



国医精华药膳

总主编 刘莉 朱红霞

庞杰◎主编

# 防治失眠 药膳大全

药膳

一边学中医 一边做药膳

“凡欲诊病，必问饮食居处”

“药以祛之、食以随之”

“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”

—黄帝内经



中国医药科技出版社

— 国医精华药膳 —

防治失眠

# 药膳大全

丛书总主编 刘 莉 朱红霞

主 编 庞 杰



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

失眠是临床常见病症。本书主要介绍了预防和治疗失眠的常用药食两用中药及相关药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。本书可供广大中医药爱好者、临床工作者、饮食研究者及失眠患者参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

防治失眠药膳大全/庞杰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 4  
(国医精华药膳/刘莉, 朱红霞主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5354 - 8

I. ①防… II. ①庞… III. ①失眠 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 275212 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

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 × 1020mm  $\frac{1}{16}$

印张 12  $\frac{3}{4}$

字数 215 千字

版次 2012 年 4 月第 1 版

印次 2012 年 4 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5354 - 8

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 丛书总前言



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，古人很早就提出了“药食同源”的理论，认为养生要顺应自然，治病要防患于未然。《千金食治》中载：“以食治之。食疗不愈，然后命药。”唐代的《食疗本草》为我国第一部食疗学专著；宋代的《养老奉亲书》、元代的《饮膳正要》、明代的《食物本草》、清代的《老老恒言》等历代本草都将药膳做为中医食疗的一项重要内容。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、消除病因而防病治病、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。

本套丛书以常见病的药膳调养为主要内容，分为胃肠病、肝胆病、妇科病、男科病、糖尿病、儿科病、老年病、三高、失眠、美容等十多个分册。每个分册分为三个部分。第一部分简要介绍药膳的基本概况，如概念、起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分以简单明了、通俗易懂的行文风格阐述了各个疾病群的致病特点，病因病机及治法治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分首先介绍了各个疾病群常用中药的来源、性味归经、性状及选购常识、功能与主治、有效成分、药理作用及注意事项；其后

在常用药膳部分中，以“药食兼顾，方便有效”为原则，精心选择了取材方便而确有效果的药膳，详细介绍了包括菜肴、汤汁茶饮酒、粥粉饭羹、糕饼糖果点心等药膳的配方、制作、功效、食法、禁忌。读者可依据自身情况，灵活选择。

本套丛书融科学性和实用性为一体，搜罗广远，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。

本套丛书工作量大，编写过程中，参阅了诸多专著、手册及科普读物，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。限于水平、时间和精力，错误在所难免，如有疏漏谬误之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

健康是人类永恒追求的目标，随着医药科技的日新月异，我们的丛书也会不断修订更新，再版，以满足广大读者新的需要。

**丛书编委会**  
**2011.11 于广州**

# 前言



随着人们的生活节奏越来越快，失眠成为临床常见病症。失眠虽不属于危重疾病，但能诱发或加重心脑血管疾病甚至抑郁症、焦虑症等的发生。顽固性的失眠，给病人带来长期的痛苦，并极易形成对安眠药物的依赖。而长期服用安眠药物又可引起医源性疾病。

药膳，可以“寓医于食”，是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药及“药食两用”食物相配伍，制成具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品，在大饱口福之余，又达到养生保健、防病治病，延年益寿之用。药膳是中国传统医学的一种治疗方法。

为了改变失眠单纯的药物治疗，通过每日膳食对人体进行调养，进而改善失眠，我们精心编写了本书。本书是《国医精华药膳》丛书之一，书中介绍了中国药膳的源流，失眠的中医病因、病机及辨治特点，精选了20多种失眠常用中药，并结合失眠症患者的个体差异，分别从体质特点、四季特点介绍调补药膳。所列药膳均为民众家居简单易行并美味可口的菜肴、汤汁茶酒、粥粉饭羹、糕饼糖果等之属，并附有详细食材配方、功能主治、制作方法及注意事项等。本书编写中强调知识性、科学性、通俗性、实用性，是一本通俗易懂的普及性药膳读物，相信有助于广大失眠患者、医务工作者对失眠药膳食疗的了解。本书为失眠药膳参考书，如读者需要失眠病证诊治请在医生指导下进行。

本书在资料收集参考了很多书目，其中只注明了主要参考书籍，而未能一一列出所有参考书籍，在此向有关专家深表谢意。由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，请广大读者指正。

编者

2011年11月



# 目录



## 第一章 关于药膳

|                    |   |                   |    |
|--------------------|---|-------------------|----|
| 第一节 什么是药膳 .....    | 1 | 第五节 药膳的应用原则 ..... | 8  |
| 第二节 药膳的起源与发展 ..... | 2 | 第六节 药膳的制作 .....   | 11 |
| 第三节 药膳的特点 .....    | 3 | 第七节 药膳的注意事项 ..... | 14 |
| 第四节 药膳的分类 .....    | 4 |                   |    |

## 第二章 关于失眠

## 第三章 失眠常用药膳

|                     |    |                    |    |
|---------------------|----|--------------------|----|
| 第一节 失眠常用中药 .....    | 19 |                    |    |
| <b>果实、种子类</b> ..... | 19 | 百合 .....           | 26 |
| 酸枣仁 .....           | 19 | <b>茎木、皮类</b> ..... | 26 |
| 柏子仁 .....           | 19 | 首乌藤（夜交藤） .....     | 26 |
| 远志 .....            | 20 | 合欢皮 .....          | 27 |
| 小麦 .....            | 20 | <b>花、叶类</b> .....  | 27 |
| 秫米 .....            | 21 | 合欢花 .....          | 27 |
| 莲子 .....            | 21 | <b>砂石类</b> .....   | 28 |
| 莲子心 .....           | 22 | 龙骨 .....           | 28 |
| 大枣 .....            | 22 | 磁石 .....           | 29 |
| 龙眼肉 .....           | 23 | <b>动物类</b> .....   | 29 |
| 核桃仁 .....           | 23 | 牡蛎 .....           | 29 |
| 桑葚 .....            | 24 | 珍珠 .....           | 30 |
| 五味子 .....           | 24 | <b>其他类</b> .....   | 30 |
| <b>根、根茎类</b> .....  | 25 | 茯苓 .....           | 30 |
| 人参 .....            | 25 |                    |    |



|                     |    |                      |    |
|---------------------|----|----------------------|----|
| 茯神 .....            | 31 | 灵芝茶 .....            | 41 |
| 灵芝 .....            | 31 | 芝麻奶 .....            | 41 |
| 琥珀 .....            | 32 | 甘麦大枣饮 .....          | 41 |
| 第二节 常用药膳方 .....     | 33 | 枣仁枸杞茶 .....          | 41 |
| 一、失眠通治药膳方 .....     | 33 | 灵芝牛奶饮 .....          | 41 |
| <b>菜肴类</b> .....    | 33 | 圆肉枣仁饮 .....          | 42 |
| 五味子蒸猪心 .....        | 33 | 百合莲子麦冬饮 .....        | 42 |
| 五味子蒸鱼头 .....        | 33 | 夜交藤蜂蜜饮 .....         | 42 |
| 柏子仁炖猪心 .....        | 33 | 茯神蜂蜜饮 .....          | 42 |
| 柏子仁蒸仔鸡 .....        | 34 | 枣仁龙骨远志饮 .....        | 42 |
| 西芹炒百合 .....         | 34 | 柏子仁菊花蜜饮 .....        | 43 |
| 拔丝山药 .....          | 34 | 茯神酒 .....            | 43 |
| 枣仁蒸鱼 .....          | 35 | 远志酒 .....            | 43 |
| 枣仁炖仔鸡 .....         | 35 | <b>粥粉饭羹类</b> .....   | 43 |
| 红枣炖羊心 .....         | 35 | 小麦粥 .....            | 43 |
| 珍珠鸡 .....           | 36 | 枣仁粥 .....            | 44 |
| 妙香丸子 .....          | 36 | 百合粥 .....            | 44 |
| <b>汤汁茶饮酒类</b> ..... | 37 | 茯苓粥 .....            | 44 |
| 五味子炖蛋 .....         | 37 | 柏子仁粥 .....           | 44 |
| 珍珠银耳 .....          | 37 | 莲子粥 .....            | 44 |
| 红枣桂圆猪心汤 .....       | 38 | 莲子远志粥 .....          | 45 |
| 莲子百合瘦肉汤 .....       | 38 | 枣仁百合面 .....          | 45 |
| 天麻猪脑汤 .....         | 38 | 珍珠香菇面 .....          | 45 |
| 黑木耳猪脑汤 .....        | 38 | 桂圆蛋羹 .....           | 46 |
| 四物肝片汤 .....         | 39 | <b>膏糖蜜糊类</b> .....   | 46 |
| 琥珀蜂蜜汁 .....         | 39 | 红枣柏子仁膏 .....         | 46 |
| 蜂蜜菊花茶 .....         | 39 | 百合二仁红枣蜜 .....        | 46 |
| 合欢花茶 .....          | 39 | 五味子红枣蜜露 .....        | 47 |
| 五味子茶 .....          | 40 | 枣仁核桃仁糊 .....         | 47 |
| 枸杞五味子茶 .....        | 40 | <b>糕饼糖果点心类</b> ..... | 47 |
| 龙眼茶 .....           | 40 | 茯苓糕 .....            | 47 |
| 柏子仁茶 .....          | 40 | 五味山药安神糕 .....        | 47 |
| 石菖蒲茶 .....          | 40 | 茯苓饼 .....            | 48 |





|                     |    |                      |    |
|---------------------|----|----------------------|----|
| 合欢花丝瓜卷 .....        | 48 | 红枣玫瑰黑米粥 .....        | 56 |
| 二、气郁质类调治药膳方 .....   | 48 | 合欢花粥 .....           | 57 |
| <b>菜肴类</b> .....    | 48 | 玫瑰薏苡百合粥 .....        | 57 |
| 玫瑰野菌煨鱼头 .....       | 48 | 香橼佛手粥 .....          | 57 |
| 厚朴香附煨猪心 .....       | 49 | 香橼茯苓粥 .....          | 57 |
| 合欢花蒸猪肝 .....        | 49 | 香附栀子粥 .....          | 58 |
| 丹参石斑鱼 .....         | 50 | 玫瑰饭团 .....           | 58 |
| 红花丹参炒青瓜 .....       | 50 | <b>糕饼糖果点心类</b> ..... | 58 |
| 槐花炒鸡蛋 .....         | 50 | 玫瑰糕 .....            | 58 |
| 厚朴花烧虾球 .....        | 51 | 香橼枸杞红枣饼 .....        | 59 |
| <b>汤汁茶饮酒类</b> ..... | 51 | 佛手合欢肉包 .....         | 59 |
| 玫瑰上素汤 .....         | 51 | 香附薏苡萝卜素卷 .....       | 59 |
| 合欢花猪肝瘦肉汤 .....      | 51 | 枸杞玫瑰肉卷 .....         | 60 |
| 合欢花疏肝解忧汤 .....      | 52 | 三、痰湿质类调治药膳方 .....    | 60 |
| 白萝卜枸杞猪骨汤 .....      | 52 | <b>菜肴类</b> .....     | 60 |
| 萝卜丝鲫鱼汤 .....        | 52 | 菖蒲猪心 .....           | 60 |
| 青皮白鸭汤 .....         | 53 | 薏苡仁远志清炖大白菜 .....     | 61 |
| 川芎天麻炖鱼头 .....       | 53 | <b>汤汁茶饮酒类</b> .....  | 61 |
| 香橼理气蜂蜜汁 .....       | 53 | 茯神金针菜牛心汤 .....       | 61 |
| 合欢花柏子仁茶 .....       | 53 | 山药芡实鸡汤 .....         | 62 |
| 玫瑰蜂蜜茶 .....         | 54 | 薏苡仁山药炖鸡 .....        | 62 |
| 玫瑰茉莉茶 .....         | 54 | 木瓜猪骨汤 .....          | 62 |
| 薰衣草玫瑰茶 .....        | 54 | 竹茹墨鱼 .....           | 63 |
| 绿萼梅安神茶 .....        | 54 | 远志牛肉汤 .....          | 63 |
| 佛手陈皮莲心茶 .....       | 54 | 石菖蒲橘皮汁 .....         | 63 |
| 香橼橘皮饮 .....         | 54 | 车前子钩藤茶 .....         | 63 |
| 柴胡菊花决明饮 .....       | 55 | 竹茹芦根茶 .....          | 64 |
| 川芎活血茶 .....         | 55 | 竹茹饮 .....            | 64 |
| 丹参红花饮 .....         | 55 | 远志核桃牛奶饮 .....        | 64 |
| 芦荟龙胆草蜜饮 .....       | 55 | 芡实百合桂花饮 .....        | 64 |
| 丹参酒 .....           | 56 | <b>粥粉饭羹类</b> .....   | 65 |
| 玫瑰花酒 .....          | 56 | 淮山赤豆茯苓鸡蓉粥 .....      | 65 |
| <b>粥粉饭羹类</b> .....  | 56 | 陈皮茯苓粥 .....          | 65 |



|                          |    |                     |    |
|--------------------------|----|---------------------|----|
| 竹沥粥 .....                | 65 | 参杞烧海参 .....         | 76 |
| 芡实山药粥 .....              | 65 | 红花羊心 .....          | 77 |
| 芡实莲子饭 .....              | 66 | 藏红花蒸蛋 .....         | 77 |
| 山药薏米羹 .....              | 66 | 莲子鲤鱼 .....          | 77 |
| <b>青糖窠糊类</b> .....       | 66 | 阿胶核桃仁炖鹤鹑 .....      | 78 |
| 木瓜山药酸奶 .....             | 66 | 桂圆枣仁锅炸 .....        | 78 |
| <b>糕饼糖果点心类</b> .....     | 67 | <b>汤汁茶饮酒类</b> ..... | 79 |
| 茯苓养胃糕 .....              | 67 | 药膳乌鸡汤 .....         | 79 |
| 茯苓马蹄糕 .....              | 67 | 党参麦冬五味子瘦肉汤 .....    | 79 |
| 三仁糕 .....                | 67 | 八宝鸡汤 .....          | 79 |
| 茯苓赤豆包 .....              | 68 | 黄芪枸杞百合猪骨汤 .....     | 80 |
| 山药茯神薏米墨鱼包 .....          | 68 | 黄芪虾仁汤 .....         | 80 |
| 薏苡百合茯苓芦荟卷 .....          | 68 | 西洋参甲鱼汤 .....        | 80 |
| <b>四、气虚质类调治药膳方</b> ..... | 69 | 西洋参莲子汤 .....        | 81 |
| <b>菜肴类</b> .....         | 69 | 西洋参乌鸡汤 .....        | 81 |
| 蜜汁山药 .....               | 69 | 鲍鱼莲子煲瘦肉 .....       | 81 |
| 人参里脊 .....               | 69 | 白果鸡汤 .....          | 82 |
| 人参乳鸽盅 .....              | 70 | 归芪红枣百合汤 .....       | 82 |
| 枸杞叶炒猪心 .....             | 70 | 山药扁豆红枣汤 .....       | 82 |
| 景天龙眼羊肉煲 .....            | 70 | 鹤鹑蛋桂圆汤 .....        | 83 |
| 党参黄芪炖鸽子 .....            | 71 | 参杞蛋花汤 .....         | 83 |
| 党参大枣炖鳝鱼 .....            | 71 | 参归炖猪心 .....         | 83 |
| 党参桂圆童子鸡 .....            | 71 | 八珍补益安神汤 .....       | 83 |
| 黄芪桂圆牛肉 .....             | 71 | 益母草当归炖蛋 .....       | 84 |
| 补骨脂蒸猪心 .....             | 72 | 四仁聪脑汤 .....         | 84 |
| 陈皮黄芪炖鸡心 .....            | 73 | 豆腐大枣猪血汤 .....       | 84 |
| 黄芪鲫鱼 .....               | 73 | 鸡血藤桂圆补血汤 .....      | 85 |
| 黄芪皱纹肉 .....              | 73 | 牛肉健脾安神汤 .....       | 85 |
| 太子参五味子炖鸡 .....           | 74 | 党参枣仁茶 .....         | 85 |
| 茯苓粉蒸排骨 .....             | 74 | 洋参五味子茶 .....        | 85 |
| 当归黄芪蒸鸽子 .....            | 75 | 红景天蜜饮 .....         | 86 |
| 四君蒸鸭 .....               | 75 | 参术饮 .....           | 86 |
| 桂圆肉烧鹌 .....              | 76 | 刺五加蜜饮 .....         | 86 |



|                 |    |                   |     |
|-----------------|----|-------------------|-----|
| 绞股蓝蜜饮 .....     | 86 | 荷叶包枣仁莲子糕 .....    | 96  |
| 阿胶当归鸡子黄饮 .....  | 87 | 枣仁豆沙包 .....       | 96  |
| 洋参五味核桃饮 .....   | 87 | 蜜汁莲枣 .....        | 97  |
| 龙眼酒 .....       | 87 | 五、阴虚质类调治药膳方 ..... | 97  |
| 当归地黄酒 .....     | 87 | 菜肴类 .....         | 97  |
| 人参枸杞酒 .....     | 88 | 百合炒鸡丁 .....       | 97  |
| 人参补酒 .....      | 88 | 百合知母鸡翅 .....      | 98  |
| 养心安神酒 .....     | 88 | 牡蛎枣仁蒸猪心 .....     | 98  |
| 补血益气酒 .....     | 89 | 姜汁牡蛎 .....        | 98  |
| 沙苑莲须酒 .....     | 89 | 灵芝粉蒸肉饼 .....      | 99  |
| 粥粉饭羹类 .....     | 89 | 西芹炒牛肉 .....       | 99  |
| 归脾麦片粥 .....     | 89 | 麦冬炒苦瓜 .....       | 99  |
| 刺五加粳米粥 .....    | 90 | 麦冬枸杞炒鸡蛋 .....     | 99  |
| 参芪百合薏米粥 .....   | 90 | 黄精烧鸡 .....        | 100 |
| 莲枣薏仁粥 .....     | 90 | 黄精溜黄菜 .....       | 100 |
| 枸杞党参百合粥 .....   | 90 | 地黄乌鸡 .....        | 100 |
| 大枣枣仁粥 .....     | 91 | 北沙参煲龟 .....       | 101 |
| 阿胶枣仁粥 .....     | 91 | 枸杞百合烧排骨 .....     | 101 |
| 党参茯神粥 .....     | 91 | 何首乌大枣猪肘煲 .....    | 102 |
| 桂圆粟米粥 .....     | 91 | 汤汁茶饮酒类 .....      | 102 |
| 养心粥 .....       | 92 | 桑葚枸杞银耳汤 .....     | 102 |
| 猪心山药粥 .....     | 92 | 补肾安神汤 .....       | 102 |
| 山药馄饨 .....      | 92 | 百合玉竹炖乌鸡 .....     | 103 |
| 茯苓香菇饭 .....     | 93 | 花旗参石斛煲瘦肉 .....    | 103 |
| 山药参枣糯米饭 .....   | 93 | 玉竹红萝卜炖排骨 .....    | 103 |
| 桂圆莲子羹 .....     | 93 | 柏子仁淮山猪心汤 .....    | 103 |
| 桂圆枣仁藕粉羹 .....   | 94 | 牡蛎鲫鱼汤 .....       | 104 |
| 青糖蜜糊类 .....     | 94 | 鲜牡蛎豆腐汤 .....      | 104 |
| 山药黑芝麻奶糊 .....   | 94 | 竹叶清心安神汤 .....     | 104 |
| 糕饼糖果点心类 .....   | 94 | 女贞子枸杞牛肉汤 .....    | 105 |
| 当归芍药糕 .....     | 94 | 当归炖乌鸡 .....       | 105 |
| 十全大补糕 .....     | 95 | 土茯苓煲龟 .....       | 105 |
| 党参茯苓黑芝麻汤圆 ..... | 95 | 百合枣龟汤 .....       | 106 |
| 人参薯蓣糕 .....     | 96 | 五加皮五味子炖猪肝汤 .....  | 106 |



- 生地玄参炖猪肝 ..... 106
- 熟地阿胶瘦肉汤 ..... 106
- 何首乌炖海带 ..... 107
- 石决明煲花枝 ..... 107
- 生地黄蜜汁 ..... 108
- 桑葚茶 ..... 108
- 枸菊清心茶 ..... 108
- 西洋参生地茶 ..... 108
- 麦冬莲心茶 ..... 109
- 柏子杏仁奶茶 ..... 109
- 女贞子蜂蜜饮 ..... 109
- 花生叶首乌藤饮 ..... 109
- 酸枣百合饮 ..... 109
- 参叶清心饮 ..... 110
- 葛根麦冬饮 ..... 110
- 北沙参枸杞麦冬饮 ..... 110
- 麦冬枸杞银耳饮 ..... 110
- 生地玄参饮 ..... 111
- 女贞子酒 ..... 111
- 龟地酒 ..... 111
- 何首乌养肾酒 ..... 111
- 五味沙苑酒 ..... 112
- 粥粉饭羹类** ..... 112
- 首乌百合粥 ..... 112
- 白芍枣粥 ..... 112
- 知母清心粥 ..... 113
- 地黄双仁粥 ..... 113
- 糯米乌龟粥 ..... 113
- 百合玉竹萝卜面 ..... 114
- 枸杞干贝饭 ..... 114
- 黑芝麻山药羹 ..... 114
- 麦冬莲肉茯神羹 ..... 115
- 膏糖蜜糊类** ..... 115
- 竹叶梨膏 ..... 115
- 枸杞女贞养颜膏 ..... 115
- 桑葚核桃仁黑芝麻糊 ..... 116
- 糕饼糖果点心类** ..... 116
- 桑葚芝麻茯苓糕 ..... 116
- 六味地黄糕 ..... 116
- 桑葚夜交藤蛋糕 ..... 117
- 夜交藤香菇白菜素包 ..... 117
- 六、春季失眠调治药膳方** ..... 117
- 菜肴类** ..... 117
- 回春炖盅 ..... 117
- 丹参灵芝炖猪肚 ..... 118
- 玄参猪肝 ..... 118
- 柏子仁核桃炒豆芽 ..... 119
- 阿胶烧豆腐 ..... 119
- 核桃仁姜末拌菠菜 ..... 119
- 莲子牛肚 ..... 120
- 枸杞蒸乳鸽 ..... 120
- 黄芪五味炖仔鸡 ..... 120
- 枣仁芝麻炸仔鸡 ..... 121
- 珍珠煮鸽蛋 ..... 121
- 珍珠红枣煮鸽蛋 ..... 121
- 柏子仁炸鸡脯肉 ..... 122
- 山药柏子仁炸鸡翅 ..... 122
- 灵芝蒸猪心 ..... 122
- 灵芝蒸豆腐 ..... 123
- 山药烧黄花鱼 ..... 123
- 吉利堂四味鲳鱼 ..... 124
- 汤汁茶饮酒类** ..... 124
- 芹菜红枣汤 ..... 124
- 茯苓黑鱼汤 ..... 124
- 莲子桂花冰糖汤 ..... 125
- 人参灵芝猪肝汤 ..... 125
- 淮山芡实老鸽汤 ..... 125
- 芹菜茼蒿汁 ..... 126



|                    |            |                     |            |
|--------------------|------------|---------------------|------------|
| 杞子山药猪脑汤 .....      | 126        | 远志菊花烧桂鱼 .....       | 135        |
| 人参猪脑五味汤 .....      | 126        | 枸杞滑溜里脊片 .....       | 135        |
| 葱白红枣汤 .....        | 126        | 绿豆百合鲜藕炖瘦肉 .....     | 136        |
| 桑葚桂圆饮 .....        | 127        | 长春鹌鹑蛋 .....         | 136        |
| 牛奶灵芝枸杞饮 .....      | 127        | <b>汤汁茶饮酒类 .....</b> | <b>136</b> |
| 珍珠牛奶 .....         | 127        | 双叶冬瓜解暑汤 .....       | 136        |
| 龙莲鸡蛋汤 .....        | 127        | 猪肝菊花汤 .....         | 137        |
| 五味子酒 .....         | 128        | 灯芯草竹叶鲫鱼汤 .....      | 137        |
| <b>粥粉饭羹类 .....</b> | <b>128</b> | 生地侧柏茅根竹叶汤 .....     | 137        |
| 莲子桂圆粥 .....        | 128        | 百合汤 .....           | 137        |
| 百合杏仁粥 .....        | 128        | 参莲汤 .....           | 138        |
| 天麻竹沥粥 .....        | 128        | 双豆百合猪蹄汤 .....       | 138        |
| 陈皮茯苓粥 .....        | 129        | 黄酒核桃泥汤 .....        | 138        |
| 丹黄蜂蜜粥 .....        | 129        | 甘麦大枣汤 .....         | 138        |
| 鸭血鲫鱼粥 .....        | 129        | 红枣汁 .....           | 139        |
| 桑葚粥 .....          | 129        | 除烦冰糖茶 .....         | 139        |
| 参枣米饭 .....         | 130        | 甘莲饮 .....           | 139        |
| <b>膏糖蜜糊类 .....</b> | <b>130</b> | 绿豆百合牛奶饮 .....       | 139        |
| 桑葚蜜膏 .....         | 130        | 侧柏大海饮 .....         | 140        |
| 七、夏季失眠调治药膳方 .....  | 130        | 乌梅党参饮 .....         | 140        |
| <b>菜肴类 .....</b>   | <b>130</b> | <b>粥粉饭羹类 .....</b>  | <b>140</b> |
| 珍珠猪心 .....         | 130        | 青蒿绿豆粥 .....         | 140        |
| 夏日田园 .....         | 131        | 百合红枣粥 .....         | 141        |
| 生煸枸杞叶 .....        | 131        | 夜交藤粥 .....          | 141        |
| 豆豉炒苦瓜 .....        | 131        | 小麦粥 .....           | 141        |
| 白芍素鲜藕 .....        | 132        | 紫石英粥 .....          | 141        |
| 夏荷豆豉蒸排骨 .....      | 132        | 小米稀粥 .....          | 141        |
| 枣仁核桃烧豌豆 .....      | 132        | 竹沥粥 .....           | 142        |
| 珍珠内金炒西兰花 .....     | 133        | 龙胆草粥 .....          | 142        |
| 核桃柏子仁炒荷兰豆 .....    | 133        | 莲子清心粥 .....         | 142        |
| 灵芝菊花炖蛤蜊肉 .....     | 133        | 百合莲子粥 .....         | 142        |
| 独脚金煲瘦肉 .....       | 134        | 莲子百合羹 .....         | 142        |
| 炒胡萝卜酱 .....        | 134        | 百合银耳莲子羹 .....       | 143        |
| 天麻枣仁烧鸡丁 .....      | 134        | <b>膏糖蜜糊类 .....</b>  | <b>143</b> |



|                          |     |                    |     |
|--------------------------|-----|--------------------|-----|
| 枸杞桂圆膏 .....              | 143 | 龙眼莲子汤 .....        | 152 |
| <b>糕饼糖果点心类</b> .....     | 143 | 猪心莲参圆肉汤 .....      | 153 |
| 健脾茯苓糕 .....              | 143 | 燕窝鸡汤 .....         | 153 |
| 柏子仁蒸发糕 .....             | 144 | 黄连阿胶鸡子黄汤 .....     | 153 |
| 莲子糕 .....                | 144 | 麦冬石斛煲鸡 .....       | 153 |
| <b>八、秋季失眠调治药膳方</b> ..... | 144 | 玉竹百合丝瓜汤 .....      | 154 |
| <b>菜肴类</b> .....         | 144 | 莲子银耳鸡汤 .....       | 154 |
| 麦冬杏仁煲猪肺 .....            | 144 | 益寿银耳汤 .....        | 154 |
| 玉竹卤猪心 .....              | 145 | 决明肉苁蓉茶 .....       | 154 |
| 远志煮龟肉 .....              | 145 | 莲心茶 .....          | 155 |
| 人参灵芝猪腰汤 .....            | 146 | 龙眼冰糖茶 .....        | 155 |
| 灵芝人参蒸猪蹄 .....            | 146 | 枸杞菊花茶 .....        | 155 |
| 合欢皮烧海参 .....             | 146 | 八宝茶 .....          | 155 |
| 人参油烫鸭 .....              | 147 | 百麦安神饮 .....        | 156 |
| 归参山药猪腰 .....             | 147 | <b>粥粉饭羹类</b> ..... | 156 |
| 灵芝烧鸭块 .....              | 148 | 大枣首乌粥 .....        | 156 |
| 淮山杞子炖猪脑 .....            | 148 | 龙眼银耳粥 .....        | 156 |
| 丹参灵芝蒸猪脑 .....            | 148 | 养心粥 .....          | 157 |
| 丹参灵芝炖猪胰 .....            | 149 | 菊花粥 .....          | 157 |
| 生地蒸黄鸡 .....              | 149 | 百合粥 .....          | 157 |
| 淮山玉竹炖白鳝 .....            | 149 | 栗板冰糖粥 .....        | 157 |
| 花旗参浮小麦炖竹丝鸡 .....         | 150 | 大米百合粥 .....        | 157 |
| 莲子百合煲瘦肉 .....            | 150 | 灵芝小麦粥 .....        | 158 |
| 玉竹蒸仔鸭 .....              | 150 | 龙眼大枣粥 .....        | 158 |
| <b>汤汁茶饮酒类</b> .....      | 150 | 泥鳅粥 .....          | 158 |
| 三味安眠汤 .....              | 150 | 百合莲子雪梨粥 .....      | 158 |
| 沙参心肺汤 .....              | 151 | 二冬枣仁粥 .....        | 159 |
| 浮小麦猪心汤 .....             | 151 | 茯苓银耳鹌鹑蛋 .....      | 159 |
| 桂圆莲子汤 .....              | 151 | 冰糖莲子羹 .....        | 159 |
| 莲子猪心汤 .....              | 151 | 藕芽冰糖羹 .....        | 159 |
| 酸枣仁汤 .....               | 152 | 天冬茯苓羹 .....        | 160 |
| 归芪红枣汤 .....              | 152 | <b>膏糖蜜糊类</b> ..... | 160 |
| 静心汤 .....                | 152 | 松子核桃膏 .....        | 160 |
| 安神汤 .....                | 152 | 百合二冬膏 .....        | 160 |



|                      |     |                      |     |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 杞子酒 .....            | 160 | 龙眼二冬鲍鱼汤 .....        | 171 |
| 鲜百合蜂蜜 .....          | 161 | 桂圆枸杞甲鱼汤 .....        | 171 |
| <b>糕饼糖果点心类</b> ..... | 161 | 红枣羊肉汤 .....          | 172 |
| 灵芝饼 .....            | 161 | 菟丝子羊心汤 .....         | 172 |
| 九、冬季失眠调治药膳方 .....    | 161 | 乌鸡白凤汤 .....          | 172 |
| <b>菜肴类</b> .....     | 161 | 肉苁蓉炖羊心 .....         | 173 |
| 党参熟地鸽子煲 .....        | 161 | 五宝茶汤 .....           | 173 |
| 参芪炖乌鸡 .....          | 162 | 枸杞煲鸡蛋 .....          | 174 |
| 远志煮龟肉 .....          | 162 | 夜交藤大枣茶 .....         | 174 |
| 虫草牡蛎炖海参 .....        | 162 | 柏子仁饮 .....           | 174 |
| 珍珠枸杞蒸鱼翅 .....        | 163 | 美容养颜酒 .....          | 174 |
| 茯苓灵芝羊肉汤 .....        | 163 | <b>粥粉饭羹类</b> .....   | 175 |
| 郁金灵芝炒羊心 .....        | 163 | 磁石肾粥 .....           | 175 |
| 远志烧牛肉 .....          | 164 | 茯苓大枣粥 .....          | 175 |
| 柏子仁黄花烧大蒜 .....       | 164 | 龙眼粥 .....            | 175 |
| 何首乌煨鸡 .....          | 165 | 龙眼炖雪蛤 .....          | 175 |
| 朱砂柏子仁炖海参 .....       | 165 | 夜交藤大枣粥 .....         | 176 |
| 珍珠母柏子仁煮大虾 .....      | 165 | 二仁粥 .....            | 176 |
| 桑葚五味烧鱼翅 .....        | 166 | 苁蓉茯神粥 .....          | 176 |
| 五味蘑菇烧蹄筋 .....        | 166 | 鹿角胶粥 .....           | 176 |
| 百合龟肉煲 .....          | 167 | 红参黑米粥 .....          | 177 |
| 杞子山药炖甲鱼 .....        | 167 | 山药灵芝糯米粥 .....        | 177 |
| 西洋参炖海参 .....         | 168 | 参枣米饭 .....           | 177 |
| 活力宝 .....            | 168 | 姜韭鸡蛋羹 .....          | 177 |
| 合欢皮烧腰花 .....         | 168 | <b>膏糖蜜糊类</b> .....   | 178 |
| 灵芝烧猪肉 .....          | 169 | 鹿胎膏 .....            | 178 |
| 合欢皮炖乌鸡 .....         | 169 | 安神膏 .....            | 178 |
| 枸杞海参鸡片 .....         | 169 | <b>糕饼糖果点心类</b> ..... | 178 |
| 黄精灵芝煮鸡块 .....        | 170 | 人参蚂蚁瘦肉包 .....        | 178 |
| <b>汤汁茶饮酒类</b> .....  | 170 | 菟丝酸枣糕 .....          | 179 |
| 当归生姜羊肉汤 .....        | 170 | 附 防治失眠药膳常用中药图辨       |     |
| 熟地黄芪羊肉汤 .....        | 171 | .....                | 181 |



# 第一章 关于药膳

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿做出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳得到了越来越多人的青睐，一股药膳热潮已经兴起。做为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走向国门，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。

## 第一节 什么是药膳

提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成，相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病，延年益寿，具有保健和治疗双重效果的药用食品。

由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”、“食养”、“食疗”和“食药”。说明药膳在使食用者享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。

现代药膳充分总结和运用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、营养学、烹饪学的研究成果，正逐步向理论化、系统化、标准化、多样化、世界化的方向发展，食用方式也由传统的菜肴饮食汤品类发展为新型饮料类、冲剂类、胶囊类、浓缩剂类、罐头类、蜜饯类等，更加体现了现代人对健康以及原生态疗法和高品质食物的追求。



## 第二节 药膳的起源与发展

药膳究竟起源于何时呢？其实早在人类社会的原始阶段，人们还没有掌握将药物同食物相区分的方法时，就已经认识到“药食本同源”的重要特点，并不断地探索和实践，逐渐形成了药膳的雏形。

“药膳”一词则最早见于《后汉书·列女传》，中有“母恻隐自然，亲调‘药膳’，恩情笃密”的字句。其实在药膳一词出现之前，很多古籍中已有关于制作和应用药膳的记载。《周礼》中就记载了给周天子配专门负责饮食卫生的“食医”来掌握调配其每日的饮食，而且要根据一年四季不同的时令要求来变化膳食。此外，在专治内科的“疾医”条下也特别强调了“以五味、五谷、五药<sup>①</sup>类以养其病”的内容。这些记载表明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

先秦时期中国的食疗理论已具雏形，制作也较为成熟。成书于战国时期的《黄帝内经》在论述食与人的关系时，指出“凡欲治病，必问饮食居处”强调了患者的饮食习惯、食物来源等对治疗疾病的重要性。而“治病必求其本，药以祛之，食以随之”的经典理论，则强调病除之后食养的必要性。书中还提到了许多食物的药用价值，在其所载的13首方剂中就有8首属于药食并用的方剂，如乌骨丸，是由茜草、乌骨、麻雀蛋、鲍鱼制成。

秦汉时期药膳有了进一步发展。汉代医圣张仲景在其所著的《伤寒杂病论》、《金匮要略方论》中除了用药治疗还采用了大量的饮食调养方法来配合，如在清热力较强的白虎汤中加入粳米以调养胃气使之不致受损，在逐水力较强的十枣汤中用枣汤煎煮以防伤及正气。诸如此类的还有竹叶石膏汤、当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面张仲景发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，还记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。这一时期为我国药膳食疗学的理论奠基时期。

唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中专设“食治”一篇，其中共收载药用食物164种，分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽四大门类，至此食疗已经开始成为专门的学科。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”。说明

<sup>①</sup> 五味、五谷、五药：五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种性味；五谷，即麻、黍、稷、麦、豆五种粮食作物；五药，即茯苓、朱砂、雄黄、人参、赤箭五种代表药物。