

『若有疾患，

且先食医之法，

审其疾状，

以食疗之，

食疗未愈，

然后命药，

贵不伤其脏腑也』

《养老奉亲书》

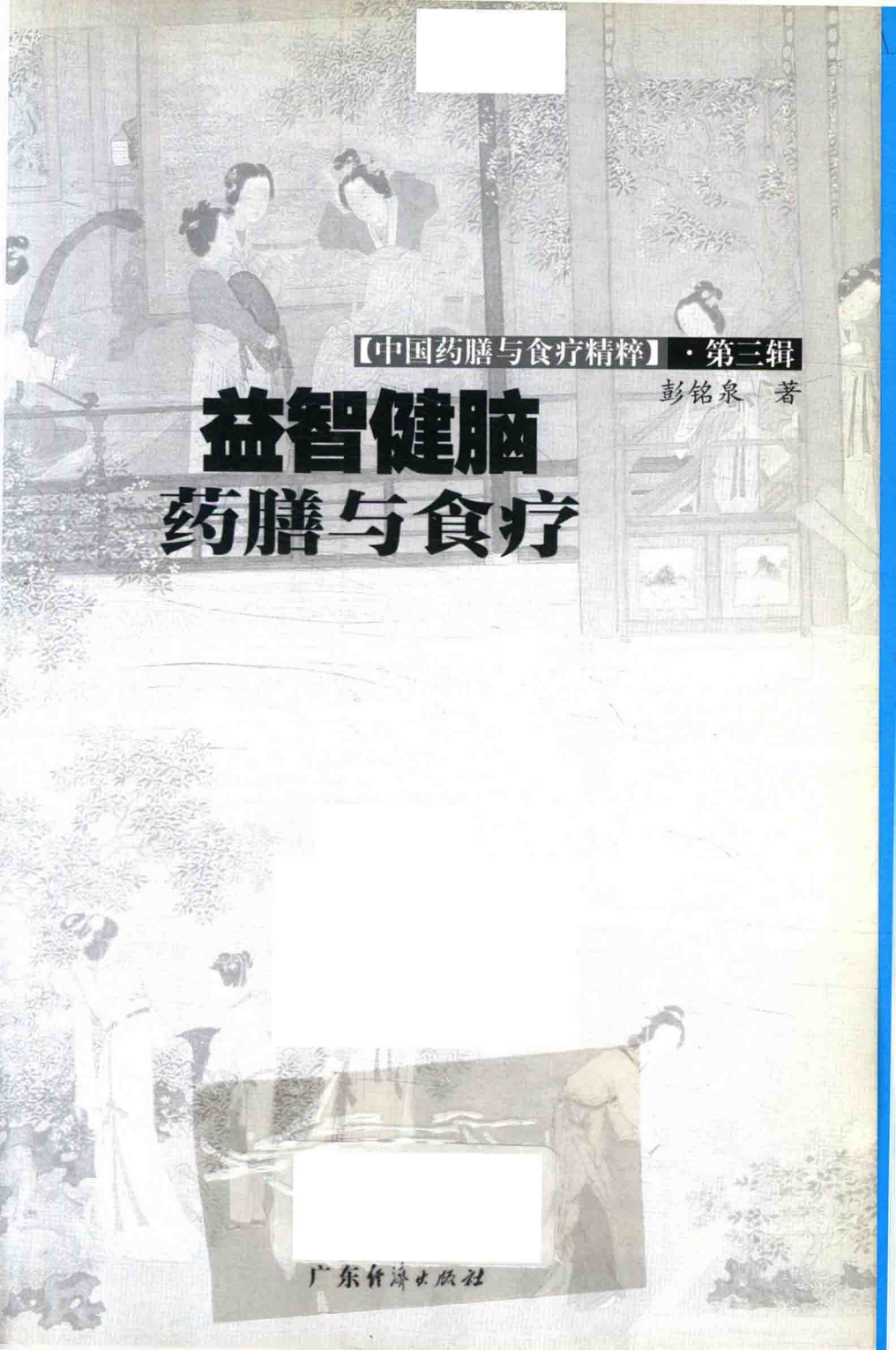
益智健脑 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著



广东经济出版社



【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

益智健脑 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

益智健脑药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.6

(中国药膳与食疗精粹·第3辑)

ISBN 7-80677-550-1

I. 益… II. 彭… III. 脑-保健-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082795 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 6 月第 1 版
印次	2004 年 6 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-550-1 / TS·55
定价	本册定价: 26.00 元 全套: 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第三辑



- ◆ 黄精核桃煮黑豆 6
- ◆ 桂圆核桃炖黄豆 8
- ◆ 花生仁炖蚕豆 10
- ◆ 枸杞炒豌豆 12
- ◆ 大蒜拌豆芽 14
- ◆ 姜葱烧豇豆 16
- ◆ 红杞炒玉米笋 18
- ◆ 百合炒苋菜 20
- ◆ 山药炒藕丁 22
- ◆ 核桃炒芥菜 24
- ◆ 大蒜拌马齿苋 26
- ◆ 核桃莴苣炒胡萝卜 28
- ◆ 菊花炒鸡片 30
- ◆ 山药炒鸡胗肝 32
- ◆ 枸杞炒鸡杂 34

- ◆ 枸杞人参炒鸡蛋 36
- ◆ 莴苣炒鸡片 38
- ◆ 芹菜炒鸡胗 40
- ◆ 莴苣炒凤脯丁 42
- ◆ 木耳炒猪瘦肉 44
- ◆ 猪瘦肉炒桂圆 46
- ◆ 花生炒肉丁 48
- ◆ 人参炒猪舌 50
- ◆ 核桃炒猪腰 52
- ◆ 豆苗核桃炒猪肝 54
- ◆ 黄花炒肚片 56
- ◆ 芹菜炒牛肉丝 58
- ◆ 枸杞核桃炒牛肉 60
- ◆ 花生炒牛肉丁 62





◆ 西芹炒牛肉	64
◆ 西芹花生炒牛肉	66
◆ 桂圆核桃炒牛肉	68
◆ 茯苓炒牛肉丝	70
◆ 韭菜炒羊肉丝	72
◆ 芹菜炒羊腰	74
◆ 豆苗炒羊肝	76
◆ 枸杞炖羊肉	78
◆ 茯苓炒羊肉	80
◆ 人参炒羊肉	82
◆ 桂圆炒羊肉	84
◆ 芹菜炒驴肉丝	86
◆ 菊花炒驴肉	88
◆ 枸杞炒驴肉	90
◆ 沙苑炖驴心	92
◆ 花生桂圆煮兔心	94
◆ 玉竹炒生鱼	96
◆ 天冬炒鳝段	98
◆ 山茱萸炒鲩鱼片	100

◆ 红枣炖鳖肉	102
◆ 枸杞炖龟肉	104
◆ 豆腐炖鲤鱼头	106
◆ 玉竹炒田螺	108
◆ 核桃炒鲤鱼片	110
◆ 归参核桃炒墨鱼	112
◆ 西芹炒鲜贝	114
◆ 枸杞炖鲩鱼	116
◆ 核桃炖墨鱼	118
◆ 核桃炖鲜贝	120
◆ 莴苣炖海参	122
◆ 人参饮	124
◆ 桂圆益智汤	126
◆ 远志汤	128
◆ 虫草鸡精	130
◆ 桂圆核桃粥	132
◆ 益智饮	134
◆ 桂圆莲子羹	136
◆ 鱼翅蘑菇汤	138



前言

我经过多年研究，证明药膳食疗在补脑益智方面有相当卓越、稳定、安全的功效。尤其在强化人们的体质，特别是青少年的体质，使其脑力更灵活、精神更安定方面的功能更值得肯定。

健忘症是临床常见的症候，可见于多种疾病如头痛、头昏、偏头痛、耳鸣、眼花、记忆力差、思想不敏锐、精神困倦、四肢软弱、短气懒言、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等。健忘症，是由于脑力衰弱引致记忆力减退、善忘、记忆力差，中医称为健忘或称善忘。健脑药膳常用的中药主要有：人参、远志、黄芪、当归、柏子仁、茯苓、酸枣仁、五味子、桂圆肉、核桃仁、芡实、枸杞叶等。健脑药膳，是选用健脑的中药，配合一定的食物，经烹调而成，具有健脑的功效。

智力不足也是临床常见的症疾，其症状是：语言迟钝、思考问题迟缓、舌质微红、苔薄黄、脉沉数、大便干燥。此多由于父母精血不足、肾气虚弱，不能荣养筋骨，有的则是肝肾气血不足或近亲结婚所致，此为先天之因。后天多因养护失宜、饮食不调，或疾病缠绵，医治不当或久治不愈而致肝肾亏损、气血不足而罹患此病。

中医称为五迟。益智药膳用的中药，主要有益智仁、远志、桂圆肉、川芎、当归、麦冬、天冬、山茱萸、石菖蒲、熟地、黄精、茯苓、人参、山药、莲子、枸杞子、桑椹、白木耳、芡实、蜂蜜、蜂王浆等。益智药膳，是选用益智的中药，配合一定的食物，经烹调而成的药膳食品，这类药膳具有益智的功效。

大家知道，要聪明，脑力灵活，精神充沛，不是一朝一夕可以达到的，必须坚持锻炼，坚持食用健脑益智的药膳，才能收到较好的效果。为此，笔者编著了《益智健脑药膳与食疗》这本书，奉献给读者，希望大家参照制作食用，有益健康身体，更好地工作与学习，为振兴中华，建设我们强大的祖国作出贡献！

书中所写的菜肴汤羹，是根据每道药膳的配方、功效、适应症、制作方法编写，内容翔实，读者一看就懂，且易做。

本书的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍。这些药膳食疗菜品、汤羹，所用药物在当地中药店应都可购到，所用辅料，如肉、蔬菜、海鲜，在集贸市场易于购得。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；本书既有传统医学内涵，又是一本推广药膳食疗的科普读物，还是有实用价值的收藏版本。本书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望它成为您健康的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动物、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药物。

本书适用于一般家庭成员、保健工作人员、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2月18日

于彭氏药膳研究所

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第三辑



- ◆ 黄精核桃煮黑豆 6
- ◆ 桂圆核桃炖黄豆 8
- ◆ 花生仁炖蚕豆 10
- ◆ 枸杞炒豌豆 12
- ◆ 大蒜拌豆芽 14
- ◆ 姜葱烧豇豆 16
- ◆ 红杞炒玉米笋 18
- ◆ 百合炒苋菜 20
- ◆ 山药炒藕丁 22
- ◆ 核桃炒芥菜 24
- ◆ 大蒜拌马齿苋 26
- ◆ 核桃莴苣炒胡萝卜 28
- ◆ 菊花炒鸡片 30
- ◆ 山药炒鸡胗肝 32
- ◆ 枸杞炒鸡杂 34

- ◆ 枸杞人参炒鸡蛋 36
- ◆ 莴苣炒鸡片 38
- ◆ 芹菜炒鸡胗 40
- ◆ 莴苣炒凤脯丁 42
- ◆ 木耳炒猪瘦肉 44
- ◆ 猪瘦肉炒桂圆 46
- ◆ 花生炒肉丁 48
- ◆ 人参炒猪舌 50
- ◆ 核桃炒猪腰 52
- ◆ 豆苗核桃炒猪肝 54
- ◆ 黄花炒肚片 56
- ◆ 芹菜炒牛肉丝 58
- ◆ 枸杞核桃炒牛肉 60
- ◆ 花生炒牛肉丁 62





- ◆ 西芹炒牛肉 64
- ◆ 西芹花生炒牛肉 66
- ◆ 桂圆核桃炒牛肉 68
- ◆ 茯苓炒牛肉丝 70
- ◆ 韭菜炒羊肉丝 72
- ◆ 芹菜炒羊腰 74
- ◆ 豆苗炒羊肝 76
- ◆ 枸杞炖羊肉 78
- ◆ 茯苓炒羊肉 80
- ◆ 人参炒羊肉 82
- ◆ 桂圆炒羊肉 84
- ◆ 芹菜炒驴肉丝 86
- ◆ 菊花炒驴肉 88
- ◆ 枸杞炒驴肉 90
- ◆ 沙苑炖驴心 92
- ◆ 花生桂圆煮兔心 94
- ◆ 玉竹炒生鱼 96
- ◆ 天冬炒鳝段 98
- ◆ 山茱萸炒鲩鱼片 100

- ◆ 红枣炖鳖肉 102
- ◆ 枸杞炖龟肉 104
- ◆ 豆腐炖鲤鱼头 106
- ◆ 玉竹炒田螺 108
- ◆ 核桃炒鲤鱼片 110
- ◆ 归参核桃炒墨鱼 112
- ◆ 西芹炒鲜贝 114
- ◆ 枸杞炖鲩鱼 116
- ◆ 核桃炖墨鱼 118
- ◆ 核桃炖鲜贝 120
- ◆ 莴苣炖海参 122
- ◆ 人参饮 124
- ◆ 桂圆益智汤 126
- ◆ 远志汤 128
- ◆ 虫草鸡精 130
- ◆ 桂圆核桃粥 132
- ◆ 益智饮 134
- ◆ 桂圆莲子羹 136
- ◆ 鱼翅蘑菇汤 138



黄精核桃煮黑豆



◆ 黄精核桃煮黑豆

黄精核桃煮黑豆



配 方

核桃仁	30克
黄 精	30克
黑 豆	500克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
鸡 精	2克
鸡 油	30克

功 效

滋养健脾，益智补脑。适用于脾胃虚弱、脑力衰退、智力低下等症。

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

佐餐食用。

桂圆核桃炖黄豆



◆ 桂圆核桃炖黄豆

桂圆核桃炖黄豆



配 方

核桃仁	30克
桂圆肉	30克
花生仁	50克
黄 豆	500克
猪棒子骨 (猪胫骨)	1000克
料 酒	10毫升
姜	5克
葱	10克
盐	3克
鸡 精	2克
鸡 油	35克

功 效

清热解毒，宽中下气，益智补脑。适用于脑力衰退、智力低下、胃中积热、腹水肿毒、小便不利等症。

制 作

1. 将核桃仁、桂圆肉、花生仁、黄豆洗净；猪棒子骨洗净，锤破；姜拍松，葱切段。
2. 将核桃仁、桂圆肉、花生仁、黄豆、棒子骨、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水2800毫升，用武火烧沸，再用文火炖煮50分钟，加入盐、鸡油、鸡精即成。

食 法

佐餐食用。

花生仁炖蚕豆



◆花生仁炖蚕豆

花生仁炖蚕豆



配 方

花生仁	50克
核桃仁	30克
桂圆肉	30克
蚕 豆	500克
羊胫骨	1000克
料 酒	10毫升
姜	5克
葱	10克
盐	3克
鸡 精	2克
鸡 油	35克

功 效

健脾利湿，补脑益智。适用于脾湿拘挛、脑力衰退、智力减弱等症。

制 作

1. 将核桃仁、桂圆肉、花生仁、蚕豆洗净；羊胫骨洗净，锤破；姜拍松，葱切段。
2. 将花生仁、核桃仁、桂圆肉、羊胫骨、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

佐餐食用。

枸杞炒豌豆



◆ 枸杞炒豌豆