

益寿食疗方

延年益寿是指延长人的生命年限，增加人的寿命。生、长、壮、老，这是人类生命的自然规律，“寿”是人类生息繁衍过程中一直梦寐以求的美好愿望。《庄子》书中有载：“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十”，所以一般到六十岁才称寿。人类的寿命究竟有多长，是一个很复杂的问题，它与先天禀赋的强弱盛衰以及后天给养、居住条件、公共卫生和个人养护、医疗预防措施等多种因素的影响有关。衰老是人的生命过程的必然现象，但推迟衰老、寿享高龄则是可以争取的。事实也证明，随着社会时代的进步，科学技术的发展，生态环境的改善，机体素质的提高以及医药保健的加强，人的衰老在逐步延缓，人类寿命普遍地延长了，平均寿命在不断提高。解放前，我国人口平均寿命仅 35 岁左右，现在人口平均寿命已超过 70 岁。“人生七十古来稀”这句老话，只能作为历史现象了。有俗话说：“八十不算老，七十正当用，五十六十说不上”，这在我国，已看作习以为常的事了。平时用餐定时适量，不狂饮暴食，不乱吃零食，采取以荤素食品互相配合，以多样化食品的营养成分互相补充，已成为大多数长寿老人的宝贵经验之谈。自然而然的饮食疗法是延年益寿的最为安全可靠的方法。

近年来，在探索抗衰老的科学研究中，有不少令人振奋的发现。比如对维生素 E 的研究，实验资料证明，维生素 E 可增

加细胞分裂次数,延长细胞生命期,并能减少细胞反应过程中的“渣滓”堆积,净化活细胞的外环境,有利于抗衰老。另外,有的科学家把产生胸腺 T—淋巴细胞因子注射到衰老细胞中,细胞竟返老还童了。这些发现给抗衰老提供了有说服力的科学依据。维生素 E 广泛地存在于植物性食物中,含量最丰富的是麦胚、麦胚油。几乎所有绿色植物中都含有维生素 E,它也存在于肉、奶油、奶、蛋及鱼肝油中,多吃点这类食物,对机体抗衰老是大有增益的。著名文学家苏东坡在所著书中记有“以九蒸胡麻(即芝麻)同去皮茯苓,少入白蜜为面食之,日久气力不衰,百病自去,此乃长生要诀。”据现代研究证实,芝麻含有丰富的抗衰老成分维生素 E,而茯苓可提高人体免疫功能,有抗衰老作用。不仅如此,还进一步解开了芝麻具有多功能、抗衰老的秘密,每百克芝麻食部中含蛋白质 21.9 克,脂肪 61.7 克,钙 56.4 毫克;铁的含量更为惊人,每百克芝麻含铁量高达 50 毫克,为各种食物之佼佼者。取之于自然的延年益寿药物和食物有近 200 种之多,我国现存最早的药理学专著《神农本草经》中即记载有“久服不老”、“轻身延年”、“耐老”等功效的药物近百种。早在春秋时代,孔子对饮食就有着精辟的论述:“食不厌精,脍不厌细,割不正食,失饪不食,不时不食,不得其酱不食”。并身体力行,在两千多年前的古代,享有 73 岁的高寿。唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中就提出“每食必忌于杂”,即每顿餐饮不要过于杂乱,反对“五味杂陈”。孙思邈活到 101 岁,与他荤素兼或食之而不杂有关。清朝康熙是中国封建皇帝中少有的长寿者之一,寿高至 80 岁,他说:“朕每日进膳两次,此外不食别物,烟酒及槟榔等物皆属不用。”“每食仅一味,如食鸡则鸡,食羊则羊,不食兼味”。他不吃补药,也不要人按摩。他认为保持健康“惟饮食有节,起居有常,如是而

已”。延至近代，我国许多知名的老中医，都有应用药膳和食疗来延缓衰老、防病益寿的经验。作为食疗延年益寿，这里介绍家庭随手可得的常用食品及其效方。

1. 酸奶

酸奶是以鲜奶或脱脂奶为原料，经消毒灭菌后，用纯培养的乳酸菌经发酵制成的奶制品。营养学家认为，酸牛奶不但营养丰富，所含的维生素 E 等成分对人体有很好的医疗作用。酸牛奶能使人体免受和减轻有毒物质的侵害，刺激胃液分泌，增强胃肠消化功能，促进身体新陈代谢。对肝脏病、胃肠病病人和身体虚弱、婴幼儿、中老年人饮用，最为适宜。这种酸奶是保留了乳酸菌而制成的，乳酸菌能在肠道里抑制病源性的大肠杆菌、痢疾杆菌等细菌的繁殖，减少发生肠道传染病的机会，还能在肠道帮助人体产生维生素 B₁、B₂ 等；在乳酸的作用下，还能生成乳酸钙。所以，长期饮用专门制作的酸牛奶，可以预防心脑血管疾病、防止神经系统过早衰老，有延年益寿的作用。

【方一】

酸奶饮用方：酸奶每日饮服 1 小瓶（约含 200 毫升左右），坚持长期食服之。

【方二】

酸奶粥：酸奶 200 毫升，粳米 50 克。先将粳米洗净，加水适量在砂锅内煨成稠粥，粥成，加入酸奶、白糖适量，调匀后即可食服之。经常服食有补虚损、益肺胃、生津润肠、补精益寿的功效。尤其适宜中老年人。

2. 海产品

海产品包括鲎鱼、鲱鱼、鲑鱼、金枪鱼、小鲨鱼、沙丁鱼等海鱼为主以及虾、蟹、蚌、乌贼、牡蛎等。海鱼中含有大量的维生素 E 等营养,不仅能防止心脏病,而且有抗血液凝结的作用,特别是鱼油中富含二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),能减少血液中的胆固醇和甘油三酯,阻止动脉粥样硬化,具有降血脂、降血压作用。EPA 和 DHA 存在于大脑皮质中,特别是 DHA 在大脑皮质中的浓度较高,多吃海鱼还能增强脑的功能。上述海产品中,许多含有硒、锌、锗等微量元素,不仅能增强机体免疫功能,而且还具有防治癌症的功效。

【方一】

鲨鱼归芪汤:鲨鱼 500 克,当归 15 克,黄芪 30 克。将鲨鱼皮的沙洗净去鳃及内脏,保留其肝,洗净。入生油锅中煎至金黄色。鱼锅中再放进料酒、花椒、精盐、葱段、姜片,以及洗净切片的当归、黄芪,加入适量水,煮至鱼肉熟烂,去当归、黄芪药渣,即可吃肉喝汤。

【方二】

清炖鲨鱼肉:鲨鱼肉 500 克,植物油 20 克,生姜片、黄酒、精盐各少许。将去过皮的鲜鲨鱼肉放在清水中浸泡约 15 分钟,然后洗一洗,捞起沥水;再用刀分切成小方块,投入沸水锅中烫一烫,水沸后捞起,用清水冲净,沥水。取砂锅一只,舀入清水近 1000 克,放入植物油、八角、生姜片、葱段、黄酒及鲨鱼肉,盖上盖,上旺火烧沸后,改用小火焖烧,大约 1 小时左右,加精盐调味;再于旺火上烧两滚,撒上胡椒粉,离火即成。经常服食,可补五脏益寿。

【方三】

炒蛤蜊:蛤蜊 250 克洗净去壳,韭黄 200 克洗净、切段,于旺火中,入锅同炒,加调料即成。

【方四】

蛤蜊肉饼：鲜蛤蜊肉 50 克，以精猪肉、鲜笋、冬菇各 100 克加适量调料，斩成肉饼，蒸熟，味道鲜美。

【方五】

蛤蜊汤：取蛤蜊肉 30 克，春笋片 100 克煮汤，味道甘美异常。

【方六】

蛤蜊炖蛋：取洗净蛤蜊肉 20 克，放入调匀的鸡蛋中，蒸熟。此为家常菜肴，美味可口。西餐中奶油蛤蜊汤，也是开胃诱人的佳肴。

【方七】

韭菜海虾片：大海虾 150 克，韭菜 250 克，洗净，大虾去皮剖二，再切片，淀粉调匀。韭菜切段。油锅下虾翻炒几次，入韭菜、精盐、味精、料酒，翻炒几次即可。经常服食，可开胃、补肾、壮阳、益寿。

【方八】

米酒炒海虾：鲜海虾 400 克，洗净，去壳，放入 250 克米酒中，浸泡 10 分钟。将菜油放入热锅内，烧沸，放入葱丁爆锅，然后将虾倒入锅内，放碘盐、生姜，连续翻炒至熟，即可起锅食服之。

3. 猪蹄

猪蹄，性味甘、咸，平。《随息居饮食谱》说猪蹄“填肾精而填腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补。”现代研究资料表明，猪蹄富含大分子胶原蛋白，还含有肌红蛋白、胱氨酸等物，是补充、合成蛋白质的好材料，且易于消化、吸收。大分子胶原蛋白的分子结构上有较大的空隙，

蕴含于维持生命有重要作用的结合水,使大分子结构得以稳定。对因结合水减少等原因出现的衰老、癌变,具有较好调节作用。

【方一】

猪蹄汤:取净猪蹄 4 只,加葱姜、米酒,砂锅内文火焖煨至稠烂状,温热食用。平时多吃些猪蹄以及猪皮,隔周 1~2 次,常食之,能改善机体的微循环,使冠心病及缺血性脑病得到改善,临床还证明具有加速红细胞和血红蛋白生成的作用,从而达到抗衰老延年目的。

【方二】

红烧猪蹄:取猪蹄 2 只,去毛洗净,入砂锅先煨烧至稠烂,取出后在火旺锅内,加料酒、葱姜、酱油翻动数分钟,随后文火烧至粘稠胶胨样,以精盐、味精适量调和之,每周食服 2~3 次。

【方三】

党参扒蹄花:净猪蹄 4 只,党参 10 克,花生油 250 克,鸡汤 500 克,葱、姜、料酒、白糖、香油各适量。将猪蹄火燎后用温水浸泡,再刮净焦面,去掉杂毛,然后劈开并剥去爪尖,用葱、姜、水煮之,去其异味。将锅上火注入油,将葱、姜煸出香味,加入鸡汤,调好颜色和口味,在锅底垫好竹筴子,放好猪蹄,用微火烤 4 小时左右。党参用温水浸泡后上笼蒸透,然后再切片待用。将猪蹄烤好后去其骨,在盘内摆放整齐,将党参片摆在猪蹄上。用原汁及党参汁勾芡淋入香油即可。口味调配中,料酒、精盐、白糖、味精、花生油用量可随需要而定。

【方四】

苡仁炖猪蹄:苡苡仁 200 克,猪蹄 2 只,碘盐、料酒、葱、姜、胡椒粉各少许。苡苡仁去杂洗净。猪蹄净好后入沸水焯一

会，捞出洗净切段，姜切片。将苡仁、猪蹄、葱姜、料酒同入砂锅加水旺火烧沸，改文火炖至熟烂，去姜葱、加精盐、胡椒粉调味即成。

【方五】

猪蹄章鱼粥：净猪蹄 1 只，白米 50 克，章鱼 150 克，葱、豆豉、五味佐料适量。先将猪蹄煮熟透，去蹄，放入白米及葱、豆豉、五味佐料煮粥。粥成，加入章鱼 150 克，共煲稠粥汤，饮汁吃肉。能益气血，填肾精，健腰膝，尤适老年人气血虚弱、腰酸脚软诸症。

【方六】

猪蹄杜仲汤：净猪蹄 1 只，杜仲 30 克，砂锅内加水后，共炖熟，吃肉喝汤，可疗治肾虚腰痛、足膝痿弱及早衰。

【方七】

猪蹄当归枸杞汤：净猪蹄 1 只，当归 20 克，枸杞子 20 克，共煮汤，吃肉、喝汤。

【方八】

猪蹄煮红枣：净猪蹄 1 只，红枣 10~15 枚，同煮至烂。每日 1 剂，经常食用，补益气血，延年益寿，可兼治鼻衄、齿衄、紫癜等症。

4. 马齿苋

马齿苋，性味酸，寒。有清热解毒、散血消肿功效。马齿苋，叶青、梗赤、花黄、根白、子黑，故又称五行草。我国各地的路边、田野和荒地上均有生长，是深受群众喜爱的野菜。现代研究表明，马齿苋含有大量去甲肾上腺素和多量钾盐，鲜草含钾盐 1%，干草含钾盐 17%，每百克食部马齿苋所含钙、磷、铁、以及所含胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C 等营养成分都相当高。药

理实验证实,马齿苋对痢疾杆菌、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌等都有较强的抑制作用,有“天然抗生素”的美称。特别是对中老年作为延年益寿的餐饮佳蔬和食品,尤为适宜。

【方一】

马齿苋粥:马齿苋鲜品 100 克,洗净,切碎,粳米 50 克,共煮粥,空腹淡食。

【方二】

马齿苋汁:马齿苋鲜品洗净,捣烂,取汁服用。每日 3 次,每次 20~30 毫升。可疗治痢疾、肠炎诸症。倘能经常服食,每日 1 次,每次 10 毫升,有扶正祛邪、强身健体的功效。亦可兼治高血压头晕。

【方三】

马齿苋拌蒜汁:马齿苋 500 克,蒜 100 克,精盐、味精、香油各少许。先将蒜去皮,捣烂成泥,加精盐、香油、味精调成蒜汁,再将马齿苋洗净、切段,用沸水焯热后,投入凉水中过凉,捞出沥净水分后,浇入蒜汁拌匀即可。

【方四】

马齿苋炒肉丝:马齿苋 150 克,猪肉丝 100 克,熟猪油 125 克。将马齿苋洗净,用沸水焯热,过凉、沥干水分,切成寸段待用;猪肉丝加蛋清拌匀、浆好;炒锅上火,加熟猪油烧至六七成热,下入猪肉丝滑散、捞出,锅留余油烧热,投入葱姜末煸出香味,随即添入鸡汤,放马齿苋、肉丝、精盐、料酒、白胡椒粉和味精稍炒片刻,淋入水淀粉,撒上蒜末炒匀即可。

【方五】

马齿苋饮:鲜马齿苋煮汤服食,每日 100~200 克,每日分 3 次饮服。本方可对抗衰老,兼治黄疸、牙龈炎诸症。

5. 荞麦

荞麦，性味甘、凉。有开胃宽肠，下气消积之功效。荞麦含有维生素P、B₁、B₂、E及多种微量元素，由于含有丰富的对人体有益的油酸、亚油酸，因而有降低血脂的作用，临床还用荞麦治疗高血压，控制糖尿病。荞麦含有其他粮食中所没有的叶绿素和芦丁，芦丁有软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用。它所含有的苦味素有清热降火、健胃的功效。有资料表明，荞麦面有杀死肠道中的有害细菌，且能消积化滞、凉血、除湿解毒，治疗肾炎和便秘的作用。有报道说，食用荞麦食品应注意：一是一次不可吃得过多，否则造成消化不良；二是肿瘤患者忌食，否则会引起病情加重。

【方一】

荞麦大枣粥：荞麦50克，粳米100克，大枣5枚。将荞麦洗净煮熟，取其汁，再加入粳米、大枣同煮。或将荞麦捣碎，与枣、米共煮粥食用亦可。每日1次，连服数月，或长期服食之。有养心阴、止虚汗、补脾胃、抗衰老之功效。

【方二】

荞麦白菜香菇粥：荞麦粉60克，用沸水调成稀糊。白菜60克、水发香菇30克，分别洗净切成细丝。烧锅上火，下麻油15克，将白菜、水发香菇略炒，加清水、碘盐、味精等烧开，将荞麦糊用竹筷拨入锅内，煮至熟透即可。1日分2次食用，连食3~7天，有调补脾胃功效，可兼治消化不良、腹胀食滞。

【方三】

荞麦糊：炒荞麦粉30克，加水适量煮成糊，用碘盐或红糖调味食用。日服2次，连食3~7日，可治疗高脂血症、动脉硬化等老年病，对于脾虚腹痛、泄泻等也有效。

【方四】

蜂蜜，为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等所酿的蜜糖，性味甘，平。有补中、润燥、止痛、解毒之功效。《本草纲目》说蜂蜜“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。”蜂蜜是大自然赐予人们的珍贵礼品，是男女老幼皆喜爱的食品，被誉为“人类健康之友”。蜂蜜的营养丰富全面，含有维生素E等抗衰老成分。人们所熟知的蜂王，它赖以生存的食品是蜂王浆，一般工蜂只活6个月，而蜂王寿命则长达5年。这一点启示我们，日常餐饮中，合理食用一些益寿食品，是能够抗衰延年的。儿童常吃蜂蜜，可以增强抗病能力，促进生长发育；中老年常食蜂蜜，可以提高免疫机能，延年益寿。国外的数学家毕达哥拉斯、医学家希波克拉底斯、诗人安那克里昂分别活到90岁、107岁、115岁才去世，他们认为长寿的功劳是常服蜂蜜，苏联曾有学者对某一地区百岁老人进行调查，发现他们多数是养蜂人。蜂蜜，被《神农本草经》列为上品，认为“久服，强志轻身，不饥不老，延年神仙。”近代临床，蜂蜜的适应范围极广，用法也很多。在中药炮制时，蜂蜜更是不可缺少。

【方一】

蜂蜜芝麻饮：蜂蜜60克，黑芝麻45克。先将芝麻蒸熟捣如泥，搅入蜂蜜，用热开水冲化，1日2次分服。忌用滚开水冲服。可常服食之。

【方二】

蜂蜜饮：家庭食疗中常以蜂蜜1平汤匙，注入杯中或碗中，用适量温开水调匀，饮服之，每日1~2次。

【方三】

蜂蜜粥：蜂蜜50克，粳米50克。先将粳米洗净，入砂锅加适量水，文火煨成粥，稠烂后，待温入蜂蜜调匀服食之。

【方四】

力有很大促进作用,故能延缓智力衰退和增加人体的抵抗力。在食疗中,有一点要注意,红薯中有一种叫“气化酶”的东西,会引起一些人烧心、腹胀等症状,因此患有消化性溃疡、胃炎和消化不良等症的人要少吃红薯,一次也不宜多食,且生品不可多食。

【方一】

红薯拔粥:生红薯 250 克,面粉 100 克,葱、姜适量,红糖少许。先将生红薯洗净,刮去外皮,捣烂,同面粉一起放冷水中煮成粥糊,将熟时加入葱、姜、红糖,稍煮一二沸即成。每日 1 次,连服数月。可养心气,健脾胃,抗衰老。

【方二】

蒸甘薯:甘薯 500 克。洗净,切片,加糖,蒸熟服用。也可烤熟,去皮食用。本方能抗老延年。也可用于胃酸缺乏性胃炎、黄疸、夜盲诸症。

【方三】

甘薯饮:甘薯 250 克,洗净,切成小方丁块,加水,锅内煨成薯丁软烂状,汤呈粘稠后,以糖调味食服。

【方四】

甘薯生姜烤:甘薯 250 克,生姜 4 片。将甘薯洗净,挖两个小孔,每孔放入 2 片生姜,烤熟食,每日 2 次,早晚食用。有益气健胃、清肝利胆作用。可连续服用。兼可治疗浮肿病。

【方五】

红薯黑豆粥:红薯 100 克(去皮切片),黑豆 30 克,大米 100 克,同煮粥食用,有健脾胃、补虚乏、益气力、强肾阴、通大便的作用。对老年人便秘尤为适宜。

7. 蜂蜜

荞麦煮萝卜：荞麦与萝卜各 150 克同煮服食，可软化血管，健运脾胃，兼治饮食积滞、大便秘结，效果很好。

【方五】

荞麦饼：荞麦面 500 克，加适量红糖烙饼食之。连食 1 周，可止虚汗，抗衰老。

【方六】

荞麦煎：鲜荞麦叶 100 克、藕节 4 个，水煎服，或单用荞麦叶 150 克，水煎服。可延缓衰老，兼治高血压、眼底出血、紫癜等。

【方七】

荞麦线粉：我国山西、陕西等省，以荞麦抽成线粉，俗称“河捞”，酸辣酱等佐料调配后，不仅好吃，而且营养价值也高。每天食用 1~2 次，食量因人而异。

6. 红薯

红薯俗称山芋，性味甘，平。无毒。红薯有“长寿宝”的美称，红薯在国外被当作保健食品，认为它能抗癌、减肥、延年益寿，身价大为提高。美国、日本等国出现了吃红薯热，科学家还联合研究，拟将红薯作为未来的太空作物，种植在航天器中，供太空人员食用。在祖国医学中，红薯也用于饮食疗法。《本草纲目》记载红薯有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”的功效。现代医学研究发现甘薯所含维生素 A、B、C、纤维素和氨基酸的种类高于面粉、大米、甘薯中的粘蛋白属胶原和粘多糖类物质，具有保持消化系统和呼吸系统的润滑作用，提高人体免疫功能，促进胆固醇排泄、降低心血管病发病率的效用。甘薯中一种叫“去氧表雄酮”的活性物质，可以预防结肠癌和乳腺癌。研究者认为，这种活性物质对脑细胞和内分泌腺素的活

蜂蜜奶：蜂蜜 10 克，牛奶 1 瓶，常法处理牛奶，食用前兑入蜂蜜拌匀，可常食服之，1 日 1 次。

【方五】

五汁蜜膏：鸭梨汁 500 克，白萝卜汁 300 克，生姜汁 100 克，荸荠汁 100 克，蜂蜜 250 克。取梨汁、萝卜汁放入锅中，先以大火，后以小火煎熬浓缩成膏状时加入姜汁、荸荠汁、蜂蜜，搅匀，继续加热至沸停火，待冷，装瓶备用。每次 1 汤匙，以沸水冲化顿服，每日 2 次，有润肺、补气、止咳之功效，尤适中老年长期服食之。

【方六】

蜂蜜藕汁饮：蜂蜜 30 克，鲜藕汁 150 毫升，拌匀服用，每日 1 次，连服数日，可增强机体抗病能力，可兼治肺热咳嗽、咽干喉痛、血热鼻衄等。

【方七】

蜂蜜大蒜饮：取大蒜 250 克，洗净后捣烂取汁，与蜂蜜 20 克混合，睡前服用。可治疗老人免疫功能低下，常服能抗衰老延年，连服 3~5 天，可治疗流行性感胃。

8. 枸杞子

枸杞子，性味甘，平。《食疗本草》称其“坚筋，耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳”。《本草汇言》十分推崇此药，说枸杞子“使气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可去”。唐代大诗人刘禹锡赞美枸杞子说：“上品功能甘露味，还知一勺可延龄”。现代药理研究发现，枸杞子含有蛋白质、脂肪、糖、维生素和矿物质五大营养素，所以它又是一种营养丰富的食用佳品，以我国宁夏出产的枸杞子质量最佳。久服枸杞子可使人人面色红润，须发乌亮，延缓衰老。枸杞子所含脂肪的主要成

分为亚油酸,不仅对防治高血压、动脉粥样硬化等心血管疾病有重要意义,也是滋润皮肤,防止皮肤老化,“轻身不老”、容颜不衰,延长青春的妙品。

【方一】

枸杞子酒:宁夏干枸杞子 250 克,白酒 500 毫升。枸杞子放入小口瓶内,加低度白酒,密封瓶口,每天振摇 1 次,10 天后即可开始饮用,每天晚餐或临卧前饮服 15 毫升,不会饮酒者,也可用葡萄酒浸泡。有补虚损,长肌肉,益面色,防皱纹的功效。

【方二】

杞圆红枣膏:宁夏枸杞子(去蒂,拣净)3000 克,龙眼肉 2500 克,红枣(去核)1000 克。将枸杞子、龙眼肉、红枣放入锅内,加水适量,慢火熬成膏。早晚各服 1 汤匙(约 15 克),可以抗衰老,大补气血,润肤驻颜。

【方三】

枸杞含化方:取粒大、肉厚、子小、色红、质柔润、味甘甜的宁夏枸杞子,用温开水洗净后放在口中含化,半小时后嚼烂咽下。每天 3 次,每次 10 粒。

【方四】

枸杞粥:宁夏粒大肉质厚的枸杞子 30 克,粳米 100 克。先将粳米煮成半熟,然后放入枸杞熬成稠粥,清晨或晚间空腹时吃下。

【方五】

枸杞爆鸡丁:主料用生鸡脯肉 150 克,枸杞子 10 克,配料用水发玉兰片 30 克,荸荠 30 克,精盐 1 克,鸡蛋清 1 个,淀粉 25 克,牛奶 40 克,葱 10 克,姜、蒜各 3 克,鸡油 15 克,植物油 50 克。先将枸杞子洗净蒸熟,鸡脯肉、玉兰片、荸荠切成方丁。

炒锅置于旺火上,下植物油烧至六成热,下鸡丁炒散,加玉兰片、荸荠炒匀,再加入枸杞子和牛奶、蛋清及葱、姜、蒜、盐等调料,炒匀,起锅入盘。

【方六】

枸杞子豉汁粥:枸杞子 50 克,豆豉汁 50 毫升,梗米 100 克。先煮枸杞子去渣取汁,再入梗米煮粥,候熟,下豉汁,搅拌后二三沸即成。随意食用。补肝肾,养胃气。适用体虚久病、中老年性功能减退、腰膝无力等症。尤适中老年人长期服食之。

【方七】

枸杞蒸蛋:鸡蛋 2 个,枸杞子 15 克,碘盐、味精、香油。枸杞子水洗泡软,鸡蛋打入碗内加水、碘盐、味精、枸杞子,搅匀,上笼蒸 15 分钟即熟,淋上香油即可食用。

【方八】

枸杞春笋肉丝:枸杞子 60 克,瘦猪肉 500 克,熟春笋 100 克,花生油 60 克,精盐、白砂糖、味精、绍酒、麻油、淀粉、酱油各少许。枸杞子洗净;瘦猪肉洗净,片去筋膜,切成 5 厘米长丝;熟春笋切长丝。炒锅烧热用油滑锅,入油,将肉丝、笋丝同下锅划散,烹入绍酒,入白砂糖、酱油、精盐、味精搅匀,入枸杞子颠簸几下,淋芝麻油推匀,起锅即成。服食之,有阴血双补,明目健身,延年益寿之功效。

益智食疗方

对于一个人来说,不只是要有健壮结实的身体,还要有聪慧敏捷的头脑。脑是身体最重要的器官,生命的活力,取决于脑功能的智慧运转状态,只有脑的功能健全,才能保证生命的高质量。数千年来的祖国医学十分重视大脑的生理功能,非常推崇食疗来调养心脾,健脑益智。聪明是人类的财富,随着科学的发展,技术的进步,提高人类自身的素质和智能便日益成为人类的迫切愿望。当今,正值我国向四个现代化进军之际,知识和技术的竞争,在某种程度上取决于智力。因此,要想在科学腾飞的时代奋勇拼搏,并有所创新,有所贡献,就要有一个高智能的大脑。近 30 年来,国内外对益智类食物的研究正日趋深入。对我们中华民族来说,这是一个既古老而又新颖的课题。2000 多年前的中药经典著作——《神农本草经》中就有 49 味中药明确注有“聪明”、“益智慧”、“不忘”、“聪察”、“强志”、“补脑髓”、“养精神”、“利心志”等功效,其中食物为 23 种,占 47%。由此可以看出中医对如何用食物益智健脑的研究具有相当长的历史和极其丰富的经验。运用益智类食物来提高智商,治疗各种原因引起的弱智等疾病,是祖国医药学的宝贵遗产。

益智类食物适用于从事不同职业的人及成长发育的不同时期。婴幼儿和儿童(包括胎儿时期)是大脑细胞成长的最重

要时期,无疑是最需要益智健脑的;青少年和青年,正是学习知识的时期,脑力消耗很大,特别是对那些面临升学考试或择业考察的学生来说,健脑益智,提高智商则显得更加举足轻重;中年是一生中最有可能做出成就的年龄,中年人都渴望头脑更加聪慧、机敏;老年人受生理因素的影响,记忆力减退,反应迟钝,同样存在着增强智力、延缓衰老等问题。而且,益智类食物对治疗儿童弱智、脑炎后遗症、中年人记忆力衰退、脑震荡后遗症以及老年性痴呆等症都会起到重要的作用。70年代末至80年代中,是世界上有关益智类食物研究的鼎盛时期。日本饭野节夫教授在他所著的《益智新探》、《食物健脑指南》两本书中,较详细地介绍了通过摄入益智食物提高智商,增强记忆力,改变性情的机理和方法,并具体提出了健脑食物二要素以及增强智力的9种食物,即黄花菜、核桃、黑芝麻、龙眼、人乳等。日本医学博士川畑爱义提出了5种益脑食物即:牛奶、沙丁鱼、菠菜、胡萝卜和橘子。美国、新加坡等国的科学家们,通过实验研究提出:“人脑中参与记忆、思维、传递和储存信息的物质都是活性的化学物质,主要有乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺及多种氨基酸、儿茶酚胺等”。同时指出,鱼、肉、蛋黄中这些物质的含量最多。国内外营养学家比较公认的益智健脑营养素有:脂肪、钙、糖、蛋白质、维生素A、B、C、E等。从我国《神农本草经》、《食疗本草》、《随息居饮食谱》、《千金食治》到《中药大辞典》等近40部古今本草书籍中所载的益智健脑食物统计,按益智、强记、强志、填髓补脑、养神、补心六类归集,去掉重复共得益智健脑食物100种。益智类有22味,填髓补脑类有42味,如芝麻、芡实、人乳、枸杞子、桑椹、鱼、雀卵、动物(猪、羊等)脑以及灵芝、紫河车、鹌鹑等。而且有大量的健脑益智食疗方,这里只能就其家庭实用的食