

家庭饮食系列

明目补脑饮食

明昊 编

陕西旅游出版社

陕新登字 012 号

家庭饮食系列

明目补脑饮食

明昊 编

陕西旅游出版社出版

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 西安陆军学校印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4.5 印张 57.6 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第一次印刷

印数:1—10000

ISBN—7—5418—0764—8/R. 19

定价:3.60 元

(该套图书有印刷、装订错误,可寄给承印厂调换)

前 言

开讲有话：“美貌与智慧并重”。讲到美貌自然离不开灵魂之窗——眼睛。事实上，第一眼吸引人的也是那美丽会讲说话的眼睛。

窗要经常打抹，眼睛也要保养。尤其是眼睛是人体最嫩弱的器官，而眼睛对于人们又非常重要，因此，要注意保护眼睛、预防眼睛毛病的发生，就成为我们健体强身的其中重要一环了。

单有美丽的眼睛而缺乏智慧，这会成为一个没有灵魂的靓娃娃。所以，自古以来，促进智力发育，提高大脑功能，防止或延缓大脑衰老，追求智慧，都是人们孜孜以求的目标。

从医学角度上看来，脑的组织和功能非常复杂。无可否定，脑的形成是先天的，但是，后天的饮食营养、食物调补，对健脑的影响甚大。

因此，根据中医明目补脑的医学理论，结合人的口味和饮食习惯，出版了这本《明目补脑饮食》，希望对于眼睛视物不清、眼睛有毛病的人，甚至身体健康的人，希望提高智力、追求智慧的人，都可以在饮食上，有意识的选择有益于自己的饮食，从而达到明目补脑、强健身体的功效。

目

录

明 目

1 视物不明

补益明目

养 肝

榄仁鸡肝	(4)
乌鸡肝粥	(5)
菜远炒鸡肝鹅片	(6)
朱砂蒸鸡肝	(7)
杞子蒙花猪肝汤	(8)
番茄薯仔牛肝汤	(9)
粟米蕤仁肉牛肝汤	(11)
杞子红枣羊肝汤	(12)
雪耳杞子鸡肝汤	(14)
杞子鸡蛋蒸鱼肠	(15)
苍术羊肝粥	(16)

补 肾

淮山杞子鲍鱼汤 (17)

沙苑蒺藜猪肝汤 (19)

大虾杞子海参汤 (20)

蕤仁肉炖山瑞 (21)

巴戟珍珠肉煲粥 (23)

虫草石斛炖花胶 (24)

双子酒 (25)

杞子膏 (26)

淮杞海参日月鱼汤 (27)

沙苑巴戟蚌肉汤 (28)

补气补血

蝉花熟地猪肝汤 (29)

当归河车珍珠肉汤 (31)

糯米红枣炖鲤鱼 (32)

北芪当归响螺汤 (33)

鹿茸杞子炖鲍鱼 (35)

归圆杞菊酒 (36)

清热明目

枯草木贼煲猪眼 (39)

芥菜谷精豆腐汤 (40)

枸杞蚌肉蛋花汤 (41)

芥菜煲螺片汤 (42)

金银菜煲日月鱼 (43)

丝瓜豆腐响螺汤 (45)

2 眼痕养

天麻鱼头汤 (49)

蜜蒙菊花粥 (50)

粉葛银鱼豆腐汤 (50)

苋菜鱼头豆腐汤 (52)

生菜滚象拔蚌汤 (53)

枸杞决明鱼片汤 (54)

3 泪 水

泪水多

杞子花胶炖鸡项 (59)

蝉花虫草炖鲍鱼 (60)

沙苑子煲日月鱼 (61)

益精明目酒 (63)

虫草杞圆补益酒 (64)

淮杞石斛响螺汤 (65)

生菜瑶柱菊花羹 (66)

眼干涩

虫草石斛蛤蚧汤 (70)

杞子鲍鱼炖蜆鸭 (71)

枸杞子叶鲜桐汤 (72)

瑶柱鱼唇羹 (74)

银耳杞子乌鸡汤 (75)

日月鱼煲瘦肉汤 (76)

4 眼 痛

白菜仔滚淡菜汤 (81)

雪梨银耳响螺汤 (82)

蚝豉豆腐滚潺菜 (83)

决明子煲日月鱼 (84)

苦瓜菊花瘦肉汤 (85)

5 目斜视

天麻淮山珍珠肉汤 (89)

花胶蜆鸭炖三蛇 (90)

羚羊丝煲鲍鱼汤 (91)

补 脑**1 养心补脑**

桂圆肉炖牛骨髓 (95)

荔枝苡归炖乌鸡 (96)

莲子圆肉炖猪脑 (97)

红枣生姜炖鱼头 (99)

虾米羊肉煮粉丝 (100)

百合圆肉煲鸡蛋 (101)

荔枝凉拌烧鸡片 (102)

益智聪明酒 (103)

鲜奶鹌鹑蛋 (104)

2 养肝补脑

茼蒿滚猪脑鸡蛋汤 (108)

茼蒿菜滚鱼头汤 (109)

北芪杞子炖羊脑 (110)

枣仁南枣煲鸡蛋 (111)

生滚鱼头云粥 (112)

清汤鸡丝翅 (114)

瑶柱鱼脑粥 (115)

杞圆荔莲乳鸽汤 (117)

人参培元益智酒 (118)

红豆南瓜煮排骨 (119)

3 补肾补脑

禾花雀补脑酒 (122)

虾米油条蒸鸡蛋 (123)

银鱼仔煎鸡蛋 (124)

核桃巴戟老鸽汤 (126)

栗子炆鸡 (127)

章鱼芡实骨髓汤 (128)

淮杞圆肉蛤蚧汤 (130)

大鱼头煲花生汤 (131)

淮杞巴戟鹿尾汤 (132)

核桃虫草煲鲍鱼 (134)

A diagram consisting of two rectangles. The first rectangle is larger and positioned higher. The second rectangle is smaller and positioned lower, overlapping the bottom edge of the first rectangle. The text '1. 视物不明' is centered within the second, lower rectangle.

1. 视物不明

視物不明

补益明目

中医经内《灵枢·脉度篇》说：“肝气通于目，肝和则自能辨五色矣。”指出了人体眼睛之所以能够发挥视觉功能，主要是由于肝经气血的濡养所致。

而肝血必须依赖于肾精滋养，肝的功能才能正常。中医学上就认为肝与肾，两脏常是盛则同盛，衰则同衰，如果肝肾不足，人体的眼睛外观上可以无明显的异常，但会自觉视物昏暗，或有夜盲，视力下降，甚至失明。

身体虚弱而引致的眼睛视物不明，除了与肝肾虚损有关之外，亦与气血不足有关联，所以，以下所提供的补益明目饮食，也可以分为养肝、补肾和补气补血三个部分。

对于身体健康的人来讲，这些饮食，也可以有补益身体、增强视力、防止视力衰退的作用。

榄仁鸡肝

材料：榄仁	二两
新鲜鸡肝	五两
麻油	少许
胡椒粉	少许
粟粉	适量
幼盐	少许
生油	适量
生姜	两片

方法：一、将麻油、胡椒粉和粟粉勾芡，备用。

二、生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切两片，备用。

三、将生油放入锅中，分别将鸡肝和榄仁用武文火泡油，取出，晾干油，备用。

四、用生姜起锅，放入榄仁和鸡肝，拌匀，以少许幼盐调味，埋芡，即可上碟食用。

功用：一、“榄仁鸡肝”有补益身体、养肝明目、润肠通便的作用。

二、日常用“榄仁鸡肝”佐膳，可以滋补营养身体，防止视力退化，预防大便秘结，而且，此菜老少咸宜，适合一家大细佐膳食用。

三、如果肝虚、头晕、眼花、视物不清、大便秘结、粪便硬实，都可以用“榄仁鸡肝”作食疗。

禁忌：燥热咳嗽、痰多黄稠之人不宜多食。

注释：一、榄仁，又名橄欖仁，是乌榄的核仁，性味甘、平，有养肝明目、润燥滑肠的作用。

二、鸡肝，鸡的肝脏，性味甘、微温，有补肝益肾、治肝虚明目、小儿疳积的作用。

乌鸡肝粥

材料： 新鲜乌鸡肝	六两
粘米	适量
姜汁	少许
烧酒	少许
生抽	少许
砂糖	少许
粟粉	少许
幼盐	少许

方法：一、先将姜汁、烧酒、生抽、砂糖、粟粉和幼盐各少许拌匀，调成腌料，备用。

二、选新罉的乌鸡肝，用清水洗净，切片，滴干水，加入腌料，稍腌入味，备用。

三、粘米用清水淘洗干净，放入煲粥煲内，加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后改用中火继续煲至粘米开花成稀粥，加入乌鸡肝，继续煲至乌鸡肝熟透，以少许幼盐调味，即可以食用。

功用：一、“乌鸡肝粥”有补肝明目、营养身体的作用。

二、日常食用“乌鸡肝粥”，可以补益营养身体，保护

视力，防止视力早衰。

三、如果身体虚弱，视力减退，视物不明，头晕眼花，小孩子消化力弱，面黄肌瘦，都可以用“乌鸡肝粥”作食疗。

禁忌：感冒咳嗽不宜食用。

注释：一、乌鸡肝，亦即是竹丝鸡的肝脏，性味甘、微温，有补肝明目、消痞积的作用。

二、粘米，又叫粳米、性味甘、平，有养脾胃的作用。

菜选炒鸡肝鹅片

材料：菜选	六两
鸡肝	二两
鹅肉	二两
生油	适量
麻油	少许
胡椒粉	少许
生抽	少许
粟粉	少许
幼盐	少许
生姜	两片

方法：一、将麻油、胡椒粉、生抽和粟粉勾芡，备用。

二、新鲜嫩菜心摘取菜选，用清水洗干净，备用。

三、选新鲜鸡肝和鹅肉，用清水洗净，分别切成片状。

四、猛火烧锅下生油，将鹅肉、鸡肝泡油至熟，取出，

备用。

五、生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切两片，放入锅中起锅，下菜选、鹅肉、鸡肝、放入芡汁，炒匀，以少许幼盐调味，即可上碟食用。

功用：一、“菜选炒鸡肝鹅片”有补肝明目、滋补营养身体的作用。

二、由于“菜选炒鸡肝鹅片”补而不燥，适合一家大细补益佐膳之用，尤其是身体虚弱，却又虚不受补之人，更宜食用。

三、如果肝虚视物不明、头晕、眼花、身体消瘦，都可以用“菜选炒鸡肝鹅片”作食疗。

禁忌：生疮、烂肉之人不宜食用。

注释：一、菜心，又名油菜，性质平和，有消肿解毒、行瘀散血的作用。

二、鸡肝，鸡的肝脏，性味甘、微温，有补肝益肾，治肝虚明目、小儿疳积的作用。

三、鹅肉，性味甘、平，有益气补虚、和胃止渴的作用。

朱砂蒸鸡肝

材料：辰砂	一分
鸡肝	五两
麻油	少许
胡椒粉	少许

生抽	少许
姜汁	少许
粟粉	少许
幼盐	少许

方法：一、拣选新鲜的鸡肝，用清水洗干净，用刀片成片状，晾干水，备用。

二、将辰砂研磨成极幼细粉末，与麻油、胡椒粉、生抽、姜汁、粟粉和幼盐拌匀，调和成腌料，备用。

三、将鸡肝和腌料拌匀，稍腌片刻，盛放于碟子上，隔水蒸熟，即可以食用。

功用：一、“朱砂蒸鸡肝”有补肝明目、益气宁神的作用。

二、如果肝虚视物不明，视力减退，眼角膜软化症，夜盲，心烦，失眠，心跳、惊悸，都可以用“朱砂蒸鸡肝”作食疗。

注释：一、朱砂，又叫辰砂、丹砂，是天然的硫化汞矿石，性味甘、微寒，有镇心安神、明目、解毒的作用。朱砂不宜久服、多服。同时，朱砂不宜直接遇火，以免释出汞引起中毒。

二、鸡肝，鸡的肝脏，性味甘、微温，有补肝益肾，治肝虚明目、小儿疳积的作用。

杞子蒙花猪肝汤

材料：杞子	二两
密蒙花	五钱

猪肝 四两

幼盐 少许

方法：一、杞子和蜜蒙花分别用清水漂洗干净。蜜蒙花用干净的纱布袋盛载，备用。

二、猪肝切薄片，用清水洗干净血污，备用。

三、瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入杞子和蜜蒙花，改用中火继续煲个半钟头左右，再放入猪肝，候猪肝熟透，以少许幼盐调味，即可以饮用。

功用：一、“杞子蒙花猪肝汤”有滋补肝肾、养血明目的作用。

二、日常用“杞子蒙花猪肝汤”佐膳，可以补益营养身体，防止视力过早衰退，而且性质平和，适合大众饮用。

三、如果肝肾阴虚，引起视力下降，头昏眼花，身体烦热，可以用“杞子蒙花猪肝汤”作食疗。

注释：一、杞子，性味甘、平，有滋补肝肾、益精明目的作用。

二、蜜蒙花，专作治疗眼疾的中药材，性味甘、微寒，有清肝热、明目退翳的作用。

三、猪肝，又名猪脷，性味苦、微寒，有养肝明目、补血的作用。

番茄薯仔牛肝汤

材料：番茄 半斤 白砂糖 少许

薯仔 六两 幼盐 少许

视物不明

牛肉	三两	生抽	少许
牛肝	三两	生粉	适量
生姜	一片	烧酒	少许

方法：一、先将白砂糖、幼盐、生抽、生粉和烧酒调匀，做成腌料备用。

二、牛肝浸于清水中，撕去薄膜，切薄片，用清水洗去血污，备用。

三、牛肉横纹切薄片，与牛肝分别和腌料拌匀，腌十分钟左右，备用。

四、生姜用清水洗净，刮去姜皮，切一片，备用。

五、番茄和薯仔分别用清水洗干净。番茄切成块状；薯仔去皮，切厚件，备用。

六、瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入番茄，薯仔和生姜片，改用中火继续煲至番茄出味、薯仔熟透，再放入牛肉和牛肝，候牛肝熟透，以少许幼盐调味，即可以饮用。

功用：一、“番茄薯仔牛肝汤”有健脾开胃、养肝明目的作用。

二、“番茄薯仔牛肝汤”味道酸甜可口，适合一家大小日常佐膳之用，尤其是小孩子会特别喜爱，又可以补益明目，防止视力早衰，可谓利口又利身体。

三、如果肝脾两虚，视力下降，头目昏花，精神疲乏，饮食无胃口，口干口渴，可以用“番茄薯仔牛肝汤”佐膳作食疗。

禁忌：胃酸过多、胃溃疡、十二指肠溃疡之人不宜多饮用。

注释：一、番茄，又名西红柿，性味甘、酸、微寒，有止渴生津、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血