猪肝枸杞叶汤	46
11. 猪鼻苍耳汤	46
12. 猪肾杜仲栗子汤	47
13. 牛筋祛淤汤	47
14. 羊肉归杞天麻汤	48
15. 羊肉麦片汤	48
16. 母鸡党参汤	48
17. 鸡肉人参汤	49
18. 天麻炖鸡	49
19. 屈头鸡芎归汤	49
20. 鸡肉芎归三七汤	50
21. 水鸭白芍鱼肉汤	50
22. 乳鸽天麻川芎汤	50
23. 乌蛇艾叶丝瓜络汤	51
24. 蛋清杞草汤	51
25. 鸡蛋绿豆芹菜汤	51
26. 鸡蛋芹菜根汤	52
27. 鸡蛋桂圆汤	52
28. 鸭蛋丝瓜根汤	52
29. 塘虱鱼豆乌桂圆汤	53
30. 塘虱鱼玉米黑豆汤	53
31. 鱼头川芎茛菪汤	53
32. 鳙鱼头姜片米酒汤	54
33. 鳙鱼头川芎白芷汤	54
34. 鲢鱼头豆腐汤	54
35. 鲢鱼头豆豉葱白豆腐汤	55

36. 鲫鱼节瓜汤
37. 鲤鱼头天麻汤
38. 鲮鱼参归汤
39. 鲍鱼圆肉枸杞汤
40. 蚝豉夏枯草发菜汤
41. 蛤蚧芹菜豆腐汤
42. 海参天麻肉汤

五 防治脑血管病调养汤

(一) 饮食原则

(二) 饮食宜忌

(三) 调养汤方

1. 肉片天麻汤
2. 猪肉归杞黄芪汤
3. 三肉笋菇汤
4. 猪骨杜仲乌蛇汤
5. 猪蹄黑豆汤
6. 猪蹄杜仲牛膝汤
7. 猪蹄牛大力寄生汤
8. 蹄筋巴戟花生汤
9. 猪筋黄芪黄鳝汤
10. 猪肝菠菜汤
11. 猪肾牛膝杜仲汤
12. 猪脑天麻羹
13. 牛尾巴戟当归汤
14. 牛尾杜仲汤
15. 羊肾杜仲牛膝汤
16. 羊骨巴戟苁蓉汤
17. 鹿尾巴戟淮山汤
18. 鹿尾补肾汤
19. 鹿筋千斤拔鸡脚汤
20. 狗肉黑豆牛膝汤
21. 黄芪炖南蛇
22. 胡椒根蛇肉汤
23. 鸡丝巴戟蛇羹
24. 鸡腿木耳汤
25. 乌鸡五爪龙千斤拔汤
26. 天麻蒸鲤鱼

- 55 27. 龟血炖冰糖 71
- 56 28. 对虾龙井汤 71
- 56 29. 虾米冬瓜海带汤 72
- 56 30. 鲜蘑鲍鱼汤 72
- 57 31. 梨汁炖人乳 73
- 57 32. 人参五味紫苏饮 73
- 57 33. 粉葛洋参淮山饮 73

六 防治痴呆调养汤

(一) 饮食原则

(二) 饮食宜忌

(三) 调养汤方

- 61 1. 猪脊枣莲汤 76
- 62 2. 猪脑淮山枸杞汤 76
- 62 3. 猪脑木耳汤 77
- 63 4. 牛心茯神金针汤 77
- 63 5. 羊肉二子汤 77
- 63 6. 羊骨核桃红枣汤 78
- 64 7. 鹿头苁蓉汤 78
- 64 8. 鹿筋银耳汤 78
- 65 9. 茉莉花余鸡片 79
- 65 10. 人参蒸鸡 80
- 65 11. 鹅肉鱼鳔汤 80
- 66 12. 双鸽虫草淮山汤 80
- 66 13. 鹤鹑杞精汤 81
- 66 14. 鹤鹑桂圆冰糖羹 81
- 67 15. 黄麻雀虫草汤 81
- 67 16. 蛋白蜜饮 82
- 68 17. 鱼肉豆腐青葙子汤 82
- 68 18. 青蛤余鲫鱼 83
- 68 19. 甲鱼补髓汤 83
- 69 20. 甲鱼杞地汤 83
- 69 21. 龟肉核桃杜仲汤 84
- 69 22. 百合莲子五味汤 84
- 70 23. 萝卜青果陈皮汤 84
- 70 24. 芝麻大蒜蜜饮 85

七 防治脑震荡调养汤

- 71 86

(一)饮食原则

(二)饮食宜忌

(三)调养汤方

1. 猪肾香菇汤

2. 猪脑天麻枸杞汤

3. 猪脑豆腐汤

4. 枸杞三七蒸母鸡

5. 三七炖母鸡

6. 鸽肉二花汤

7. 鲤鱼二豆汤

8. 鱼头川白汤

9. 鲫鱼红豆汤

10. 鱼鳔天麻防风汤

11. 甲鱼大补汤

12. 银耳蒸冰糖

13. 菠菜酒汁

14. 姜枣黄芪红花饮

八 防治眩晕调养汤

(一)饮食原则

(二)饮食宜忌

(三)调养汤方

1. 瘦肉当归红花汤

2. 瘦肉桑麻汤

3. 瘦肉女贞芝麻汤

4. 瘦肉虫草胎盘汤

5. 瘦肉淮山鱼鳔汤

6. 瘦肉花胶益智汤

7. 瘦肉淮山龙虱汤

8. 瘦肉参精淮山汤

9. 瘦肉生蚝牡蛎汤

10. 瘦肉韭菜贻贝汤

11. 瘦肉木耳汤

12. 瘦肉泽泻薏苡仁汤

13. 瘦肉墨鱼参归汤

14. 瘦肉胡萝卜黄豆汤

15. 瘦肉杞地汤

86 16. 瘦肉莲藕红豆汤 99

86 17. 瘦肉松桃花生汤 99

86 18. 瘦肉四君汤 99

86 19. 瘦肉归芪汤 100

87 20. 瘦肉党参生蚝汤 100

87 21. 枸杞补髓汤 101

87 22. 猪脚生姜甜醋汤 101

88 23. 猪肾覆盆子核桃汤 101

88 24. 猪小肚芡实核桃汤 102

88 25. 牛肉当归黄精汤 102

89 26. 牛骨海马巴戟汤 102

89 27. 牛尾熟地牛膝汤 103

89 28. 羊肉狗脊杞精汤 103

90 29. 羊肉参归汤 104

90 30. 羊肉虾米汤 104

90 31. 羊肉海马熟地汤 104

90 32. 羊骨大枣汤 105

92 33. 兔肉黑豆汤 105

92 34. 母鸡参归汤 105

92 35. 乌鸡当归田七汤 106

93 36. 乌鸡鸡血藤汤 106

93 37. 白鸭生地山杞汤 106

93 38. 鹌鹑淮山枸杞汤 107

93 39. 蛇肉豆杞升麻汤 107

94 40. 鸡蛋陈皮益归川芎汤 108

94 41. 鲤鱼花生眉豆汤 108

94 42. 水鱼淮山芡实汤 108

95 43. 水鱼黄精枸杞汤 109

95 44. 墨鱼黄精黑豆汤 109

95 45. 鲍鱼人参天麻汤 109

96 46. 牡蛎柴胡地骨皮汤 110

96 47. 枸杞豆腐汤 110

97 48. 红枣枸杞姜饮 111

97 **九 防治失眠调养汤** 112

98 (一)饮食原则 112

98 (二)饮食宜忌 112

(三)调养汤方	113	37. 鸡蛋银耳沙参汤	126
1. 瘦肉决明海带汤	113	38. 鸡子黄阿胶汤	126
2. 瘦肉瓜菜汤	113	39. 鸡蛋桑葚汤	127
3. 瘦肉荠菜丝瓜汤	113	40. 卵清藕丝羹	127
4. 瘦肉三子汤	114	41. 鸭蛋榆钱汤	127
5. 猪肉女贞肉汤	114	42. 紫河车虫草桂圆汤	128
6. 瘦肉龟淮山黄汤	115	43. 鲳鱼四味补血汤	128
7. 瘦肉生蚝桑寄生汤	115	44. 鲳鱼黄芪汤	128
8. 瘦肉鹿胶肉肉枸杞汤	115	45. 柴鱼三豆汤	129
9. 肉丝灵芝燕窝羹	116	46. 甲鱼贞杞山萸汤	129
10. 瘦肉红绿豆珧柱汤	116	47. 甲鱼蒺藜菟丝汤	130
11. 肉丝海带紫菜汤	117	48. 水鱼洋参枸杞汤	130
12. 加味猪肉莲子百合汤	117	49. 龟肉巴桑首乌汤	130
13. 瘦肉莲子珧柱汤	117	50. 龟肉虫草圆肉巴戟汤	131
14. 瘦肉生蚝汤	118	51. 水蟹生地菊花汤	131
15. 瘦肉党参麦冬汤	118	52. 牡蛎海带肉汤	132
16. 瘦肉金针木耳汤	118	53. 蛤蟆油蒸冰糖	132
17. 排骨三仁香菇汤	119	54. 蛤肉圆肉莲子汤	132
18. 猪心参圆汤	119	55. 蛤肉百合玉竹汤	133
19. 猪心玫瑰枣仁羹	120	56. 珧柱三瓜羹	133
20. 猪心枸杞菜羹	120	57. 海参笋菇羹	133
21. 猪肚芡实莲子汤	120	58. 海参淮山枸杞汤	134
22. 猪胰绿豆莲藕生地汤	121	59. 淡菜香菇木耳汤	134
23. 牛肉决明杞黄汤	121	60. 银耳杏圆汤	134
24. 牛肉参归汤	121	61. 银耳灵芝杜仲羹	135
25. 羊肉熟地黄精汤	122	62. 番薯芥菜汤	135
26. 羊肉淮山羹	122		
27. 羊肉淮山葱姜汤	123	十 防治癫痫调养汤	136
28. 羊肝红杞桂圆汤	123	(一)饮食原则	136
29. 兔肉北芪灵芝汤	123	(二)饮食宜忌	137
30. 鸡露	124	(三)调养汤方	137
31. 鸡肉银耳冬菇汤	124	1. 猪蹄心地榆汤	137
32. 鸡肉归圆汤	124	2. 猪心菖蒲汤	137
33. 乌鸡花莲圆肉汤	125	3. 猪脑元蘑汤	137
34. 鸭肫双芽汤	125	4. 猪脑天麻枸杞汤	138
35. 鸡蛋枸杞汤	125	5. 猪脑桂圆陈皮汤	138
36. 鸡蛋银耳汤	126	6. 桂圆炖羊脑	138

7. 羊脑枸杞汤	138	17. 鹌鹑银耳蘑菇蛋汤	153
8. 羊心胖大海汤	139	18. 鸡蛋枸杞大枣汤	154
9. 黄母鸡栗子汤	139	19. 蛋清银耳灵芝樱桃汤	154
10. 清蒸人参鸡	140	20. 鸡子黄百合汤	155
11. 山甲黄芪虫草汤	140	21. 鸽蛋枸杞汤	155
12. 蓖麻根醋蛋汤	141	22. 鸽蛋益寿汤	155
13. 蛋黄人乳	141	23. 鹌鹑蛋灵芝汤	156
14. 豆腐节瓜滚鱼头	142	24. 鹌鹑蛋桂圆羹	156
15. 鱼头人参汤	142	25. 鱼头芡实鸡翅汤	156
16. 鳊鱼头笋片豆腐汤	142	26. 鱼头口蘑土豆汤	157
17. 天麻蒸鱼头	143	27. 塘虱鱼岗稔汤	157
18. 白鱼竹茹酒汁	143	28. 螺肉竹笋豆苗汤	158
19. 甲鱼枸杞陈皮汤	144	29. 河蚌灵芝冰糖汤	158
20. 龟肉五元汤	144	30. 蛤蚧川芎萝卜土豆汤	158
21. 榛蘑白糖汁	144	31. 蛤士蟆菠菜海米汤	159
22. 参枣汤	145	32. 洋参燕窝银耳汤	159
23. 丹参天麻汤	145	33. 绿豆海带糖水	159
十一 防治神经衰弱调养汤		34. 桂圆莲子大枣汤	160
(一) 饮食原则	146	35. 百合雪梨冰糖饮	160
(二) 饮食宜忌	146	36. 桂圆百合五味汤	160
(三) 调养汤方	147	37. 莲子京糕汤	161
1. 瘦肉金针豆腐汤	147	十二 防治精神分裂症调养汤	
2. 瘦肉鱼头苡苳汤	147	(一) 饮食原则	162
3. 瘦肉干贝汤	148	(二) 饮食宜忌	162
4. 猪脑川芎白芷汤	148	(三) 调养汤方	163
5. 猪心二参北芪汤	148	1. 猪肉紫菜汤	163
6. 参归炖猪心	148	2. 猪肚金戒指汤	163
7. 鹿桃二肉汤	149	3. 蚕豆炖牛肉	163
8. 鹿尾灵芝蒸鸡	149	4. 鸡蛋川芎汤	163
9. 鹿茸鸡汤	150	5. 鸡蛋郁金汤	164
10. 鸡丝金针木耳汤	150	6. 鸡蛋百合汤	164
11. 鸡肉黄芪猴头汤	151	7. 鸡蛋茴香陈皮茶汤	164
12. 五圆炖母鸡	151	8. 鸭蛋苏木益母草汤	165
13. 生地饴糖蒸乌鸡	152	9. 清蒸白鱼	165
14. 参杞淮山鸡汤饮	152	10. 大血藤炖河蟹	166
15. 洋参莼肉蒸山鸡	152	11. 蚝豉海带汤	166
16. 鸭肉海参汤	153	12. 参圆汤	166

13. 紫菜萝卜汤
14. 果菜蜜饮
15. 丹参饮

十三 防治神经症调养汤

(一) 饮食原则

(二) 饮食宜忌

(三) 调养汤方

1. 瘦肉合欢蒜苗汤
2. 瘦肉夏枯草汤
3. 瘦肉百莲汤
4. 猪脑决明汤
5. 萝卜朱砂煮猪心
6. 猪蹄木王佛手汤
7. 驴肉豆豉汤
8. 羊肉党参汤
9. 羊肉附片汤
10. 狗肉附片菟丝汤
11. 姜附炖狗肉
12. 母鸡参汤
13. 白鸭苡麦冬瓜汤
14. 水鸭灵芝金针汤
15. 鸡蛋百合熟地汤
16. 鸡蛋牛奶
17. 蛋清茼蒿淡菜汤
18. 百合淮山炖白鳢
19. 枸杞甲鱼汤
20. 百合花楂糕汤
21. 四仁饮
22. 陈皮佛手玫瑰花饮
23. 桑葚首乌饮

十四 防治脑肿瘤调养汤

(一) 饮食原则

(二) 饮食宜忌

(三) 调养汤方

1. 瘦肉紫菜猴头菇汤
2. 瘦肉独脚金汤

3. 瘦肉当归黄花汤
4. 瘦肉糖草汤
5. 瘦肉枸杞炖鸭
6. 瘦肉甲鱼枸杞汤
7. 猪脊骨桂圆炖乌鱼
8. 猪肝珍珠草汤
9. 猪肝桑叶汤
10. 羊肉当归姜汤
11. 枸杞蒸羊脑
12. 太子参无花果炖兔肉
13. 猴头菇炖鸡
14. 鸡肉草菇汤
15. 子鸡参归养血汤
16. 黄芪虫草炖老鸭
17. 洋参淮山炖乳鸽
18. 乳鸽灵芝枸杞汽锅
19. 鸡血藤蛇舌草煮鸡蛋
20. 海带蛋汤
21. 芙蓉猴头菇豆苗汤
22. 生鱼参芪汤
23. 鱼片当归韭菜火锅
24. 鲢鱼头粉皮汤
25. 鲢鱼头豆腐汤
26. 甲鱼黄芪枸杞汤
27. 甲鱼桃仁泽兰叶汤
28. 鲍鱼芦笋青豆汤
29. 笋菇鱿鱼汤
30. 冰糖炖海参
31. 燕窝银耳蜜汤
32. 沙参百合银耳汤
33. 凤尾菇豆腐汤
34. 猴头菇汤
35. 薏苡仁栗子羹
36. 丝瓜核桃仁汤
37. 四味果菜汤
38. 黑芝麻杞首菊花汤



（一）脑为神明之心，元神之脏

中国传统医学认为，在人的一切生命活动中，心为“君主之官”，主神志，是机体功能活动的主宰，为五脏之主，是精神活动的中心。心主神志，即具有主管人的精神、意志、思维和情志活动，以及由这些活动所反映的聪明、智慧、语言等作用。它是精神、意识、思维、情志活动的中心，在人体内处于最高的主导地位，调节着一切生理活动。可见，祖国医学所指的这种心——神明之心，实指人体内大脑的主要功能。

现代中医理论研究结果确认脑为元神之脏，由此可知脑也是属于脏器范畴内。

世界发展到今天，国与国的竞争，是国民素质的竞争；人与人的竞争，是智慧的竞争。现代社会的飞速发展，不仅需要人们有强壮的体魄，还要有良好的智力。智力主要包括学习能力、记忆能力、适应能力、创造能力、思维能力等要素，而这些要素又相互影响，紧密联系。所谓智力，实际上是这些能力的综合反映。

然而先天禀赋有不同，人的智慧有高低；后天营养有好坏，人的反应有快慢。特别是疾病影响或用脑过度暗耗阴血，可致五脏亏虚，脑无所养而记忆减退、智力下降、反应迟钝，如心脾两虚可表现为心悸、失眠、多梦；肝肾不足可出现头昏、头痛、健忘等。这些都说明人的大脑思维、聪明智慧除先天因素外，后天营养及科学用脑也十分重要。因此，用脑就必须护脑，过度就必须补脑。

同时，大脑功能又与全身机体的健康密切相关。因而中医的补脑实际包含了调整整个脏腑功能。这是中医把有关脑的生理和病症，都分别归属于五脏。因此，补脑也多是通过补养心脾，补益肝肾等途径，达到健脑益智、促进思维、增强记忆、延缓大脑衰退之效果。

（二）人脑与营养

现代科学研究认为：脑是人体中具有最复杂功能和最旺盛活力的器官。人脑的重量虽然只占人体总重量的 2%，但由于人脑组织活力旺盛，氧消耗、氧代谢较其他器官要高，故其所消耗的能量却占全身总消耗量的 20%。从生理功能看，脑主要靠血液输送的葡萄糖通过氧化磷酸化来提供能量。故



脑组织对缺氧、缺血非常敏感。如不注意大脑的血、氧及时供给,缺氧或短时间内超常用脑,大脑会负担过重而疲乏。轻者出现用脑过度的症状,如头痛、头晕、注意力不集中等;重者影响中枢神经系统的调节功能而致神经衰弱,出现记忆力减退,思维不敏,健忘,失眠,多梦等,尤其是中老年人,甚至有可能出现痴呆、丧失智力。由此可见,它需要大量的营养。人体的能量主要来自膳食,因此,必须通过膳食加强对脑的营养。

古人说:“饮食者,人之命脉也。”一个人从胎儿时期到老年,都存在健脑益智问题,但却不能以药物伴随终生,唯一可以承担此重任的是食物。益智膳食一方面具有益智作用,同时又是人体赖以生存不可缺少的营养要素。许多事实证明,长期坚持摄入益智膳食,不但会改变全身营养状况,改善性情,还可提高智商。

此外,中医还认为,智能的产生与保持,与各脏腑的功能有关系。“神”、“魂”、“魄”、“意”、“志”,这些思维方面的能力表现,皆由人体五脏所主。因此,补脑增智就是要注意对各脏腑的调摄,其中对心、脾、肾三方面尤应着力。根据上述原则,补脑益智应采取的具体措施是:养心血,开心窍,补脾气,益肾气,滋肾阴。

(三) 汤补人脑的功效与作用

正确应用汤补人脑的关键是必须掌握汤补品的功效。具体地说汤补具有滋养人脑的功效。从补养的部位而言,汤补能够补养人体的人脑部位,使他们坚固有力。从补养的性质而言,汤补能够补养人脑这一生命活动的物质基础和生理功能,使他们平衡协调。

汤补主要通过以下方式对脑起到滋养作用:

1. 以脏补脏, 滋养人脑 汤补是通过对人脑的滋养而发挥作用的。汤补对人脑的滋养主要是通过以脏补脏这种形式进行的。以脏补脏就是服食动物的脏器组织所做成的补汤,能对人体相应的脏器组织发挥补养作用。大多以用猪、羊的内脏为多,因为猪、羊内脏的形态、组织结构和功能基本上与人的相近。尤其以猪的内脏更为相似,所以,补养作用也就明显,此即“同气相求”的效应。例如,猪脑补脑髓、益虚劳等等。以脏补脏已被临床证实为行之有效的补养方法。

2. 能填补肾精, 充养骨髓与脑髓 精是构成人体和维持各种功能活动的物质基础。精藏于肾者,称为肾精。肾精为“身之本”。同时,精能生髓,肾精充盈部分贮藏于骨腔之内即成髓。精髓能营养骨骼,又上通于脑。脑为髓聚而成,称为“髓海”。精髓充养于脑,则使头脑灵敏,智力健旺。汤补品中的一些“血肉有情”之品,例如鹿肉、鹿茸、鹿角胶、牛骨髓、雀卵、海参、鱼鳔等等,往往有补养精髓的作用。这些汤补品来自动物之体,能够



填补肾精、充养骨髓与脑髓，从而促进人体的生长发育，增强性与生殖能力，改善骨髓造血功能，提高智力与体力；强健筋骨与腰、膝，具有很高的滋补营养价值。

以上分别阐述了汤滋养人脑和培补精髓的两大功效。需要指出的是，这两者之间是密切联系不可分割的，应用汤补时必须综合考虑。人体心脑血管器官的虚证有气、血、阴、阳不同性质的虚，而应分别施以补气、补血、补阴、补阳等方法才能奏效。

（四）补脑汤中的常用食物和中药

1. 汤补人脑的常用食物 山楂、橘子、枣、猕猴桃、草莓、香菇及菌类、青椒、菠菜、豆类及豆制品等；猪瘦肉、瘦羊肉、瘦牛肉、各种动物瘦肉及肝脏、动物的心脑、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋、鸭蛋等蛋类、奶类及奶制品；核桃、花生、松子、葵花子等；各种海水鱼和淡水鱼，各类虾蟹、海参、甲鱼，以及花粉、蜂蜜、蜂乳、小麦、冰糖等。

2. 汤补人脑的常用中药 黄精、柏子仁、小胡桃、桂圆肉、何首乌、百合、枸杞、人参、西洋参、银耳、灵芝、党参、白术、黄芪、淮山、酸枣仁、麦冬、山茱萸、鹿茸、桑葚、熟地黄、女贞子、菟丝子、鹿角胶、紫河车、龟板、蛤土蟆、牡蛎、莲子、五味子、杜仲、沙苑子、益智仁、鱼鳔等。



二 补脑益智汤

现代医学认为，大脑是人体的最高司令部，它统帅和控制着身体各系统和各器官的一切活动，使其密切合作协调一致。大脑功能健壮，人体就可健康。然而人的大脑思维、聪明智慧除先天因素外，后天营养及科学用脑也十分重要。因此，用脑就必须护脑，过度就必须补脑。人体的能量主要来自膳食，因此必须通过膳食加强对脑的营养。但人的生长发育过程证明，随着人们年龄的增长与饮食的不合理，由青年进入中老年后，或使大脑产生动脉粥样硬化，脑供血不足，大脑神经细胞缺氧变形、萎缩、坏死，使神经功能衰退，继而致全身衰竭。起初表现为健忘、记忆力明显下降、语言紊乱、性格反常、生活不能自理等典型的大脑功能衰退现象。为防止大脑功能的衰退，及早增加健脑益智食物，就可以有效地防止大脑功能的衰退。补脑益智就多食、常食富含不饱和脂肪酸、蛋白质、糖类、钙及维生素E的食物。同时，大脑功能又与全身机体的健康密切相关，因而中医的补脑实际包含了调整整个脏腑功能。这是中医把有关脑的生理和病症，都分别归属于五脏。因此，补脑饮食也多是通过补养心脾，补益肝肾等途径，达到健脑益智、促进思维、增强记忆、延缓大脑衰退之效果。由此可知，补脑饮食不仅具有益智作用，同时又使人赖以生存不可缺少的营养要素。许多事实一再证明，长期坚持摄入补脑益智饮食，不但能提高智商，而且还会改变全身营养状况，改善性情。

（一）饮食原则

1. 增强不饱和脂肪酸和蛋白质供给。脑组织的第一重要营养成分是不饱和脂肪酸，约占脑细胞的60%；其次是蛋白质约占35%。因此应常食含不饱和脂肪酸的食物，同时应保证生理价值高的优质蛋白质，其中动物优质蛋白质应占蛋白质总量的50%左右，如以素食为主，则应补充黄豆及其制品，不少于每天60克。含蛋白质食物要求易消化，并切细煮软。

2. 增强维生素摄入。维生素C和维生素E为天然抗氧化、抗衰老的保护剂；B族维生素参与代谢，是多种重要酶类的辅酶，对脑组织活动有着重要的作用；维生素大部分可变成尼克酰胺而具生理活性，均应着力增加供给。

3. 应多食新鲜蔬菜和瓜果，如山楂、橘子、枣、猕猴桃、草莓、香菇、