

大全集

中华药膳纲目

◎ 彭铭泉
编著

(下)

华文出版社



◎ 大全集

中华药膳纲目(下)

彭銘泉◎编著

华文出版社

下篇
常見疾病調理藥膳

第一章 常见小儿疾病

婴儿在生理和病理上都和成年人有所区别,生理上表现为脏腑娇嫩,形气未充,机体和生理功能均未成熟完善。小儿由于脾胃未健,常因饮食不节,以致损伤脾胃,出现停食、食而不化等疾病。另外小儿饮食不洁,致寄生虫繁殖滋长。小儿较多见的寄生虫病有蛔虫、蛲虫、绦虫病三种。由于上述原因,因此对小儿的保健药膳,主要是健脾胃、助消化、补气、补血、聪明益智方面的食谱,并适时服食预防和治疗寄生虫症的药膳,有利小儿健康成长。

第一节 流涎药膳

小儿流涎,是因为小儿涎腺不发达,在饮食上由流质食物转为固体食物,因嘴嚼刺激唾液分泌,婴儿口腔浅,不会很好调节口内过多的唾液而造成流涎。随着年龄的增长,孩子会吞咽津液后,流涎也随之而止。

能制止小儿流涎的药物有炒白术、益智仁、桑螵蛸、桑根皮、茯苓、人参、五味子、五倍子等。能制止小儿流涎的食物有白糖、面粉、水果、蔬菜等。

止涎方

【配方】鲜桑根皮100克。

【制作】

将鲜桑根皮洗净,捣烂,用纱布绞取汁液。

【食法】每日1次。

【功效】止流涎。用于小儿流涎。

止涎饼

【配方】土炒白术12克,益智仁8克,面粉100克,盐5克,植物油50毫升。

【制作】

1.把益智仁、土炒白术打成细粉,分成12包;面粉揉成面团,分成12个团子,每个团子内加药一包,加盐揉成饼。

2.植物油放入炒锅内,烧成六成熟时,将饼放入煎黄,再煎另一面,熟透起锅。

【食法】作主食。

【功效】滋补脾胃,摄纳津液。用于小儿流涎。

止涎糕

【配方】桑螵蛸30克,菖蒲、远志、五味子、五倍子、茯苓、人参各9克,山茱萸12克,龟板15克,面粉170克,白糖30克。

【制作】

1.把上述药物打成细粉,用熟面粉加水揉成面团,加白糖,另加入发面,令其发酵。把面团分成17个小团子,制成方形糕状。

2.把发糕上笼蒸15分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾益胃,摄纳津液。用于小儿流涎(对口炎及神经系统发育不全儿童无效)。

止涎鸡汤

【配方】党参、白术、雪苓、益智仁各9克,薏苡、淮山药各12克,鸡内金6克,陈皮4克,炙甘草3克,红枣2颗,鸡肉200克,姜2片,葱15克,盐10克,料酒20毫升。

【制作】

1.把上述药物用药包装好,扎好口;鸡肉洗净,切成3厘米长,2厘米宽的块;姜拍松;葱切段。

2.把药包、鸡肉、葱、姜、盐、料酒放入炖锅内,加水600毫升,置武火烧沸,文火炖45分钟即成。

【食法】每日1次,吃肉,喝汤。

【功效】暖脾胃,补气血。用于小儿流涎。

第二节 厌食药膳

小儿厌食主要由于体质较差,先天不足,脾胃虚弱。由厌食引发贫血、口腔炎、夜盲症,严重者可导致全身营养不良。

能治小儿厌食的药物有砂仁、丁香、茴香、白术、黄精、神曲、焦白术、草豆蔻、何首乌等。能治小儿厌食的食物有牛奶、豆浆、豆芽、鱼肉、蛋类、禽类、蔬菜、水果等。

砂仁建曲饮

【配方】砂仁、建曲各6克,千年健12克,焦白术10克,茴香6克,丁香2克,白糖30克。

【制作】

1.将以上药物装入纱布袋内,扎紧口,放入锅内,加水1000毫升。

2.将锅置武火上烧沸,再用文火煎煮25分钟,倒出煎液。再加水500毫升,煎煮20分钟,除去药包,将两次煎液合并加入白糖拌匀即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾胃。用于小儿厌食。

豆蔻馒头

【配方】草豆蔻、何首乌、焦白术、神曲、黄精、橘红各9克,面粉200克。

【制作】

1.将以上药物烘干,研成细粉。面粉用药粉混匀,加水合揉成面团,加入发酵粉,令其发酵。

2.面粉发好后,如常规制成馒头(10克一个),上笼蒸15分钟即成。

【食法】作主食。

【功效】健脾胃。用于小儿厌食。

鸡内金鲫鱼

【配方】鸡内金、砂仁各6克,鲫鱼一条(约100克),料酒适量,葱8克,姜、盐各5克,醋3毫升。

【制作】

1.把鲫鱼去鳞、腮及内脏,洗净;姜拍松;葱切段;将鸡内金、砂仁研成细粉。

2.把鲫鱼放入锅内,加水300毫升,放入砂仁粉、鸡内金粉、姜、葱、盐、料酒、醋煮20分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾胃,补气血。用于小儿厌食。

山药黄精鸡块

【配方】黄精12克,山药6克,鸡肉100克,姜5克,葱6克,醋3毫升,盐3克,料酒5毫升,鸡汤200毫升。

【制作】

1.将鸡肉洗净,切成4厘米长、2厘米宽的小块;黄精洗净,

切片；山药洗净，切块；姜切丝；葱切段。

2.把鸡肉、黄精片、山药块、姜丝、葱段、醋、盐、料酒放入蒸盆内，加入鸡汤200毫升，上笼蒸40分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾胃，助消化。用于小儿厌食。

第三节 疳积药膳

小儿疳积，是由于5岁以下儿童饮食不加节制，饥饱不匀，哺乳不足，食物不洁，寄生虫或细菌感染等所致。主要症状是消瘦、面黄、发枯、腹胀、大便不调、精神不佳等，严重者出现盗汗、肢冷、呼吸浅促及胸骨、脊椎畸形等症。

能治小儿疳积药膳的药物有炒扁豆、焦甘草、广木香、陈皮、砂仁、豆芽、槟榔、茯苓、人参、酸梅、神曲、山药、麦芽、鸡内金、党参等。能治小儿疳积的食物有水果类、蔬菜类、禽蛋类、海鲜类、猪肉、牛肉、羊肉等。

扁豆佛手饮

【配方】胡黄连、广木香、焦甘草各2克，六曲、焦白术各9克，青皮、陈皮各4克，炒扁豆9克，佛手3克，白糖40克。

【制作】

1.将以上药物放入锅内，加水600毫升，置武火烧沸，再用文火煎熬25分钟，倒出煎液，再加水500毫升，煎煮20分钟，用纱布过滤除去药渣，合并煎液，在药液内加入白糖拌匀即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾胃。用于小儿疳积。

砂仁槟榔粥

【配方】砂仁2克，槟榔9克，川朴、枳实、焦六曲、青皮、陈皮、壳芽各3克，莪术、乌药各2克，粳米100克。

【制作】

1.将以上药物用纱布袋包装好，扎紧口放入锅内，加水1000毫升，置武火烧沸，再文火煎煮25分钟，滗出煎液。再加入500毫升水煮20分钟，除去药包，合并煎液过滤。

2.将滤液放入锅内，加入粳米煮45分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾胃，消腹胀，用于小儿疳积，腹大坚硬者。

党参茯苓饼

【配方】党参、炒白术、茯苓、当归身、酒白芍、炒六曲、炒鸡内金各3克，槟榔、炒麦芽各5克，淮山药6克，陈皮、炒茨实、炙甘草各2克，麦粉100克，植物油50毫升，盐5克。

【制作】

1.把上述药物烘干，打成细粉。把面粉与药粉混匀，放入盐，拌匀加水，揉成面团，用擀面杖擀10个饼。

2.锅内加入植物油烧成六成热时，放入饼，烙至两面黄色熟透即成。

【食法】作主食。

【功效】健脾胃，助消化。用于小儿疳积，脾胃虚弱者。

山楂肉片

【配方】山楂30克，猪肉100克，鸡蛋1个，盐5克，生粉20克，料酒10毫升，姜10克，葱15克。

【制作】

1.将山楂洗净，猪肉洗净，加入盐、鸡蛋、生粉拌匀。

2.炒锅放置在炉火上，加油50克，烧六成热时，用姜、葱下锅煸炒，再下入肉片、山楂、料酒，炒熟即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补气血，助消化。用于小儿疳积，食肉不消化者。

第四节 虫症药膳

本病由于小儿饮食不洁，寄生虫、蛔虫、蛲虫、线虫等污染生冷食物，被小儿误食，经消化道而感染。主要症状是食欲不振、磨牙、睡眠不安，小儿肛门奇痒，夜间尤甚。

制法治小儿虫症药膳的药物有酸梅、细辛、附子、干姜、黄连、桂皮、人参、当归、黄柏、川朴、赤芍、雷丸、使君子、鹤虱、防风等。能治小儿虫症的食物有猪肉、禽蛋、鱼类、水果、榧子等。

酸梅饮

【配方】黄连、人参各5克，细辛、附子各2克，黄柏10克，当归3克，酸梅12克，桂皮5克，干姜、川椒各3克，白糖30克。

【制作】

1.将附片放入锅内加水300毫升，煎煮一小时，其余药物再入锅内，煎煮25分钟，用纱布滤去药渣，在煎液内加入白糖拌匀即成。

【食法】每日1次。

【功效】镇痛驱蛔。用于小儿蛔虫症。

银胡赤芍饮

【配方】青蒿6克，川朴4克，银胡、赤芍、姜粉各9克，白糖30克。

【制作】

1.将上述药物装入纱布袋内，扎紧口，把药袋放入锅内，加水600毫升。

2.把锅置武火上烧沸，再用文火煎熬25分钟，滗出煎液。再加入水300毫升，煮20分钟，除去药包，合并煎液内加入白糖，拌匀即成。

【食法】每日1次。

【功效】清肝火，清潮热，驱绦虫。用于小儿绦虫症，忌食辛燥热物。

二丑槟榔饮

【配方】黑白丑30克，三棱、牙皂各9克，莪术15克，槟榔、白糖各30克。

【制作】

1.将以上药物放入锅内，加入500毫升水，用武火烧沸，再文火煮25分钟。倒出煎液，再加入水300毫升，煮20分钟，用纱布滤去药渣，合并煎液。在煎液内加入白糖拌匀即成。

【食法】每日1次。

【功效】止痒，驱虫。用于小儿蛲虫症。

榧子鸡蛋

【配方】榧子3克，鸡蛋1个，植物油30毫升，盐2克。

【制作】

1.把鸡蛋打入锅内调散加入盐拌匀，榧子研粉放入。

2.植物油放入热锅内，烧六成热时，把鸡蛋倒在锅内煎黄，翻面，再煎黄即成。

【食法】每日1次，每次吃鸡蛋1个。

【功效】止痛驱蛔。用于小儿蛔虫症。

榧子蒜片汤

【配方】榧子、使君子、蒜各30克，盐5克。

【制作】

1.把榧子切碎；使君子去壳切碎；蒜去皮，切成两瓣。

2.把蒜、使君子、榧子放入炖锅内加入盐，加水60毫升煎煮20分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】止痒驱蛲虫症。用于小儿蛲虫症。

鹤虱饮

【配方】鹤虱15克，粳米50克。

【制作】

- 1.把粳米淘洗干净，煮成粥，滗出米汤；鹤虱研成细粉。
- 2.把鹤虱粉加入米汤内拌匀即成。

【食法】每日1次。

【功效】宁心安神，驱虫。用于小儿绦虫症。

第五节 腹泻药膳

小儿腹泻，尤以两岁以下儿童常见，主要有单纯性消化不良、中毒性消化不良、延性消化不良和秋季腹泻。外感内伤或致病性大肠杆菌、病毒感染等原因均可致病。主要症状是腹泻、粪便稀薄，或呈水样带有不消化的乳食及黏液，或蛋花汤样，呈喷射状排便，有恶心、呕吐、体温升高、脱水、酸中毒等症状。

能制法小儿腹泻药膳的药物有人参、白术、白扁豆、陈皮、薏米、山药、桔梗、甘草、莲肉、砂仁、茯苓、红枣、神曲、麦芽、萝卜子等。能治小儿腹泻的食物有萝卜、荸荠、鸡肫、牛肚、猪肚、鱼类、蔬菜类、禽蛋类等。

藿香莲肉饮

【配方】藿香、赤石脂、龙肝、寒水石各10克，丁香2克，莲肉10克，白糖30克。

【制作】

1.把上述药物装入纱布袋内，加水500毫升，放入锅内煎煮。共煮二次，每次25分钟，然后合并煎液，过滤去渣。

2.在药液内加入白糖即成。

【食法】每日1次。

【功效】清热利湿、止泻。用于小儿腹泻，症见面赤、颧红，身热无汗，腹胀拒按，口渴欲饮，下痢稀薄、臭，大便呈黄水样，常伴呕吐等症。

人参扁豆糕

【配方】人参、白术、陈皮、桔梗、甘草各3克，砂仁2克，茯苓、莲肉、薏苡各8克，炒扁豆、山药各3克，红枣3颗，面粉100克，白糖30克。

【制作】

1.将以上药物烘干，研成细粉。把药物粉同面粉合匀，加水适量，加入发面、白糖，揉好发透制成5厘米见方的糕。

2.把糕放入蒸笼用武火蒸15分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾温中。用于小儿脾虚腹泻。

萝卜萝卜炖猪肚

【配方】萝卜子、麦芽、神曲、陈皮、茯苓各6克，苍术、藿香、甘草各3克，山楂9克，猪肚200克，姜2片，料酒20毫升，葱10克，盐5克。

【制作】

1.猪肚洗净，切成3厘米长、2厘米宽的条；药物用纱布袋装好扎紧口；姜拍松；葱切段。

2.将猪肚、药包、姜、葱、料酒、盐同放入锅内，加水1000毫升，将锅置武火烧沸，再用文火炖煮30分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】消食呆滞。用于小儿消化不良（食滞），症见食生冷瓜果致腹痛。

马齿苋蒜汤

【配方】马齿苋200克，蒜30克，盐5克。

【制作】

1.把马齿苋洗净，切成4厘米长的节；蒜去皮。

2.把马齿苋、蒜放入锅内，加水300毫升，加入盐，把锅置武火烧沸，再用文火炖煮25分钟即成。

【食法】每日1次，喝汤。

【功效】杀菌止泻。用于小儿大肠杆菌等腹泻。

山楂炒肉片

【配方】山楂30克，猪肉10克，鸡蛋1个，盐、姜各5克，生粉20克，植物油20毫升，料酒12毫升，葱12克，姜5克。

【制作】

1.将山楂洗净，猪肉洗净切片，加入盐、鸡蛋、生粉拌匀。

2.将炒锅放置在火上，加油50克，烧六成热时，将姜、葱下锅炒，下入肉片、山楂、料酒炒熟即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补气血，助消化。适用于小儿春季腹泻。

藿香莲肉饮

【配方】藿香、莲子、赤石脂各6克，伏龙肝10克，丁香2克，白糖30克。

【制作】

1.把上述药物装入纱布袋内，扎紧口，放入锅内煎煮，加水500毫升。共煮2次，每次25分钟，然后合并煎液，过滤去渣。

2.在药液内加入白糖即可饮用。

【食法】每日1次。

【功效】清热利湿、止泻。适用于小儿夏季腹泻。

人参扁豆糕

【配方】人参、山药、甘草、白术、陈皮、桔梗、炒扁豆各3克，薏米、茯苓、莲子各8克，砂仁2克，红枣3颗，面粉100克，白糖30克。

【制作】

1.将以上药物烘干，研成细粉，把药物同面粉和匀，加水适量，加入面粉、白糖揉好，发透，制成5厘米见方的糕。

2.把糕放入蒸笼用武火蒸15分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾温中。适用于小儿夏季脾虚腹泻。

萝卜炖猪肚

【配方】萝卜子、神曲、茯苓、麦芽、陈皮各6克，藿香、苍术、甘草各3克，山楂9克，猪肚200克，姜2片，料酒20毫升，葱10克，盐5克。

【制作】

1.猪肚洗净，切成3厘米长、2厘米宽的条；药物用纱布袋装好扎紧口；姜拍松；葱切成段。

2.将猪肚、药袋、姜、葱段，以及适量水放入锅内，置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟，加盐调味即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】消食化滞，适用于小儿夏季消化不良导致的腹痛、腹泻。

沙参墨鱼烩米粉

【配方】沙参20克，米粉200克，鲜墨鱼1条，香菇2个，绿豆芽100克，葱2根，盐、姜各5克，上汤、味精各适量。

【制作】

1.将沙参浸润后切丝；香菇泡软去蒂切丝，墨鱼洗净，切斜十字纹并切块，然后加入盐、味精、腌15分钟；米粉以水浸泡。

2.将锅置武火上烧热，加入植物油放入墨鱼、葱、姜、沙参丝、香菇、绿豆芽及上汤，加盖煮5分钟后加入盐调味后，放于大碗内。

3.米粉在沸水锅中煮3分钟，捞出后加入大碗内即可。

【食法】每日1次。

【功效】益气补中，止泻。适合小儿秋季腹泻食用。

椰汁荸荠条

【配方】白发粉5克，吉士粉3克，荸荠400克，荸荠粉、冰糖

各200克,椰汁、植物油各适量。

【制作】

1.先将白发粉、吉士粉、水、油放入碗内调匀;荸荠洗净,抹干拍碎。荸荠粉放入空碗内,加入水,调匀成荸荠粉浆;冰糖拍碎。

2.锅置于武火上,加入水,水沸后,加入冰糖及椰汁略煮后再加入荸荠片煮沸,随即把糖水倒入荸荠粉浆内,快速搅拌均匀成半生熟椰汁荸荠浆。

3.将椰汁荸荠浆倒入已抹油蒸糕盆内,以大火隔水蒸约30分钟至熟,取出摊冻,切条后,蘸上脆浆料,放入滚油内炸至微金黄及酥脆,吸干油分,即可。

【食法】每日1次。

【功效】清热生津,止泻。适用于3~6岁小儿秋季腹泻食用。

青豆叉烧蛋

【配方】青豆仁120克,叉烧200克,鸡蛋3个,味精、盐、植物油各适量。

【制作】

1.把青豆仁用水泡过,预炒熟待用。叉烧切小片,鸡蛋打散加少许盐、味精、植物油拌匀。

2.锅内加入植物油烧热,倒下鸡蛋、青豆仁、叉烧,快速炒匀即可上碟。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】健脾宽中,止泻。适用于3~6岁小儿冬季腹泻食用。

两芽炖鸭肫

【配方】麦芽、谷芽各20克,鲜鸭肫150克。

【制作】

1.将鲜鸭肫割开洗净备用(不要剥去鸭肫肉的金黄色厚膜)。

2.谷芽、麦芽洗净备用。

3.将鸭肫、谷芽、麦芽和水放在煲内,用温水煲1小时左右即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】增强脾胃功能,止泄泻。适用于冬季小孩消化不良、腹泻。

砂仁红薯面

【配方】砂仁10克,韭菜50克,猪肉、虾仁各150克,红薯200克,面条150克,生油10毫升,葱10克,味精、盐各适量。

【制作】

1.锅内放约2000~4000毫升水,煮沸后把面条投入,加少许盐煮约12分钟,待熟煮软后,捞起冲过冷水沥干备用。

2.将砂仁、猪肉、韭菜、虾仁、葱洗净,红薯去皮洗净,猪肉切丝,韭菜切段,红薯切块,葱切碎备用。

3.将生油热锅后,加入葱花、猪肉爆香后,加入红薯炒断生后,加入水适量,煮沸后,把砂仁、虾仁、熟面条放入锅内;再把韭菜、盐、味精加入即成。

【食法】作主食。

【功效】补脾胃,止泻。适用于小儿冬季泄泻食用。

第六节 遗尿症药膳

小儿年满3周岁以上,睡中小便流出不觉,醒后方知者,中医称为遗尿。原因是因小儿下元虚冷和脾肺气虚。因膀胱的氧化功能与肺、脾、肾三脏的功能有密切关系,三脏功能失调,皆可影响尿的氧化而产生遗尿。主要症状是面色无华,形体瘦弱,肢体不温。

制法治小儿遗尿药膳的药物有桑螵蛸、覆盆子、菟丝子、益智仁、黄芪、白术、金樱子、升麻、乌药、党参、沙参、茯苓、

陈皮等。能制法小儿遗尿药膳的食物有羊肉、牛肉、狗肉、鸽肉、鹌鹑肉、鱼肉、虾类、禽蛋类、蔬菜类、水果等。

黄芪桑螵蛸

【配方】黄芪20克,桑螵蛸10克,鸡500克,姜5克,料酒10毫升,葱、盐各10克。

【制作】

1.将鸡肉洗净切成4厘米长、3厘米宽的小块;姜拍松;葱切段;黄芪润透切片;桑螵蛸洗净备用。

2.将鸡肉、料酒、盐、姜、葱和药物同放入炖锅内,加水1000毫升,炖煮45分钟即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】培元补肾,固肾止尿。用于小儿肾气不固、下元虚冷造成的遗尿症。

菟丝金樱炖羊肉

【配方】附子、白术、菟丝子、补骨脂、覆盆子、金樱子、韭菜子各9克,五味子6克,益智仁、桑螵蛸各12克,黄芪15克,干姜6克,羊肉200克,葱、姜各10克,盐5克,料酒10毫升,胡椒粉20克。

【制作】

1.附子先放炖锅内,加水500毫升煮1小时。其余药物装入纱布袋内,扎紧口,放入附子汤锅内。羊肉洗净切4厘米见方的块,葱切段;姜拍松。

2.锅内放入羊肉、附子、药包、姜、葱、料酒、盐、胡椒粉,加水1000毫升。把炖锅置武火上烧沸,再用文火炖熟1小时即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】温补下元,益气补肾。用于小儿肾气虚弱、下元寒冷之腹泻症。

黄芪白术蒸乳鸽

【配方】桑螵蛸24克,覆盆子12克,黄芪、益智仁、白术、金樱子、乌药各9克,升麻3克,乳鸽2只,料酒10毫升,葱10克,姜、盐各5克。

【制作】

1.将乳鸽宰杀后,清除羽毛及内脏,洗净;姜拍松;葱切段。

2.药物装入纱布袋中,放入锅内,加水500毫升,煎煮25分钟,除去药包。把药汁与乳鸽、葱、姜、料酒、盐同放入蒸盆内。置蒸笼内武火大汽蒸40分钟即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】补脾肺,暖下元。用于小儿遗尿症。

党参沙参炖甲鱼

【配方】沙参、黄芪各10克,党参、赤芍、白芍、生地、菟丝子、金樱子、覆盆子、桑螵蛸、石菖蒲各9克,陈皮4克,扁豆9克,甲鱼500克,料酒10毫升,葱10克,姜、盐各5克,胡椒粉2克。

【制作】

1.将甲鱼宰杀去头、尾及内脏、爪;以上药物用纱布袋装好,扎紧口;姜拍松;葱切段。

2.将甲鱼放炖锅内,放入药包、葱、盐、姜、料酒、胡椒粉,加水1000毫升。置武火上,用武火烧沸,再文火炖煮40分钟即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】补肝肾,止遗尿。用于小儿肾气不足之遗尿。

第七节 百日咳药膳

百日咳是小儿时期常见的呼吸道传染病之一。临床以阵发性痉挛性咳嗽,咳后有特殊的吸气性吼声,即鸡鸣样的回声,最后

倾吐痰沫而止为特征。本病四季都可发生，但冬春季尤多。患病以5岁以下小儿为多见，年龄愈小，病情愈重。病程较长，可持续2—3个月以上。

在治疗过程中，除进行药物疗外，还应辅以药膳疗法药物。常用药物有川贝、柚皮、白果、半夏、杏仁、黄芩、甘草等。常用食物有萝卜、姜、蒜、蜂蜜、冰糖、红糖等。

蒜姜糖煎

【配方】蒜15克，姜1片，红糖6克。

【制作】

- 1.水煎取汁。
- 2.每日1剂，分3~4次饮量。

【食法】每日1次。

【功效】温胃散寒解毒。适用于小儿百日咳。

川贝冰糖米汤饮

【配方】川贝15克，冰糖50克，米汤500毫升。

【制作】

- 1.贝母研细粉，与冰糖同入米汤内，隔水炖15分钟。
- 2.每日1剂，分数次饮服，5岁以下儿童酌减。

【食法】每日1次。

【功效】润肺去痰止咳。适用于小儿百日咳等症。

白果苦胆羹

【配方】白果5颗，炙麻黄4克，天竺子30克，半夏、款冬花、桑白皮、苏子、杏仁各9克，黄芩6克，甘草3克，鸡苦胆5枚，白糖30克。

【制作】

- 1.将以上药物除苦胆外，装入锅内，加水500毫升，煮25分钟，滗出煎液过滤，放入白糖拌匀。
- 2.鸡苦胆炙炭研末，拌白糖即成。

【食法】每日1次。

【功效】清肺、泄热、化痰。用于小儿百日咳。

桔梗杏仁饮

【配方】桔梗10克，杏仁6克，冰糖15克，水适量。

【制作】

- 1.将桔梗润透、切片；杏仁去皮尖，洗净；冰糖打碎成屑。
- 2.将桔梗杏丝同放瓦锅内，加入水，置武火上烧沸，再用文火煮25分钟，停火，过滤，去渣，留药液。
- 3.在药液里加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次。

【功效】润肺止咳。适用于百日咳初期，流涕，咳嗽等症。

川贝杏仁饮

【配方】川贝、杏仁各6克，冰糖15克，水适量。

【制作】

- 1.将川贝研粉；杏仁去皮尖，洗净；冰糖打碎成屑。
- 2.将川贝、杏仁同放瓦锅内，加入水，置武火上烧沸，再用文火煮25分钟，停火，过滤，去渣，留药液。
- 3.在药液里加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次。

【功效】祛肺热，止咳嗽。适用于百日咳反复阵发性咳嗽，夜间较重，痰多等症。

五味人参饮

【配方】五味子10克，人参6克，冰糖15克，水适量。

【制作】

- 1.将五味子去杂质，洗净；人参润透；切薄片；冰糖打碎成屑。
- 2.将五味子、人参片同放瓦锅内，加入水，置武火上烧沸，再用文火煮25分钟，停火，过滤，去渣，留药液。

3.在药液里加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次。

【功效】滋阴补气。适用于阵咳减轻，汗多，气虚等症。

杏仁酸梅粥

【配方】杏仁10克，酸梅6克，粳米60克，冰糖15克，水适量。

【制作】

- 1.将杏仁用沸水余去皮、除去尖，洗净；酸梅洗净；冰糖打碎成屑。

2.将杏仁、酸梅、粳米同放瓦锅内，加入水，置武火上烧沸，再用文火煮35分钟，加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次，吃粥。

【功效】润肺止咳。适用于阵咳，夜间尤甚，流涕等症。

百部杏仁粥

【配方】百部、杏仁各10克，粳米60克，冰糖15克，水适量。

【制作】

- 1.将杏仁用沸水余去皮、除去尖，洗净；百部洗净；冰糖打碎成屑。

2.将杏仁、百部、粳米同放瓦锅内，加入水，置武火上烧沸，再用文火煮35分钟，加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次。

【功效】清肺热，止咳嗽。适用于阵咳，夜间尤甚，流涕等症。

川贝百部粥

【配方】百部10克，川贝、杏仁各6克，粳米60克，冰糖15克，水适量。

【制作】

- 1.将杏仁用沸水余去皮、除去尖，洗净；百部、川贝分别洗净；冰糖打碎成屑。

2.将杏仁、百部、川贝、粳米同放瓦锅内，加入水，置武火上烧沸，再用文火煮35分钟，加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次。

【功效】清肺热，止咳嗽。适用于阵咳，多汗，流涕等症。

川贝蒜粥

【配方】紫独头蒜20克，川贝6克，粳米60克，冰糖15克，水适量。

【制作】

- 1.将蒜去皮、洗净、切片；川贝研粉；粳米淘洗干净；冰糖打碎成屑。

2.将蒜、川贝、粳米同放瓦锅内，加入水、置武火上烧沸，再用文火煮35分钟，加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次。

【功效】清肺热，止咳嗽。适用于阵咳，痰多，痉挛等症。

首乌甘草粥

【配方】何首乌10克，甘草6克，粳米60克，冰糖15克，水适量。

【制作】

- 1.将何首乌用黑豆煮熟，切薄片；甘草洗净，润透，切片；冰糖打碎成屑。

2.将甘草、何首乌、粳米同放瓦锅内，加入水，置武火上烧沸，再用文火煮35分钟，加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次。

【功效】补肝肾，止咳嗽。适用于肝肾虚损，阵咳，流鼻涕等症。

冰糖银耳羹

【配方】银耳10克，冰糖15克，水适量。

【制作】

1.将银耳洗净,用温水泡发,去蒂头,撕成瓣状;冰糖打碎成屑。

2.将银耳、放入炖锅内,加入水适量,置武火上烧沸,再用文火炖煮40分钟,加入冰糖屑即成。

【食法】每日1次。

【功效】滋阴,润肺,止咳。适用于阴虚咳嗽,肺燥热等症。

第八节 营养不良药膳

婴幼儿营养不良是一种慢性营养缺乏症,由于蛋白质或总热量长期不足所引起,多见于3岁以下婴幼儿。如因喂养不当所致的营养不良可采用药膳合理调整饮食,增强营养则可;如果为其他疾病所引起,则应首先到医院进行全面检查,彻底根除诱发疾病。营养不良的婴幼儿表现为面色苍白、厌食、消瘦,皮下脂肪减少,头发干枯。严重的营养不良患儿可引起生长及智力发育落后,常有内脏器官功能紊乱,影响心、脏、肝脏、肾脏等器官功能。现介绍一些实用的药膳治疗婴幼儿营养不良的膳食调理方法。

水果泥

【配方】土豆1个,红萝卜数片,香蕉1段,苹果、木瓜、梨各1片,溶牛油3克。

【制作】

1.土豆与红萝卜去皮洗干净,切成薄片,分别加两碗水煮至软身,红萝卜水可给婴儿作蔬菜汁喝,土豆水可用来调制果糊。

2.把土豆沥水后,压成糊,加入溶牛油拌匀。

3.红萝卜、香蕉、木瓜分别压成泥状;苹果、梨等可用小匙挖出果肉,然后分别混合薯糊同吃。

【食法】每日1次。

【功效】补充维生素,增强体质。适用于4~6个月的婴儿。

鹌鹑山药梗米粥

【配方】山药粉10克,鹌鹑1只,梗米30克。

【制作】

1.梗米洗干净,用水浸约2小时;鹌鹑去皮去内脏,洗净切成大块,不用加腌料,为防有碎骨,可用经消毒的煲汤袋盛放。

2.将梗米、山药粉连水一起放入锅内,武火烧沸,加入装有鹌鹑的袋,滚后,改用中火煲约45分钟。

3.较大的婴儿,可食用鹌鹑碎骨肉粥,梗米亦可掺杂少量红米。

【食法】每日1次。

【功效】健脾开胃,补益脾胃,强壮身体。适用于小儿日常服用,增强营养。

木瓜果泥

【配方】木瓜、苹果、西瓜、香蕉、香瓜各50克。

【制作】

1.将水果洗净,去皮、去籽。

2.用汤匙刮取果肉,放入搅拌机,搅成果泥,倒出,即可装碗食用。

【食法】每日1次。

【功效】清暑热,理气,润肠胃。适用于小儿夏季饮食不佳,食欲缺乏,营养不良。

山药薯蕷鸡肝糊

【配方】山药粉10克,鸡肝2片,土豆1个,梗米30克,盐2克。

【制作】

1.鸡肝2片用水煮熟,切成薄片,剁碎。鸡肝水留用。

2.土豆放入滚水内煮至软透,捞起压成糊。

3.以煮鸡肝的水加梗米、山药粉煮1小时,煮成糊状加入薯蕷

和碎鸡肝。

【食法】佐餐食用。

【功效】补益脾胃,强壮身体。适用于小儿夏季食用,保健强身。

【宜忌】有实邪病症忌食。

冬栗雪蛤羹

【配方】雪蛤膏25克,粟粉3克,冬瓜250克,姜4片,葱5克,火腿上汤500毫升,盐1.5克。

【制作】

1.冬瓜去皮刨冬瓜泥。

2.雪蛤膏浸开,除去杂质,以姜、葱、水煮约10分钟,沥干。

3.煲内放上汤500克,把冬瓜茸、雪蛤膏、粟粉、火腿上汤全部放入,煲约1小时,下盐调味即成。

【食法】每日1次。

【功效】性质软滑,容易消化。适用于9~12个月大的婴儿夏季食用。

山药白饭鱼蒸蛋

【配方】山药粉10克,鸡蛋1个,白饭鱼50克,红萝卜适量。

【制作】

1.红萝卜去皮,在沸水中煮一下,切成粒,放入沸水中烫一烫。

2.白饭鱼出水,以去腥味,捞起,切碎。

3.鸡蛋打散,与山药粉、白饭鱼同放深碟内,注入100毫升克凉开水拌匀,用中火蒸约5分钟,蛋熟后加入红萝卜即成。

【食法】佐餐食用。

【功效】补益脾胃,强壮身体。适用于小儿秋季食用,保健强身,增强营养。

【宜忌】有实邪病症忌食。

牛奶麦片粥

【配方】麦片100克,黄油10克,牛奶30毫升,砂糖100克,盐适量。

【制作】

1.放麦片入锅内,加250克水泡30分钟,用武火烧开麦片锅后,放入牛奶,再煮10秒钟下砂糖、黄油,煮20分钟至麦片熟透,即可。

【食法】可早餐或夜宵食用。

【功效】补益脾胃,强壮身体。适用于10~12月大的婴儿秋季食用。

山药瑶柱猪红粥

【配方】瑶柱25克,山药15克,猪血、腐竹各100克,梗米250克,胡椒粉2克,葱6克,酱油适量。

【制作】

1.猪血切块,放入水中浸泡过;山药浸润切片;梗米洗净。

2.将梗米、山药、腐竹及瑶柱放入锅中,加水适皇煮50分钟后,放入猪血,待锅再煮开时加胡椒粉、葱、酱油调味即可食用。

【食法】作主食。

【功效】补益脾胃,强壮身体。适用于小儿秋季食用,补充营养,避免贫血症。

【宜忌】有实邪病症忌食。

陈皮牛肉梗米粥

【配方】陈皮适量,梗米100克,牛肉200克,盐、淀粉各3克,糖、葱、酱油各4克,植物油15毫升。

【制作】

1.梗米洗净,放入锅内,加800毫升水,置武火上沸后下米和陈皮同煮。

2.将牛肉洗净切碎,剁烂,并用淀粉、油、酱油调匀。

3.粥煮25分钟后,将牛肉糊下锅,待再煮沸时,调入盐、

糖、葱即可食用。

【食法】作主食。

【功效】补脾胃，益气血，强筋骨等。适用于小儿冬季食用，可增强免疫力。

香芋汤米粉

【配方】芋头200克，米粉100克，小白菜、猪肉各150克，虾仁50克，芹菜、葱各10克，生油10毫升，盐适量。

【制作】

1.将米粉、猪肉、小白菜、虾仁、葱、芹菜洗净，芋头去皮洗净切块，小白菜切段，猪肉切丝，葱、芹菜各切碎备用。

2.锅内加油烧热，加入葱花、猪肉爆香，放入芋头翻炒，再加入适量水，待芋头煮熟透后，把米粉、虾仁、小白菜放入锅内煮熟，再加入盐、芹菜即成。

【食法】作主食。

【功效】健脾和胃。适用于小儿冬季保健食用。

【禁忌】便秘者不宜食用。

黄花蒸猪肝

【配方】猪肝250克，水发黄花30克，水发木耳40克，姜、葱各5克，盐、淀粉各3克，酱油3毫升，料酒6毫升，味精2克，胡椒粉1克，白糖4克，熟花生油10毫升，高汤适量。

【制作】

1.将猪肝洗净，切成片；黄花洗净切段，葱切马耳形，姜去皮切成指甲片；木耳择洗干净。

2.将酱油、熟花生油、盐、料酒、胡椒粉、白糖、味精、淀粉、高汤放入碗内，对成芡汁，将猪肝片放入汁中。

3.把黄花段、木耳拌匀，铺放在盘内，上面放入猪肝片，入笼蒸10分钟即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补肝明目，养血。适用于小儿冬季保健食用。

第九节 肥胖症药膳

孩子在任何年龄都可能开始明显发胖，但是主要出现在三个年龄段：1岁前、5~7岁和10~16岁。所以，在这几个年龄段，家长应注意自己的小孩是否出现肥胖症。肥胖的最主要表现，当然是体重和身高不成比例，然而，除了定期给孩子量身高、体重外，从外形上也可以尽早发现孩子的发胖。开始发胖时，孩子的脸往往变大变圆，和身体其他部位不成比例，腹部突出，并且下垂。患上肢的脂肪主要堆积在大臂，而下肢的脂肪主要堆积在大腿，前臂和小腿的脂肪相对较少，手脚相对显小。由饮食引起的肥胖，主要是孩子吃得多，活动量小，剩余的热能即转化为脂肪，聚集在体内；遗传造成的肥胖，一般都是父母都胖，子女也有机会出现肥胖。

肥胖对婴幼儿的影响非常大，0~7岁的肥胖儿中有时会出现血压偏高，有的会发生扁平足、膝内翻等症。重度肥胖儿由于胸廓和膈肌受脂肪限制，呼吸浅表，肺泡换气量减低，造成低氧血症，并发红细胞增多症，出现心脏增大等病症。更大的危害是自幼肥胖持续至少年、成年，不光让小孩受到别人的嘲笑，自尊心受打击，还可引发各种疾病，是健康长寿的重要障碍。因此家长们应该重视婴幼儿肥胖，尽早明确孩子是否已经发胖，以便采取必要的措施。针对肥胖婴幼儿提出的合理药膳调理配方，供家长们参考。

白菜肉丝粥

【配方】猪瘦肉50克，大白菜150克，粳米饭80克，花生油4毫升，盐1克，葱、蒜各5克。

1.瘦肉洗净切成丝，大白菜洗净切成丝，粳米蒸成饭，葱斜

切，蒜切末。

2.锅内加入花生油烧热，放入葱、蒜爆香，放肉丝炒熟后，再加入白菜丝，继续炒至菜半熟程度，把米饭加入，加入水适量烧沸，再改用文火慢慢煮40分钟，再加入盐调味即成。

【食法】作主食。

【功效】清热解渴、通利肠胃、宽胸解烦，解酒消食

冬瓜瘦肉包

【配方】猪瘦肉50克，冬瓜400克，面粉450克，发酵粉80克，酱油8毫升，盐8克，姜末、葱末各5克，味精3克，香油4毫升。

【制作】

1.面粉、发酵母面放入盆内，加温水适量，揉匀发酵，发至八成开时，加碱揉匀，除去酸味，掐成20个面坯。

2.猪肉剁成泥，加酱油、味精、香油、葱末、姜末搅均匀待用。

3.将冬瓜去皮，剁成细末，加盐少量拌均匀，盛入纱布中挤去部分水分，加入肉馅调拌成馅。

4.锅内加水烧开，将20个面坯压成直径9厘米的圆皮，放上馅，包成菊花顶包，捏紧包口，放蒸笼里用武火蒸8分钟即成。

【食法】作早餐。

【功效】利水消肿，减肥。适用于2~15岁儿童减肥食用。

虾仁土豆饺

【配方】土豆500克，虾仁50克，葱、姜各10克，盐8克，味精2克，香油5毫升，面粉500克。

【制作】

1.将土豆去皮洗净后剁成细馅料，加盐、味精、香油调匀；虾仁剁细，葱、姜切成末调拌均匀，然后和土豆馅调在一起。面粉用温水调好、调匀，掐成80个坯。

2.将面坯擀成薄片，包上馅心，即成生水饺。待锅内水烧开后下入水饺，用勺慢慢推动，待水饺浮起时将锅盖盖好煮熟，盛出即可。

【食法】作主食。

【功效】宽肠养肌，减肥。适用于2~15岁儿童减肥食用。

双瓜菜窝头

【配方】冬瓜300克，红薯200克，玉米粉100克，葱、盐、姜各5克。

【制作】

1.冬瓜削去皮，剁成细末，红薯剁斩成细泥，加葱末、姜末、盐、玉米粉调和均匀。

2.将调和好的原料取部分放在左手心里，用右手指揉捻几下，再用两手团成圆锥形状，右手拇指蘸点水，在圆锥形底部钻一个小洞到锥尖上部，且内、外壁光滑，上笼用武火蒸10分钟即成。

【食法】作主食。

【功效】清热生津，润肠减肥。适用于夏季儿童减肥食用。

韭菜蛋饼

【配方】韭菜500克，虾皮30克，鸡蛋2个，面粉500克，盐3克，姜末15克，花生油适量。

【制作】

1.将韭菜洗净杂质，沥净水分，在菜板上切成细末，加虾皮、盐、姜末、花生油、生鸡蛋调拌均匀成馅。面粉加凉水成软面，搓成长条，掐成20个小面坯，逐个压扁成皮，放上韭菜馅摊均匀，折合成半圆合住边沿，或者将面皮划开成半圆形，加馅后折成三角形。

2.平锅烧热，把韭菜饼放锅里，用文火烙熟即成。

【食法】作主食。

【功效】活血壮阳，补中降脂。适用于3~15岁儿童夏季减肥食用。

素拌鲜莴笋

【配方】莴笋250克,香油、盐、味精各适量。

【制作】

- 1.将莴笋切成细丝,加上盐少许搅拌均匀,去汁。
- 2.把盐、味精、香油放入拌匀即可食用。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】清热利尿,化积减肥。适用于1~12岁儿童夏季减肥食用。

薏米炖冬瓜

【配方】薏米30克,冬瓜500克,葱、姜各6克,盐4克,味精2克,清汤400毫升。

【制作】

1.将冬瓜削去老皮、去籽,切成小滚刀块;葱、姜用刀面拍松;薏米洗净,择去杂质,浸透。

2.锅内加清汤、薏米、烧开,转用文火炖至八成热时,加葱、姜、冬瓜、盐、味精烧熟入味,捞出葱、姜即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】清热化痰,消肿减肥。适用于儿童秋季减肥食用。

豆芽炒鸡肉

【配方】豆芽300克,鸡脯肉100克,鸡蛋1各,香菜茎5克,生粉10克,花椒粒10粒,香油12毫升,味精、盐各3克,醋、料酒各10毫升,植物油35毫升,姜、葱各5克。

【制作】

1.将鸡脯肉洗净后切成细丝,加入盐、生粉、蛋清腌匀;锅内加水烧开,加葱、姜、料酒烧至八成热后,分别下入鸡丝划开,成熟浸渍入味,捞出沥去水分。

2.炒锅内加入油,烧至三成热时加姜、葱、花椒粒炸出香味,加豆芽、盐、醋翻炒,加入鸡肉丝、味精、香油、香菜茎段颠翻均匀即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】温中补脾,减肥健美。适用于1~12岁儿童秋季减肥食用。

山药薏米鸭

【配方】薏米20克,山药30克,净鸭肉100克,姜10克,料酒15毫升,胡椒粉、盐各1克,葱白半条,花生油5毫升,鲜汤1000毫升,水淀粉5克。

【制作】

1.先将净鸭肉放入沸水锅中去血水,切成长方块;姜洗净、拍破,葱白洗净切段;薏米淘洗干净,浸透;山药洗净,切片。

2.炒锅上火,放花生油烧至七成热,放葱、姜煸出香味,下薏米、山药片煮1小时,再下鸭肉、盐、胡椒粉、料酒、鲜汤继续烧至烂熟为度,勾入水淀粉即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】滋阴清热,补肾健脾。适用于婴幼儿秋季减肥食用。

薏米杏仁粥

【配方】薏米30克,杏仁10克。粳米100克。

【制作】

1.将薏米洗净、杏仁洗净、粳米洗净。

2.将粳米、薏米、杏仁放入锅内,加水适量,用武火烧沸后,再改用文火煮40分钟后即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脾渗湿,润肺减肥。适用于婴幼儿冬季减肥食用。

党参茯苓粥

【配方】党参17克,白茯苓16克,粳米100克,姜4克。

【制作】

1.先将党参、姜洗净;切为薄片;把茯苓捣碎,浸泡半小时。

2.将党参、姜、茯苓放入沙锅中,加入水,共煮30分钟,取药汁,将药汁与粳米同煮成粥,即成。

【食法】每日1次。

【功效】补气养胃,减肥。适用于婴幼儿冬季减肥食用。

橘饼粳米粥

【配方】橘饼末10克,粳米50克。

【制作】

1.先将粳米洗净,放入锅中煮粥,煮至半熟后放入橘饼末同煮至熟。

【食法】每日1次。

【功效】健脾理气,减肥。适用于婴幼儿冬季减肥食用。

第十节 益智强身药膳

益智健脑药膳,是根据中医和烹饪学理论,采用具有益智健脑的中药和食物相配合,经过烹饪加工为色香味美的药膳,供人们食用,具有一定的强身健脑的作用,特别是对学生、伏案工作者有较好的功效。

健脑药膳,主要是增强脑力,治疗健忘症。健忘症是临床常见的症状,可见于多种疾病和症状,如头痛、头昏、偏头痛、神经痛、耳鸣、眼花及视物不清、记忆力差,思想不敏锐,精神困倦,四肢无力,短气懒言,舌质淡,舌苔白,脉缓无力等。健忘症是由于脑力衰退、记忆力减退所致;遇事善忘,记忆力差,中医称为健忘或善忘。经常食用健脑药膳,可以消除症状,增强脑力,利于学习与工作。

婴幼儿益智药膳主要是针对智力不足、反应迟缓的2~7岁小儿设计的膳食,经常食用,可增强智力,以提高学习成绩和完善脑部发育。

智力不足是由于肝肾亏损,心气不足,脾肾两亏,气血虚弱等所致,表现为舌质微红,苔黄,脉沉数,便秘等。常见症状有语言迟钝,词不达意,视物模糊,记忆力欠佳,对外界事物反应迟钝,思考问题迟缓等。

下面所介绍的药膳,供儿童保健防病食用,重点介绍补脑益智、补脾益胃方面的药膳。

核桃黄精煮黑豆

【配方】核桃仁、黄精各30克,黑豆500克,姜5克,葱10克,盐3克,鸡精2克,鸡油30毫升。

【制作】

1.将核桃仁、黑豆洗净,去泥沙;黄精浸透,切片;姜切片;葱切段。

2.将核桃仁、黑豆、黄精、姜、葱同放锅内,加水2800毫升,用武火烧沸,再用文火煮50分钟,加入盐、鸡精、鸡油搅匀即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】滋养健脾,益智补脑。适用于脾胃虚弱,脑力衰退,智力低下等儿童春季食用。

桂桃远志炖蚕豆

【配方】核桃仁、远志各30克,花生仁50克,蚕豆500克,羊胥骨1000克,料酒10毫升,葱10克,姜5克,盐3克,鸡精2克,鸡油35毫升。

【制作】

1.将核桃仁、远志、花生仁、蚕豆洗净;羊胥骨洗净,锤破;姜拍松;葱切段。

2.将核桃仁、远志、花生仁、羊胥骨、姜、葱、料酒同蚕豆一起放入炖锅内,加水2800毫升,用武火烧沸,再用文火炖煮50分钟,加入盐、鸡精、鸡油即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】健脾利湿，补脑益智。适用于智力减弱等儿童春季食用。

核桃枸杞子炒豌豆

【配方】核桃仁25克，枸杞子20克，鲜豌豆300克，料酒10毫升，葱10克，姜5克，盐3克，鸡精2克，植物油35毫升。

【制作】

1.将核桃仁用植物油炸香备用；豌豆洗净；姜切片；葱切段；枸杞子去果柄，杂质，洗净。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，加入姜葱爆香，下豌豆、料酒，加水适量，烧煮8分钟，待熟透后加入盐、鸡精、核桃仁、枸杞子稍炒即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补中益气，健脑益智。适用于脑力衰退，智力减退等儿童春季食用。

桃杞拌豆芽

【配方】核桃仁25克，枸杞子20克，豆芽500克，姜5克，葱10克，醋10毫升，白糖、蒜各15克，盐3克，鸡精2克，香油35毫升。

【制作】

1.将桃仁炸香，研成屑；枸杞子洗净；蒜去皮，切片；豆芽用沸水氽熟，沥干水分；姜切粒；葱切花。

2.将豆芽放入拌碗内，加入核桃仁、枸杞子、蒜、姜、葱、白糖、盐、醋、鸡精、香油拌匀即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补脑，益智，清热，解毒。适用于脑力衰退，智力低下等儿童夏季食用。

核桃枸杞子烧四季豆

【配方】核桃仁30克，枸杞子20克，四季豆500克，姜5克，葱10克，酱油10毫升，白糖、蒜各15克，盐3克，鸡精28克，植物油35毫升，上汤适量。

【制作】

1.将核桃仁用植物油炸香；枸杞子去果柄、杂质，洗净；蒜去皮、切片；四季豆去筋和，切4厘米长的段，洗净；姜切片；葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，下姜、葱、蒜爆香，随即下入四季豆、酱油、白糖、盐、上汤适量，烧熟，加入核桃仁、枸杞子、鸡精稍炒即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】健脑，益智。适用于脑力衰退，智力低下等儿童夏季食用。

枸杞炒豇豆

【配方】枸杞子20克，桂圆肉50克，嫩豇豆500克，姜5克，葱10克，酱油10毫升，白糖、蒜各15克，盐3克，鸡精5克，植物油35毫升。

【制作】

1.将桂圆肉洗净，枸杞子洗净，去果柄、杂质；蒜去皮，切片；豇豆去筋老豆，切4厘米长的段；姜切片；葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，加姜、葱、蒜爆香，下入白糖、酱油，使成枣红色，再下豇豆，加水适量，烧熟，最后加入盐、鸡精、桂圆肉、枸杞子稍炒即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】健脾益肾，补脑益智。适用于智力减退，脑力衰退等儿童夏季食用。

桃笋粥

【配方】核桃仁30克，枸杞子20克，玉米笋50克，粳米200克，姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，植物油35毫升。

【制作】

1.将核桃仁用植物油炸香；枸杞子去果柄、杂质；玉米笋洗净，沥干水分；姜切片；葱切段；粳米洗净。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，下入姜、葱、爆香，加入粳米、玉米笋、枸杞子、核桃仁翻炒后，加入水适量，用武火烧沸后，改用文火熬40分钟后，加入鸡精、盐调味即成。

【食法】每日1次。

【功效】健脑，益智，降血压。适用于脑力衰退，智力低下，记忆力欠佳等儿童秋季食用。

百合桂圆炒苋菜

【配方】桂圆肉、百合各25克，苋菜500克，姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，植物油35毫升。

【制作】

1.将桂圆肉洗净；百合浸泡1夜，捞起沥干水分；苋菜去老叶，洗净，切4厘米长的段；姜切片；葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，下葱爆香，随即加入苋菜、百合、桂圆肉、盐、鸡精炒熟即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】益智，清热，解毒。适用于智力低下，记忆力欠佳，烦热，失眠等儿童秋季食用。

天冬桂圆薤菜

【配方】桂圆肉、天冬各20克，薤菜500克，姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，植物油35毫升。

【制作】

1.将桂圆肉去杂质，洗净；天冬润透，切薄片；薤菜去老梗黄叶，切成4厘米长的段；姜切片；葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，下薤菜、姜、葱、盐、鸡精、天冬、桂圆肉后炒熟即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补脑，益智。适用于脑力衰退，智力低下，记忆力欠佳等儿童秋季食用。

人参菊花炒鸡片

【配方】人参15克，菊花100克，鸡脯肉250克，料酒10毫升，葱10克，姜5克，盐3克，鸡精2克，植物油35毫升。

【制作】

1.将人参浸透，切片；菊花撕成瓣状，用水泡半小时，捞起沥干水分；鸡胸脯肉洗净，切3厘米见方的薄片；姜切片；葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，下鸡片、料酒，炒变色，再下入人参、菊花、盐、鸡精稍炒即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补气血，益智慧，明眼目。适用于气血两亏，贫血及智力低下等儿童冬季食用。

人参山药炒鸽肝

【配方】人参、枸杞子各15克，山药20克，芹菜100克，鸽肝、鸽肝各150克，料酒10毫升，葱10克，姜5克，盐3克，鸡精2克，植物油35毫升。

【制作】

1.将鸽肝、鸽肝淘洗干净，切3厘米方的薄片；芹菜去叶，留梗，切3厘米长的段；姜切片；葱切段；人参切片；山药切片；枸杞子洗净。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，下入鸽肝、鸽肝、料酒，炒变色，加入芹菜、人参、山药、枸杞子、盐、鸡精炒熟即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补气血，益智慧。适用于气血两亏，智力低下，脑力欠佳等儿童冬季食用。

参杞炒鸡杂

【配方】人参15克，枸杞子20克，鸡肝、鸡胗、鸡血、鸡肠、鸡肾各100克，料酒10毫升，葱10克，姜5克，盐3克，鸡精2克，植物油35毫升。

【制作】

1.人参浸透，切薄片；枸杞子去果柄、杂质；鸡肝切片；鸡肠切段；鸡胗切花；鸡肾洗净；鸡血用水煮沸，凝固，用水漂20分钟，切薄片；姜切片；葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即加入鸡肝、鸡胗、鸡肠、鸡肾、鸡血、料酒、盐、鸡精、人参、枸杞子炒熟即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补气血，固肾腰，益智慧。适用于气血不足，腰膝酸软，智力低下，脑力衰退等儿童冬季食用。

远志核桃牛乳饮

【配方】远志10克，核桃仁20克，牛奶50毫升，白糖30克。

【制作】

1.将远志、核桃仁置于锅内，加水150毫升，煎煮30分钟，除去药渣。

2.煎液与牛奶混匀，加入白糖即成。

【食法】每日1次。

【功效】补虚损，益肺肾，健脑益智。用于健康儿童的保健饮料。

桂圆肉红枣汤

【配方】桂圆肉20克，红枣2颗，白糖10克。

【制作】

1.桂圆肉洗净，红枣去核，放入蒸杯内，加水100毫升，放入白糖拌匀。

2.将蒸杯放入蒸笼内，大火蒸30分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】补益气血，补脑益智。用于小儿保健饮料。

桂圆猪脑汤

【配方】桂圆肉20克，猪脑2个，料酒10毫升，葱10克，姜、盐各5克。

【制作】

1.把猪脑洗净，将猪脑的红筋及薄膜撕去；桂圆肉洗净；姜拍松；葱切段。

2.把猪脑放入碗中，加入姜、葱、料酒、盐。将炒锅放入锅内，放入菜油50克，烧六成热时，加入葱、姜炒香，加水或鸡汤500毫升，烧沸加入猪脑，桂圆肉煮20分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】以形补形，补脑健脑。用于小儿健脑等。

核桃炒鸡丁

【配方】核桃仁60克，鸡肉200克，蛋白1个，蒜、姜、葱各10克，盐5克，胡椒粉2克，白糖10克，植物油、鸡汤各35毫升。

【制作】

1.把核桃去壳留仁；鸡肉洗净切成小粒（1厘米见方的丁）。

2.核桃仁用热水焯3分钟，捞起沥干水分，用植物油在锅内炸香捞起。置锅于炉火上，加入植物油，将鸡丁下锅滑透捞起沥干油分。

3.炒锅放入油，烧熟后下葱、姜、蒜、白糖、胡椒粉、盐、鸡汤，烧沸后下鸡丁翻炒，立即放入核桃仁，炒匀起锅。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补气血，益智。用于小儿保健。

砂仁豆腐炖鱼头

【配方】砂仁3克，鲤鱼头1个（约300克），冬菇30克，火腿30克，葱10克，姜5克，料酒10毫升，胡椒粉2克，盐5克。

【制作】

1.砂仁研成细粉；鲤鱼头洗净去腮；冬菇洗净切片；火腿切片；葱切段；姜拍松。

2.把鱼头放入炖锅内，加入砂仁粉、葱、姜、火腿、冬菇、料酒、盐，置中火上炖25分钟后将豆腐放入，再煮10分钟即成。加入胡椒粉上桌。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补脾胃，益气血，健脑补脑。用于小儿保健。

西芹双耳炒猪肝

【配方】银耳、黑木耳各10克，西芹100克，猪肝50克，料酒10毫升，老抽10毫升，盐、姜各5克，葱10克，菜油50毫升。

【制作】

1.把双耳发透洗净去蒂，撕成小瓣；西芹切四厘米长的段；猪肝切片；葱切段；姜切丝。

2.把炒锅放在炉上，加菜油烧六成热时，放入姜葱炒香。另加油烧熟，把猪肝炒至变色，加入料酒、盐、双耳、西芹、老抽炒熟起锅即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】保血脉，平肝气，补血，益气消热，利大小肠。

姜汁菠菜

【配方】菠菜250克，姜、葱各10克，盐3克，酱油15毫升，香油5毫升，味精2克，醋2毫升。

【制作】

1.菠菜拣去黄叶，削去发根保留红头，用水洗净，再折成6~7厘米的长段；姜切丝，绞出汁液；葱切段。

2.锅内加水1000毫升。置武火烧沸，倒入菠菜略焯，二分钟捞出沥干水分，装在盘内，把姜汁、葱、酱油、香油、盐、味精、醋同菠菜拌匀即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补肠胃，通便，生津血。

无花果煲猪蹄

【配方】黄豆50克，猪蹄2个，无花果15克，料酒10毫升，酱油15毫升，葱10克，盐、姜各5克，鸡汤500毫升。

【制作】

1.把无花果、黄豆洗净；猪蹄去毛刮洗干净，切成大块；姜拍松；葱切段。

2.把煲置武火上加鸡汤，加水1000毫升，放入黄豆，用武火烧沸，再用文火炖煲半小时后，加入猪蹄、无花果、料酒、盐、酱油、葱、姜继续煲至猪蹄熟透为止。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补气血，益智慧，润肌肤。用于小儿保健食用。

淮山药羹衣蛋

【配方】淮山药粉20克，鸡蛋2个，葱粒10克，醋、酱油各10毫升，白糖10克，植物油35毫升。

【制作】

1.将炒锅置炉上烧热，放入油，将鸡蛋逐个煎成荷包状，两面黄色为度。

2.将荷包蛋放回炒锅，加少许油，洒入葱粒。将淮山药粉、醋、酱油、白糖、水100毫升，调味倒入炒锅内，至汁料烧沸即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】健脾、厚肠胃、补肺、益肾。

第二章 常见神经系统与精神疾病

很多人由于缺乏基本医学常识，常将精神病误称为“神经病”，而事实上，虽然它们都属于神经系统的障碍，但患病机理却是截然不同的。

神经病研究和诊治的范围是从大脑、脊髓直至周围神经和肌肉的疾病，临床常表现为感觉和运动的障碍，如意识障碍、失语、瘫痪、抽搐、麻木、疼痛、大小便障碍等。精神病是人脑的高级神经活动出现了障碍，常常表现为认识、情感、意志和行为的反常，如言语错乱、兴奋躁动、打人毁物、沉默少语、敏感多疑、烦躁易怒、哭笑无常等。如果是大脑的器质性病变引起的精神疾病，就可能既有感觉运动症状，又有精神症状。

神经病是人类易于罹患的疾病，开始症状不明显，常常忽略而失治，若一旦严重暴发，治疗上会造成很大困难。此病在临床上与风湿痛、腰腿痛、牙痛、头痛极相类似，常有误诊误治，致病情恶化。但如果能以药膳进行自我保养、治疗，这无疑是有好处的。

第一节 抑郁病药膳

抑郁是一种不良的心理状态。表现为：焦虑——受到外界的小小刺激，就紧张、焦虑，精神分散，顾虑重重，寝食不安；悲观——情绪消沉，易烦恼，有失落感；行为改变——情绪不稳定，心烦意乱，多疑、唠叨、急躁及人际关系紧张，性欲减退等；生活兴趣改变——不愿参加社会活动，自感力不从心，记忆力下降，失去信心，工作效率低下等；自闭倾向——喜欢自守家门，整天胡思乱想，生活质量下降。

中医认为，抑郁属于“郁证”范畴。它发生的主要原因是：情志所伤，肝气郁结，肝失调达导致五脏气机不和。病变往往集中在肝、心、脾三脏，并表现为气血失调。抑郁会导致肝失疏泄，脾失健运，心神失常，以及脏腑阴阳，气血失调。针对抑郁所用的膳食，必须具有疏肝理气，清肝泻火，化痰利气，养心安神，健脾解郁的功效。现介绍几种，供读者制作食用。

莲子白果炒鸡蛋

【配方】莲子、白果各20克，鸡蛋3个，盐3克，味精2克，植物油35毫升。

【制作】

1. 莲子、白果去心，烘干，研成细粉；鸡蛋打入碗中。
2. 将莲子、白果粉同放鸡蛋碗中，加入盐、味精搅匀。
3. 炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成熟时下入鸡蛋，两面煎成金黄色时即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】养心安神。适用于抑郁症患者食用。

珍珠烧萝卜

【配方】水溶珍珠粉10克，白萝卜、胡萝卜各200克，姜5克，料酒、葱各适量，盐4克，味精2克，植物油35毫升。

【制作】

1. 白萝卜、胡萝卜去皮，洗净，切3厘米长的块；姜切片；葱切段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，随即下入胡萝卜、白萝卜、水溶珍珠粉、料酒、水适量，烧煮熟，加入盐、味精即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】镇心安神，消积化食。适用于抑郁症患者食用。

百合炒青笋

【配方】百合30克，青笋200克，红椒25克，姜5克，料酒10毫升，葱10克，盐3克，味精2克，植物油35毫升。

【制作】

1. 将百合用水浸泡3小时，洗净；青笋去皮，切菱形片；姜切片，葱切段；红椒洗净，切菱形。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，随即加入青笋、百合、红椒，炒熟，加入料酒、盐、味精即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】清心安神。适用于抑郁症患者食用。

柏子仁核桃炒豇豆

【配方】柏子仁10克，核桃仁30克，豇豆300克，姜5克，葱15克，盐3克，味精2克，植物油35毫升。

【制作】

1. 将核桃仁用植物油炸香，柏子仁研成细粉；豇豆洗净，切成4厘米长的段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，下入豇豆、柏子仁粉，炒熟，加入核桃仁、盐、味精即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补中益气，宁心安神。适用于抑郁症患者食用。

珍珠蒸鹅蛋

【配方】水溶珍珠粉6克，鹅蛋2个，白糖15克。

【制作】

1. 将鹅蛋煮熟，去壳。
2. 水溶珍珠粉、白糖放在鹅蛋上，盛装在容器里，置蒸笼内武火蒸5分钟，取出，装盘、装饰上桌即成。

【食法】每日1次，每次吃鹅蛋2个。

【功效】润燥养血，镇心安神。适用于抑郁者食用。

麦冬煮鸡蛋

【配方】麦冬20克，鹌鹑蛋15个，白糖30克。

【制作】

1. 将麦冬去心，洗净；鹌鹑蛋煮熟，去壳。
2. 将麦冬、鹌鹑蛋（已去壳）同放锅内，加水800毫升，置武火烧沸，文火煮15分钟，加入白糖即成。

【食法】每日1次。

【功效】养阴，清心；解郁。适用于抑郁者食用。

石斛花生

【配方】鲜石斛50克，山柰3克，花生仁400克，盐4克，八角3克。

【制作】

1. 将鲜石斛用水洗净，淘去泥沙，切成长1厘米的节子；花生仁择去霉烂颗粒，用水洗净，沥干水分，待用。
2. 将锅内加入水适量，放入盐、八角、山柰，待盐溶化后，把花生仁倒入锅中，置武火上烧沸后，移至文上煮约1.5小时，待花生仁入口成粉质时即成。

【食法】每日1次。

【功效】养阴，清热，解郁。适用于抑郁者食用。

百合酿藕

【配方】百合、薏米、芡实各15克，莲米25克，莲藕400克，糯米120克。

【制作】

1.取莲藕粗壮部位，削去一头，内外洗净，用竹篾透通孔眼，将淘洗过的糯米，由孔装入拌紧，用刀背敲拍孔口，使之封闭不漏，放锅内煮10分钟，放入水中漂一下，然后刮去外面粗皮，切成6厘米厚圆片待用。

2.将莲米刷净皮，插去心，薏米、百合、芡实分别洗净，冲洗后装入碗中，加水适量，上蒸笼待用。

3.将上述配料放在一起，置武火蒸30分钟即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】润肺止咳，宁心安神。适用于抑郁者食用。

陈皮油烫鸡

【配方】陈皮15克，嫩公鸡1只，姜、盐各5克，葱10克，花椒粒2克，冰糖25克，植物油1000毫升（实耗75毫升），味精2克，香油38毫升，卤汁适量。

【制作】

1.将鸡宰杀后，除去毛桩，腹剖去内脏，冲洗干净；陈皮切碎；葱、姜洗净，拍破。

2.向锅内加水适量，下入陈皮一半，以及姜、葱、花椒粒、盐，放入鸡一起煮至六成熟，捞出，鸡放冷。

3.向锅中倒入卤汁，置中火上烧沸，将鸡放入卤汁内，用文火煮至鸡熟，捞出。另用锅加入卤汁少许，下入冰糖、味精、盐收成汁，调好味，涂抹在鸡的面上。

4.将锅置火上，倒入植物油，炼至油热后，炸酥陈皮捞起切丝，然后油锅离火，将鸡倒提，用油反复淋烫至颜色红亮为度。

5.然后再往鸡的表面抹上香油。将鸡斩块后装盘内，并将炸酥的陈皮丝撒在鸡肉上即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】温中益气，提神解郁。适用于抑郁者食用。

软炸白花鸽

【配方】山药粉、豆粉各50克，鸽肉250克，鸡蛋5个，酱油、料酒各10毫升，花椒盐10克，味精2克，植物油1000毫升（实耗75毫升），盐5克。

【制作】

1.将鸽肉洗净去皮，剖成十字花，切成2厘米见方的块，装于碗中，用料酒、酱油、盐、味精腌好。再用鸡蛋清调山药粉、豆粉成糊状待用。

2.将腌好的鸽肉用蛋清糊拌匀，将油烧至六成热时，离火后，逐个下入装好的鸽肉块，用漏勺翻着炸。

3.待糊凝后捞起，掰去角叉，成形后，将锅置火上，待油温升高，将鸽肉下锅复炸一次，待成金黄色时，捞出沥去油。

4.装入盘中，洒上花椒盐即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】健脾，固肾，益精，开郁。适用于抑郁者食用。

丹参怀山炸大虾

【配方】丹参20克，大虾10只，山药粉0克，豆粉50克，料酒、酱油各10毫升，白糖15克，盐4克，味精3克，葱适量，植物油1000克毫升（实耗75毫升）。

【制作】

1.将丹参、山药研成细粉，过筛；大虾去头、留尾，去沙腺汤杂；葱切丝。

2.将丹参、山药粉、豆粉、盐、酱油、白糖、料酒、味精、葱同放碗内，加水适量，调成糊状，备用。

3.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成热时，将虾放

入糊状调料内，挂上浆，一只一只放入油锅内炸成金黄色即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】补肾，安神，解郁。适用于抑郁者食用。

第二节 失眠病药膳

失眠，古称“不寐”、“不得卧”、“不得眠”或“目不瞑”。失眠一是因为情志所伤，忧虑过多；二是饮食不节，乱吃乱喝，肠胃受伤；三是素体虚弱，年老体弱；四是劳逸失调，性欲过甚，耗伤肾精。以上四点是引起失眠的基本原因，这些都与人的心、脾、肝、肾及阴血不足有关，故用药膳调理，对失眠有很好的效果。

枣仁牛奶饮

【配方】酸枣仁10克，牛奶250毫升，白糖15克。

【制作】

1.将枣仁去杂质，炒香研粉。

2.将牛奶、酸枣仁粉放入炖锅中，置武火上烧沸，加入酸枣仁粉、白糖搅匀即成。

【食法】代茶饮。

【功效】养肝，宁心安神。适用于虚烦不眠，惊悸怔忡，烦渴虚汗及失眠等。

五物糕

【配方】芡实、茯苓、莲子、山药各30克，粳米300克，白糖150克。

【制作】

1.将茯苓、莲子（去心）、山药、芡实、粳米均研粉。

2.将白糖加入粉中，加水揉成糕状，置武火上大气蒸笼内蒸熟即成。

【食法】随意食用。

【功效】健脾养胃，宁心安神。适用于脾胃虚弱，心神不安及失眠等。

阿胶煮鸡蛋

【配方】阿胶20克，鸡蛋2个，红糖30克。

【制作】

1.将阿胶打碎成小块，放入碗内，上笼蒸化（烊化）；鸡蛋打入碗中；红糖搅碎。

2.将锅内加入水600毫升，烧沸，倒入鸡蛋、阿胶、红糖即成。

【食法】每日1次。

【功效】滋阴补血，宁心安神。适用于血虚、虚劳失眠及妇女月经不调等。

枣仁芹菜炒猪肝

【配方】酸枣仁20克，芹菜150克，猪肝100克，料酒10毫升，葱10克，姜5克，盐、味精各2克，植物油35毫升。

【制作】

1.将酸枣仁炒裂口研粉；芹菜洗净，切4厘米长的段；猪肝洗净，切3厘米见方的薄片；姜切片；葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，再下入猪肝、料酒、芹菜、酸枣仁粉，炒熟，加入盐、味精即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】宁心安神，养心养血。适用于心神不安，心悸怔忡，多梦失眠等。

茯神鸡蛋汤

【配方】茯神30克，鸡蛋2个，盐、味精各2克，姜、葱各10克，植物油适量。

【制作】

1.将茯神去心研粉；鸡蛋打入碗中搅散；姜切片，葱切段。

2.将炒锅置武火上烧热,加入植物油,烧六成熟时,下入姜、葱爆香,加水600毫升,烧沸,加入茯神粉、鸡蛋煮熟,加入盐、味精即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】宁心安神,利水。适用于心虚惊悸,健忘失眠,惊痫,小便不利等。

山药枸杞子蒸猪脑

【配方】山药、枸杞子各15克,猪脑1个,姜、葱各5克,味精、盐各2克,香油10毫升。

【制作】

1.将山药研粉;枸杞子洗净;猪脑洗净,用竹签挑去红筋;姜切粒;葱切花。

2.将猪脑放入蒸碗内,上面放入山药、枸杞子、盐、味精、姜粒、葱花,置武火大气蒸笼内蒸25分钟后,加香油即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】健脾胃,补气血,明目。适用于脾胃虚弱及健忘、惊悸、失眠等。

桂圆莲子红枣糯米粥

【配方】桂圆肉10克,莲子20克,红枣3颗,糯米60克,冰糖适量。

【制作】

1.将莲子去心;桂圆肉去杂质;红枣去皮、核;糯米淘洗干净;冰糖打碎成屑。

2.将莲子、桂圆肉、红枣、糯米同放锅内,加水500毫升,置武火上烧沸,再用文火煮30分钟,加入冰糖屑即成。

【食法】作主食。

【功效】养血益心,定神宁志。适用于心阴亏损之心悸、失眠、健忘、少气等。

酸枣仁良姜炖鲫鱼

【配方】鲫鱼150克,酸枣仁、干姜、良姜、蒜各10克,味精、盐各2克,料酒6毫升,鸡油20毫升。

【制作】

1.将酸枣仁炒香;良姜、干姜洗净,切薄片;蒜去皮,切片;鲫鱼去鳃、鳞、肠杂。

2.将酸枣仁、良姜、干姜、鲫鱼、蒜同放炖锅内,加水800毫升,置武火上烧沸,再用文火炖煮25分钟,加入盐、味精、鸡油、料酒即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】养肝敛汗,宁心安神。适用于虚烦不眠,惊悸怔忡,烦渴,虚汗等。

茯神炖白鸭肉

【配方】茯神30克,朱砂适量,白鸭1只,料酒15毫升,葱15克,姜10克,盐4克,味精2克。

【制作】

1.将茯神用朱砂拌匀;白鸭宰杀后,去毛、内脏及爪;姜拍松;葱切段。

2.将茯神、白鸭、料酒、姜、葱同放炖锅内,加水3200毫升,置武火上烧沸,再用文火炖煮35分钟,加入盐、味精即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】宁心安神,滋阴养胃。适用于劳热骨蒸及咳嗽、多梦、失眠等。

灵芝炒兔肉

【配方】灵芝15克,兔肉300克,西兰花100克,甲鱼血适量,料酒10毫升,葱10克,姜5克,盐、鸡精各3克,植物油35毫升。

【制作】

1.将灵芝用甲鱼血炒后研粉;兔肉洗净,去骨,切3厘米见方

薄片;姜切片,葱切段;西兰花撕成花朵,洗净。

2.将炒锅置武火上烧热,加入植物油,烧六成熟时,下入姜、葱爆香,随即加入兔肉、料酒,炒变色,加入西兰花、灵芝粉,炒熟,放入盐、鸡精即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】宁心安神,补气补血。适用于消渴羸瘦,胃热呕吐及便血、自汗、盗汗、失眠等。

天冬红枣炖鸭腿

【配方】天冬20克,红枣4颗,鸭腿500克,料酒10毫升,葱10克,姜5克,盐3克,胡椒粉、味精各2克,鸡油20毫升。

【制作】

1.将天冬洗净,切成2厘米长的段;红枣洗净,去核;鸭腿洗净,去毛;姜拍松;葱切段。

2.将天冬、红枣、鸭腿、姜、葱、料酒同放炖锅内,加水1500毫升,置武火上烧沸,再用文火炖35分钟,加入盐、味精、胡椒粉、鸡油即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】滋阴清热,润肺生津。适用于阴虚发热,咳嗽吐血及肺痿、糖尿病、便秘、失眠、咽喉肿痛等。

茯苓肉丸汤

【配方】茯苓30克,猪瘦肉150克,小白菜60克,淀粉20克,姜5克,葱10克,味精、盐各2克,植物油35毫升,清汤适量。

【制作】

1.将茯苓研粉;猪瘦肉洗净,剁成泥;姜切成末;葱切成花;小白菜洗净。

2.将茯苓粉、淀粉、姜、葱、盐、猪瘦肉泥放入盆内,加少量水,揉成肉丸。

3.将炒锅置武火上烧热,加入植物油,烧六成熟时,下入姜、葱爆香,加入清汤煮沸,下入肉丸、小白菜煮熟,加盐、味精即成。

【食法】每日1次,佐餐食用。

【功效】宁心安神,滋阴润燥。适用于热病伤津及消渴、失眠等。

茯神红枣小米粥

【配方】茯神20克,红枣6颗,小米120克,冰糖30克。

【制作】

1.将茯神去木,切碎;红枣去皮、核;小米淘洗干净;冰糖打碎成屑。

2.将茯神、红枣、小米同放锅内,加水600毫升,置武火上烧沸,再用文火煮30分钟,加入冰糖屑即成。

【食法】作主食。

【功效】宁心安神,滋补气血。适用于气血两亏及失眠、心悸、多梦等。

酸枣仁麦麸饮

【配方】酸枣仁10克,麦麸30克,冰糖15克。

【制作】

1.将酸枣仁炒裂口;麦麸去杂质;将酸枣仁、麦麸用纱布袋装好,扎紧口;冰糖打碎成屑。

2.将酸枣仁、麦麸药袋放入锅内,加水300毫升,置武火上烧沸,再用文火煮25分钟,停火,取出药袋弃之不用,加入冰糖屑即成。

【食法】代茶饮。

【功效】养肝,宁心安神。适用于虚烦不眠及烦渴、心悸、心烦、失眠等。

枣仁绞股蓝饮

【配方】酸枣仁10克,绞股蓝25克,冰糖15克。

【制作】

1.将绞股蓝洗净,切成3厘米的段;冰糖打碎成屑;酸枣仁炒

裂口。

2.将绞股蓝、酸枣仁放入锅内，加水250毫升，置武火上烧沸，再用文火煮25分钟，停火，过滤，留药液，加入冰糖屑即成。

【食法】代茶饮。

【功效】镇静，安神。适用于心烦、心慌、心悸、失眠等。

玫瑰花炖鸡心

【配方】玫瑰花40克，鸡心100克，料酒10毫升，葱10克，姜5克，盐2克，味精1克，鸡油15毫升。

【制作】

1.将玫瑰花瓣撕下，用水浸泡2小时；鸡心洗净，切成两半；姜切片；葱切段。

2.将玫瑰花、鸡心、料酒、姜、葱同放锅内，加水400毫升，置武火上烧沸，再用文火炖28分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】养心安神，理气解郁。适用于心神不安，惊悸怔忡及多梦自汗、失眠等。

茯神红薯泥

【配方】茯神15克，朱砂适量，红薯100克，白糖适量。

【制作】

1.将茯神切碎，用朱砂拌匀，研粉；红薯去皮、洗净，切3厘米见方的块。

2.将茯神、红薯放入蒸盆内，置武火大气蒸笼内，蒸35分钟，停火，取出红薯盆，捣成泥，加入白糖拌匀即成。

【食法】适量食用。

【功效】宁心安神，健脾养胃。适用于心神不安及失眠、消渴、便秘等。

茯神黑豆汤

【配方】茯神15克，朱砂适量，黑豆60克，姜5克，葱10克，盐、味精各2克，鸡油适量。

【制作】

1.将茯神去木、切碎，朱砂拌匀；黑豆淘洗干净；姜切片；葱切段。

2.将茯神、黑豆、姜、葱同放炖锅内，加水350毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】宁心安神，滋养健脾。适用于心神不安，身面水肿及失眠等。

茯神炖乳鸽

【配方】茯神20克，朱砂适量，乳鸽1只，料酒10毫升，葱10克，姜5克，味精、盐各3克。

【制作】

1.将茯神去木，切碎，用朱砂拌匀；乳鸽宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片；葱切段。

2.将茯神、乳鸽、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1500毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮28分钟，加入盐、味精即成。另外，乳鸽可用家养野鸡1只代替。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】宁心安神，滋补肝肾。适用于心神不安及虚羸、消渴、多梦、失眠等。

玫瑰花煮羊心

【配方】玫瑰花15克，羊心1000克，料酒10毫升，味精、盐各2克，葱、姜各5克，鸡油20毫升。

【制作】

1.将玫瑰花瓣撕下，用水浸泡2小时；羊心（可用牛心代替）洗净，切成薄片；姜切片；葱切段。

2.将玫瑰花、羊心、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水400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。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】理气解郁，宁心。适用于劳心隔痛及惊悸怔忡、失眠等。

臭牡丹根炖猪蹄

【配方】鲜臭牡丹根50克，猪蹄1个，料酒10毫升，葱10克，姜5克，盐3克，味精2克。

【制作】

1.将臭牡丹根洗净，切片；猪蹄洗净，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切段。

2.将臭牡丹根、猪蹄、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精即成。

【食法】每日1次，佐餐食用。

【功效】行气健脾，祛风平肝，消肿解毒。适用于头晕、虚咳、高血压、失眠等。

党参红枣糯米粥

【配方】党参10克，红枣4颗，糯米60克，冰糖20克。

【制作】

1.将党参用米炒；红枣去皮、核；糯米淘洗干净；冰糖打碎成屑。

2.将党参、红枣、糯米同放锅内，加水350毫升，置武火上烧沸，再用文火煮35分钟，加入冰糖屑即成。

【食法】作主食。

【功效】健脾益气，养血安神。适用于中气不足，体倦无力，食少便溏，心悸失眠等。

冬虫夏草山药蒸羊骨髓

【配方】冬虫夏草6克，山药10克，羊骨髓100克，姜5克，盐、味精各2克，料酒、白酒、葱各适量。

【制作】

1.将冬虫夏草用酒浸泡，洗净；山药研粉；羊骨髓放入蒸碗内；姜切粒；葱切花。

2.将冬虫夏草、山药粉、姜、葱、盐、味精、料酒、白酒同放羊骨髓蒸碗内，加水150毫升，置武火上大气蒸笼内蒸30分钟即成。

【食法】每日1次。

【功效】益精填髓，补脑安神。适用于神经衰弱，用脑过度及劳倦、多梦、失眠等。

枸杞子牛鞭汤

【配方】枸杞子20克，牛鞭200克，料酒10毫升，葱10克，姜5克，味精、盐各3克，鸡油20毫升。

【制作】

1.将枸杞子洗净，去杂质；牛鞭从尿道破开，除去内皮，洗净，切2厘米长的段；姜切片，葱切段。

2.将枸杞子、牛鞭、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮55分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

【食法】每日1次。

【功效】补肾壮阳，强筋健骨，明目。适用于阳痿遗精，视物不清及失眠等。

枣仁桂圆饮

【配方】枣仁60克，鲜桂圆肉、白糖各50克。

【制作】

1.将桂圆肉、枣仁洗净，枣仁用纱布包扎，与桂圆肉放铝锅内，加水适量。

2.置武火上烧开，用文火煎熬30~40分钟，停火，稍冷，加入白糖拌匀。过滤即成。

【食法】每日1次。

【功效】养阴，补心，安神。适用于病后体弱、心血不足、