

◇ 中国药膳精选2 ◇

# 药

## 失眠保健

# 膳

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 2

# 药

## ◆ 失眠保健药膳 60 种 ◆

# 膳

彭铭泉 编著  
珠海出版社

## 图书在版编(CIP)数据

失眠保健药膳 60 种(中国药膳精选 2)/ 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社, 2004. 1

ISBN7-80689-152-8

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

中国版本图书馆CIP 数据核字(2003)第 101111 号

## 失眠保健药膳 60 种

(中国药膳精选 2)

---

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华 胡昌雄

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红 杨 英 王超兮

电脑制作: 罗玉先

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: (0756) 2639330 邮政编码: 519002

网 址: <http://www.zhcb.com>

E-mail: zhcb@zhcb.com

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.25 字数: 15 千字 彩图: 110 幅

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

ISBN7-80689-152-8/TS·28

定 价: 18.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 前言

失眠，中医认为是由于气虚、血虚、阴虚、阳虚等症候所致，但对于心气虚、心血虚有时难以辨别。许多患慢性病的患者常常既有心气虚又有心血虚，同时出现心气血两虚的情况。所以，只要是以心跳、心累、失眠、健忘为主要症状的，都可归为气虚、血虚、阴虚、阳虚而引起失眠。

西医认为心神不安、失眠是心神经官能症，植物神经功能紊乱，神经衰弱，阵发性心动过速等各种原因所致的心律不齐、贫血，甲状腺机能亢进等。

膳食调理失眠，就是用养心安神中药，配合一定的食物，经烹调而成的药膳食品。这类药膳具有养心神，补心气，安心神，益心智的作用，有镇静、止惊、增强记忆力等功效，适用于心血虚或心气虚所致的心跳心累，失眠多梦，记忆力减退等症。

该书所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；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。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在药店都可买到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，通俗易懂。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。

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

2003年8月

于彭氏药膳研究所

# 目 录

|                |    |                 |    |
|----------------|----|-----------------|----|
| 前言 .....       | 3  | 灵芝菊花炖蛤蜊肉 .....  | 22 |
| 珍珠红枣煮鸽蛋 .....  | 6  | 柏子仁核桃炒豆芽 .....  | 23 |
| 远志煮龟肉 .....    | 7  | 柏子仁炸鸡脯肉 .....   | 24 |
| 虫草牡蛎炖海参 .....  | 8  | 灵芝饼 .....       | 25 |
| 柏子仁枸杞炒鸡蛋 ..... | 10 | 合欢皮烧海参 .....    | 26 |
| 天麻枣仁烧鸡丁 .....  | 11 | 珍珠内金炒西兰花 .....  | 27 |
| 阿胶烧豆腐 .....    | 12 | 侧柏大海饮 .....     | 28 |
| 玉竹蒸仔鸭 .....    | 13 | 枣仁核桃烧豌豆 .....   | 29 |
| 人参蚂蚁瘦肉包 .....  | 14 | 核桃柏子仁炒荷兰豆 ..... | 30 |
| 柏子仁蒸发糕 .....   | 15 | 核桃仁姜末拌菠菜 .....  | 32 |
| 太子参黑米粥 .....   | 16 | 西洋参炖海参 .....    | 33 |
| 珍珠牛奶 .....     | 17 | 远志烧牛肉 .....     | 34 |
| 柏子仁黄花烧大蒜 ..... | 18 | 合欢皮烧腰花 .....    | 35 |
| 黄精灵芝煮鸡块 .....  | 19 | 五味蘑菇烧蹄筋 .....   | 36 |
| 红枣羊肉汤 .....    | 20 | 桑椹五味烧鱼翅 .....   | 37 |
| 合欢皮炖乌鸡 .....   | 21 | 黄芪五味炖仔鸡 .....   | 38 |

|                  |    |               |    |
|------------------|----|---------------|----|
| 枣仁芝麻炸仔鸡 .....    | 40 | 人参灵芝猪腰汤 ..... | 56 |
| 山药柏子仁炸鸡翅 .....   | 41 | 灵芝人参蒸猪蹄 ..... | 57 |
| 珍珠煮鸽蛋 .....      | 42 | 丹参灵芝蒸猪脑 ..... | 58 |
| 灵芝炒三丝 .....      | 43 | 丹参灵芝炖猪胰 ..... | 59 |
| 人参油烫鸭 .....      | 44 | 丹参灵芝炖猪肚 ..... | 60 |
| 灵芝烧猪肉 .....      | 45 | 龙眼粥 .....     | 61 |
| 远志菊花烧桂鱼 .....    | 46 | 龙眼炖雪蛤 .....   | 62 |
| 灵芝烧鸭块 .....      | 47 | 龙眼银耳粥 .....   | 64 |
| 茯苓银耳鹌蛋 .....     | 48 | 龙眼莲子汤 .....   | 65 |
| 朱砂柏子仁炖海参 .....   | 49 | 牛奶灵芝饮 .....   | 66 |
| 珍珠母柏子仁煮大虾 .....  | 50 | 茯苓灵芝羊肉汤 ..... | 67 |
| 珍珠母柏子仁煮小龙虾 ..... | 51 | 郁金灵芝炒羊心 ..... | 68 |
| 灵芝糯米粥 .....      | 52 | 枸杞蒸乳鸽 .....   | 69 |
| 灵芝蒸豆腐 .....      | 53 | 附：药膳常用药物      |    |
| 灵芝蒸猪心 .....      | 54 |               |    |
| 人参灵芝猪肝汤 .....    | 55 |               |    |



# 珍珠红枣煮鸽蛋

## ■ 配 方 ■

|         |      |
|---------|------|
| 珍珠····· | 10 克 |
| 鸽蛋····· | 10 个 |
| 红枣····· | 两枚   |
| 白糖····· | 15 克 |

## 制作:

- ① 将珍珠研粉；红枣去核；鸽蛋煮熟，去壳。
- ② 将珍珠粉、红枣、鸽蛋放入锅内，加水 400 毫升，置武火上烧沸，再用文火煮 6 分钟，加入白糖即成。

功效：镇心定惊，收敛生肌。

# 远志煮龟肉

## 配 方

|    |             |
|----|-------------|
| 远志 | 15 克        |
| 乌龟 | 1 只 (500 克) |
| 料酒 | 10 克        |
| 姜  | 5 克         |
| 葱  | 10 克        |
| 盐  | 4 克         |
| 味精 | 3 克         |
| 鸡油 | 35 克        |

## 制作:

① 将远志洗净，切段；乌龟宰杀后，去头、尾、内脏及爪；姜切片，葱切段。

② 将远志、乌龟、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水 2800 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 28 分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

**功效:** 安神，解郁，补肾。适用于失眠症及预防失眠者四季食用。



# 虫草牡蛎炖海参

## ■ 配 方 ■

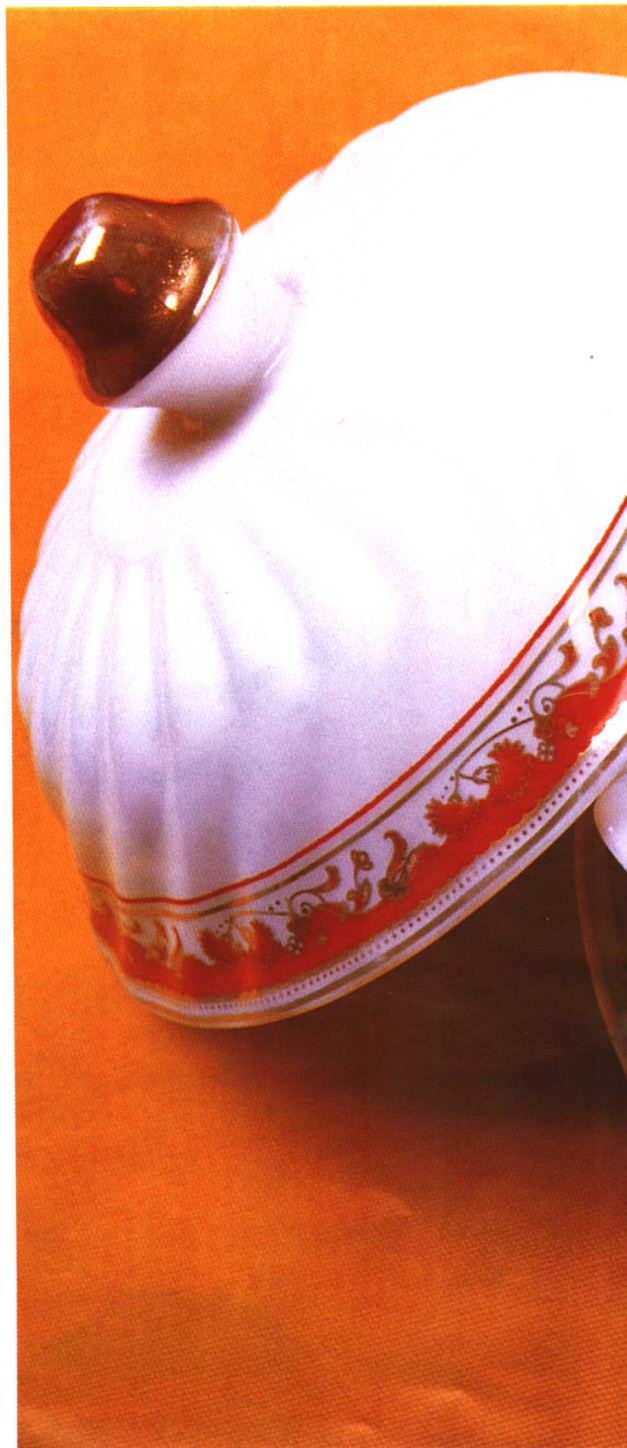
|          |       |
|----------|-------|
| 虫草·····  | 10 克  |
| 牡蛎肉····· | 100 克 |
| 海参·····  | 300 克 |
| 料酒·····  | 10 克  |
| 姜·····   | 5 克   |
| 葱·····   | 10 克  |
| 盐·····   | 3 克   |
| 味精·····  | 2 克   |
| 鸡油·····  | 30 克  |

### 制作:

① 将虫草用白酒浸泡两小时，洗去泥沙；牡蛎肉切块；海参去肠杂，洗净，切5厘米长的条块；姜切片，葱切段。

② 将虫草、牡蛎肉、海参、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1200毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮28分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

**功效：**补肾，益精。肾虚失眠患者食用尤佳。





■ 配 方 ■

|     |      |
|-----|------|
| 柏子仁 | 15 克 |
| 枸杞子 | 15 克 |
| 鸡蛋  | 3 枚  |
| 韭菜  | 50 克 |
| 盐   | 3 克  |
| 味精  | 2 克  |
| 花椒面 | 2 克  |
| 素油  | 35 克 |

制作:

① 将柏子仁研粉,枸杞子去果柄、杂质洗净;韭菜洗净,切碎。

② 将鸡蛋打入碗中,加入柏子仁粉、枸杞子、盐、味精、韭菜、水少许,搅匀备用。

③ 将炒锅置武火上烧热,加入素油,烧六成热时,下入鸡蛋,两面煎成金黄色即成。

功效: 养心、安神。

# 柏子仁枸杞炒鸡蛋



# 天麻枣仁烧鸡丁

## 配 方

|           |       |
|-----------|-------|
| 天麻·····   | 10 克  |
| 酸枣仁·····  | 10 克  |
| 鸡胸脯肉····· | 400 克 |
| 茼蒿·····   | 30 克  |
| 胡萝卜·····  | 30 克  |
| 白萝卜·····  | 30 克  |
| 姜·····    | 5 克   |
| 葱·····    | 10 克  |
| 盐·····    | 3 克   |
| 味精·····   | 2 克   |
| 素油·····   | 35 克  |

## 制作:

① 将天麻用川芎、茯苓、二泔水浸泡后，用米饭蒸熟，切成丁；酸枣仁炒裂口，研成粉；鸡肉洗净，切丁；茼蒿、白萝卜、胡萝卜洗净，去皮，切丁；姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，随即下入鸡脯肉丁、天麻、酸枣仁粉、白萝卜、胡萝卜、茼蒿丁、水少许，烧熟，加入盐、味精即成。

**功效：**宁心，安神。



# 阿胶烧豆腐

## ■ 配 方 ■

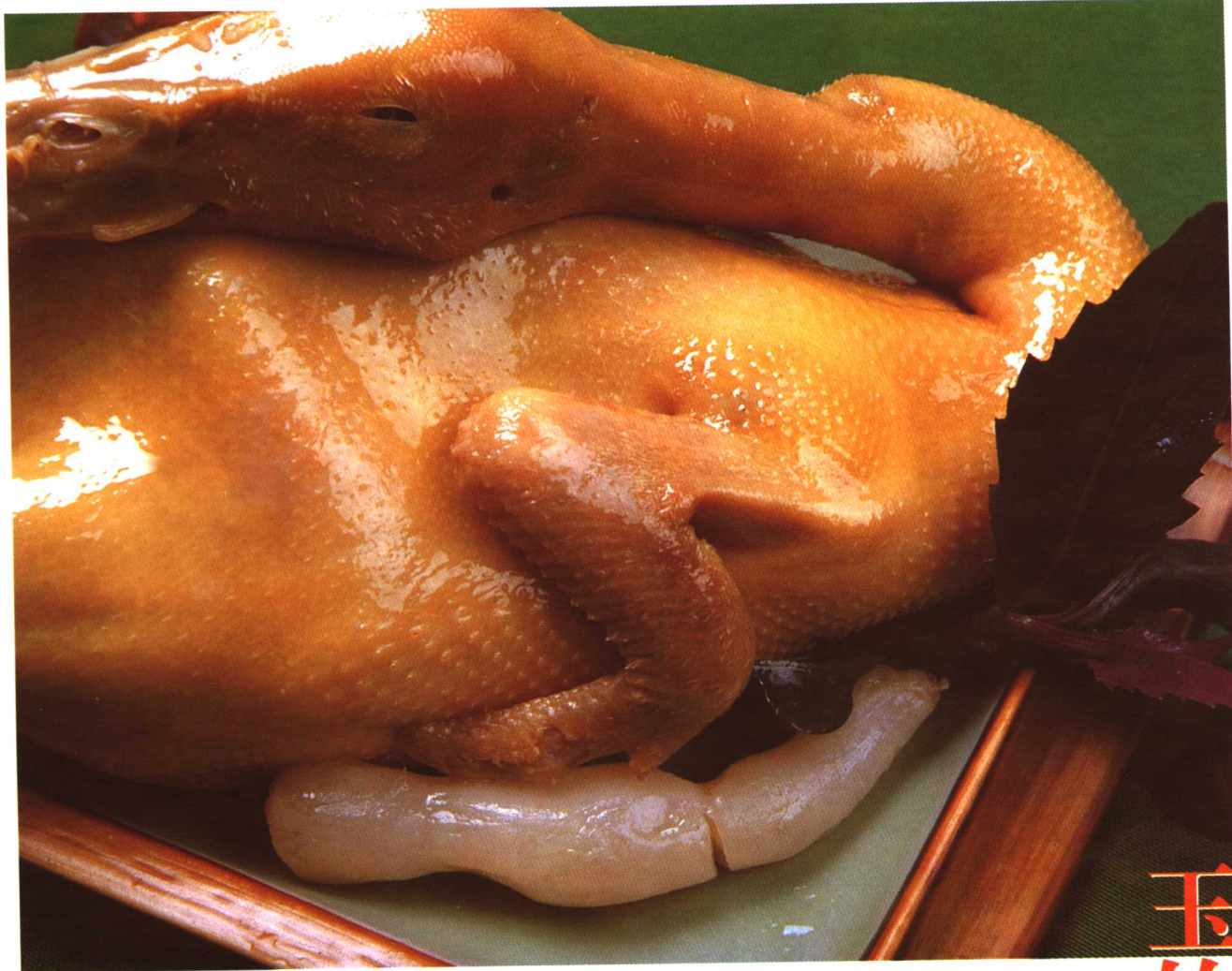
|         |       |
|---------|-------|
| 阿胶····· | 10 克  |
| 豆腐····· | 400 克 |
| 葱·····  | 20 克  |
| 姜·····  | 5 克   |
| 盐·····  | 3 克   |
| 味精····· | 2 克   |
| 素油····· | 35 克  |

## 制作:

- ① 阿胶打碎成粒，烊化；豆腐切块；姜切片，葱切段。
- ② 将锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，随即下入豆腐，烧热，加入阿胶、盐、味精即成。

**功效：**镇惊、清热。适用于心悸，失眠患者食用。





# 玉竹蒸仔鸭

## ■ 配 方 ■

|         |              |
|---------|--------------|
| 玉竹····· | 20 克         |
| 仔鸭····· | 1 只 (1000 克) |
| 料酒····· | 10 克         |
| 酱油····· | 10 克         |
| 白糖····· | 15 克         |
| 姜·····  | 5 克          |
| 葱·····  | 10 克         |
| 盐·····  | 4 克          |
| 味精····· | 2 克          |

## 制作:

① 将玉竹润透，切片；仔鸭宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。

② 将仔鸭、料酒、酱油、白糖、姜、葱、盐、味精同放盆内，码味 35 分钟；将鸭捞出放蒸盘内，上面放上玉竹，置武火大气蒸笼内蒸 35 分钟，取出，装盘，装饰上桌即成。

**功效：**滋阴润燥，宁心安神。

# 人参蚂蚁瘦肉包

## ■ 配 方 ■

|           |       |
|-----------|-------|
| 人参·····   | 6 克   |
| 蚂蚁·····   | 15 克  |
| 猪瘦肉·····  | 100 克 |
| 发酵面粉····· | 400 克 |
| 料酒·····   | 10 克  |
| 酱油·····   | 10 克  |
| 姜·····    | 5 克   |
| 葱·····    | 10 克  |
| 盐·····    | 3 克   |
| 味精·····   | 3 克   |
| 素油·····   | 25 克  |

## 制作:

- ① 将人参、蚂蚁碾成细粉；猪瘦肉剁成泥；姜切粒，葱切花。
- ② 将人参、蚂蚁、瘦肉、料酒、酱油、素油、盐、味精、姜、葱同放盆内，拌成馅子，备用。
- ③ 发酵面加适量水发透，揉成面团，揪成酒杯大剂子，擀成面皮，如常规包成包子。
- ④ 将包子放在蒸盘内，置武火大汽蒸笼里蒸 15 分钟即成。

**功效:** 宁心安神，滋补气血。





# 柏子仁蒸发糕

## ■ 配 方 ■

柏子仁……………15 克  
米粉……………400 克  
白糖……………25 克

## 制作：

① 把柏子仁研成粉；米粉放入盆内，加入柏子仁、白糖、水适量，揉成面团，令其发透。

② 将面团摊开，放入蒸盘内，置武火大汽蒸笼里蒸 15 分钟即取出，切块装盘，装饰上桌即成。

功效：健脾养胃，宁心安神。



# 太子参黑米粥

## ■ 配 方 ■

太子参.....15 克  
黑米.....100 克  
白糖.....15 克

## 制作:

① 将太子参洗净，锤破，切段；黑米淘洗干净。

② 将太子参、黑米同放锅内，加水 500 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入白糖即成。

功效：健脾，镇静。