

YIZHI JIANNIAO SHILIAO FANG

益智健脑 食疗方

施仁潮 编著



金盾出版社

5
247.1
37

内 容 提 要

本书系《益智健脑效验方精选》的姊妹书,精选了历代有良好益智健脑效用的食疗配方近 200 个,内容有茶饮、酒、汤、羹、粥饭、面包饼糕、菜肴、膏等,详细介绍了每一方的用料、制作、食法,并作通俗解说。有用料易得、制作简便、说理明白易懂的特点,实用性强,可供广大家庭烹制益智健脑食品参考。

图书在版编目(CIP)数据

益智健脑食疗方/施仁潮编著. —北京:金盾出版社,
1996.8

ISBN 7-5082-0229-5

I. 益… II. 施… III. 脑-保健-食物疗法 IV. R247.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

正文印刷:北京先锋印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:119 千字

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—21000 册 定价:4.70 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

本书系《益智健脑效验方精选》的姊妹书。《精选》一书介绍了传统的丸散膏汤等益智健脑方面的有效验方。本书重点介绍有关食疗方面的配方,所选方均有选料易得、制作简便、确有效验的特点。内容分茶饮、酒、汤、羹、粥饭、面包饼糕、菜肴、膏等九类,每一类收方若干首,每方详细介绍用料、制作、食法,并作通俗解说,使人一看就懂,便于依法选制。希望能为广大家庭益智养生提供有益的帮助。

施仁潮

1996年6月于
浙江省中医药研究院

目 录

一、茶饮类

山茱萸饮·····	(2)	补脑饮·····	(12)
山楂菖蒲饮·····	(3)	胡桃牛乳饮·····	(13)
五加五味饮·····	(4)	荔枝饮·····	(14)
五味枸杞饮·····	(5)	枸杞枣仁饮·····	(15)
生脉饮·····	(6)	健脑油茶·····	(15)
龙眼冰糖茶·····	(6)	健脑茶·····	(16)
龙眼枣仁饮·····	(7)	桑菊银楂茶·····	(17)
百麦安神饮·····	(8)	菖蒲茶·····	(18)
安神代茶饮·····	(9)	减脂茶·····	(19)
决明菊花茶·····	(10)	醒脑茶·····	(20)
防衰茶·····	(11)		

二、酒 类

八珍酒·····	(22)	仙灵脾酒·····	(28)
人参大补酒·····	(23)	壮身酒·····	(29)
人参酒·····	(24)	杜仲酒·····	(30)
人参葡萄酒·····	(25)	杞圆酒·····	(31)
五加酒·····	(26)	灵芝酒·····	(31)
龙眼和气酒·····	(26)	枸杞菖蒲酒·····	(32)
龙眼酒·····	(27)	海松子酒·····	(33)

桑葚酒·····	(34)	菊花酒·····	(35)
菖蒲红枣酒·····	(35)	精神药酒·····	(37)

三、汤 类

八宝调养汤·····	(39)	胡桃补肾汤·····	(50)
人参莲肉汤·····	(40)	荔枝红枣汤·····	(51)
甘麦大枣汤·····	(41)	绞股蓝红枣汤·····	(52)
百合鸡子黄汤·····	(42)	益中气汤·····	(53)
芹菜红枣汤·····	(43)	料豆枣杞汤·····	(54)
花生红枣汤·····	(44)	莲子百合麦冬汤·····	(55)
龟肉百合红枣汤·····	(45)	莲子桂圆汤·····	(56)
何首乌鲤鱼汤·····	(46)	萱草忘忧汤·····	(56)
青箱子鱼片汤·····	(47)	猪心枣仁汤·····	(57)
参归猪肝汤·····	(48)	猪心参归汤·····	(58)
参枣汤·····	(49)	猪脊汤·····	(59)
兔肉补虚汤·····	(50)	蛤蚧麦门冬汤·····	(60)

四、羹 类

人参燕窝羹·····	(62)	参归鳝鱼羹·····	(67)
山药枸杞猪脑羹·····	(62)	桑葚红枣羹·····	(68)
天麻猪脑羹·····	(63)	银耳杜仲羹·····	(69)
木耳豆枣羹·····	(64)	鲤鱼补血羹·····	(70)
杞地鳖肉羹·····	(65)	樱桃龙眼羹·····	(71)
灵芝银耳羹·····	(66)	鳖鱼滋肾羹·····	(72)
鸡肝枸杞羹·····	(67)	鳝鱼瘦肉羹·····	(73)

五、粥饭类

八宝粥·····	(75)	参枣米饭·····	(86)
人参粥·····	(76)	柏子仁粥·····	(87)
小麦粥·····	(76)	荔枝粥·····	(88)
山药桂圆粥·····	(77)	茯苓香菇饭·····	(89)
天麻什锦饭·····	(78)	神仙粥·····	(90)
木耳粥·····	(79)	栗子桂圆粥·····	(90)
龙眼肉粥·····	(80)	核桃仁粥·····	(91)
百合粥·····	(81)	莲肉粥·····	(92)
芝麻粥·····	(82)	海参粥·····	(93)
羊脊骨粥·····	(82)	淡菜粥·····	(94)
远志枣仁粥·····	(83)	酸枣仁粥·····	(95)
麦门冬牡蛎烩饭·····	(84)	增智速泡粥·····	(95)
芡实粥·····	(85)		

六、面、包、饼、糕类

山药茯苓包子·····	(97)	茯苓饼·····	(104)
木耳饼·····	(98)	茯苓糕·····	(105)
龙眼肉长寿面·····	(99)	莲子茯苓糕·····	(106)
白术山药饼·····	(100)	莲肉糕·····	(107)
仙果不饥饼·····	(101)	淫羊藿山药面·····	(107)
防俭饼·····	(102)	蔓荆子烩面·····	(108)
参苓造化糕·····	(103)		

七、菜肴类

丁香火锅·····	(110)	人参当归炖猪心·····	(111)
-----------	-------	--------------	-------

人参炖鸡	(112)	枸杞叶炒猪心	(121)
大枣煨猪肘	(113)	枸杞海参鸽蛋	(122)
石菖蒲炖猪心	(114)	柏子仁炖猪心	(123)
龙眼百合煲鸡蛋	(115)	核桃仁炒韭菜	(123)
归参炖母鸡	(115)	莲子百合煨猪肉	(124)
地黄鸡	(116)	莲子鸡丁	(125)
杞精炖鹌鹑	(117)	黄精蒸鸡	(126)
汽锅乌鸡	(118)	清蒸人参鸡	(127)
首乌炖鸡	(119)	黑木耳蒸瘦肉	(128)
枸杞子炖牛肉	(120)	椒盐八宝鸡	(129)

八、膏 类

十珍膏	(131)	松子核桃膏	(145)
九仙薯蓣膏	(132)	松子膏	(146)
三子麦冬膏	(133)	胡麻延年驻寿膏	(147)
天冬蜜膏	(134)	枸杞子膏	(147)
五味子膏	(135)	姜枣龙眼蜜膏	(149)
牛髓膏	(135)	真菊延龄膏	(149)
乌须固本膏	(137)	桂圆参蜜膏	(150)
玉灵膏	(138)	核桃膏	(151)
四仁膏	(138)	桑麻葵子膏	(152)
芝麻核桃膏	(139)	桑葚蜜膏	(153)
羊蜜膏	(140)	益寿膏	(154)
扶桑至宝膏	(141)	益智麦门冬膏	(155)
杞圆膏	(142)	海参膏	(156)
补精膏	(143)	滋补下元膏	(157)
补髓膏	(144)		

九、其 它

山楂核桃蜜浆	(158)	芝麻茶	(161)
人造乳	(159)	黄酒核桃泥	(162)
长寿粉	(160)	芝麻核桃糖	(162)

一、茶饮类

提起茶,人们往往会想到用茶叶来泡茶,实际上食疗上说的药茶,概念要广泛得多。中医学将具有药效的食物或直接用中药煎煮取汁或冲泡饮用,均称作药茶。所说的茶,更多的是指一种剂型,是指茶水一类的饮品。而所谓的饮,实际上是茶的另一种叫法,只是说法不同而已,没有什么区别。

茶饮的制作有以下几种不同的方法:

一是将所用各物直接放茶杯内,冲入沸水或有一定温度的开水,盖紧后放置 5~10 分钟,再时时饮服。采用直接冲饮法的原料,多系其有效成分易析出者,如人参、菊花、五味子等。为了便于更好地发挥药效,菖蒲、山楂等宜加工作粗末,用洁净纱布包裹,然后冲泡饮服。

二是将所用各物放入热水瓶内,冲入沸水,盖紧瓶盖,浸闷 30~60 分钟,即可代茶饮服。采用本法,由于热水瓶保温性能好,药物的有效成分更易析出;且可 2~3 天量一次泡制,然后分数天饮用。

三是将所用各物放锅内,加水煎煮,取药汁盛暖瓶中,作茶频饮。煎煮时水可多放些,并可连续煎煮两次,然后将两次煎汁合并盛放,分两次饮服。

四是原料为核桃肉、芝麻等可直接食用的食物,宜先磨作浆,再对入牛奶、豆浆等饮服。如原料是胡萝卜、苹果等果蔬,可先榨取汁,然后对入牛奶或果汁等饮服。

茶饮在制作饮服时要注意:采用直接冲泡饮服方法的,可

在喝去三分之一量时,即添加开水,按此法添加 3~5 次,至味淡为止。含果汁类茶饮的,宜随做随饮,避免放置造成营养素的损失。茶饮中含人参、桂圆肉、荔枝、红枣等,在喝至味淡时,宜取之嚼食。制作中可加糖调味,但以能矫味即可,不宜多放;不宜放白糖,以红糖或冰糖为宜。

山茱萸饮

(《中草药保健饮料》)

〔用料〕 山萸肉 30 克,益智仁 25 克,党参、白术各 12 克。

〔制作〕 将 4 味药同置沙锅中,加水适量,煎煮取汁,连煎 3 次,然后取 3 次煎汁混合,装热水瓶内,备用。

〔食法〕 每日 1 剂,当茶时时饮服。

〔效用〕 温补脾肾,涩精益智。适宜于脾肾不足,腰膝酸痛,眩晕耳鸣,神疲乏力,大便溏薄,小便频数,阳痿遗精,智力下降者饮用。

〔解说〕 山萸肉是补肾涩精的要药,《名医别录》称它强阴益精,安五脏,通九窍,止小便,明目强力。现代研究发现,山茱萸能提高机体免疫能力,改善植物神经功能,并有降低血糖的作用。

益智仁味辛性温,功能益肾补脾助阳,常用于治疗肾阳不足,遗精早泄,脾阳不足,泄泻流涎等。现代药理研究证明,益智仁还有强心的作用。

党参、白术同为健脾益气药物,现代研究提示,党参含有皂甙,能增强机体的免疫力,兴奋中枢神经,减少疲劳感,提高适应力,是有效的益智抗衰老药物;白术有强壮作用,并能增

强免疫功能,调节肠胃及保护肝脏的作用。

本方以山茱萸为主,配用益智仁、党参、白术,适宜于脾肾亏虚,智力下降者饮服。

〔注意〕 阴虚火旺者,不宜服用;感冒时暂停。

山楂菖蒲饮

(民间验方)

〔用料〕 山楂 30 克,石菖蒲 15 克。

〔制作〕 将两物同置杯内,冲入滚开水,加盖闷 10 分钟,即可饮用。

〔食法〕 每日 1 剂,随冲随饮,随饮随添开水,代茶饮服,至药味全无为止。

〔效用〕 醒脑宁心,益智防痴呆。适宜于心情抑郁,头晕胀痛,胸闷不舒,心悸不宁,记忆力下降者饮用。

〔解说〕 成熟的山楂,酸甜可口,百吃不厌,是人们十分喜欢的佳果。现代研究证实,它能降低血脂、强心、增加冠状动脉流量,是防治老年心血管疾病、祛病延年的常用之品。

石菖蒲,清代医家王学权对它用于养心益智大为赏识,其《重庆堂随笔》云:“石菖蒲,舒心气,畅心神,怡心情,益心志,妙药也。”近代它被广泛地应用于精神神经系统和心血管系统疾病。

山楂与菖蒲相合,泡茶冲饮,能发挥良好的醒脑宁心、益智防痴呆效用,且方法简便,口味亦好,适宜于脑力劳动者服用,尤宜于老年人。

〔注意〕 阴虚火旺者慎用。

五加五味饮

(民间验方)

〔用料〕 刺五加 15 克,五味子 6 克。

〔制作〕 将刺五加、五味子同置茶杯内,冲入沸水,加盖闷 15 分钟,即可饮用。

〔食法〕 当茶时时饮用,随冲随饮,随时添加开水,每日 1 剂,或可加糖调味。

〔效用〕 补肾强志,养心安神。适宜于腰膝酸痛,神疲乏力,失眠健忘,注意力难以集中者饮服。

〔解说〕 刺五加为五加科植物刺五加的根及根茎,梁代药物学家陶弘景说它补中益精,坚筋骨,强志意。缪希雍在《本草经疏》里阐述刺五加的益智机制,认为它之所以能益精强志,主要在于它能补肾,而肾主藏精、主志使然。肾主骨藏精,精化髓,髓通于脑,髓海充足则脑健而志意强。故凡神经衰弱,精神萎靡,头晕耳鸣,健忘失眠等均多用之。现代研究发现,刺五加含有多多种五加甙及左旋芝麻素、多糖等,有良好的抗衰老、强壮、抗疲劳作用,在机体抵抗力下降或遇额外负担而有特殊需要时,能增强体力或智力工作的效能。同时具有调节神经系统功能的作用,它既可加强神经系统的兴奋过程,又能加强其抑制过程,从而使神经系统的这两个过程处于平衡状态。

本药茶以刺五加为主,配用养心益智的五味子,有较好的益智强志、养心安神效用。

〔注意〕 阴虚火旺,或病证属实属热者,不宜饮用。

五味枸杞饮

(《摄生众妙方》)

〔用料〕 五味子、枸杞子各 20 克。

〔制作〕 五味子经醋炙过，枸杞子剪碎，两物一并放入洁净的、耐热的容器中，加入适量冰糖，冲入滚开水，盖紧盖子，待凉后代茶饮。用。

〔食法〕 每日 1 剂，随泡随饮，随饮随添开水，至药味无为止。

〔效用〕 滋肾益精，安神益智。主治劳伤羸瘦，心烦寐劣，头晕目眩，健忘耳鸣，津少口干，虚喘短气等。

〔解说〕 五味子，历代本草列为上品药，其主要成分为五味子素，能改善智力活动，提高工作效率。有人以健康男青年为试验对象，以 5 分钟穿线入针、听发报机的正误率或长短距离赛跑为指标，内服由五味子提取的五味子素 5~10 毫克，发现五味子素对这些需要集中注意力、精细协调动作、灵活性和耐力的活动，都有改善作用。证明五味子对经常用脑，脑力劳动强度大或进行精细工作者，能提高思维记忆功能，提高工作效率。

枸杞子功擅补肾益精，且能明目，对智力减退兼见头晕目眩、视力下降者，颇为相宜。

本方取两药相配，一并泡茶饮用，方法简便，无煎熬之累，可作为健脑益智的日常饮料。

〔注意〕 脾胃虚寒及湿热内盛者，不宜服用。

生脉饮

(《内外伤辨惑论》)

〔用料〕 人参 1.5 克,麦冬、五味子各 9 克。

〔制作〕 加水煎取汁,连煎 3 次,然后将 3 次汁混合备用。

〔食法〕 每日 1 剂,分数次温饮。

〔效用〕 益气复脉,养阴生津。适宜于心悸不宁,少气懒言,夜寐不安,多梦健忘,口舌干燥,舌略红干燥少津,脉虚细无力者饮服。

〔解说〕 人参补肺益气而生津,麦冬养阴清肺而生津,五味子敛肺止汗而生津,并能收耗散之气。三物合用,功能益气复脉、养阴生津。取名“生脉”者,古人有解释云:人参补肺气,麦冬清肺气,五味子敛肺气,一补一清一敛,养气之道毕矣。名曰生脉者,以脉得气则充,失气则弱,故名之。

现代实验研究表明,本饮料有明显的兴奋中枢神经系统,减轻疲乏感,增强高级神经活动的兴奋与抑制过程等作用,其强心、升压及抗休克作用尤为显著。现代已将其方制成水剂、冲剂,颇便服用。

〔注意〕 邪热尚盛,表证不解者,不宜服用。

龙眼冰糖茶

(《中草药保健饮料》)

〔用料〕 龙眼肉 10 克,冰糖 3 克。

〔制作〕 将龙眼肉洗净,与冰糖同放入茶杯中,用沸水冲

泡,加盖闷片刻,即成。

〔**食法**〕 每日 1 剂,随冲随饮,随饮随添开水,最后将龙眼肉嚼食。

〔**效用**〕 补益心脾,安神益智。适宜于思虑过度,精神不振,失眠多梦,心悸健忘者饮用。

〔**解说**〕 龙眼肉即桂圆肉,是补益心脾、养脑益智的妙品。前人称它圆若骊珠,赤若金丸,肉似玻璃,核如黑漆,补精益髓,燭渴扶肌,美颜色,润肌肤。《本草害利》一书也强调指出,龙眼肉甘平,补心虚而长智,悦胃气以培脾,除倦忘与怔忡,能安神而熟寐,充分肯定了它的健脑益智的作用。现代研究发现,龙眼肉含有多量糖、粗蛋白及较丰富的磷、钙、铁、维生素 C、维生素 B 族等,颇适宜于脑力劳动者食用。

〔**注意**〕 脾胃虚弱,大便溏薄者,不宜多吃。

龙眼枣仁饮

(《食物与治病》)

〔**用料**〕 龙眼肉、炒酸枣仁各 10 克,芡实 12 克。

〔**制作**〕 将 3 味同置沙锅中,加水适量,用文火煮 40 分钟,即成。

〔**食法**〕 每日 1 剂,食龙眼肉喝汤。

〔**效用**〕 养血安神,益肾固精。适宜于心悸,怔忡,失眠,遗精,神疲乏力,记忆力下降者食用。

〔**解说**〕 龙眼肉功能补益心脾,养血安神,常用于治疗心脾亏虚,气血不足,疲乏无力,头目眩晕,失眠健忘,心悸怔忡等。

酸枣仁长于养心安神,是调节中枢神经系统的有效药物,

能促进深睡，古人盛赞它藉香以透心，得温以助心脾，凡志苦伤血，用智损神，致心虚不足，精神失守，惊悸怔忡，恍惚多忘，虚汗烦渴，所当必用。如胆虚血少，心烦不寐，用酸枣仁能使肝胆血足，五脏安和，睡卧得宁。

芡实功能健脾止泻，固肾涩精，常用治脾虚泄泻；肾虚遗精遗尿等症，并有“益精气，强志，令耳目聪明”之功。

本饮料以芡实合补养心脾、安神益智之龙眼肉、酸枣仁，能发挥强志聪明耳目的效用。益智兼能固涩，且酸甜可口，颇适宜于智力欠佳兼见神疲遗泄者服用。

〔注意〕 感冒时暂停。

百麦安神饮

（路志正经验方）

〔用料〕 百合、淮小麦各 30 克，莲肉、夜交藤各 15 克，大枣 10 克，甘草 6 克。

〔制作〕 上药用冷水浸泡半小时，加水至 500 毫升，煮沸 20 分钟，滤汁，存入暖瓶内。连煎 2 次，一并存贮备用。

〔食法〕 不分次数，欲饮水时，即取此药液饮之。

〔效用〕 益气养阴，清热安神。适宜于神志不宁，心烦易躁，悲伤欲哭，失眠多梦，善惊易怒，心悸气短，多汗，时欲叹息，证属心阴不足，虚热内扰，或气阴两虚，心神失养者饮服。

〔解说〕 思虑过度，心阴暗耗，或久病不愈，阴血耗伤，或劳伤心脾，气血两亏，均可致使心失所养，心神不宁。病变部位主要在心，有时可涉及肺、脾、肝。本方取《金匱要略》甘麦大枣汤与百合汤之义，再加用莲肉、夜交藤。方中淮小麦、甘草、大枣益心脾之气，莲肉、大枣、百合养血和营；且百合微寒之性，

能清内蕴之虚热，而淮小麦、百合、莲肉、夜交藤、大枣均有安神定志的作用。诸药合用，共奏养心阴，益心气，清虚热，缓诸急，安神志之功。

〔注意〕 外感邪实者忌饮。

安神代茶饮

（《慈禧光绪医方选议》）

〔用料〕 龙齿 10 克，石菖蒲 3 克。

〔制作〕 两味一并加水煎熬，连煎 3 次，取 3 次煎汁混和，备用。

〔食法〕 每日 1 剂，时时饮服。

〔效用〕 化痰通窍，宁心安神。适宜于心神不宁，心悸，失眠，记忆力下降者服用。

〔解说〕 龙齿为古代大型哺乳动物牙齿的化石，性味甘平，为常用的镇心安神、平肝潜阳药物，常用于治疗肝阳上亢而见头晕目糊，烦躁易怒，及心神不宁而见惊悸，失眠，多梦者。《名医别录》说它养精神，定魂魄，安五脏，疗夜卧自惊、恚怒、汗出。

石菖蒲，功能化浊豁痰，宁心安神，聪耳通窍，常用于痰浊内扰，清阳不升，以致失眠，心悸，耳听失聪，精神迟钝，记忆模糊。李时珍在《本草纲目》中称它能开心孔，通九窍，久服不忘不惑。

龙齿与菖蒲配合，能镇潜浮阳，蠲化痰浊，安和心神，适宜于心神不宁兼见痰浊内阻者饮服。

〔注意〕 阴虚火旺，或痰热内盛者，不宜服用。