

益智健脑 食疗法

施仁潮 编著



生活百科知识
青苹果电子图书系列

益智健脑食疗方

施仁潮 编著

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。

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)
山楂菖蒲饮	(3)
五加五味饮	(4)
五味枸杞饮	(5)
生脉饮	(6)
龙眼冰糖茶	(7)
龙眼枣仁饮	(8)
百麦安神饮	(9)
安神代茶饮	(10)
决明菊花茶	(11)
防衰茶	(12)
补脑饮	(13)
胡桃牛乳饮	(14)
荔枝饮	(15)
枸杞枣仁饮	(16)

健脑油茶	(17)
健脑茶	(18)
桑菊银楂茶	(19)
菖蒲茶	(20)
减脂茶	(21)
醒脑茶	(22)

二、酒 类

八珍酒	(25)
人参大补酒	(26)
人参酒	(27)
人参葡萄酒	(28)
五加酒	(29)
龙眼和气酒	(30)
龙眼酒	(31)
仙灵脾酒	(32)
壮身酒	(33)
杜仲酒	(34)
杞圆酒	(35)
灵芝酒	(36)
枸杞菖蒲酒	(37)
海松子酒	(38)
桑葚酒	(39)
菖蒲红枣酒	(39)
菊花酒	(40)

精神药酒	(42)
------------	------

三、汤 类

八宝调养汤	(44)
人参莲肉汤	(45)
甘麦大枣汤	(46)
百合鸡子黄汤	(47)
芹菜红枣汤	(48)
花生红枣汤	(49)
龟肉百合红枣汤	(50)
何首乌鲤鱼汤	(51)
青箱子鱼片汤	(52)
参归猪肝汤	(53)
参枣汤	(54)
兔肉补虚汤	(55)
胡桃补肾汤	(56)
荔枝红枣汤	(57)
绞股蓝红枣汤	(58)
益中气汤	(59)
料豆枣杞汤	(60)
莲子百合麦冬汤	(61)
莲子桂圆汤	(62)
萱草忘忧汤	(63)
猪心枣仁汤	(64)
猪心参归汤	(65)

猪脊汤	(66)
蛤蚧麦门冬汤	(67)

四、羹 类

人参燕窝羹	(70)
山药枸杞猪脑羹	(71)
天麻猪脑羹	(72)
木耳豆枣羹	(73)
杞地鳖肉羹	(74)
灵芝银耳羹	(75)
鸡肝枸杞羹	(76)
参归鳝鱼羹	(77)
桑葚红枣羹	(78)
银耳杜仲羹	(79)
鲤鱼补血羹	(80)
樱桃龙眼羹	(81)
鳖鱼滋肾羹	(82)
鳝鱼瘦肉羹	(83)

五、粥饭类

八宝粥	(86)
人参粥	(87)
小麦粥	(88)

山药桂圆粥	(89)
天麻什锦饭	(90)
木耳粥	(91)
龙眼肉粥	(92)
百合粥	(93)
芝麻粥	(94)
羊脊骨粥	(95)
远志枣仁粥	(96)
麦门冬牡蛎烩饭	(97)
芡实粥	(98)
参枣米饭	(99)
柏子仁粥	(100)
荔枝粥	(101)
茯苓香菇饭	(102)
神仙粥	(103)
栗子桂圆粥	(104)
核桃仁粥	(105)
莲肉粥	(106)
海参粥	(107)
淡菜粥	(108)
酸枣仁粥	(109)
增智速泡粥	(110)

六、面、包、饼、糕类

山药茯苓包子	(112)
--------------	-------

木耳饼	(113)
龙眼肉长寿面	(114)
白术山药饼	(115)
仙果不饥饼	(116)
防俭饼	(118)
参苓造化糕	(119)
茯苓饼	(120)
茯苓糕	(121)
莲子茯苓糕	(122)
莲肉糕	(123)
淫羊藿山药面	(124)
蔓荆子烩面	(125)

七、菜肴类

丁香火锅	(128)
人参当归炖猪心	(129)
人参炖鸡	(130)
大枣煨猪肘	(131)
石菖蒲炖猪心	(132)
龙眼百合煲鸡蛋	(133)
归参炖母鸡	(134)
地黄鸡	(135)
杞精炖鹌鹑	(136)
汽锅乌鸡	(137)
首乌炖鸡	(138)

枸杞子炖牛肉	(139)
枸杞叶炒猪心	(140)
枸杞海参鸽蛋	(141)
柏子仁炖猪心	(142)
核桃仁炒韭菜	(143)
莲子百合煨猪肉	(144)
莲子鸡丁	(145)
黄精蒸鸡	(146)
清蒸人参鸡	(147)
黑木耳蒸瘦肉	(148)
椒盐八宝鸡	(149)

八、膏 类

十珍膏	(152)
九仙薯蓣膏	(153)
三子麦冬膏	(154)
天冬蜜膏	(155)
五味子膏	(156)
牛髓膏	(157)
乌须固本膏	(159)
玉灵膏	(160)
四仁膏	(161)
芝麻核桃膏	(162)
羊蜜膏	(163)
扶桑至宝膏	(164)

杞圆膏	(165)
补精膏	(166)
补髓膏	(167)
松子核桃膏	(168)
松子膏	(169)
胡麻延年驻寿膏	(170)
枸杞子膏	(171)
姜枣龙眼蜜膏	(173)
真菊延龄膏	(174)
桂圆参蜜膏	(175)
核桃膏	(176)
桑麻葵子膏	(177)
桑葚蜜膏	(178)
益寿膏	(179)
益智麦门冬膏	(180)
海参膏	(181)
滋补下元膏	(182)

九、其 它

山楂核桃蜜浆	(184)
人造乳	(185)
长寿粉	(186)
芝麻茶	(187)
黄酒核桃泥	(188)
芝麻核桃糖	(189)

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。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。

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，刺五加含有多钟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。

〔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，蠲渴扶肌，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，除倦怠与怔忡，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。

决明菊花茶

（《药膳食谱集锦》）

〔用料〕 决明子 10 克，菊花 3 克，山楂 15 克。

〔制作〕 将决明子等 3 味一并放入热水瓶中，冲入沸水，盖紧瓶盖，浸闷 30 分钟，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，随冲随饮，当茶时时饮服。

〔效用〕 平肝潜阳，清利头目。适宜于高血压症见头痛眩晕，目糊干涩，视力减退，耳中鸣响，智力下降者饮用。

〔解说〕 决明子含有蒽醌类物质，有降血压、利尿和缓泻作用，并能降低血清胆固醇。中医学认为，决明子功能补益肝肾，除风散热，于明目保健，颇多裨益。

菊花疏肝祛风热，清利头目。《本草纲目》载，菊花春生夏茂，秋花冬实，备受四气，饱经露霜，叶枯不落，花槁不零，味兼甘苦，性禀平和，能除风热，益肝补阴。近代用于防治心血管病，取得了良好的效果。

山楂功能健胃化积，行气散瘀，中老年常见的冠心病、高血脂血症多用之。近人发现它对大脑中的衰老物质单胺氧化酶（B 型）有明显的抑制作用。

三味相合，泡茶饮用，服用方便，颇适宜于高血压、高血脂血症而兼头痛眩晕、耳鸣健忘者服用。

〔注意〕 脾虚便溏者，不宜饮服。

防衰茶

（《中草药保健饮料》）

〔用料〕 灵芝 10 克，刺五加 8 克，淫羊藿 6 克。

〔制作〕 将上 3 味同置茶杯内，冲入沸水，加盖，闷泡 15 分钟，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，随饮随冲，随饮随添，至药味尽为止。

〔效用〕 强心安神，温元益智。适宜于心肾虚衰，精神疲软，眩晕健忘，性功能减退者饮用。

〔解说〕 灵芝功能滋养补虚，安神定志，养心补脾，身体虚弱，或劳损过度，思虑损伤心脾，失眠多梦，头晕健忘，疲乏少力，气短喘促者多用之。现代药理实验证实，灵芝能调节神经，增强机体的耐受力，促进新陈代谢，延长寿命。

刺五加擅长于益气健脾，补肾强志，有抗疲劳等作用，能提高人的适应能力，增强机体免疫机能，提高智力和体力，并能防治性功能减退。

淫羊藿对机体的免疫功能有双向调节作用，作用于内分泌系统，可促进精液分泌，增加前列腺、精囊的重量，对老年肾虚阳痿，疲乏健忘，肢软麻木，有良好的治疗效果。

本茶以灵芝与刺五加、淫羊藿三物同用，补益之力甚强，颇适宜于中老年心肾虚衰者饮服。

〔注意〕 阴虚内热，或湿热内蕴，或病证属实者，均不宜饮用。

补脑饮

（《食物补疗大典》）

〔用料〕 牛奶 180 毫升，鸡蛋黄 1 个，胡萝卜半条，苹果 1 个，橘子 1 个，人参 1.5 克。

〔制作〕 先将蛋黄打散，搅和在牛奶里，再将胡萝卜、苹果、橘子等分别榨成汁加入，人参另煎汁对入，一并搅和混匀，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，晚上睡前半小时饮服。

〔效用〕 补脑益智，壮神强心。适宜于脑力劳动者补脑之用，尤适宜于夜间劳神学习者饮服。

〔解说〕 牛奶具有很高的营养价值，改善脑机能的作用十分明显。蛋黄中含有多量的卵磷脂，对增进记忆，提高脑的效率，多有帮助。

胡萝卜中含有以维生素 A 为主的多种维生素，以及胡萝卜素、氨基酸、钙、磷、铜、铁、氟、锰、钴、硼等，对大脑很有裨益。

苹果，能益心气。其主要成分为糖，苹果酸、酒石酸、枸橼酸等有机酸，芳香醇类，果胶物质，及多种维生素、矿物质等，确有健脑增智的作用。

橘子是一种碱性食物，可以消除食用过酸食物所留下的

祸根，能活跃思维，增强记忆。

本饮料以味美效著的食物为主，配用大补元气、养心安神、益智增慧的人参，确不失是补脑的上好饮料。

台湾学者曾指出，学生在紧张用功这段时间里，身体常陷于运动不足状态，消化功能也相对减弱，用功到深夜，非吃东西不可，但必须进食营养最好而又极易消化的东西。这种饮料来代替点心，十分合适，它既充饥，又有健脑强身效用，不会有睡前吃东西妨碍睡眠之弊。

〔注意〕 内有郁火者慎饮。

胡桃牛乳饮

（《中草药保健饮料》）

〔用料〕 胡桃仁 30 克，黑芝麻 20 克，牛乳、豆浆各 180 克。

〔制作〕 将牛乳、豆浆混匀，慢慢倒在小石磨进料口中的胡桃仁、黑芝麻上面，边倒边磨。然后，取磨出物倒入锅中，加热煮沸即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分早晚 2 次饮服。

〔效用〕 养血润燥，益智延年。适宜于肝肾阴血亏损，腰酸神乏，头晕目糊，口干咽燥，须发早白，失眠健忘者服用。

〔解说〕 本饮料所用诸品均是有效的滋补食物，有良好的补虚扶羸效用。于益智尤多裨益。

从现代化学成分分析，胡桃仁等含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 E 及钙、铁、磷、锰、铬等有效成分。其中所含不饱和脂肪酸——亚油酸、亚麻酸被机体吸收后会改造成脑细胞的组成物质，且能降低肠道对胆固醇的吸收，对高血压、动脉硬化患者颇为适宜。其中所含的锌、锰，又是组成脑垂体、胰腺的关键物质；铬能增强脑细胞活性，促进造血，改善皮肤毛发营养，增进消化功能。维生素 E 可防止脑和身体的活力衰减。由此，不难看出这些食品确具益智强身效用。又因药性平和，作用和缓，颇适宜于年老体弱或病后体虚，或专心于谋事思虑，脾胃功能偏虚者饮服。

〔注意〕 大便溏泻者慎用。

荔枝饮

（《天府药膳》）

〔用料〕 干荔枝肉 30 克，大枣 10 枚，冰糖 130 克。

〔制作〕 将荔枝洗净，大枣洗净去核，一并放入锅内，加水适量，置武火上煮沸，再改用文火煨熬半小时。冰糖砸碎，加水溶化后倒入荔枝汤中搅匀，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，吃荔枝、大枣，喝汤。

〔效用〕 健脾益气，生津益智。可供脑力劳动者进补服食。

〔解说〕 荔枝，味甘性平，唐代药学家孟诜说它通神，

益智，健气。在黄元御的《玉楸药解》里，荔枝则是甘温滋润、最益脾肝精血的佳果。人们一向把它当作重要的滋补果品，给它冠以“人间仙果”、“佛果”等美名。现代研究发现，荔枝含有大量的葡萄糖，达 68%，并含蔗糖 5%、蛋白质 1.5%、脂肪 1.4%，以及维生素 C、维生素 A、维生素 B、叶酸、柠檬酸、苹果酸和多量精氨酸、色氨酸等，有较好的益智效用。

大枣功能健脾益气，养心安神，且能益胃，合荔枝肉同用，能收良好的健脾养心益智效果，坚持服食，对智力的提高，会有所帮助。

〔注意〕 阴虚火旺者慎用。

枸杞枣仁饮

（彭静山经验方）

〔用料〕 枸杞 30 克，炒枣仁 40 克，五味子 10 克。

〔制作〕 将 3 物混合，分成 5 份，每日取 1 份，置于茶杯中，滚开水冲泡，加盖闷 15 分钟，即可。

〔食法〕 每日 1 次，随泡随饮，当茶频饮，可反复添加开水，至药味尽为止。

〔效用〕 滋补肝肾，养血安神。适宜于心血不足，肾阴亏损之虚烦失眠，心悸不宁，夜寐不安，梦遗健忘，舌红少苔，脉细数者饮服。

〔解说〕 方中枣仁、枸杞子补肝肾，养心血，五味子敛

心气，滋肾水。全方药少而力专，滋补肝肾，养血安神。合以代茶频饮，服用方便，既可免去煎药之劳，又能达到治疗效果，颇适宜于脑力劳动者采用。

〔注意〕 饮服时，可加适量白糖或麦乳精以调味。痰热内盛者忌服，感冒时宜暂停。

健脑油茶

（《中国老年》）

〔用料〕 牛骨髓 250 克，黑芝麻、核桃肉各 150 克，面粉 150 克。

〔制作〕 将牛骨髓、黑芝麻、面粉分别炒熟，芝麻、核桃肉捣碎；各味按法修制后，混合拌匀即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 30 克，冲入滚开水，按个人口味加盐或糖调味，即可饮服。

〔效用〕 补肾填精，补脑益智。适宜于肾精亏虚，眩晕耳鸣，神疲健忘，须发早白，腰膝酸软者饮服。

〔解说〕 脑为髓海，髓充则脑健，而髓生于精，精藏于肾，故补肾即可补脑。方中牛骨髓，以髓补髓，是补肾填髓的妙品。现代研究发现，牛骨髓中含有大量的脂肪，占 96%，这些脂肪中，除含有各种脂肪酸外，还含有丰富的磷脂，能增加血浆中磷脂的含量，使血中胆固醇保持溶解状态，还可清除脑血管中沉积的胆固醇，减少脑动脉硬化，防止脑中风发生，增强大脑活动功能，起到健脑益智的作用。

本药膳在牛骨髓补肾填髓的同时，配用了滋肾补脑的芝麻、核桃肉，补益脾胃的面粉，制成香滑可口的茶剂，颇适宜于脑力劳动者饮服。

〔注意〕 脾胃虚寒或湿热内盛，大便溏泻者，不宜饮用。

健脑茶

（《河北省药品标准》）

〔用料〕 枸杞子、酸枣仁各 10 克，红糖适量。

〔制作〕 将 3 物同置杯内，冲入滚开水，盖紧，闷 20 分钟，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，随冲随饮，当茶时时饮用，可反复冲泡，至味尽为止。

〔效用〕 补养肝肾，健脑明目。适宜于阴虚精亏，头晕眼花，心烦意乱，心悸不宁，记忆力减退，失眠神疲者饮服。

〔解说〕 枸杞子色红味甜，深受人们喜爱。前人称它为天精、地仙，认为有人参、黄芪、当归、熟地等补益药的优点，服之，气可充，血可补，阳可生，火可降，风湿可去，脑自聪灵。现代研究发现，它含有作为人体五大营养素的所有物质，蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质一应俱全，有降低胆固醇、减轻动脉硬化及降血糖等多种作用。

酸枣仁是镇静安神的佳品，含有多量脂肪、蛋白质及谷甾醇和大量维生素 C，对延缓衰老增进智力，颇有益处。

红糖性偏温，能活血化瘀，且能调味。

三物同用，健脑之效颇佳，且泡茶饮用，方法甚为简便，尤适宜于中老年脑力劳动者饮服。

〔注意〕 痰热内盛者不宜饮用。

桑菊银楂茶

（《食疗本草学》）

〔用料〕 菊花、金银花、山楂各 15 克，桑叶 10 克。

〔制作〕 上 4 味同置沙锅内，加水适量，熬煮取汁，连煎 2 次，然后取 2 次煎汁混合，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分 2 次温饮，或时时当茶饮服。

〔效用〕 清热平肝，降血压，降血脂。适宜于高血压、高脂血症。证属肝阳上亢而见头痛头昏，烦热目赤，胸闷心悸，耳鸣健忘，大便干燥者服用。

〔解说〕 桑叶、菊花、金银花有清热平肝的功能，山楂长于活血行滞。从现代药理分析，桑叶、菊花、山楂能扩张冠状动脉，增加血流量，山楂与金银花有较好的降低血清胆固醇的作用。

山楂与菊花在益智延年方面，尤有乐观的前景。每 100 克山楂中含有维生素 C 89 毫克，其胡萝卜素的含量是苹果的 10 倍，钙含量高达 85 毫克，还含有其它多种营养成分，这对促进大脑的发育，保持血液酸碱平衡状态，防止疲劳，提高人的智力，有着重要的作用。菊花中含有丰富的硒，由于硒元素参与了机体的抗衰老过程，故有显著的抗衰老作用。

诸药相配合，颇适宜于有冠心病、高血压或动脉硬化、高脂血症的中老年脑力劳动者饮用。

〔注意〕 脾胃虚寒，大便溏薄者，不宜饮服。

菖蒲茶

（《气功药膳疗法与救治偏差手术》）

〔用料〕 九节菖蒲 3 克，酸梅肉 5 枚，大枣肉 5 枚。

〔制作〕 将菖蒲洗净，撕成丝状，连同酸梅肉、大枣肉一并放茶杯内，加入赤砂糖适量，冲入沸水，盖紧杯盖，15 分钟后即可饮用。

〔食法〕 每日 1 剂，随饮随添，至药味全无为止。

〔效用〕 芳香醒脾，宁心安神。适宜于心气不足，胸闷不舒，心悸不宁，失眠多梦，健忘神疲，不思饮食者饮用。

〔解说〕 菖蒲，《神农本草经》说它味辛性温，主风寒湿痹，咳逆上气，开心孔，补五脏，通九窍，明耳目，出声音，久服轻身，不忘，不迷惑，延年。九节菖蒲是指一寸长的菖蒲内有 9 个结节，描写根茎之环节紧密，传统认为这种菖蒲效用较高。

大枣，味甘性平，有补脾胃，益气血，安神益智，抗衰老延年等作用。《神农本草经》说它安中养脾气，平胃气，通九窍，补少气、少津液、身中不足、大惊，久服轻身延年。《名医别录》说，大枣补中益气，坚志强力，有益智之效用。在治疗心神不宁，喜悲伤欲哭的甘麦大枣汤中，它是不可缺少

的要药。

酸梅肉功能生津止渴，制约菖蒲之过燥，且能开胃进食。

三药配合使用，对心气不足的失眠多梦，心悸不宁，记忆力下降等病症，有较好的辅助治疗作用。

〔注意〕 外感邪盛者，不宜饮服。

减脂茶

（《江苏省药品标准》）

〔用料〕 决明子 15 克，山楂、麦芽各 30 克，茶叶、荷叶各 6 克。

〔制作〕 先取决明子、山楂、麦芽置锅内，加水煎 30 分钟，然后加入茶叶、荷叶，煮 10 分钟，倒出药汁备用；复加水煎取汁，将 2 次药汁混合，装入保温瓶中，备用。

〔食法〕 当茶时时饮用。以上为 1 天量，每天 1 剂，连服 10 天。

〔效用〕 平肝泄热，消食降脂。适宜于肥胖病、冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症患者饮服。

〔解说〕 肥胖病、冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症是健康的大敌，也是智力下降的重要原因。本茶中决明子味苦性凉，能清肝明目，利水通便，并是降血压、降血脂的常用之品；荷叶利湿升阳，食品、药饵中广被采用，近人用于降血脂治疗肥胖病，取得了较好的效果。在此基础上，合用麦芽消食和中，茶叶平肝清火，煎煮饮用，有病祛病，无疾养

身，于养老强身，颇有妙用，不失是中老年脑力劳动者的有益保健饮料。

〔注意〕 心脾不足，脾肾虚衰者，不宜服用。

醒脑茶

(《中草药保健饮料》)

〔用料〕 麦冬 15 克，五味子、枸杞子各 10 克。

〔制作〕 将上药洗净，放茶杯中，冲入沸水闷泡 5 分钟，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，随冲随饮，随饮随添开水，至药味无为止。

〔效用〕 滋阴润肺，补肾养心。适宜于年老体弱，记忆力减退，头昏目眩，及夏日多汗心烦，口干舌燥者饮用。

〔解说〕 麦冬，功能润养肺胃，清心益智。常用于心气不足，恍惚健忘，肺燥干咳，咽干口渴等。药理研究表明，麦冬能改善心肌代谢，提高机体免疫力。

五味子，功能补肾敛肺，养心敛汗，对体虚多汗，口干脉弱，肾虚腰痛，失眠多梦有很好的辅助治疗作用。现代研究提示，五味子能改善人的智力活动，提高工作效率，对不正常的血压有调整作用，还能保护肝细胞，改善视力。

枸杞子，功能滋补肝肾，养血明目，对头晕目眩，目昏多泪，视力减退，健忘神疲，腰膝酸软，消渴遗精等病症，有良好的治疗作用。

本茶取三物配合应用，适宜于气阴不足，精神疲乏，食欲不振，记忆力减退，视力下降者饮服。

〔注意〕 脾虚便溏或湿热内蕴者不宜饮服。

二、酒 类

对于好酒者来说，将欲用之药浸制成药酒，无疑是一种很受欢迎的剂型。

食疗常说的酒，通常是选用具有保健或治疗作用的食物或药物，浸渍在白酒或黄酒内，使其有效成分溶解在酒中，然后取酒饮用，用以祛病健身。

药酒的制作方法有冷浸法、热浸法及药米同酿法，最适宜家庭采用的是冷浸法。一般可按 150 克生药，1000 克左右白酒（黄酒的量可加大 3 倍）的比例，再加 100 克糖或蜂蜜，密封于非金属性的容器中。半个月左右，药性析出，酒色渐浓，这时就可饮用。两个月后味成，可将酒用洁净纱布或药棉滤出，其渣可再一次泡制。

常用的浸泡药物有人参、枸杞子、地黄等，也可用桂圆、松子、红枣等食品。浸泡前要注意选择干净、无霉烂杂质者。可用清水洗净，但务必晾干后再浸。

药物可直接将饮片或原粒放入，也可用洁净纱布包裹。用布包的好处是药渣易于收集，尤其是菊花类更宜包裹后浸泡。

浸泡所采用的酒，可以是白酒，也可以是黄酒，以质优的上好酒为宜。浸酒一般是放冰糖。冰糖难以溶化，可放锅

内，加少量水煮沸使其溶化，然后滤去杂质，加入酒中。

饮酒的量要掌握好，不能随量豪饮。一般药酒多为较长时间地饮服，故每次以 15～30 克为宜，黄酒浸泡的可饮 50～100 克。饮酒时，桂圆肉、松子、红枣等食品类原料，可以同时食用，人参、枸杞子等药渣，可晒干或烘干，加工成粉末，在饮酒时送服。

饮用药酒还应注意，如遇感冒、发热、气管炎发作或月经过多等情况应停药，患有高血压、心脏病、溃疡病及有肝肾疾病者不宜饮服。

八珍酒

(《万病回春》)

〔用料〕 当归 120 克，川芎 40 克，白芍 80 克，生地黄 160 克，人参 40 克，炒白术 120 克，茯苓 80 克，炙甘草 60 克，五加皮 320 克，红枣 160 克，核桃肉 160 克，黄酒 24000 毫升。

〔制作〕 将红枣、核桃肉连同各药，一并发坛内，冲入黄酒，加盖密封，21 天后即可饮用。

〔食法〕 每日 3 次，每次服 50 毫升。

〔效用〕 补气血，益心脾，壮精神。适宜于气血不足者益智养生。

〔解说〕 本配方中，人参、白术、茯苓、炙甘草即四君子汤，有补气之功；川芎、白芍、生地黄、当归为四物汤，擅

长补血。四物四君同用，气血双补，心脾并滋。五加皮为祛风强筋骨良药，有“坚筋骨，强志意”（《名医别录》语）之功，核桃肉温补肺肾，健脑益智，为治神经衰弱、益智养生之食补佳果；红枣补气血，养心脾，合而补虚疗损，不唯益智，且能延年益寿。

人参大补酒

（民间验方）

〔用料〕 人参 5 克，枸杞子 90 克，熟地黄 25 克，冰糖 100 克，白酒 2500 毫升。

〔制作〕 人参去芦头，在饭锅上蒸软，切成片；枸杞子除去杂质。二物与熟地黄同装入洁净的纱布袋中，封好袋口。

将药袋放入酒中密封，每日摇动 1 次，浸泡 15 天后，用洁净纱布过滤，取药酒备用。

把冰糖放入锅中，加少量水加热溶化煮沸，煮至微黄时，趁热过滤去渣，待凉后加入药酒中，搅匀，静置一段时间后，取上清酒液，即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮服 25 毫升。

〔效用〕 大补气血，安神益智，滋肝明目。适宜于身体虚弱，神经衰弱，头晕目眩，失眠健忘，腰膝酸软者饮服。

〔解说〕 早在五十年代，前苏联科学家在动物及健康人身上进行实验，发现口服适量的人参，可引起内抑制过程的加强和集中，从而促进大脑皮层兴奋过程和抑制的平衡。此

后，人们发现人参能加强大脑皮层的兴奋过程，加快神经冲动的传导，缩短神经反射的潜伏期，增强条件反射，提高分析能力；同时又能加强抑制过程，改善神经活动过程的灵活性，能改善睡眠和情绪，并能提高脑力和体力机能。

本药酒在用人参的基础上，配用了补肾益精之良药枸杞子、熟地黄，具有良好的健脑强身效用。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜饮用。

人参酒

（民间验方）

〔用料〕 人参 30 克，白酒 1000 毫升。

〔制作〕 将人参洗净，晾干表面水分，投入白酒中，密封浸泡半月，即成。

〔食法〕 每日 1 次，每次饮 25 毫升。酒尽后可加白酒再浸泡 1 次。

〔效用〕 大补元气，安神益智。适宜于身体虚弱，神疲乏力，眩晕惊悸，记忆力下降者饮用。

〔解说〕 人参是大补元气，养心益智，健脾益肺的重要药物，《神农本草经》说它补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，开心益智。

人参的益智机制，主要与它所具有的良好补益五脏功能有关。《本草经疏》指出，心主记忆，脾主思虑，人参能补养心脾精气，所以服之能使人善谋虑而强记不忘。清代医家

陈修园进一步指出，人参主补五脏，是因为五脏属阴的缘故，凡见精神不安，惊悸不止，目不明，心智不足的，都是阴虚被亢奋的阳气滋扰所引起的，五脏得人参之助，就能发挥良好的安之、定之、止之、明之、升之、益之之作用了。

人参浸酒，可使有效成分充分析出，且便于服用，是历来深受人们欢迎的佳饮。

〔注意〕 阴虚火旺者，不宜饮用。

人参葡萄酒

（《本经逢源》）

〔用料〕 人参 9 克，葡萄 30 克，白酒 1000 毫升。

〔制作〕 将人参、葡萄与白酒同置瓶内，加盖密封，浸泡 7~10 天，即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮服 20 毫升。

〔效用〕 补肝肾，益心脾，益智强身。适宜于脑力劳动者补虚饮服。

〔解说〕 葡萄，在《神农本草经》中即有载录，称它能益气倍力，强志，令人肥健，耐饥忍寒风，久食轻身不老延年。曹丕《魏文帝诏》盛赞葡萄之妙，说它甘而不腴，脆而不酸，冷而不寒，能除烦解渴。

现代化学分析，葡萄含有葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖等高量糖外，还含有维生素 A 原、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C 及维生素 P 等，并含有十多种人体所需的氨

基酸和钾、钙、磷、铁等矿物质。常食葡萄对神经衰弱或用脑过度者，均有效益。

人参功擅大补元气，补益心脾，安神益智，且能生津，合葡萄浸酒，营养全面，作用广泛，有补益强壮之功，不失是脑力劳动者的上佳饮料。

〔注意〕 病证属实、属热者，不宜饮用；感冒时暂停。

五加酒

（《太清经》）

〔用料〕 刺五加 100 克，白酒 2000 毫升。

〔制作〕 将刺五加放在酒坛内，倒入白酒，加盖密封，15 天后即可饮用。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮服 20 毫升。

〔效用〕 补肾益精，养心安神。适宜于心肾不足，虚羸少气，疲乏困倦，惊悸健忘，头晕失眠等病症者饮用。

〔解说〕 刺五加，早在《神农本草经》里就被列为上品，古人说的“宁得一把五加，不用金玉满车”，就是指它而言。《太清经》说它浸酒饮用，能令人耳目聪明，齿落更生，发白更黑，身体强健，颜色悦泽。现代研究证明，它有增强适应能力，抗疲劳，调节中枢神经系统，增强和调节免疫功能，调整心血管系统和内分泌系统等多种功能，有广泛的强身抗衰老作用。更为可喜的是，它对中枢神经的作用是双重性的，既可加强大脑皮层的兴奋过程，又可加强中枢神经的抑制过程，

使抑制趋于集中，使分化更为完善，从而使兴奋和抑制过程达到平衡，以提高人的智力和体力，发挥益智强身效用。

〔注意〕 刺五加性偏燥，复加酒浸，偏于温补，阴虚火旺者慎饮。

龙眼和气酒

（《中草药保健饮料》）

〔用料〕 龙眼肉 250 克，枸杞子 120 克，当归、菊花各 30 克，白酒 3500 毫升。

〔制作〕 将白酒放入洁净的酒坛内，龙眼肉等四味药用纱布袋包扎好，投入酒坛中，然后加盖密封，存放 30 天即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮服 30 毫升。

〔效用〕 滋肝补肾，养血安神。适宜于肝肾不足，阴血亏虚，眩晕心悸，失眠多梦，记忆力下降，肢体麻木，皮肤粗糙者饮用。

〔解说〕 龙眼肉具有补心养血，开胃益脾，安神益智的效用，神经衰弱，失眠健忘，或病后体虚，产后气血不足，劳心过度，脑力减退者，每多用之。

枸杞子，善于补养肝肾，并有明目益智良功。现代研究发现，它有抗动脉硬化，降低血糖，护肝，促进肝细胞新生，降低血压和兴奋呼吸等作用。

当归功能补血，通窍，活血，《本草正》说它为补血中之气药，补血中之圣药，佐之以补则补，能养营养血，补气生

精，安五脏，强形体，益神志，凡有形虚损之病，无所不宜。

菊花是古人多推崇的滋养保健、益智延年良药。它功能清热，疏风，平肝，对过度用脑，劳神过度，阴血暗耗，虚火浮动者，尤为适宜。

本药酒取四药同用，能收滋养肝肾，养血补虚，安神益智之效。

〔注意〕 病证属实属热者，不宜饮服。

龙眼酒

（《万氏家抄济世良方》）

〔用料〕 龙眼肉 200 克，白酒 500 毫升。

〔制作〕 将龙眼肉洗净晾干，放在大口瓶内，加入白酒，密封瓶口，每日振摇 1 次，半月后药性析出，即可饮用。

〔食法〕 每日 2 次，每次 10～20 毫升。

〔效用〕 温补心脾，助养精神。适宜于虚劳衰弱，失眠健忘，心惊不宁，头晕眼花，神疲短气者饮用。

〔解说〕 龙眼肉即桂圆肉，我国早期的药物学专著《神农本草经》称它主安志，强魂魄，聪耳明目，已认识到它的益智效用。《开宝本草》有龙眼肉归脾而能益智的记述，直接提到了益智。尔后，《日用本草》说它益智宁心，《本草害利》说它补心虚而长智，悦胃气以培脾，除倦忘与怔忡，能安神而熟寐，充分肯定了它的益智功用。

本配方取龙眼肉以浸酒，能使有效成分充分析出，适宜

于好饮酒者食用。

〔注意〕 阴虚火旺者，不宜饮用。

仙灵脾酒

（《中草药保健饮料》）

〔用料〕 仙灵脾 200 克，枸杞子 100 克，党参 50 克，白酒 2500 毫升。

〔制作〕 将白酒装入大口瓶内，仙灵脾等 3 味用洁净纱布包裹，密封于白酒中，1 月后药汁析出，弃药取酒。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮服 25 毫升。

〔效用〕 补肾壮阳，益气强志。适宜于神疲乏力，腰膝酸冷，阳痿早泄，记忆力下降者饮服。

〔解说〕 仙灵脾味甘性温，入肝、肾经，为有效的补肾壮阳药，并有益智效用，早在神农时代，人们即认识到它能强志以益智。《日华子本草》说它主治老人昏耄，中年健忘。清代刘若金阐发其机理，指出：所谓仙灵脾益气力强志，皆因助元气之故，老人昏耄，中年健忘，皆元阳衰败不能上升之象，用仙灵脾入肾而助元阳，即是补肾气也。

本药酒以仙灵脾为主，配用枸杞子补养肝肾，生精明目，党参补中益气，壮神健身，颇适宜于阳虚精亏，神疲健忘兼见阳痿早泄者饮服。

〔注意〕 阴虚火旺，或湿热内盛者，不宜饮用。

壮身酒

(《中草药保健饮料》)

〔用料〕 黄精 300 克，何首乌、枸杞子、酸枣仁各 150 克，白酒 3000 毫升。

〔制作〕 将黄精、何首乌切碎，与枸杞子、酸枣仁同用洁净纱布包裹，放酒坛内，加入白酒，密封浸泡 60 天，弃药渣即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮服 30 毫升。

〔效用〕 补肝肾，养阴血，宁心安神。适宜于头晕眼花，失眠寐差，食欲不振，腰酸疲乏，记忆力下降者饮服。

〔解说〕 黄精味甘性平，入脾、肺、肾经，功能补中益气，润肺养心。其主要成分有萜醌类化合物、洋地黄糖甙、氨基酸、粘液质、淀粉、糖、烟酸及锌、铜、铁等，对多种致病菌有明显的抑制作用，还能抑制脂质过氧化（脂质过氧化是破坏组织细胞，诱发老年病，促进衰老的一个重要原因），增强机体免疫功能，改善心血管、呼吸、消化系统功能，并有降血糖的作用，现代抗衰老和防治老年病常被采用。《奇效良方》取黄精、杞子同用，以补益体内精气，明高濂称它为保镇丹田二精丸，认为常服之能助气固精，补镇丹田，活血驻颜，长生不老。

本药酒以黄精、枸杞子同用，配用了平补肝肾、养血益精的何首乌、养肝宁心、安神健脑的酸枣仁，功能补养肝肾，

宁心安神，且采用酒剂，便于常服。坚持饮服，有疾祛疾，无疾强身，能使精力充沛，精神焕发，思维活跃。

〔注意〕 病证属实、属热者，不宜饮服。

杜仲酒

(《外台秘要》)

〔用料〕 杜仲、丹参各 300 克，川芎 150 克，白酒 6000 毫升。

〔制作〕 将杜仲、丹参、川芎三药捣碎，用洁净纱布包裹，放坛内，倒入白酒，加盖密封半月，弃药即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次服 50 毫升。

〔效用〕 补肝益肾，通利血脉，宁心安神。适宜于心脉瘀阻，胸闷心悸，眩晕健忘者饮用。

〔解说〕 杜仲为补肾药物，有“强志”的作用，益智方中多用之。现代研究发现，它对中枢神经系统、循环系统、免疫系统等都有调节作用。

丹参功擅活血祛瘀，养心安神，《日华子本草》谓其“养神定志，通利关脉”；《滇南本草》说它能“补心定志，安神宁心，治健忘怔忡，惊悸不寐”。近有报告，用丹参 25 克，加五味子 5 克，水煎服，治疗神经衰弱，收效显著。

川芎为行气活血之品，能改善血液循环，对冠心病、心绞痛等心血管系统疾病有一定的治疗作用。三药合用，补肾强志，行气活血，养心安神，对冠心病、动脉硬化等而见心

悸胸闷、眩晕健忘者较为相宜。

杞圆酒

(《浙江省药品标准》)

〔用料〕 枸杞子 37.5 克，龙眼肉 50 克，蔗糖 200 克，白酒 3000 毫升。

〔制作〕 将三物同置密封的容器中，加入白酒，加盖密封，15 天后药性析出，即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮服 15~30 毫升。

〔效用〕 补益精血，健脾安神。适宜于面色憔悴，头目眩晕，心悸健忘，腰膝酸软，精神萎靡，舌淡红，脉细弱者饮用。

〔解说〕 肝藏血，肾藏精，肝肾亏损，精血必虚，眩晕健忘，腰酸神疲，随之而生。

本配方中，枸杞子滋补肝肾，强壮筋骨；龙眼肉补益心脾，养血安神，助枸杞子以养血生精；蔗糖益脾，白酒通络。诸药合用，补益精血为主，兼能健脾安神，对肝肾不足，血虚体弱而致的虚劳健忘等有良好的治疗作用。西医之神经衰弱、消耗性疾病、贫血、白细胞减少症等，均可饮用。

〔注意〕 阴虚火旺者慎饮，感冒时停服。

灵芝酒

(《中草药保健饮料》)

〔用料〕 灵芝 50 克, 人参 20 克, 冰糖 200 克, 白酒 1500 毫升。

〔制作〕 将人参洗净, 切片, 灵芝洗净, 一并晾干, 装入洁净的纱布袋中, 放入酒坛, 加入白酒、冰糖, 密封瓶口。半月后取出药袋, 搅拌后, 再静置 3 天, 取上清液即成。

〔食法〕 每日 2 次, 每次饮服 25 毫升。

〔效用〕 滋养补虚, 益气壮神。适宜于劳损过度, 思虑伤脾, 失眠多梦, 头晕健忘, 疲乏无力, 气短喘促者饮服。

〔解说〕 灵芝具有养心安神, 益气补血, 补脾益肺, 滋补强壮, 平喘止咳等多种功能。宋代官府编纂的《太平圣惠方》以单味灵芝晒干, 捣末制丸, 温酒送服, 谓能使头脑轻灵, 动作轻捷, 身体轻健, 充分肯定了灵芝的益智强身效用。

现代研究发现, 灵芝含有麦角甾醇、有机酸、氨基葡萄糖、多糖类、树脂、甘露醇、生物碱、内脂、香豆精、水溶性蛋白质和多种酶类, 还含有钠、钾、钙、镁、铜、锰、锌等 13 种无机元素。能增加机体非特异性免疫力, 提高机体的抗病能力, 扩张冠状动脉, 增加冠状动脉血流量, 降低心肌耗氧量, 加强心肌收缩力, 对血压有双向调节作用, 还有降脂、降糖、抗心律失常及镇咳、祛痰、平喘、保肝护肝、增进食欲等作用。

本药酒以灵芝为主，配用大补元气、安神益智的人参，有良好的益智强身作用。

〔注意〕 病证属实、属热者，不宜饮用。

枸杞菖蒲酒

(《千金要方》)

〔用料〕 枸杞子 600 克，节菖蒲 300 克，白酒 3000 毫升。

〔制作〕 将枸杞子、节菖蒲同放坛内，加酒密封，半月后药性析出，即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮 50 毫升。

〔效用〕 滋养肝肾，养心安神，健脑益智。适宜于肝肾不足，心神不宁而见神疲乏力，头晕胸闷，健忘，耳鸣者饮服。

〔解说〕 枸杞子是药食皆宜的佳果，《药性论》盛赞其功，谓能“补精气诸不足，易颜色，变白，明目安神，令人长寿”，充分肯定了它的益智健身作用。

菖蒲为古代服食要药，《道藏》有“菖蒲传”，谓菖蒲制丸，用酒送下，每天 2 次，每服 3 克，能使骨髓充，颜色泽，白发黑，齿落更生。菖蒲之功，要在芳香开窍，益智安神，《神农本草经》说它久服不忘、不迷惑，益心智，高志不老。张山雷在《本草正义》中阐发其益智机制，指出开心孔补五脏者，以痰浊壅塞而言，荡涤邪秽，则九窍通灵，而脏气自

得补益，且清芬之气，能助人振作精神，故使耳目聪明，九窍通利。

菖蒲性温，枸杞子则偏于寒，两药同用，寒温相济，有助于健脑养生者常服。

海松子酒

(《中草药保健饮料》)

〔用料〕 海松子 250 克，冰糖 250 克，白酒 2500 毫升。

〔制作〕 海松子洗净，晾干，稍碾压，放入酒坛或广口瓶中，灌入白酒，加冰糖，密封，浸泡 2 个月左右，即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮用 30 毫升。

〔效用〕 健脾润肺，补血养液。适宜于病后体虚，体力不复，神疲乏力，头晕健忘，大便干燥者饮服。

〔解说〕 海松子即松子，为古代道家服食之品，有着良好的健脑补虚作用。古诗有“秋风收子食，辟谷胜胡麻”的佳句，《日华子诸家本草》说它能逐风痹寒气，益虚羸少气，补不足，润皮肤，肥五脏。现代药理分析，每 100 克松子仁含蛋白质 16.7 克，脂肪 63.5 克，还有钙、磷、铁等。松子仁的脂肪大部分为亚油酸等不饱和脂肪酸，这种脂肪酸能完善脑结构，促进脑功能和神经功能。

取松子浸酒饮服，健脑益智中并能助阳气，活血通经，去骨节中风气水气，且能补血润养脏腑肌肤，颇适宜于劳伤体弱不复，智力不佳者饮服。

〔注意〕 痰湿内盛者，不宜饮用；大便泄泻者慎用。

桑葚酒

（《本草纲目》）

〔用料〕 干桑葚 500 克，黄酒 3000 毫升。

〔制作〕 将桑葚、黄酒密封于坛内，半月后取出饮用。

〔食法〕 每日 2 次，每次服 50～100 毫升。

〔效用〕 补肝肾，健脑益智，养血。适宜于健脑益智养生常服。

〔解说〕 桑葚为桑科植物桑的果穗。它味甘性寒，入肝肾经，《本草拾遗》谓其能“安魂镇神，令人聪明”，王孟英在《随息居饮食谱》中称它能“滋肝肾，充血液”，为滋养肝肾精血、生津益智的良药。现代分析发现，它含有丰富的胡萝卜素及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等，并含以亚油酸为主要成分的脂肪油，对健脑大有裨益。

桑葚易于变质虫蚀，以之浸酒，常年可服，颇利于保存服用。

菖蒲红枣酒

（作者经验方）

〔用料〕 石菖蒲 50 克，红枣 100 克，白酒 2000 毫升。

〔制作〕 将石菖蒲洗净，切成薄片，晾干，用纱布袋盛装，扎紧袋口，连同红枣一并置酒坛内，倒入白酒，加盖密封，浸泡 15 天，即成。

〔食法〕 弃石菖蒲不用，取白酒饮用。每日 2 次，每饮 20 毫升。

〔效用〕 开窍醒脑，安神益智。适宜于心气不足，精神恍惚，心悸气短，少寐多梦，记忆力下降，食欲不振者饮用。

〔解说〕 石菖蒲功能“开心孔，补五脏，通九窍，明耳目，出音声，久服轻身，不忘，不迷惑，延年”（《神农本草经》语），《寿亲养老新书》以之作酒，谓吃了菖蒲酒，就能通血脉，调荣卫，颜色丰足，气力倍增，耳目聪明。

红枣味甘性温，入脾胃经，有补脾和胃，益气养心等效用，凡心悸怔忡，失眠健忘，精神不振者，每多用之。

本方取菖蒲与红枣配合，浸酒饮用，适宜于心气不足而喜饮酒者采用。

〔注意〕 火热内盛或阴虚火旺者不宜。

菊花酒

（《太平圣惠方》）

〔用料〕 杭白菊、生地黄、地骨皮各 150 克，糯米酒 7500 毫升。

〔制作〕 用洁净纱布袋盛装菊花、生地、地骨皮，扎好袋口，置酒坛内，加入酒，密封，一月后倒出酒，澄清即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次饮 100 毫升。

〔效用〕 滋补肝肾，清利头目。适宜于年老体弱，肝肾阴虚，风阳上扰，而见头晕目眩，耳鸣健忘，面部烘热，心烦寐劣者饮用。

〔解说〕 饮用菊花酒以祛病强身，在我国有悠久的历史。早在西汉，宫廷中就有了重阳节饮菊花酒的习惯。《荆楚岁时记》载：九月九日，佩茱萸，食蓬耳，饮菊花酒，可令人长寿。尽管历代的菊花酒配方不尽相同，但以菊花为主，有良好的祛病强身效用，这是肯定的。

菊花，据现代成分分析，含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、维生素 A、维生素 B₁ 等，有抗菌、解热等作用，对心血管疾病有显著的治疗作用，在冠心病、高血压、动脉硬化、高脂血症、肥胖病等许多老年性疾病的防治配方中，都有它的一席之地。

地骨皮，为茄科植物枸杞的根皮，它与其子枸杞一样，也有滋补良功。刘禹锡《枸杞井》诗“僧房药树依寒井，并有清泉药有灵，翠黛叶生笼石甃，殷红子熟照铜饼，枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形，上品功能甘露味，还知一勺可延龄”，就肯定了它的益寿效用。现代药理研究发现，地骨皮可以抗动脉粥样硬化的形成，并有显著的降压、降糖、解热等作用，对抗衰防老颇有效益。

本药酒以菊花、地骨皮配以滋阴益精的生地，滋中兼清，补而不峻，颇适宜于耳鸣健忘兼见眩晕烦热者饮服。

〔注意〕 脾肾阳虚者，不宜饮用。

精神药酒

(吴棹仙经验方)

〔用料〕 人参、生地、枸杞子各 15 克，仙灵脾、沙苑蒺藜、母丁香各 9 克，沉香、远志各 3 克，荔枝核 7 枚，白酒 1000 毫升。

〔制作〕 将上药除去杂质，装入布袋，投入酒中，密封浸泡 45 天，即成。

〔食法〕 每日 1 次，每次 10 毫升，徐徐呷服。

〔效用〕 生精养血，补气宁神，益智延年。适宜于精力衰减，易于疲劳，体力、智力减退者饮服。

〔解说〕 本方系近世名医吴棹仙创制，吴老在 40 岁前多病，自每天饮此酒 1 小杯后，身体逐渐壮实，至 80 高龄仍是童颜鹤发，耳聪目明。他曾将本方药物、用量、服法编成一首歌诀颇便记忆：枸地人参各五钱，羊藿沙苑母丁三，一沉远志荔枝七，千口一杯饮何欢。诗中的“羊藿”即仙灵脾。

方中人参大补五脏，益智安神；生地、枸杞子补肾填精，养血滋阴；仙灵脾、沙苑蒺藜温肾壮阳，固精强筋；母丁香、沉香、荔枝核行气化滞；远志宁心安神。各药互相配合，气血阴阳相互调补，从而可以达到振奋精神，益智延年的效果。中老年肝肾不足，气血亏虚，不能坚持长时间工作者，常饮此酒，能使精神倍增，精力旺盛。

〔注意〕 阴虚火旺者，不宜饮用。

三、汤 类

汤，是中医学最常用的剂型，古称汤液，现称汤剂，民间则叫作汤药。

食疗上说的汤，是指用少量食物或适量中药，放较多量的水，烹制成汤多料少的一类汤菜。

汤中配用药物，可采用下述三种不同的用法：一是洗净后直接放入，或用洁净纱布包裹放入，待汤烧好后弃药食用。人参、枸杞子、莲子等可食药物及药食两用之品可一并吃下。二是先将药物加水煎取汁，然后在烹制中倒入。三是原料用人参等珍贵药物的，除切片烧制外，还可加工成粉末，在临起锅前放入，以便充分利用，不致浪费。

汤的烹制，最常用的是加水煮。水应一次加足，中途不得已要加水的话，一定要添加沸水。火候上，宜先用旺火煮沸，再用中小火烧至菜熟汤成。

汤也可用隔水蒸或炖，将原料放盛器内，加入足量水和调味品，盖好，再放入蒸具蒸制，或放锅内隔水炖，至原料熟烂为止。

汤菜用了较多量的水，可使所用食物烹制得较为酥软，所用药物的有效成分更易析出。汤可加糖成甜味，当点心食用，

也可烧成咸味，作下饭菜。

八宝调养汤

（民间食谱）

〔用料〕 海参 50 克，茯苓、白术各 10 克，炙甘草 5 克，肥母鸡一只约 1000 克重，瘦猪肉 500 克，葱、姜各适量。

〔制作〕 将茯苓、白术、甘草装入纱布袋内扎紧袋口。杀鸡去毛、内脏，洗净，敲碎杂骨。生姜拍破，葱洗净，切段；海参发开。

将猪肉、鸡连同药袋一并放入锅内，用旺火烧开，捞去浮沫，加入姜、葱、海参，再用文火将鸡炖熟。然后捞出药包，将鸡切成小块，猪肉切成条，放入盆中，盛上汤汁，加少许盐、味精即成。

〔食法〕 佐餐食用，可供 3 人食用。

〔效用〕 健脾益气，养血益精。适宜于气血亏虚，脾肾不足，而见面色无华，四肢乏力，食欲不振，腰膝酸软，眩晕健忘者食用。

〔解说〕 海参是高级滋补品，功擅补肾益精，《随息居饮食谱》说它有滋阴、补血、健阳、润燥等功用。据研究，海参含有粗蛋白、粗脂肪、甾醇、三萜醇、碳水化合物及钙、磷、铁、碘等多种有效成分，颇利于补虚强身。

本药膳以海参配合母鸡、瘦肉诸食补佳品，及茯苓、白术、甘草等健脾益气药物，不但补益之力甚强，而且味道鲜

美，口感极好，是老幼皆喜的食疗佳肴。

〔注意〕 感冒时暂停，湿热内盛者慎食。

人参莲肉汤

（《经验良方》）

〔用料〕 人参 6 克，莲子 10 枚，冰糖 30 克。

〔制作〕 将莲子去心，然后与人参一起置碗内，加水浸泡 1 小时，加入冰糖，放锅内隔水蒸炖 1 小时。

〔食法〕 喝汤吃莲子，次日取人参渣再加入浸泡过的莲子 10 枚，隔水蒸炖，喝汤吃莲子，第三天复取人参渣，加入泡发的莲子 10 枚，蒸炖熟后，喝汤吃莲子及参渣。

〔效用〕 健脾养胃，宁心安神。适宜于脾虚消瘦，神乏疲力，动辄汗出，失眠多梦，遇事善忘，或兼大便泄泻者服食。

〔解说〕 人参对养生保健，极有裨益。它有良好的抗衰老，抗疲劳，提高人体免疫力，调节神经系统和兴奋造血系统功能等作用。国内有人曾用人参果皂甙，对 50 岁以上年龄的人进行抗衰老研究，证实了服用人参果皂甙能起到益智抗衰老的作用。国外有报道，人参对老年人各种衰老症状有治疗和预防作用，证明人参制剂可降低老年人的血脂，特别是使血中甘油三酯的浓度明显降低，胆固醇浓度也有所降低，从而延缓了动脉粥样硬化症的发生，增强智力，延缓衰老。

莲子为食疗佳品，有养心、益肾、涩肠等功能，善治夜

寐多梦，健忘遗精，久痢虚泻，妇人崩漏带下等病症。

人参与莲子同用，合冰糖炖服，补益之力甚大，能显著地提高脑力劳动者的工作效率。适宜于中老年脑力衰退而见失眠健忘，兼见脾胃虚弱，大便溏泻者食用。

〔注意〕 感冒邪气未净，或湿热内蕴、内有积滞者，均不宜食用。

甘麦大枣汤

（《金匱要略》）

〔用料〕 甘草 9 克，小麦 30 克，大枣 5 枚。

〔制作〕 上药加水煎煮取汁，连煎 2 次，然后取 2 次汁混合，备用。

〔食法〕 每日 1 剂，分 3 次温服，或时时饮用，大枣一并吃下。

〔效用〕 养心安神，和中缓急。适宜于心气不足，阴虚血少，肝气郁滞所致的脏躁证。症见精神恍惚，常悲伤欲哭，心中烦乱，不能自主，睡眠不宁，呵欠频作，记忆力减退，不耐思考，或失眠，盗汗，舌红苔少，脉细而数者服用。

〔解说〕 甘草，药很平常，但功用很广泛，临床用得也最多。《日华子本草》说它安魂定魄，补五劳七伤、一切虚损，定惊悸，除烦闷、健忘，通九窍，利百脉，益精养气，壮筋骨，解冷热。本方以之为主药，取其甘缓养心。

大枣，功能补中益气，养血安神。《本草汇言》曾指出，

惊悸怔忡，健忘恍惚，志意昏迷，精神不宁，或中气不和，饮食无味，百体懒重，肌肉羸瘦，此属心脾二脏元神亏损之证，必用大枣治之。

小麦，味甘微寒，补营益阴，宁心安神。

本饮料取三物合用，共奏甘润滋养，养心宁神，和中缓急之功，被广泛地用于各种神经系统疾病，取得了良好的效果。

〔注意〕 湿热内盛者不宜服用。

百合鸡子黄汤

（《金匱要略》）

〔用料〕 百合 45 克，鸡蛋 1 枚。

〔制作〕 百合浸 1 宿，待出白沫，去水洗净，置沙锅内，加水适量，煮 40 分钟，去百合，加入鸡蛋黄，充分搅匀，再滚数沸，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，睡前半小时 1 次服下。可加冰糖少许以调味。

〔效用〕 滋养心阴，清热安神。适宜于热病或大病后，阴液耗伤，余热未尽，心神不宁；或思虑过度，情志不遂，抑郁化火，伤及心肺，心烦不寐；或心肺阴虚，内有郁热，精神失常，惊悸不宁者服用。

〔解说〕 鸡蛋是富含营养的美味食品。蛋黄中含有多量的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和蛋黄素等。其中卵磷脂在消

化后能释放胆碱，从而增强乙酰胆碱在神经传导中的媒介作用，足够量的胆碱是增强记忆的物质基础。研究证实，蛋黄虽兼含一定量的胆固醇和甘油三酯，但每日食用 2 枚不仅对胆固醇在血液中含量无明显影响，而且还具有健脑强身之功。

百合为清补之品，能养心阴，清心火，去虚烦，安心神，也是民间常用的食补佳品。

本药膳以鸡子黄与百合同用，有良好的食疗价值，妇女瘵病，精神失常，惊悸不宁者，服之亦有显效。

〔注意〕 外邪未除，内壅湿热者，不宜食用。

芹菜红枣汤

（《食疗本草学》）

〔用料〕 鲜芹菜（下段茎）120 克，红枣 30 克。

〔制作〕 鲜芹菜、红枣分别洗净，同置锅内，加水适量，熬煮半小时。

〔食法〕 每日 1 剂，喝汤吃红枣，分 2 次服用，或连芹菜一并吃下。

〔效用〕 清热平肝，健脾养心。适宜于高血压、冠状动脉硬化性心脏病、血清胆固醇过高、慢性肝炎，证属肝经有热、心脾不足者进食。

〔解说〕 芹菜，早在《神农本草经》中就有记载，李时珍曾引《吕氏春秋》语，说“菜之美者，有云梦之芹”，盛赞其味之甘美。

现代研究发现，芹菜中含有芹菜素、挥发油、香柠檬内酯、绿原酸、咖啡酸、芸香甙、胡萝卜素、维生素 C、烟酸、多种氨基酸、糖类、蛋白质及钙、磷、铁等多种成分，有降血压及镇静等多种作用。

红枣含有大量的环磷酸腺苷、氨基酸等物质，能增强机体的抵抗力及镇静等作用。两物相配合，能收益智良效。凡肝经有热，心脾不足，而见眩晕寐差，呕逆纳减，烦热不安，注意力难以集中，记忆力下降者，均可服食。

〔注意〕 脾胃虚寒，大便溏泻者，不宜服用。

花生红枣汤

（《食疗本草学》）

〔用料〕 花生 60 克，大枣 15 克。

〔制作〕 将花生、大枣放锅内，加水适量，文火煮至大枣熟烂，即成。

〔食法〕 吃花生、大枣，喝汤，每日 1 剂。

〔效用〕 健脾补血，养心健脑。适宜于脾虚血少，面色萎黄，神疲气短，眩晕心悸，记忆力下降者食用。

〔解说〕 花生，《滇南虞衡志》说它是南果中第一，资于民用者最广。其味甘性平，有润肺、健脾、和胃、养心等作用，并有显著的抗衰老效用，人们称它为长生果。

现代研究发现，花生含有丰富的脂肪、蛋白质、多种氨基酸、卵磷脂、脑磷脂、钙、磷、铁及多种维生素。其中所

含的卵磷脂和脑磷脂是脑神经系统所需的重要物质，具有延缓脑功能减退，抑制血小板粘聚，阻止血栓形成，保护血管壁，降低胆固醇等作用。

大枣功能补养心脾，养血安神。它含有大量的环磷酸腺苷，这种化学成分在体内参与核酸和蛋白质代谢，促进蛋白质的合成，增强机体的抵抗力，有很好的强壮作用。

本药膳取花生与大枣同用，味道极好，且补益作用亦强，不伤脾胃，颇适宜于眩晕健忘证属脾虚血少者食用。

〔注意〕 由于用量小，花生、红枣难以炖酥，制作时可按本方比例，一次多煮一些，分数天食用，食前加热稍沸即可。

龟肉百合红枣汤

（《补药和补品》）

〔用料〕 龟肉 250 克，百合 50 克，红枣 30 克。

〔制作〕 将龟肉等三味一并放沙锅内，加水适量，先用武火煮沸后，改用文火慢煮至龟肉熟透，即成。

〔食法〕 分顿佐餐食用。可随口味加盐或糖调味。

〔效用〕 滋阴润燥，养血安神。适宜于阴血亏虚而见失眠多梦，心悸健忘，潮热盗汗，久咳咯血者食用。

〔解说〕 龟肉具有滋阴补血的作用，常用于治疗阴血不足，劳热咳嗽，便血久泄等。现代研究表明，龟肉是营养价值很高的补品，含有蛋白质、脂肪及磷、钙等；能抑制肿瘤

细胞，并可增强机体的免疫功能。

百合味甘性微寒，功能养阴润肺，清心安神，既可治疗热病后余热未尽，神思恍惚，烦躁失眠，也常被用作清心火、润肺燥的食疗佳品。

大枣能补养心脾，养血安神，是药食咸宜的佳果。现代研究发现，它具有治疗疾病的多种活性成分，如皂甙类、黄酮类、生物碱、有机酸等，具有保健益寿药的物质基础。

本药膳三物组合成方，相互协同，对阴虚血少所引起的心烦失眠，心悸健忘，兼见潮热盗汗，久咳咯血者，颇具疗效。

〔注意〕 湿盛中满者，不宜服用；感冒时暂停。

何首乌鲤鱼汤

（《食物补疗大典》）

〔用料〕 何首乌 10 克，活鲤鱼 1 条约 250 克重，味精、花椒粉适量。

〔制作〕 何首乌加水 2 杯，用文火煮 1 小时，待煎成半量时，用布滤过，留汁备用。

鲤鱼去胆囊，洗净，不去鳞，保留鱼卵及内脏，切下头，将头从中切成两半，鱼身切成 4 段。

锅内加水适量，煮开，放入鲤鱼，用弱火煮 2 小时，这时鱼的鳞、骨都煮软了，将何首乌汁全部加入，稍煮后离火，加入花椒、味精、精盐即成。

〔食法〕 每日 1 次，吃鱼喝汤，佐餐食用。

〔效用〕 补益肝肾，健脾开胃。适宜于腰膝酸软，神疲乏力，眩晕健忘，饮食少进者食用。

〔解说〕 何首乌为滋补肝肾，养血涩精的补益药物，头晕失眠，腰膝酸软，须发早白，记忆力减退者，每多用之。现代研究发现，何首乌的卵磷脂含量相当高，有促进血细胞生成，健脑补血等作用，并有降血脂、强心等作用，而对疲劳的心脏，作用更为显著。

鲤鱼含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胱氨酸、组氨酸、谷氨酸、甘氨酸、 α -丙氨酸，及多种维生素，是健脑益智的美味食品。中医学认为，它味甘性平，功能健脾利水，安胎通乳，尤适宜于脾虚水肿或产后体虚，乳汁稀少者食用。

〔注意〕 湿热内盛者慎食。

青箱子鱼片汤

（《食物补疗大典》）

〔用料〕 青箱子 3 克，鱼肉 40 克，豆腐、海带、味精各适量，另配自选蔬菜适量。

〔制作〕 青箱子放沙锅内，加水适量，文火煎两次；弃青箱子不用，将药汁重新置锅内，放入海带再煮，待药汁不断翻滚，弃海带，留汁备用。

鱼肉切片，豆腐切成细块，蔬菜切好备用。

取鱼片放在碗内，用少量汤汁拌和一下，然后入锅，豆

腐亦一并加入，待煮到豆腐上浮，加入蔬菜，并加调料，略煮片刻，即成。

〔食法〕 每日 1 次，佐餐食用。

〔效用〕 祛风热，清肝火，清心益智。适宜于内有郁热，头晕且痛，面色潮红，眩晕耳鸣，目赤肿痛，疲乏健忘者食用。

〔解说〕 青箱子，《日华子本草》说它治五脏邪气，益脑髓，明耳目，镇肝，坚筋骨，去风寒湿痹。《本草原始》说它除心经火热。最近人们发现，它有着很好的降血脂、降血压等作用。台湾学者还认为它能强化肝脏功能，兼治视力、听力不佳。

本药膳以青箱子为主，配用鱼肉、豆腐、海带等富含蛋白质、脂肪及钙质等成分的营养物，有一定的清心肝火旺，宁神益智的作用，适宜于劳心过度，内有火热者服食。

〔注意〕 大便溏泻者不宜食用。

参归猪肝汤

（《四川中药志》）

〔用料〕 猪肝 250 克，党参、当归身各 15 克，酸枣仁 10 克，生姜、葱白、料酒、食盐、味精各适量。

〔制作〕 将酸枣仁打碎，连同党参、当归同置锅内，加水适量，煎煮取汁。

猪肝切作片，与料酒、食盐、味精、水发豆粉拌匀，放

入药汁内，煮至肝片散开，再加入生姜、葱白，盛入盆内蒸15~20分钟，即成。

〔食法〕 每日1剂，食肝片喝汤。

〔效用〕 补血益气，宁神益智。适宜于血虚气弱，心悸不宁，失眠健忘，面色萎黄者服食。

〔解说〕 猪肝为养血美食，有着良好的养血补脑作用。现代研究发现，它含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及铁、磷、钙等微量元素，这些都是脑所需要的营养成分。其中所含蛋白质，是构成脑细胞的主要成分，也是脑智力活动赖以进行的基本物质；维生素A能促进脑的发育；维生素B₁、维生素B₂可以预防精神障碍。

本药膳以猪肝养血补脑为主，配用党参、当归、酸枣仁，补气健脾，养血补心，宁心安神，共奏益智之功。经常食用，对提高健康水平，提高智力，会大有帮助。

〔注意〕 湿热内盛，或病证属实者，不宜食用。

参枣汤

(《十药神书》)

〔用料〕 党参15克，大枣20枚。

〔制作〕 上两物洗净后，用冷水适量泡发，以小火煎煮，连煎两次，然后合并煎液备用。

〔食法〕 每日1剂，分2次吃枣喝汤。

〔效用〕 健脾养心。适宜于面色苍白，形体消瘦，疲倦

乏力，眩晕健忘，心悸气短者饮用。

〔解说〕 党参是常用补气药物，常用于治疗脾胃虚弱，食欲不振，大便溏薄，四肢无力，心悸气短，自汗烦渴，虚劳内伤等。近代医家张山雷对党参的评价甚高，谓党参力能补脾养胃，润肺生津，健运中气，与人参不甚相远，且有健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒凉，养血而不偏滋腻的优点。现代研究证实，党参能提高中枢神经系统的兴奋性，提高机体的活动能力，对机体的造血功能有促进作用，并有对抗缺氧、降压、提高机体免疫功能等多种作用。

大枣，我国早期的本草学专著《神农本草经》认为它能安中养神，补气血津液诸不足。近人发现，大枣中含有的环磷酸腺苷参与核酸和蛋白质代谢，促进蛋白质的合成，增强机体的抵抗力，并有镇静降压等多种作用。

党参和大枣均属补气类药物，两物同用，适宜于眩晕健忘，心悸气短，证属气虚者服用。

〔注意〕 湿热内盛者不宜服用。

兔肉补虚汤

（《食疗本草学》）

〔用料〕 兔肉 120 克，党参、山药、大枣各 30 克，枸杞子 15 克。

〔制作〕 兔肉洗净，切块，连同其它各药一并发锅内，加水适量，煮至肉熟透，即成。

〔食法〕 食肉喝汤，每日 1 次。

〔效用〕 补益气血，养心宁神。适宜于营养不良，身体瘦弱，疲倦乏力，饮食减少，记忆力下降者食用。

〔解说〕 兔，始载于汉末《名医别录》。《图经本草》说：“兔处处有之，为食品之上味。”《金峨山房药录》称兔肉强神益脾。兔肉的蛋白质含量占 21.5%，比羊肉、猪肉高 1 倍，比鸡肉多 33%，比牛肉多 17%，含脂肪仅 0.4%，还含钙、铁、磷及多种维生素。由于营养全面，含脂肪低，被称之为“美容肉”。

党参、山药，均为健脾益气之品，枸杞子、大枣皆是养血补虚佳果，四物均有较好的益智效用，合兔肉同制，不失为补虚佳膳。

〔注意〕 病证属实、属热者，不宜食用。感冒时暂停。

胡桃补肾汤

（民间验方）

〔用料〕 胡桃仁 15 克，杜仲 12 克，补骨脂 10 克。

〔制作〕 将杜仲、补骨脂用洁净纱布包裹，连同胡桃仁同置沙锅内，加水适量，文火煮 40 分钟，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分 2 次吃胡桃肉喝汤。

〔效用〕 补养肝肾，益智强身。适宜于腰膝酸软，头晕耳鸣，神疲健忘，小便余沥不尽者饮服。

〔解说〕 胡桃仁即核桃肉，是补肾壮腰的佳果，益智健

脑作用亦十分明显。现代药理研究提示，核桃肉含有脂肪、蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷、铁等，其中脂肪中，亚油酸占 70.1%，亚麻酸占 11.4%，这些不饱和脂肪酸有良好的健脑作用外，还具有软化血管，改善神经的功能。

杜仲功能补肝肾，壮筋骨，益智慧，现代研究发现，它对中枢神经系统、循环系统、免疫系统和泌尿系统都有调节作用。近人报道它有兴奋垂体—肾上腺皮质系统，增强肾上腺皮质功能，以及具有免疫促进功能，有着一定的健脑益智的物质基础。

补骨脂功能补肾壮阳，固精益智，神疲乏力、头晕健忘、腰膝冷痛、阳痿遗精、小便频数者，每多用之。

本药膳以三药相配合，颇适宜于肾虚精亏，耳鸣健忘，兼见阳痿遗精者饮用。

〔注意〕 阴虚火旺，或病证属热、属虚者，不宜服用。

荔枝红枣汤

（《食疗本草学》）

〔用料〕 荔枝 15 克，红枣 30 克。

〔制作〕 取荔枝、红枣同置锅内，加水适量，文火煮至红枣熟烂，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，吃荔枝、红枣，喝汤，空腹顿服。

〔效用〕 补养心脾，养血安神。适宜于气血虚亏，神疲乏力，面色萎黄，饮食减少，眩晕健忘者食用。

〔解说〕 荔枝、红枣，均为食疗佳品。荔枝味酸甜，性温，功能滋肝益心，填精髓，补气血，温阳气，止烦渴，益颜色。唐代药学家孟诜说它通神、益智、健气；《玉楸药解》说，荔枝甘温滋润，最益脾肝精血。现代研究发现，荔枝含有丰富的果糖、蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B₁、维生素 C 及柠檬酸、叶酸、苹果酸和多量游离氨基酸，有一定的益智效用。

红枣含有大量的环磷酸腺苷，有强壮作用，并有镇静、催眠和降压等作用。

本药膳取荔枝与红枣同用，有较好的补益作用，对脾虚血少者，尤为适宜。

〔注意〕 阴虚火旺及痰湿阻滞者，不宜食用。

绞股蓝红枣汤

（作者经验方）

〔用料〕 绞股蓝 10 克，红枣 5 枚。

〔制作〕 两物洗净，同放锅内，加水适量，文火煮至红枣熟。

〔食法〕 每日 1 剂，吃红枣，喝汤。

〔效用〕 健脑益智，镇静安神。适宜于神疲乏力，食欲不振，失眠健忘，夜尿频多者服用。

〔解说〕 绞股蓝为葫芦科植物绞股蓝的全草，是近年发掘出来的一种有效补益药物。其功能，健脑益智，镇静安神，

益肾摄精，对神倦胫软，眩晕失眠，记忆力减退，食欲减退，小便频多诸证，有一定的治疗作用。

科学家们发现，绞股蓝含有 50 多种绞股蓝皂甙，其中许多皂甙与人参皂甙的结构完全相同，它可显著地延长细胞的生命，并可抑制肝脏中的过氧化脂质，从而延缓机体的衰老过程，还能调节内分泌系统的功能，提高机体的应变能力和免疫力；并有显著的镇静、催眠和抗紧张作用。

绞股蓝与甘润温和、补脾胃、益气血的红枣配合，能发挥很好的健脑补益作用。作者曾坚持服用，获得了较好的抗疲劳，促深睡，提高思考能力及记忆力的感受。

〔注意〕 阴虚火旺而见烦躁易怒，口干咽痛者慎用。

益中气汤

（蒲辅周经验方）

〔用料〕 莲子、山药各 9 克，白人参、枸杞子、葡萄干各 2 克，肉苁蓉、火麻仁各 12 克，橘红 3 克，胡桃肉、大枣各 2 枚。

〔制作〕 取枸杞子、肉苁蓉、火麻仁、橘红同置沙锅内，加水适量，煎煮取汁，连煎 2 次。然后，取 2 次汁混合，备用。

将莲子、山药、白人参、葡萄干、胡桃肉、大枣同置一处，加水适量，用文火煮熟烂。然后冲入备用药汁，再煮片刻，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分顿喝汤吃莲子、山药等。

〔效用〕 补益中气，滋养肝肾，益智安神。适宜于中气不足，肝肾阴虚，心神不宁，纳减食少，形体消瘦，睡眠较差，记忆力下降，智力减退者食用。

〔解说〕 方中所用的莲子、山药、葡萄干、胡桃肉、大枣等，均为益智食疗佳品，其中葡萄干，在《神农本草经》中列为上品，说它益气倍力强志，轻身不老延年。现代研究发现，葡萄含有糖、维生素 A 原及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C 等，还含有 10 多种人体所需的氨基酸和钾、钙、磷、铁等多种矿物质，对神经衰弱和过度疲劳均有补益作用，是较好的益智佳品。

此外，白人参大补元气，养阴生津，安神益智；枸杞子、肉苁蓉、胡桃肉补肾益精，益智强身；莲子肉、山药、大枣补益心脾，兼能益肾；火麻仁养血润燥，且能通便；橘红化痰理气，能使气顺神宁。

药食相合，药味虽不浓，而补益之效甚强，颇适宜于五脏虚损、中气不足者服食。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜服用。感冒时暂停。

料豆枣杞汤

（《不药良方》）

〔用料〕 野黑豆 12 克，小红枣 12 枚，枸杞子 10 克。

〔制作〕 取 3 物同置沙锅内，加水适量，文火煎煮，至

黑豆酥为止。

〔食法〕 每日 1 剂，吃黑豆、红枣及枸杞子，喝汤，分 2 次服用。

〔效用〕 滋养肝肾，补益心脾。适宜于肝肾亏虚，心脾不足，腰膝酸软，头晕眼花，心悸健忘，面色㿠白者服用。

〔解说〕 野黑豆为豆科草本植物蒴豆的种子，性能与黑大豆类似，擅长于补益肝肾，健脾利湿。其主要成分有蛋白质、脂肪油、糖类、维生素等，有明显降低血糖和血中胆固醇的作用。

红枣为补益心脾，安神益智的佳果，含有可观的维生素，有“活维生素 C 丸”之称，并含有糖类、蛋白质、脂肪、有机酸及钙、磷、铁等，对大脑的营养，是很有裨益的。

枸杞子功能滋养肝肾，益智明目。《药性论》说它补精气诸不足，易颜色，变白，明目，安神。《本草正》说它明耳目，添精固髓，健骨强筋，善补劳伤。都充分肯定了它的滋补健脑作用。

本药膳取三物同用，药食俱优，颇适宜于记忆力减退兼见视力下降，神疲乏力者服食。

〔注意〕 湿热内盛者慎用。

莲子百合麦冬汤

（《食疗本草学》）

〔用料〕 带心莲子、百合各 30 克，麦冬 12 克。

〔制作〕 上3物同放沙锅内，加水适量，用文火煎煮至莲子酥软为度。

〔食法〕 每日1剂，分2次吃莲子、百合，喝汤。

〔效用〕 健脾润肺，清心宁神。适宜于脾胃虚弱，食欲减退，肺虚咳嗽，潮热盗汗，心烦少寐，神疲健忘者服食。

〔解说〕 莲子功能补脾益胃，养心安神，兼能益肾固精，常用于治疗心神不宁、惊悸健忘，及脾虚腹泻、遗精、带下等病症。莲子心味苦而清心之效甚著，本方取莲子带心用之，加强了清心宁神的力量。

百合、麦冬均为味甘微寒之品，有滋阴润肺之功，且有清心宁神之效。病后余热内蕴，神思恍惚，心烦失眠者，常采用百合、麦冬。

本药膳以莲子配用百合、麦冬，性偏清润，对劳心过度，心神躁动，烦忧不宁者，较为适宜。

〔注意〕 胃脘痞塞，少腹胀满者，不宜服食。

莲子桂圆汤

（《中草药保健饮料》）

〔用料〕 莲子、桂圆肉各15克，红枣10克，冰糖适量。

〔制作〕 莲子泡发后，去皮及心，与桂圆肉、红枣同放入锅中，加水适量，煮至莲子酥烂，加入冰糖，即成。

〔食法〕 睡前半小时，吃莲子、桂圆肉、红枣，喝汤。

〔效用〕 补心血，健脾胃。适宜于劳伤心脾，气血亏虚，

心悸不宁，健忘失眠者服用。

〔解说〕 莲子，具有养神益智，清心固精的效用。前人称它补中，养神，益气力，并能清心解热。现代研究提示，莲子含淀粉、蛋白质、脂类、天门冬素等，有补身、健脑的作用。

桂圆肉，历代本草书都有载录：《神农本草经》说它主五脏邪气，安志强魂魄，聪耳明目；《开宝本草》说它归脾而能益智；《日用本草》说它益智宁心。它常用于治疗失眠、健忘、惊悸，症属心脾两虚，气血不足。

红枣亦是补益心脾之佳品，脾胃虚弱，体虚乏力，血虚面黄，心神不安者，每多用之。

本药膳以三味同用，加糖调味，味道甚好，是老幼皆宜的保健饮料。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜饮用。

萱草忘忧汤

（《医醇剩义》）

〔用料〕 黄花菜 20 克，合欢花 10 克，蜂蜜 30 克。

〔制作〕 将黄花菜、合欢花同置锅内，加水适量，煎煮 30 分钟，取汁，加入蜂蜜，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，睡前温服。

〔效用〕 除烦解郁，安神益智。适宜于虚烦不安，忧郁不乐，夜不能眠，注意力难以集中，记忆力下降者饮用。

〔解说〕 黄花菜，为百合科草本植物萱草、黄花萱草等的花蕾，又称金针菜、萱草花。《本草正义》说它善治火气上升，夜少安寐。现代研究发现它含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 C 及蛋白质、脂肪等，用于清心、宁神、益智，效用颇著。

合欢花，《本草汇言》说它主和缓心气。心气和缓，则神明自畅而欢乐无忧。现代药理研究证实，合欢是一种神经系统的强壮剂，具有舒解郁结，缓和紧张，减轻疲劳等作用，胸胁滞满，忧郁不解，失眠健忘者，每多用之。

俗话说，萱草忘忧，合欢蠲忿。本药膳以黄花菜与合欢花同用，有很好的消除烦恼，宁心安神功效，且药性平和，可作为一种精神调摄剂长期饮服。

〔注意〕 病证纯虚者，不宜服用。

猪心枣仁汤

（《四川中药志》）

〔用料〕 猪心 1 个，茯神、酸枣仁各 15 克，远志 6 克。

〔制作〕 将猪心剖开，洗净，置沙锅内，再将洗净打破的枣仁及洗净的茯神、远志一并放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，去浮沫后，改用文火，炖至猪心熟透即成。

〔食法〕 每日 1 剂，吃猪心喝汤。

〔效用〕 补血养心，益肝宁神。适宜于心肝血虚引起的心悸不宁，失眠多梦，记忆力减退者食用。

〔解说〕 酸枣仁味甘性平，功能宁心安神，养肝敛汗，善治虚烦不眠，惊悸怔忡，健忘眩晕，烦渴虚汗。现代研究发现，它含有脂肪油、蛋白质、白桦脂醇、白桦脂酸、酸枣皂甙、甾醇及大量的维生素C，有明显的镇静、催眠、降血压作用。

茯神为多孔菌科茯苓菌核内部带有松根的白色部分，传统经验认为茯神比茯苓更长于安神，是治疗心悸、失眠、眩晕的有效药物。

远志为安神益智要药，擅于治惊悸，健忘，梦遗，失眠诸心神不安、智力减退之症。

《本草正》曾指出，远志功专心肾，可镇心止惊，辟邪安梦，壮阳益精，强志助力。

诸药与猪心配伍，炖汤服食，能益肝血，养心阴，宁心神，不失是滋养安神的有效食疗佳品。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜服食。

猪心参归汤

（民间验方）

〔用料〕 猪心1个，人参3克，当归30克，虾仁30克。

〔制作〕 将猪心剖开洗净，加入人参、当归、虾仁，加水适量，先用武火煮沸，去浮沫后，改用文火，炖至猪心熟透即成。

〔食法〕 每日1剂，吃猪心、虾仁，嚼人参，喝汤。

〔效用〕 补血益气，养心宁神。适宜于思虑过度，气血亏虚，神疲乏力，眩晕健忘，心悸不宁，失眠多梦，气短多汗者服食。

〔解说〕 人参功能大补元气，补肺益脾，宁心安神，生津止渴。常用于肺虚咳喘，言语无力，声音低弱；脾虚倦怠乏力，食欲不振，久泻脱肛；心虚神志不安，心悸怔忡，失眠健忘；热病伤津，口燥口渴及消渴多饮多尿等。

本方取其补虚扶羸，宁心安神之功，合用补血养血的当归，气血双补；复合补心气、安神志的猪心，大补精元的虾仁，对眩晕健忘症属气血不足者，较为适宜。如无人参，可用党参 30 克代替。

〔注意〕 湿热内盛，或病证属实者，不宜食用。

猪脊汤

（《三因方》）

〔用料〕 带髓猪脊骨 1 副，红枣 150 克，莲子 100 克，木香 3 克，甘草 10 克。

〔制作〕 将猪脊骨洗净，剁碎，连同其它药物一并置锅内，加水适量，用文火炖煮 4 小时，加盐、葱调味，即成。

〔食法〕 分 2 日食用，喝汤，吃肉、枣、莲肉。

〔效用〕 填精补脑，补虚益智。适宜于久病劳伤所致的髓海空虚，神疲乏力，头痛眩晕，记忆力减退，耳鸣寐劣者食用。

〔解说〕 猪脊骨有填精补脑之功；红枣补养心脾，莲子健脾养心，且能益肾固精；木香有调味之用，且其味辛香，能够振奋精神；甘草，《日华子本草》说它安魂定魄，补五劳七伤、一切虚损、惊悸、烦闷、健忘，利百脉，益精养气，壮筋骨。诸物合用，能收补益心脾，补填肾精之效。

本方原出《三因方》，用于治疗消渴病，凡从事脑力劳动记忆力减低而兼有消渴善饥、多饮多尿之消渴病者可常食之。

〔注意〕 感冒邪盛，内有积滞，邪热壅盛者，不宜服用。

蛤蜊麦门冬汤

（《食疗本草学》）

〔用料〕 蛤蜊 100 克，麦门冬 15 克，地骨皮 12 克，小麦 30 克。

〔制作〕 将麦冬、地骨皮、小麦用洁净纱布包裹，连同蛤蜊肉，一并发沙锅内，加水煎煮 40 分钟，弃包裹药袋，加适量调味，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，吃蛤蜊肉，喝汤。

〔效用〕 滋养肺肾，清心益智。适宜于肺肾阴虚，腰膝酸软，咳嗽少痰，心烦少寐，骨蒸潮热，盗汗颧红，遗精健忘，或女子月经不调者服用。

〔解说〕 蛤蜊，为美味食品，有较高的药用价值。《本草经疏》一书中指出，蛤蜊，性滋润而助津液，故能润五脏，止消渴。现代研究发现，每 100 克鲜蛤蜊肉，含有蛋白质 10.

8 克，脂肪 1.6 克，并含有钙、磷、碘、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等，蛤蜊可为脑提供丰富的蛋白质、脂肪等物质，其脂肪多为不饱和脂肪酸，可促进脑细胞的发育。

小麦为养心佳品，俗云：心病者，宜食麦。其主要成分有淀粉、蛋白质、糖类、糊精、脂肪、粗纤维等。还含有少量谷甾醇、卵磷脂等，于养心益智，确多裨益。

麦冬、地骨皮，能滋养肺肾，且能清心除烦，泄热除蒸。合蛤蜊、小麦一并煎煮，对健忘兼见遗精盗汗，烦热少寐者，较为适宜。

〔注意〕 脾胃虚寒或痰湿内盛者，不宜服用。

四、羹 类

羹，是指汤汁稠厚的一类膳食，较之汤要浓稠些，故又有称为浓汤的。古称之为臠，如梁代药物学家陶弘景说龟肉“作羹臠大补”。

烧羹，通常以鱼、肉、蛋、奶或银耳、莲子、山药等为原料，加水后，采用煮、炖、煨、熬等方法，经过较长时间的加热制作而成。所用的原料，多须细切，如切作细丁、细丝、碎粒等。动物性原料在制羹前应剔去骨、刺，果品原料当先去皮并剔去果核。

制羹中配用中药，如可直接食用者，系细粒的像苡仁、枸杞子、芡实等，可直接放入烹制；如鲜百合、鲜山药等形大的原植物，应洗净切作细粒，然后放入烧制。如属于不宜直接食用的，可先煎煮取汁，再在烧羹的过程中倒入；也可用洁净纱布包裹，放入烧制，至羹将成，取出布包，放碗内，用适量开水冲洗一下，取洗下的水冲入羹内一并烧制。

以动物类为原料烹制的羹，在冷却后会凝结成胶体；植物性原料烹制的羹，在烧好起锅前可用湿淀粉勾芡，以使汤汁稠浓。

羹剂的特点是吃起来口感细腻，且易消化，适宜于做点

心，尤适宜于小孩、体弱老人及病中、病后胃弱者食用；对于脑力劳动者夜间工作欲吃点心者，尤为相宜。

人参燕窝羹

(《救生苦海》)

〔用料〕 人参 3 克，燕窝 6 克。

〔制作〕 燕窝浸冷水中泡开，拣去杂质，淘净，置锅中，放入人参薄片，加清水适量，用文火炖煮至熟烂，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分 2 次服食。

〔效用〕 补脾益气，滋阴润肺，养心益智。适宜于虚损羸瘦，疲乏无力，眩晕健忘，久咳无痰者服食。

〔解说〕 燕窝为雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝。它又称燕窝菜、燕蔬菜，是补品中的珍物。《本经逢原》一书说它能使金水相生，肾气上滋于肺，而胃气亦得以安，为食品中之最驯良者。《本草求真》也指出，燕窝入肺生气，入肾滋水，入胃补中，补而不致燥，润而不致滞，为药中至平至美之味。

现代研究发现，燕窝含有多种蛋白质、酰胺氮、精氨酸、胱氨酸、赖氨酸、组氨酸、氨基己糖及类似粘蛋白的物质，以及钙、磷、钾等有效成分，确有很好的补虚强身作用。

人参大补元气，生津安神，补脾益肺，与燕窝配合，能气阴双补，安神益智、补虚强身。

〔注意〕 痰湿或湿热内盛者，不宜食用；感冒时暂停。

山药枸杞猪脑羹

(《家庭食疗手册》)

〔用料〕 怀山药 30 克，枸杞子 10 克，猪脑 1 具。

〔制作〕 将怀山药等 3 味同置沙锅内，加水适量，文火炖 40 分钟，搅成烂糊，加糖调味，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分 2 次食下。

〔效用〕 滋养肝肾，补益精血，安神益智。适宜于肝肾不足，气血亏虚，腰酸足软，头晕眼花，失眠健忘者服用。

〔解说〕 山药为薯蓣科植物薯蓣的块茎。味甘，性平，入肺、脾、肾经，功能健脾补肺，固肾益精，养心益智，能治心虚健忘。《药性论》称它补五劳七伤，镇心神，安魂魄，补心气不足，开达心孔，多记事；《日华子本草》说它助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘。山药的益智功能与它入肾补肾的功用是分不开的，即如清代医家陈修园所说，山药能补肾填精，精足则阴强，目明，耳聪。

枸杞子为茄科植物落叶灌木枸杞的果实。它色红味甜，药食俱宜，有着良好的滋补强壮作用。《本草正》说它聪耳明目，添精固精，健骨强筋，善补劳伤。

猪脑味甘性寒，补脑髓，益虚损，常被用为健脑益心治神经衰弱。

三物同用，滋补肝肾，健脑补髓，且能健脾扶中，颇适宜于肝肾亏虚而见智力减退者食用。

〔注意〕 湿热内盛，或病证属实者，不宜食用。

天麻猪脑羹

(《四川中药志》)

〔用料〕 天麻 10 克，猪脑 1 具。

〔制作〕 将天麻、猪脑同置沙锅内，加水适量，用文火煮炖 1 小时，捞出天麻药渣，加红糖适量调味，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，吃猪脑喝汤。

〔效用〕 养肝肾，补脑髓。适宜于眩晕头痛，耳聋健忘，心神不宁，肢体麻木者食用。

〔解说〕 天麻，古人称它补肝养胆，为定风止眩神药。眩晕头痛，肢体麻木，癫痫抽风诸症每多用之。近代研究资料表明，天麻中含有天麻素、天麻多糖等多种有效成分，能增强机体的免疫机能，改善心肌的营养血流，并有镇静、镇痛等多种效用。

猪脑，功能益肾填髓，补脑益智。《四川中药志》称它能补骨髓，疗虚损，治神经衰弱及偏正头风、老人头眩。

本药膳以天麻与猪脑同用，对眩晕健忘症属精髓亏虚兼见头痛肢麻诸肝风内动者，有一定的辅助治疗作用。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜食用；脾肾阳虚者慎用。

木耳豆枣羹

(《圣济总录》)

〔用料〕 木耳 3 克，大豆 100 克，大枣 10 枚。

〔制作〕 将木耳洗净，加水泡涨，然后连同大豆、大枣同置锅内，加水适量，文火炖至烂即成。

〔食法〕 加盐佐餐食用，分 2 次吃下。也可加糖甜食。

〔效用〕 补肾益精，养心健脑。适宜于脑力劳动者健脑调养食用。

〔解说〕 本药膳所用三物，既是美味食品，又是有效良药，是很好的补益之品。尤其是大豆，含有大量脑力劳动者所需的脂肪。大豆脂肪中含 85.5% 的不饱和脂肪酸，而又以亚油酸的含量为最。这种不饱和脂肪酸能降低血中的胆固醇和甘油三酯，可以预防高胆固醇和高脂血症。大豆中含有的卵磷脂，还是构成神经组织和脑代谢中的重要物质。凡此，说明大豆是有效的健脑益智、防老延年补品。

此外，木耳补肾益精，大枣健脾养心，亦是古今推崇的健脑益智佳品。三物同用，可作为一般健脑食用，对中老年人尤为适宜。

〔注意〕 大豆量少不易煮烂，每次制作时可取二或三天量一并炖煮，届时温一下即可食用。

杞地鳖肉羹

(《补药和补品》)

〔用料〕 鳖鱼 300 克以上者 1 只，枸杞子、怀山药各 30 克，女贞子、熟地黄各 15 克。

〔制作〕 将鳖鱼杀死，在腹部呈十字形剖开，去内脏，洗净，放沙锅内，加入其它药物并水适量，用武火烧开，然后改文火炖熬至羹糊，即成。

〔食法〕 分顿吃下。

〔效用〕 滋阴补肾，涩精益智。适宜于肝肾阴虚，阴精不固，腰膝酸软，神疲乏力，眩晕耳鸣，健忘遗精者食用。

〔解说〕 鳖鱼，历代都被医家用为补益要药，梁代陶弘景称它能补中益气，补不足；《日用本草》说它补劳伤，壮阳气，大补阴之不足；清代医家王孟英将它誉为“滋肝肾之阴，清虚劳之热”的良药。现代研究分析，鳖肉含蛋白质多，脂肪少，碳水化合物也少，是较理想的滋补品。其肉还含多种维生素和矿物质，都是人体正常生命活动所不可少的。

本药膳以鳖鱼滋阴补血为主，配用了滋补肝肾、益精明目的杞子，健脾补肺、益肾固精的山药，补肾养肝、明目益智的女贞子，补肾益精、滋阴补血的熟地，能收良好的补益效用。因山药同时有固精的作用，鳖鱼并有清虚热之功，故本方颇适宜于眩晕健忘，兼见遗精者服食。

〔注意〕 脾虚食少，或湿热内盛，感冒未愈者，不宜食

用。

灵芝银耳羹

（民间验方）

〔用料〕 灵芝 9 克，银耳 6 克，冰糖 15 克。

〔制作〕 银耳用温水泡发，洗净，置锅内，加入洗净的灵芝，并加水适量，小火炖 2~3 小时，至银耳汤稠粘，捞出灵芝，调入冰糖汁，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分 3 次服下。

〔效用〕 养阴润燥，安神宁心。适宜于阴虚咳嗽，心神不宁，失眠多梦，心悸怔忡，眩晕健忘，神疲乏力者食用。

〔解说〕 灵芝为多孔菌科植物紫芝或赤芝的全株，味甘性平，功能滋养补虚，安神补脑，补养心脾。常用于治疗心悸，失眠，健忘，及肺虚咳喘日久不愈等。

现代研究表明，灵芝能增强神经系统功能，能显著地提高人体耐缺氧能力，并有降压、强心、改善冠状动脉循环、降低血清胆固醇等作用。近年临床用于冠心病、高脂血症、高血压、慢性支气管炎、神经衰弱、慢性肝炎等，取得了较好的疗效。

本药膳以灵芝配合滋阴补益的银耳，合而作羹，对眩晕健忘兼见阴虚肺燥咳嗽者，较为适宜。

〔注意〕 外感邪实者，不宜服食。

鸡肝枸杞羹

（民间验方）

〔用料〕 鸡肝 30 克，枸杞子 15 克。

〔制作〕 枸杞子剪细，加水文火炖 30 分钟，然后加入剥烂的鸡肝，加黄酒适量，再炖成羹糊，加盐、味精适量调味。

〔食法〕 每日 1 剂，1 次吃下。

〔效用〕 养肝明目，补心健脑。适宜于脑力劳动者补益营养进食。

〔解说〕 鸡肝是食疗佳品，其营养成分十分丰富，每 100 克含蛋白质 18.2 克，脂肪 3.4 克，维生素 A50900 国际单位，其它如维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷、胆碱的含量都较高。常食之，有利于促进大脑的发育，增强记忆力。

根据“以脏补脏”的传统理论，鸡肝有补肝的妙用。枸杞子入肝肾以滋肾补肝。肝开窍于目，视力的正常与否，与肝藏血、肝肾阴精的盛衰有直接的关系。由于鸡肝、枸杞均有补肝明目之用，故本羹尤适宜于眩晕，心神不宁，记忆力欠佳，兼见目糊羞明、视力下降、不耐久视等目疾者食用。

〔注意〕 如无鸡肝，可用猪肝或牛肝 60~100 克代之，效用不变。

参归鳝鱼羹

(《本经逢源》)

〔用料〕 党参、当归各 15 克，鳝鱼 500 克。

〔制作〕 将鳝鱼去头骨、内脏，洗净，切丝，备用；党参、当归一并用纱布包扎，与鳝鱼丝同置一锅，加水适量，煎煮 1 小时，捞出药包，加盐、葱、姜调味，即成。

〔食法〕 分顿佐餐食用，吃鳝鱼喝汤。

〔效用〕 补益气血，养心益智，适宜于久病体虚，疲倦乏力，畏寒怕冷，腰膝酸软，眩晕心悸，健忘食减者食用。

〔解说〕 党参为益气良药，当归为养血佳品，两者同用，气血双补，心脾兼调。

鳝鱼为益精补虚之美味食物，善治虚劳羸瘦、神经衰弱、健忘失眠。《滇南本草》说它治劳伤，添精益髓，壮筋骨。一些地方有将鳝鱼与猪瘦肉同用，配合黄芪、党参等同煮服食，治疗虚劳的做法。以之益精，精充则髓盛，脑得充养，同时精能化生气血，使气血充盛而不衰。

本药膳以鳝鱼与党参、当归合用，有补虚疗损、益智增慧之效用，颇宜于劳损过度，气血不足，而见眩晕健忘者食用。

〔注意〕 感冒发热者勿食。阴虚火旺者不宜。

桑葚红枣羹

(民间验方)

〔用料〕 桑葚子 30 克，红枣 50 克。

〔制作〕 将桑葚、红枣同置锅内，加水适量，文火炖烂，即成。

〔食法〕 去枣核、皮，加糖调味，一次吃下。

〔效用〕 补益肝肾，健脑益智。适宜于神经衰弱，失眠，健忘，心悸，眩晕者食用。

〔解说〕 桑葚为人们喜欢食用的桑果，有滋阴补血，补益肝肾，安神益智，明耳目，乌须发的作用。唐代《本草拾遗》说它安魂镇神，令人聪明，肯定了它的益智效用。现代研究发现，它含有健脑效用的胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及亚油酸等，近代广泛地应用于防治贫血、神经衰弱及保健强身、延年益寿。

本药膳在用桑葚子的基础上，配用了补益心脾、健脾益胃的大枣，颇适宜于脑力劳动者常见的贫血、神经衰弱症而见心脾不足，肝肾亏虚，脑力不逮者食用。

〔注意〕 湿热内盛，腹胀饱满者慎用。

银耳杜仲羹

(《食用菌饮食疗法》)

〔用料〕 银耳、炙杜仲各 20 克，灵芝 10 克，冰糖 150 克。

〔制作〕 将炙杜仲、灵芝同置锅内，加水适量，连煎 3 次。取 3 次煎汁混合，文火浓缩至约 1000 毫升，备用。

银耳用冷水泡发，去除杂质、蒂头、泥沙，加水适量，置文火上熬至熟，加入备用之药汁，用文火熬至银耳酥烂成胶状，再加入冰糖水调匀，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分 2 次吃银耳喝汤。

〔效用〕 补肾养心，滋肺安神。适宜于肾亏心虚，症见腰膝酸痛，头晕耳鸣，失眠健忘，智力低下，发育迟缓者服用。

〔解说〕 银耳、灵芝为养阴润燥、安神宁心之品，对眩晕健忘兼见心肺阴津不足而见干咳少痰，心烦少寐者，有一定的防治作用。

杜仲功能补肝肾，益智慧，常用于腰膝酸痛，头晕健忘者。《神农本草经》说它补中，益精气，强志。《本草汇言》评价杜仲功用，称凡下焦之虚，非杜仲不补；下焦之湿，非杜仲不利；足胫之酸，非杜仲不去；腰膝之疼，非杜仲不除。补肝益肾，杜仲诚为要剂。杜仲入肝肾，肝肾主精血，故能发挥较好的益智效用。

银耳、灵芝、杜仲三物合用，滋养心肺更兼补肾，对眩晕健忘兼见干咳少痰，心烦少寐，腰脊酸软，疲乏无力者，较为适宜。

〔注意〕 痰湿或湿热内盛者，不宜食用。

鲤鱼补血羹

（民间食谱）

〔用料〕 鲤鱼 1 条约 500 克重，桂圆肉 15 克，淮山药 15 克，杞子 15 克，大枣 4 枚，红糖 30 克，黄酒 100 毫升。

〔制作〕 鲤鱼治如食法，切成 3 段，置大碗内，然后放入其它各物，加盖，隔水文火蒸煮 3 小时。

〔食法〕 鱼肉、山药、杞子、大枣、桂圆肉连同汤一并吃下。每隔两天 1 次，连吃数次。

〔效用〕 益气补血，健脾滋肾。可作为脑力劳动者的进补食疗药膳。

〔解说〕 鲤鱼，其味鲜美，且富营养，含有胱氨酸、组氨酸、谷氨酸、甘氨酸、赖氨酸、精氨酸等多种氨基酸，并含蛋白质、脂肪、肌酸、烟酸、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷、铁等，有良好的健脑效用。民间习俗，病后或产后多以之煮汤调补。

本药膳以鲤鱼为主，配用山药、大枣健脾养胃，桂圆肉养心补血，杞子滋肾益精，红糖、黄酒祛鱼腥，并能使药汁充分析出，发挥补益的作用。

本羹虽谓补血，实能滋补五脏，补益之力甚强，于思虑过度，劳伤心脾，而见失眠健忘，眩晕疲乏者，颇为相宜。

〔注意〕 湿热中阻，腹胀便溏者，不宜服食。

樱桃龙眼羹

（《食疗本草学》）

〔用料〕 龙眼肉、枸杞子各 10 克，鲜樱桃 30 克。

〔制作〕 取龙眼肉、枸杞子同置锅内，加水适量，煮沸 15 分钟后，放入鲜樱桃，煮片刻，即成。

〔食法〕 每日 1 次，空腹吃下。

〔效用〕 滋养肝肾，补血养心。适宜于贫血而见头晕神疲，心悸不宁，记忆力减退，注意力不集中，面色苍白者进食。

〔解说〕 樱桃营养成分十分丰富，其中铁含量为每百克 9.5 毫克，在水果中居首位，比苹果、橘子、梨等高 20~30 倍。而胡萝卜素的含量比苹果、橘子、葡萄高 4~5 倍，烟酸的含量是苹果、梨的 3~7 倍。科学研究证实，铁是人体红细胞的组成部分，儿童如果缺铁，就会出现智力迟钝，注意力不集中，影响学习；烟酸中的尼克酰胺是辅酶 I、II 的成分，能通过碳水化合物代谢来满足大脑对能量的需要。凡此足以证明含铁、烟酸等丰富的樱桃，确不失是健脑益智之佳果。

龙眼肉、枸杞子均是养心补肾、滋阴养血的滋补品，合樱桃同煮，味道鲜美，营养丰富，是老幼喜爱的美味药膳。

〔注意〕 邪热内盛者不宜食用；感冒时暂停。

鳖鱼滋肾羹

（《四川中药志》）

〔用料〕 鳖鱼 300 克以上者 1 只，枸杞子 30 克，熟地黄 15 克。

〔制作〕 将鳖鱼放沸水锅中烫死，剥去头爪，揭去鳖甲，掏尽内脏，洗净，切成小方块，放沙锅内，再放入洗净的枸杞子、熟地黄，加水适量，武火烧开，改用文火炖熬至羹糊，即成。

〔食法〕 分顿吃下。可加糖或盐调味。

〔效用〕 滋阴补肾，益智强身。适宜于肝肾阴虚，腰膝酸软，头昏眼花，耳鸣健忘，内热盗汗者食用。

〔解说〕 鳖鱼即甲鱼，味甘性平，功能滋阴补血，清代医家王孟英在《随息居饮食谱》中盛赞它能滋肝肾之阴，清虚劳之热。现代食品成分分析，每 100 克鳖鱼中含蛋白质 16.5 克，脂肪 1 克，钙 107 毫克，磷 135 毫克，铁 1.4 毫克，维生素 B₁0.62 毫克，维生素 B₂0.37 毫克，烟酸 3.7 毫克，这些营养成分都是大脑所需的营养物质。

枸杞子为滋补肝肾、益精明目之品，既可用于治疗肝肾精血不足，腰膝酸软，眩晕耳鸣，记忆力下降，又可增进视力，防治眼目昏花，视力减退，是有效的益智药物。

熟地黄味甘性微温，功能补肾益精，滋阴补血，是治疗

肝肾阴虚，脑髓不足，腰膝酸软，耳鸣健忘的常用之品。

本药膳取枸杞子、熟地黄合鳝鱼炖服，滋肾补髓之力甚强，肾得滋补，髓得充实，智力也会随之提高。

〔注意〕 脾虚食少，或湿热内盛，感冒未愈者，均不宜食用。

鳝鱼瘦肉羹

（民间食谱）

〔用料〕 鳝鱼 1 条约 100 克重，瘦肉 200 克，黄芪 15 克。

〔制作〕 黄芪加水，文火煎取汁，连煎 2 次，然后合并煎汁浓缩，备用。

鳝鱼去内脏及骨，洗净，切作丝；瘦肉切作丝，备用。

起油锅，至油八分热时，放入生姜末略煸，然后放入鳝鱼，略炒后再放入瘦肉，略煸，加入浓缩的黄芪汁，煮至鳝鱼、肉丝熟，加葱、盐、味精等调料，即成。

〔食法〕 每日 1 次，佐餐食用。

〔效用〕 益气补血，健脑益智。适宜于气血亏虚，面色苍白，体倦疲乏，眩晕健忘，心悸气短者食用。

〔解说〕 鳝鱼味甘性温，含有蛋白质、脂肪、磷、铁等，有补虚损，益精髓，强筋骨的功用，对虚劳羸瘦，神经衰弱而见失眠健忘，眩晕神疲者有防治效用。

瘦肉的蛋白质含量甚高，而脂肪的含量较少，是有效的健脑食品。尤当指出的是，其中所含的微量元素锌，能提高

锌酶的活性，促进核酸及蛋白质的体内合成。锌是人体内不可缺少的重要微量元素，如体内缺锌，则各种锌酶的活性就会大大降低，出现某些氨基酸代谢的紊乱；婴幼儿缺锌，还可导致生长发育停滞，造成缺锌性侏儒综合征，甚至影响智力发育。由此可见瘦肉在益智方面的重要效用。

黄芪为补气良药，合美味食品鳝鱼、瘦肉一并作羹，能收益气补血、健脑益智的良好效果。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜食用；阴虚火旺者，慎食。

五、粥饭类

陆游《食粥》诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”风趣的诗句，可见诗人对食粥养生效用的极力推许。

药粥，是在煮粥的同时配用有保健或治病作用的药物，可收到良好的健脑益智、健身延年效用。

药粥有着制作简便，易于消化的特点。清代黄云鹄在《粥谱》一书中说道：“于养老最宜，一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化。”

食粥养生，多选用粳米。清代医家王孟英在《随息居饮食谱》里分析说，粳米较之籼米要柔，较之糯米又不粘，宜于煮粥。凡虚证，可以浓粳米饮代替人参汤，每收奇效。前人还将粳米粥誉为资生化育的神丹。粳米味甘，性平，是上好的补液填精、资脾健胃食物。现代研究发现，它含有 75% 以上的淀粉，8% 左右的蛋白质，并含脂肪、维生素 B、有机酸、单糖等，有着重要的补益基础。

煮药粥时，配用了相应的食物或药物，补益之力更大，并能收祛病健身之效用。所配用者，如系山药、茯苓、党参、枸杞子等可食用之品，宜直接放入同煮；如系不易煮烂或不能

直接服食的，像何首乌、淫羊藿、蔓荆子、菖蒲等，可先取以煎煮取汁，再加入米中煮粥；有些如苡仁、芡实、菱、藕等含淀粉类，可磨作粉调入。

煮粥前，应将米淘洗一下，然后一次加足水，一气煮成，达到稠稀均匀、米水交融的效果。煮制中，要先用旺火烧至沸，再改用中火煮至粥汤稠浓。如有药汁或粉末的，可在此时调入，边调入边搅拌，然后再煮 5~10 分钟，即成。

一人一次的食用量较少，粥难煮稠，可按比例三~五入量或可供一人一天食用的量一次煮制。

饭与粥同类，可按常法烧煮，煮制时配用药物或其它食物，除同上述煮粥法加入外，还可在焖饭时铺在饭上。

八宝粥

（《方氏脉症正宗》）

〔用料〕 芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各 6 克，粳米 150 克。

〔制作〕 上药加水适量，煎煮 40 分钟后，捞出党参和白术药渣，再加入淘净的粳米，继续煮烂成粥。

〔食法〕 每日 1 次，当早饭或晚饭食用，也可当点心吃。

〔效用〕 健脾益气，养心宁神。主治体虚疲乏无力，两脚虚肿，面色萎黄，眩晕心悸，健忘失眠，进食乏味，大便溏薄等。

〔解说〕 本药粥除党参、白术外，均是药食适宜的佳品；

就效用说来，长于健脾养胃，并能养心宁神，固肾涩精，且药性较为平和，适宜于脾胃虚弱、心肾不足的轻症食用，老年脾胃虚弱者，尤为适用。

〔注意〕 本粥制作时，宜煮至熟烂。感冒邪实者慎用。

人参粥

(《食鉴本草》)

〔用料〕 人参 3 克，粳米 150 克，冰糖适量。

〔制作〕 将粳米淘净，人参研为粉末，冰糖化开，一并置锅内，加水熬煮，先用武火烧开，然后用文火煮熟，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当早、晚餐或点心食用。

〔效用〕 补元气，振精神，益心智。适用于久病羸瘦，短气乏力，心悸怔忡，神疲倦乏，记忆力减退者进食。

〔解说〕 在宋仁宗命掌禹锡等编写的《图经本草》中，曾记载了一个有趣的实验，说是两个人进行竞走比赛，同走五里路，到了目的地，口含人参者，气息自如，步履轻捷；未含人参者，早已气喘吁吁，难以支撑了。这个记载简单明了地向人们展示了人参所具有的补益作用。

本方以人参与粳米煮粥，适宜于年老体弱、脑力减退者进食。

〔注意〕 感冒发热及内热蕴盛者不宜食用。

小麦粥

(《饮食辨录》)

〔用料〕 小麦 90 克，大枣 10 枚，粳米 100 克。

〔制作〕 将小麦洗净，捣碎，然后与预先洗净的大枣、粳米，一并置锅内，加水适量，煮至粥熟，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当早、晚餐或点心食用。

〔效用〕 养阴血，益心气，安心神。适宜于心烦不定，心悸怔忡，失眠健忘，及妇女精神恍惚，悲伤欲哭，心中烦乱，睡眠不安者进食。

〔解说〕 小麦是主要粮食作物，同时也有很高的药用价值。《黄帝内经》上说：“心病者，宜食麦。”它味甘微寒，善于调养心阴，缓急宁心，清心除烦。据测定，小麦中富含淀粉、蛋白质、糖、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 和淀粉酶、蛋白分解酶、麦芽糖酶、卵磷脂和矿物质等，确实存在着养生防病、养心调神的物质基础。

本药粥以小麦为主，配用补益气血、调养心脾、宁心益智的大枣，合补脾益胃、调养五脏的粳米，味甘性平，作用和缓，宜于常食久食。

〔注意〕 尽量做到不加盐，不放糖。

山药桂圆粥

(《实用中医营养学》)

〔用料〕 鲜生山药 100 克，桂圆肉 15 克，荔枝肉 5 个，五味子 3 克，白糖适量，粳米 150 克。

〔制作〕 将山药去皮，切成薄片，与桂圆、荔枝、五味子同置锅内，加入淘净的粳米，加水适量，煮作粥，入白糖调味，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当早饭或晚饭食用。

〔效用〕 补益心肾，安神益智。适宜于心悸失眠，眩晕健忘，腰酸，神疲乏力者食用。

〔解说〕 山药，《药性论》说它补五劳七伤，去冷风，镇心神，安魂魄，补心气不足，开达心孔，多记事，充分肯定了它的益智作用。

桂圆，明代宋珏称它“圆若骊珠，赤若金丸，肉似玻璃，核如黑漆。补精益髓，蠲渴扶肌，美颜色，润肌肤。种种功效，不可枚举。”古人还称它是益智果，是治失眠健忘之有效补品。

荔枝，李时珍说它生津，通神，益智，益人颜色。历来也被认为是通神益智、补脑填髓、养心神、益脾胃、补气血的佳果。

五味子味酸性温，功能敛肺滋肾，生津止汗，涩精止泻，安神益智。现代研究发现，五味子可加强中枢神经系统的兴

奋过程，改善人的智力活动，提高工作效率，提高听力、视力和皮肤感受器的辨别能力，具有与人参相似的“适应原”样作用。

诸物合用，益智之效甚彰，又因各物均有一定的收敛固涩作用，故本药膳颇适宜于眩晕健忘兼见小便频数，或遗精者食用。

〔注意〕 湿热内盛，或痰火蕴结者，不宜进食。

天麻什锦饭

（《食物补疗大典》）

〔用料〕 天麻 2 克，粳米 150 克，鸡肉 20 克，竹笋 50 克，胡萝卜 50 克，香菇 1 个，小芋头 1 个，青豌豆 20 克，酱油、糖、酒适量。

〔制作〕 天麻浸入适量的水中，约 1 小时，使其柔软；鸡肉切成细丁，笋及胡萝卜切成小片；香菇泡发后，洗净，切作丝；小芋头去皮，洗净，切成小块；粳米淘净，加水适量，并将所有原料一齐放入，再放酱油、糖、酒等调味品，拌和，如通常煮饭法做饭，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当中饭或晚饭食用。

〔效用〕 健脑强身，镇静安眠。适宜于头晕眼花，失眠多梦，神疲健忘者食用。

〔解说〕 天麻，在古人看来是有着延年益寿功效的上品药，且能治疗善惊失志。近代研究表明，天麻中含有天麻素、

香荚兰醇、香荚兰醛、琥珀酸、 β -谷甾醇、维生素 A 样物质、甙类、生物碱、粘液质及天麻多糖等物质，能增强机体的免疫功能，改善心肌的营养血流，提高实验动物的耐缺氧能力，有一定的益智延年效用。

胡萝卜富含胡萝卜素。胡萝卜素在人体内能转变成维生素 A，能促进脑及全身的正常生长发育，还能维持眼睛和皮肤的健康，防止皮肤粗糙及夜盲症的发生。胡萝卜还含有维生素 B₂、叶酸、木质素、槲皮素、山奈酚等物质，能提高人体免疫力，具有抗癌、降血脂、降血压等作用。

其它如鸡肉、竹笋、香菇、小芋头等均有不同程度的健脑、镇静安眠作用，合天麻、胡萝卜、粳米做饭，颇适宜于脑力劳动者食用。

〔注意〕 感冒时暂停食用。

木耳粥

（《刘涓子鬼遗方》）

〔用料〕 木耳 10 克，大枣 10 枚，粳米 100 克。

〔制作〕 将木耳加水浸泡半日，洗净，去蒂及杂质，撕碎，与淘净之粳米、红枣同置锅内，加水适量，文火煮成粥，待熟后，加入冰糖适量调味，即成。

〔食法〕 供早、晚餐服食，并可当点心。

〔效用〕 滋阴润肺，补脾养心。适宜于体质亏虚，眩晕健忘，心悸不宁，肺虚咳嗽者食用。

〔解说〕 木耳，在早期本草专著《神农本草经》中即有载录，称它功能益气不饥，轻身强志。据现代研究，木耳含有蛋白质、脂肪、糖，及钙、磷、铁等矿物质，还含胡萝卜素、核黄素、卵磷脂等营养成分，常食之可减轻和预防心脏病。据美国科学家实验证实，木耳有预防动脉粥样硬化，治疗冠心病等作用。

本药膳以木耳为主，配用了养心健脾的红枣，合粳米煮粥，颇适宜于长期从事脑力劳动，缺少锻炼而体质虚弱者服食，不但能补虚扶羸，还可用于防治冠心病、高血压及老年性痴呆，有利于智力的提高。

龙眼肉粥

(《老老恒言》)

〔用料〕 龙眼肉 20 克，红枣 10 枚，粳米 100 克，白糖适量。

〔制作〕 三物分别洗净，同置锅内，加水适量，煮至粥熟，加糖调味，即成。

〔食法〕 当早、晚餐或点心食用，每日 1 剂。

〔效用〕 养心健脾，安神益智。适用于心脾两虚，面色萎黄，心悸失眠，神疲健忘，气短易出汗，体质虚羸者食用。

〔解说〕 龙眼肉即桂圆肉，《神农本草经》称它能安志，通神明，强魂聪明，轻身不老，认为有益智健身良效。现代研究发现，它含有葡萄糖、蔗糖、维生素 A、维生素 B 族、蛋

白质、脂肪及磷、钙、铁等多种有效成分。

本药膳以龙眼肉为主，配合补养心脾的大枣、粳米，有良好的益智健身作用。诚如曹庭栋所说：“龙眼肉粥开胃悦脾，养心益智，通神明，安五脏，其效甚大。”本粥如不用红枣，也有补益心脾之功，对失眠健忘，心悸多汗等，有一定效用。《饮食辨录》中的龙眼肉粥，就仅由龙眼肉与粳米组成。

〔注意〕 外感高热及痰热内盛者，不宜食用。

百合粥

（《本草纲目》）

〔用料〕 鲜百合 50 克，糯米 100 克，冰糖 30 克。

〔制作〕 将百合剥皮去须，洗净，掰碎，置锅中，加入淘净的糯米，再加水适量。先用武火煮沸，再用文火熬至极烂，待粥成，放入冰糖，搅匀，即成。

〔食法〕 当早、晚餐食用，亦可当点心用。

〔效用〕 滋肺养胃，清心安神。适宜于中老年阴津亏损，肺燥咳嗽，痰中带血，虚烦惊悸，失眠多梦，眩晕健忘，及病后余热不退，智力下降者食用。

〔解说〕 百合味甘微苦，性微寒，是润肺止咳，清心安神的常用药物。《日华子本草》说它能安心，定胆，益智，养五脏。它含有丰富的生物碱及蛋白质、脂肪、钙、磷、多种维生素、泛酸、胡萝卜素等多种有效成分。

本药膳以百合与糯米同煮粥，能使心肺得以润养，而收

健身益智良效，颇适宜于惊悸健忘兼有肺燥咳嗽，或余热不退者服食。用于肺结核、神经衰弱患者，尤为对症。

非百合收获季节，可采用百合干品，效用相同，惟用量宜减至 20 克。

〔注意〕 湿热内盛，口苦，食减，腹胀便溏者，不宜食用。

芝麻粥

(《锦囊秘录》)

〔用料〕 黑芝麻 45 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将黑芝麻淘洗干净，晒干后炒熟，研碎，合淘净的粳米一并煮粥。

〔食法〕 每日 1 次，当主食或点心吃下。

〔效用〕 滋补肝肾，益智延年。适用于身体虚弱，头晕目眩，记忆力减退，头发早白，大便干燥者食用。

〔解说〕 《神农本草经》将芝麻列为上品，认为它能治伤中虚羸，补五脏，益气力，填脑髓，久服还能使人轻身不老。芝麻的益智延年与它含有大量的不饱和脂肪酸有关。据载，我国著名的长寿之乡广西巴马瑶族自治县，百岁老人的主要食品是火麻仁。火麻仁的主要成分是不饱和脂肪酸，而这种不饱和脂肪酸也正是黑芝麻最主要的有效成分。

芝麻性滑润，有滋润缓泻作用，而老人生理机能减退，常有头晕目干涩，皮肤燥而皴裂，大便干结等病症，所以常食

芝麻粥，对年老体弱者，尤有意义。

〔注意〕 大便溏薄者不宜多吃。

羊脊骨粥

（《太平圣惠方》）

〔用料〕 羊连尾脊骨 1 条，肉苁蓉 30 克，菟丝子 3 克，粳米 150 克，葱白 3 根，料酒、醋各 10 克。

〔制作〕 将菟丝子浸酒内，连浸 3 日，然后取出晒干，捣为细末，备用；肉苁蓉浸酒内 1 宿后，取出晒干，备用；羊脊骨洗净，剁碎，置锅内，加水适量，下料酒、醋，文火熬煮 1 小时，去渣取汁。将羊脊骨汁、肉苁蓉同置锅内，加入淘净的粳米，再加水适量，熬至粥熟，加入葱白、菟丝子粉末，滚数沸后起锅。

〔食法〕 每日 1 次，当早、晚餐或点心服食。

〔效用〕 滋肾，益精，益智。适宜于劳伤过度，神疲乏力，腰脊酸软，眩晕健忘，心悸怔忡者食用。

〔解说〕 羊脊骨味甘性温，功能补肾强筋骨。李时珍《本草纲目》说它补肾虚，通督脉，治腰痛下痢。肉苁蓉、菟丝子均为补肾益精之良药。加葱、酒调味，无羶味之不适，可供健忘而兼腰脊酸疼者食用。

〔注意〕 阴虚内热者忌用。

远志枣仁粥

(《实用中医营养学》)

〔用料〕 远志、炒枣仁各 10 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将粳米淘净，加水适量，如常法煮粥，煮沸后加入远志、枣仁。

〔食法〕 每日 1 剂，睡前半小时当夜宵食用。

〔效用〕 安神益智，祛痰解郁。适宜于心血不足，痰扰神明，惊悸健忘，失眠梦遗，兼见咳嗽痰多者服食。

〔解说〕 远志为安神益智要药，擅于治惊悸、健忘、梦遗、失眠诸心神不安、智力减退之症。祖国医学认为，心主神明，一切神志活动与心的关系甚为密切，心的功能活动正常，则神明清灵，心神安谧，思维敏捷。任何原因导致心脑的功能活动失常，则神明扰动，心失主司，谋虑失常。远志入心，善温心阳，定心气，镇心辟邪，故能起到较好的安神益智作用。正如《药品化义》所说，远志入心开窍，属宣散之药，凡痰涎伏心，壅塞心窍，致心气实热，为昏聩神呆，语言謇涩，为睡卧不宁，为恍惚惊怖，为健忘，为梦魇，为小儿客忤，暂以豁痰开窍，使心气开通，则神魂自宁也。《本草正义》一书也说，远志味苦入心，气温行血，而芳香清冽，又能通行气分。专主心经者，心本血之总汇，辛温以通利之，宜其振作心阳，而益人智慧矣；所谓安魂魄、定惊悸者，亦谓补助心阳，则心气充而魂梦自宁，惊悸自定。

酸枣仁功能宁心安神，养肝健脑，并能敛汗，擅治虚烦不眠，惊悸怔忡，健忘眩晕，烦渴虚汗等，是益智健脑的常用药物。

远志与酸枣仁同用，合粳米煮粥，可作为眩晕健忘，心悸失眠诸症的辅助治疗药膳。

〔注意〕 病证无痰者，慎用。

麦门冬牡蛎烩饭

（《食物补疗大典》）

〔用料〕 麦门冬 3 克，牡蛎 40 克，海带、香菇、芹菜、洋葱或其它蔬菜适量，粳米 150 克。

〔制作〕 麦门冬置沙锅内，加水 1.5 杯，用文火煎至约 1 杯量时，离火备用；牡蛎先放稀盐水中洗一道，然后放在底有漏眼的盛器内，将盛器搁在大碗口上，让滤出来的水滴入碗内，备用；锅内放水适量，加入麦门冬药汁，并将洗净的海带切成数段放入锅内煮，以中火煮至快开时将海带捞出，随即将牡蛎滴入碗内的水放入汤中，加酱油、盐等调味，加盖煮开后，放入牡蛎及另锅煮好的饭，并将切好的配料香菇、洋葱、芹菜等一齐放入，视汤多少，可适量添点水，煮开稍顷离火即成。

〔食法〕 每日 1 次，当中饭或晚饭趁热进食。

〔效用〕 滋阴养血，除烦宁心，益智补虚。适宜于久病后血亏火动，心神不安，烦扰少寐，口干咽燥，记忆力下降

者食用。

〔解说〕 麦冬是有效的滋养强壮剂，对病后体亏，阴津不足者，尤为常用。煎成的药汁微带甜味而透明，因药渣也可吃，制作时可连渣一并烩饭。

牡蛎、海带、香菇、芹菜、洋葱，均是能提高智力水平的有益佳蔬。尤其是牡蛎，益智作用更为明显，《医林纂要》说它能清肺补心，滋阴养血。《食经》用以治夜不眠，志意不定。现代研究发现，每百克牡蛎肉含蛋白质 11.3 克，脂肪 2.3 克，还含有多种维生素及钙、磷、糖原、牛磺酸、谷胱甘肽、5—羟色胺等。这些物质都是脑所需的有效营养成分，其中 5—羟色胺能稳定精神状态，对心身健康及记忆有益，肽类激素能调节情绪，增强记忆。

〔注意〕 脾胃虚寒，纳差便溏者，不宜食用。

芡实粥

（《随息居饮食谱》）

〔用料〕 芡实 30 克，粳米 60 克。

〔制作〕 将芡实磨成细粉，加入淘净的粳米中，加水适量，熬煮成粥，加入适量白糖调味，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当早餐或晚餐食用。

〔效用〕 健脾养心，益肾固精。适宜于心脾不足，肾精亏耗，而见心悸气短，遇事善忘，疲乏无力，耳鸣头痛，遗精时作，或兼尿多余沥，久咳不愈者食用。

〔解说〕 芡实为睡莲科植物芡的成熟种子，味甘涩，性平，入肺、肾经，具有健脾养心，益肾固精之效。《神农本草经》将它列为上品，称芡实能益精气，强志，令耳目聪明，久服轻身不饥，明确地肯定了芡实的补虚强身作用。现代研究发现，芡实含有淀粉、蛋白质、脂肪油、微量元素和维生素C、维生素B₂等多种有效成分。

本药膳以芡实配合粳米煮粥，有一定的益智作用。古代医家王好古就曾指出，芡实合粳米作粥食用，能益精强心，聪耳明目。

本粥制作方便，便于常服，制作时可按本方比例多煮一些，分次食用。

〔注意〕 湿热内盛，口渴烦热，大便秘结者，不宜食用。

参枣米饭

（《醒园录》）

〔用料〕 党参 10 克，大枣 20 个，糯米 150 克，白糖 30 克。

〔制作〕 先将党参、大枣放在锅内，加水浸泡半小时，然后文火煎煮半小时，捞出党参、大枣，汤另盛出备用。

糯米淘净，加水适量，放在大碗中蒸熟，扣在盘中，把党参、红枣摆在上面，再将汤液加入白糖煎成粘汁，浇在上面，即成。

〔食法〕 可当主食食用，每日 1 剂。

〔效用〕 健脾养胃，宁心益智。适宜于体虚气弱，疲乏倦怠，心悸失眠，遇事善忘，食欲不振，大便溏薄者食用。

〔解说〕 党参为常用的补益之品，人们每当人参缺货或因价昂，以之作为代用品。《本草正义》说它能补脾养胃，润肺生津，健运中气，与人参不甚相远。尤为可贵的是，它健脾而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒凉，养血而不偏滋腻。古今成方之所用人参，无不可以党参当之，即凡百证治之应用人参者，亦无不可以党参投之。

现代研究发现，党参含有多糖、葡萄糖、果糖、菊糖、蔗糖及 17 种氨基酸、14 种微量元素，有抗有害刺激对机体的伤害、提高腹腔巨噬细胞的吞噬能力、增强机体的免疫功能、促进造血功能、提高机体活力等多种作用。

党参与健脾养心佳品大枣相配，合糯米一并当饭食用，既能发挥药效，味道亦美，颇受人们的喜欢。

〔注意〕 胸胁胀满，脘腹痞塞者慎食。

柏子仁粥

（《粥谱》）

〔用料〕 柏子仁 10 克，粳米 150 克。

〔制作〕 柏子仁去皮壳杂质，稍捣烂，同粳米煮粥，待粥成时，对入适量蜂蜜，再煮一、二沸即可。

〔食法〕 每日 1 剂，当晚餐或点心食用。

〔效用〕 润肠通便，养心安神。适宜于心血不足，心神

失养，心悸，失眠，眩晕，健忘，或兼肠燥便秘者服用。

〔解说〕 柏子仁古称柏实，为仙家服食之品。《神农本草经》将它列为上品，谓久服耳目聪明。李时珍也说它能养心气，益智宁神，他在《本草纲目》中说，柏子仁性平而不寒不燥，味甘而补，辛而能润，其气清香，能透心肾，益脾胃，是仙家上品药，滋养之剂多用之。

现代研究发现，柏子仁含有大量的脂肪油和少量的挥发油，有润肠通便的作用，所以，本粥适宜于眩晕健忘证属心血不足而兼便秘者食用。

〔注意〕 大便溏薄者慎用，痰湿内盛者忌食。

荔枝粥

（《泉州本草》）

〔用料〕 荔枝 5 枚，大枣 6 枚，粳米 50 克。

〔制作〕 将大枣、粳米洗净，同置锅内，加水适量，文火煮粥。待粥将成，下荔枝肉，加适量白糖，再稍煮片刻，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当早、晚餐或点心食用。

〔效用〕 益脾胃，养心神。适宜于思虑过度，劳伤心脾，食少神疲，心神不宁，遇事善忘，便溏尿频者食用。

〔解说〕 荔枝是人们爱吃的佳果，尤其是鲜品，晶莹剔透，令人垂涎，咬上一口，满口生津，回味无穷。它有着很高的药用价值，李时珍说它生津，通神，益智，益人颜色。现

代研究发现，它含有丰富的果糖、蛋白质、脂肪、维生素 C、维生素 A、维生素 B 族及叶酸、苹果酸、柠檬酸、精氨酸、色氨酸等，对人体的健康十分有益。

大枣有补心脾、益气血之功，与荔枝一并合粳米煮粥，有很高的食疗价值，尤适用于神疲健忘兼见便溏尿频者食用。

〔注意〕 痰湿内壅，胸腹胀满，及齿龈肿痛、口臭衄血等内热病症，均不宜服用。

茯苓香菇饭

（《食物补疗大典》）

〔用料〕 茯苓 2 克，干香菇 2 朵，油豆腐 1 块，青豌豆 15 克，酒、酱油、盐适量，粳米 150 克。

〔制作〕 将干茯苓置碗内，用冷水泡 1 小时，使其柔软，然后捣碎成粉状。

香菇用水泡开，洗净，切成细丝；油豆腐切成细丁。

粳米淘净，置锅内，加水适量，放入酒、酱油、盐，并将香菇丝、油豆腐丁、茯苓粉一并放入锅内，与米混合；煮至水将平时，把青豌豆撒在饭面上，焖至饭熟，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当中饭或晚饭进食。

〔效用〕 补养心脾，益气开胃。适宜于病后体虚，食欲不振，惊悸少寐，眩晕健忘者食用。

〔解说〕 茯苓含有直接参与体内抗衰老过程、健脑益智的重要物质卵磷脂，能使人精神安定，睡眠平稳，记忆力增

强。更可喜的是，以之作饭，没有药味，能保持饭中各品的原有味道。

香菇属于平补之品，它气味芳香，善于开胃。凝思集虑，或病后体虚，食欲不振，进食无味者，食之有胃开纳馨之功。现代研究发现，香菇含有脂肪、碳水化合物、蛋白质及各种氨基酸、多种维生素等，并含钙、磷、铁、香蕈太生等，有降血脂的功能。

茯苓、香菇、油豆腐、青豌豆合而做饭，气味清香，开胃增食，补益心脾。劳心过度，神思困滞，不思进食者常食之，有助于食量的增加，智力的提高。

〔注意〕 湿热内蕴，或痰火内盛者，慎食。

神仙粥

（《寿世保元》）

〔用料〕 淮山药 50 克，芡实 50 克，粳米 100 克。

〔制作〕 先将芡实煮熟，再加入山药、粳米煮至熟烂，加入盐、味精调味。

〔食法〕 每日 1 次，当正餐进食。

〔效用〕 健脾补肾，养心益智。适宜于心脾肾虚弱所致的神疲乏力，食欲不振，记忆减退，精神萎靡，及遗精，小便频多者服用。

〔解说〕 明代医学家李时珍在《本草纲目》中称山药补心气不足，开达心孔，多记事，主泄精健忘。还说在粮食歉

收时，可以芡实煮食度荒，所谓“芡可济俭歉”，且芡实能益精气，强志，聪耳明目，轻身耐老。

山药与芡实相配合，与粳米一并煮粥，颇适宜于中老年记忆力减退兼有神疲、腰酸、遗精、尿频者食用。《寿世保元》称此粥善补虚劳，益气强志，壮元阴，止泄精，神妙。

〔注意〕 湿热内盛者慎用。

栗子桂圆粥

（《实用中医营养学》）

〔用料〕 栗子 10 个，桂圆肉 15 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将栗子切成小碎块，连同桂圆肉、淘净的粳米同置锅内，加水适量，煮作粥，熟时加入白糖。

〔食法〕 每日 1 次，当早饭或晚饭食用。

〔效用〕 补心肾，益腰膝，安心神。适宜于心肾亏虚，精血不足，腰膝酸软，心悸少寐，眩晕健忘者食用。

〔解说〕 栗子为山毛榉科植物栗的坚果，功能滋肾壮腰，善治肾虚腰痛，《名医别录》载，有人患腰脚弱，在栗树下食数升，便能起行。孙思邈说，栗子为肾之果，肾病宜食之。宋代诗人苏辙有“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方，客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆”诗句，李时珍读后为之称好，说这真是吃栗子的妙诀。栗子除含有米糖、淀粉、蛋白质、脂肪外，还富含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₁₂ 等，故有一定的抗衰老作用。

桂圆肉为益智要药，名医张锡纯说它能滋生心血，兼能保合心气，能滋补脾血，兼能强健脾胃，能治思虑过度，心脾两伤，或心虚怔忡，寝不成寐等。

栗子与桂圆合粳米做粥，补肾强身中更能益智养心，是补养心肾的有效药膳。

〔注意〕 腹中胀满者，不宜食用。

核桃仁粥

（《海上集验方》）

〔用料〕 核桃仁 50 克，粳米 150 克。

〔制作〕 将核桃仁捣碎，加入淘净大米，加水适量，熬煮成粥。

〔食法〕 每日 1 次，当早、晚餐或点心食用。

〔效用〕 补肾健脑，润肠通便。适宜于脑力劳动而见失眠，心悸，怔忡，健忘，腰酸，便秘等病症者食用。

〔解说〕 核桃肉是补益心肾之要药，腰膝酸软，头晕耳鸣，健忘失眠，常常用到它。

本粥以核桃肉与粳米煮食，可加盐咸吃，也可加糖甜食，颇受人们的青睐。

〔注意〕 腹泻者不宜食用，大便溏薄者慎用。

莲肉粥

(《太平圣惠方》)

〔用料〕 莲子 20 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将莲子磨作细粉或研成粗末，与淘净的粳米同置锅内，加水适量，先用大火，沸后改用文火，煮至粘稠，加适量白糖调味，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当早、晚餐或点心食用。

〔效用〕 补脾益肾，养心益智。适宜于劳心过度所引起的心神不宁，心悸怔忡，健忘多梦，注意力不集中，心烦失眠，或兼见腹泻便溏，遗精带下者食用。

〔解说〕 莲子味甘性涩，入心、脾、肾经，有补脾固精、养心安神之功。与粳米煮粥，能使脾旺健运，腹泻便溏渐除，心神保养，健忘多梦自愈，肾气固秘，遗精带下自止。《图经本草》曾说，莲子捣碎和米做粥饭食，轻身益气，令人强健。清代医家王孟英也说，莲子粥健脾益肾，颇著奇勋。

现代研究发现，莲子含有多量的淀粉、棉子糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等，对体力和脑力的恢复与提高，很有裨益。所以，本粥颇适用于脑力劳动者服食。

〔注意〕 泄泻秽臭，带下黄稠，脘腹胀闷，舌苔黄腻等病症，不宜服用。

海参粥

(《老老恒言》)

〔用料〕 海参适量，粳米 150 克。

〔制作〕 将海参浸透，剖洗干净，切片煮烂后，同淘净的粳米煮成稀粥。

〔食法〕 每日 1 次，当早餐或晚餐食用。

〔效用〕 补肾益精，补脑益智。适宜于精血不足，髓海不充，失眠健忘，头晕目眩，肠燥便秘者进食。

〔解说〕 海参是滋补之力甚强的鲜品，味咸性温，功能补肝肾，益精血，凡精血亏耗，髓海空虚，心脾不足而见腰膝酸软，眩晕耳鸣，失眠健忘者，常食之有很好的滋补作用。《本草求源》说它润五脏，滋精利水，清代医家王孟英还说它滋阴，补血，健阳，润燥，调经，养脏，利产。由此可见，海参的功用是多方面而卓有成效的。

现代研究发现，海参是高蛋白食品，每百克含有蛋白质达 61.6 克，并含脂肪、碳水化合物、矿物质及多种大脑所需要的氨基酸，而胆固醇的含量几乎为零，是高血压、冠心病及年老体弱者的理想食品。

以之煮粥，有海参之滋补，又有粳米之健脾养胃，颇适宜于脑力劳动者食用。

〔注意〕 大便溏泻者，不宜进食。

淡菜粥

(《中医健脑益智疗法》)

〔用料〕 淡菜 50 克，粳米 150 克。

〔制作〕 淡菜温水浸泡半日，洗净，烧开后去心，加淘净的粳米，入油盐适量，加水，煮成稀粥。

〔食法〕 每日 1 次，当早餐或晚餐食用。

〔效用〕 补肝肾，益精血。适宜于精血亏耗，形瘦神疲，头晕眼花，健忘少寐者食用。

〔解说〕 淡菜，前人说它补肾，益血，填精，补五脏，益阳事，治虚劳伤惫，精血虚少，常被用作食疗佳品。

现代研究发现，每百克淡菜含蛋白质达 59.1 克，脂肪 7.6 克，钙 277 毫克，磷 864 毫克，并含其它多种营养成分。蛋白质和不饱和脂肪酸是脑细胞主要构成材料，能促进脑细胞发达。钙、磷在脑和神经维持正常工作中起重要作用。所以，常食淡菜，有助于健脑益智。

近人发现，淡菜对高血压、动脉硬化有辅助治疗作用，坚持服食，既可预防病情的继续发展，又可使血压、血脂下降到正常范围。同时，又因淡菜有“益阳事”的作用，所以本药粥颇适宜于高血压、动脉硬化、高脂血症兼见阳痿遗精，健忘眩晕者食用。

〔注意〕 内热盛者不宜食用。

酸枣仁粥

(《太平圣惠方》)

〔用料〕 酸枣仁 10 克，粳米 100 克，生地黄汁 10 毫升。

〔制作〕 将酸枣仁炒熟，置锅内，加水煎熬取汁，连同生地黄汁，加入淘净的粳米中，再加水适量，煮成粥。

〔食法〕 每日 1 次，当早、晚餐或点心食用。

〔效用〕 补心养肝，安神益智，适宜于虚烦不眠，惊悸怔忡，健忘烦渴及自汗盗汗者食用。

〔解说〕 酸枣仁味酸微甘，性平无毒，为治疗虚烦不寐的要药。一般认为，它生用长于治多睡，炒用偏于治少睡。《本经逢原》说，酸枣仁熟则收敛精液，故能治疗胆虚不得眠、烦渴虚汗之病症；生则导虚热，故能用以治疗胆热好眠、神昏倦怠。由此可知，酸枣仁不管生用还是熟用，均有益智的效用。

本方取炒用酸枣仁，养肝宁心，合用养阴生津之地黄，共煮为粥，酸甜爽口，对健忘兼有虚烦少寐者，颇为适宜。

〔注意〕 感冒邪盛，实热内蕴者不宜服用。

益智速泡粥

(《食用菌饮食疗法》)

〔用料〕 金针菇、糯米、食盐适量。

〔制作〕 金针菇、糯米分别预先熟化；按每 50 克熟化的糯米加金针菇熟化干品 5 克的比例混合，加盐适量，以食品包装袋包装备用。

〔食法〕 滚开水冲泡，焖 5 分钟后食用。

〔效用〕 益智增慧。可作为儿童早餐或课间餐食用，能提高儿童智力，促进儿童生长发育。

〔解说〕 金针菇为口蘑科食用菌金针菇的子实体，在我国大部分地区均有分布。它味甘性平，功能健脾养胃，益肝强筋，对脾虚倦怠，食欲不振，小儿发育不良，筋骨痿弱等，有较好的防治作用。

现代研究发现，金针菇含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₂、维生素 C、钙、磷、铁以及胡萝卜素、多种氨基酸和核酸等营养成分。因其所含的人体必需氨基酸种类较全，经常食用，对儿童增强记忆、开发智力、增加身高和体重有重大作用。也正因为此，国外将它称之为“益智菇”。

本药膳以金针菇合富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等，性味平和、补中益气的糯米，制作速泡粥，坚持食用，对智力的提高会有所帮助。

六、面、包、饼、糕类

面，是人们喜欢食用的饮食种类。作为药膳，大多配用了有防治疾病、强身健体作用的食物或药物。配料是食物的，可如通常烹制方法；配用是药物的，可先取药物放沙锅内，加水煎取汁，再以药汁代水煮面；也有如山药、百合等药食两宜的，可合有关辅料烩制，再下面吃下。

包，是最常食用的面点之一。一层面皮可包裹各种各样的馅料，蒸制成适口的包子。包的馅中可加用药食两宜之品；不宜直接食用的药物，可煎取汁浓缩后烩炒馅料，然后包裹蒸熟食用。

饼，是以面粉或米粉为主要原料烤制而成的面食。做饼时，可加入各种食物，如肉、大葱等。作为具有健脑益智效用的保健饼，可以用红枣泥、芝麻粉、大豆粉等食物和入粉中作饼烤制食用；凡配用白术、茯苓、山药等中药的，可以加工作粉末和入，也可加水煎取汁浓缩后拌粉作饼。

糕，与饼相比，均以面粉或米粉为主要原料，饼是用烤，糕是用蒸法制作而成。做糕时，可配用人参、茯苓、莲肉、山药、芡实等，加工成粉末和入。将米粉或面粉和中药粉末、药食两宜之品的粉末，一并发盆内，加水拌和，制作成捏之成

块、松手会散开的糕粉，放蒸笼内蒸熟，即可食用。蒸笼放糕粉时应先摊一层湿纱布，倒入糕粉后不宜重压，烧蒸时宜用旺火。

作为药膳的种类之一的面、包、饼或糕，因配用了一定量的药物或药食两用之品，食用时要注意掌握进食的量。

山药茯苓包子

（《儒门事亲》）

〔用料〕 山药、茯苓各 100 克，面粉 1200 克，鸡汤、猪油、盐、味精各适量。

〔制作〕 将山药、茯苓研成粉末，放大碗中，加水适量，浸泡成糊状，蒸半小时，调入面粉 200 克及鸡汤、猪油等调味品，制成馅。另将所剩面粉调入适量发酵粉，作皮，包裹馅做成包子。

〔食法〕 蒸熟食用。以上为 1 天量，分 3 次食用。

〔效用〕 补脾养心，涩精健脑。适宜于心脾不足，食少便溏，眩晕心悸，面色㿠白，记忆力不佳，兼见尿有余沥及遗精、早泄者食用。

〔解说〕 山药与茯苓都是健脾宁心的药物，健脾中能开胃进食，宁心中健脑益智，又能益肾涩精。在此基础上，加用了鸡汤等配料制作包子，味美可口，老少皆宜，是乐于食用的补益心脾、健脑益智食疗佳品。

〔注意〕 无鸡汤可加用虾仁、香菇，其味亦甚鲜美，益

智效用更高。

木耳饼

(《圣济总录》)

〔用料〕 木耳 30 克，大豆 200 克，大枣 200 克，面粉 250 克。

〔制作〕 木耳洗净，泡发，用文火煮熟烂，备用；大豆炒熟后，磨作粉，备用；大枣洗净，加水，先用猛火，再用文火煮熟烂，用筷子剔除皮、核，备用；将大枣糊、木耳羹、大豆粉与面粉一并和匀，制成饼，在平底锅上烙熟，即成。

〔食法〕 根据食量，分数次吃下。

〔效用〕 益气健脾，润肺养心。适宜于高血压、便秘、老人痴呆及各种病证而见健忘，证属气阴不足者食用。

〔解说〕 木耳有黑白之分，但所含成分相近，均含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素及植物胶质，是一种纯天然的滋补品。科学实验证实，黑木耳能减少血液凝结，有防治动脉粥样硬化、冠心病的作用。现代滋补食疗方中，木耳的应用十分广泛。

红枣对老年健身和延缓衰老很有裨益，古人说它补少气津液，久服轻身延年。现代发现红枣中有很多 3，5—磷酸腺苷（CAMP）活性物质，推测有增加白细胞内 CAMP 的作用。红枣乙醇提取物对大鼠反应性抗体有抑制作用，而对非反应性抗体不产生抑制作用。它有镇静、催眠和降压及保肝、增

强肌力、抑制癌细胞的增殖等多种作用。

大豆功能补肾、活血、利水，常被用于冠心病、高血压、动脉硬化、高脂血症、糖尿病、慢性肾炎、肥胖病的治疗。它含有丰富的蛋白质、维生素和碳水化合物及不饱和脂肪酸，对健脑益智、延年益寿十分有益。

诸物相配合，烙饼食用，制作方便，既可果腹，又能益智强身，尤适宜于中老年脾胃功能虚弱者。

〔注意〕 木耳用黑、白均可，如证兼腰酸欲补精者，以黑木耳为佳。证兼虚损咳嗽欲补阴虚者，以白木耳为宜。

龙眼肉长寿面

（《食物补疗大典》）

〔用料〕 龙眼肉 4 克，猪肉 30 克，小墨鱼 1 条，卤蛋半个，香菇 1 朵，胡萝卜半个，嫩笋半枝，面条 125 克，老姜、葱、猪油、酒、鸡汤适量。

〔制作〕 龙眼肉洗净，用开水泡开；墨鱼去肠足，在开水里烫一下，取出切片；猪肉、胡萝卜、嫩笋分别切成片；香菇泡软后切丝。起油锅，先将胡萝卜下锅炒，继而加笋及肉片共炒，随即放入鸡汤，将老姜挤汁放入，并加入墨鱼片、香菇丝、酱油、酒，盖锅煮开，放葱略煮，离火备用；另锅把面下好，盛入碗内，再倒入备用之胡萝卜等，泡软了的龙眼肉也放在上面，并盖上卤蛋，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当正餐食用。

〔效用〕 养心益智。适宜于脑力劳动者益智健身进食。

〔解说〕 龙眼肉是养心益智的美味佳品，人们欲补心益智，每每要想到它。吃法很多，有清煮、有泡茶、有煮粥、熬膏、浸酒、做饭等等。本药膳用面料食用，又是别具一格的龙眼肉服食法。

胡萝卜富含胡萝卜素，在人体内能转变成维生素 A，促进脑及全身的正常生长发育。胡萝卜中的果胶物质可与汞结合，从而使人体内有害的汞成分得以排除。胡萝卜中还含有 9 种氨基酸，其中人体必需氨基酸占 5 种。此外，还含钙、磷、铜、铁、氟、锰、钴等矿物元素。它同香菇、笋一样，不失是健脑益智的高效蔬菜。

卤蛋有益智强记作用，国外有研究指出，有节律地食用禽蛋，不仅不会造成人体血脂及胆固醇水平升高，而且可防治因年龄的增长而引起的记忆力衰退现象。墨鱼含有蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸、钙、磷、铁等，是滋养补益的海鲜。

各物相配合，煮面条拌食，颇适宜于脑力劳动者当主食经常进食。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜食用。

白术山药饼

（民间验方）

〔用料〕 白术、菖蒲各 250 克，山药 1000 克，白面 2000

克。

〔制作〕 白术、菖蒲用米泔水浸过，刮去黑皮，切片，晒干，连同山药一并研为细末，和面作饼，蒸熟即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次 50 克，空腹嚼食。

〔效用〕 燥湿健脾，祛痰开窍。适宜于痰湿内蕴，腹胀满，胃纳不佳，口中粘腻，头晕耳鸣，心神恍惚，记忆力减退，大便溏薄者进食。

〔解说〕 白术为补气良药，常用于治疗脾虚气弱，倦怠乏力，不思饮食，头晕神疲等。清代医家赵学敏《本草纲目拾遗》称它甘而补脾，温且和中，补气生血，开胃补脾，增进饮食，去劳倦。

菖蒲擅于开窍醒神，宽胸化痰，安神益智，聪耳明目。

山药功能健脾补肺，固肾益精，养心益智。

本药膳取三药相配，和面制饼，补中兼疏，对头晕，耳鸣，腹胀食少，遇事善忘等证属痰湿内蕴者，较为相宜。

〔注意〕 阴虚火旺、内热盛者，不宜服食。

仙果不饥饼

（《醒园录》）

〔用料〕 红枣 500 克，柿饼 10 个，芝麻 250 克，糯米粉 500 克。

〔制作〕 将芝麻九次蒸九次晒，然后加入去皮核的大枣，去蒂的柿饼，一并蒸熟，捣匀，再和入糯米粉，制作饼，蒸

熟即成。

〔食法〕 早、晚各吃 100 克，余下饼可晒干收贮，临食时蒸软食用。

〔效用〕 补肝肾，健脾胃，益心肺。适宜于神疲乏力，腰膝酸软，食欲不振，心悸头晕，健忘失眠，口干咽燥，大便秘结者进食。

〔解说〕 柿饼系柿科植物柿的果实经加工而成的饼状食品，有润肺健脾的效用，是养生强身的佳品。

红枣有补中益气，养心安神，调和营卫，滋养津液的功效，常用于治疗脾胃虚弱，食欲不振，大便溏薄，神疲乏力等病症，是古今常用的佳果。汉代张仲景《伤寒杂病论》中用红枣的方剂达 58 首之多。苏联学者用电子计算机处理中、日、朝三国的 558 个中药处方，筛选出最常用的 25 种中药，大枣占第 10 位。现代常用于治疗贫血、血小板减少等疾病。

芝麻，古人认为在所有谷物中，惟独它最益于人，故又称它为“巨胜”，其滋养肝肾的功效颇为显著。现代的糕饼、汤团、羹糊中，它常被广泛地采用。

红枣、柿饼、芝麻三物并用，复配以补脾胃、益肺气之糯米粉，五脏俱补，不伤脾胃，既能充饥，更能益智强身。

〔注意〕 一次量不宜进食太多。

防俭饼

(《寿世保元》)

〔用料〕 栗子、红枣、核桃、柿饼各 500 克。

〔制作〕 栗子去壳，红枣去皮核，核桃去壳取肉，柿饼去蒂头，四物同置一处，一并捣烂，置蒸笼中蒸透，捻作饼子。

〔食法〕 当点心食用，每次 50 克。也可取饼烤干或晒干，每次食用 20 克，每日 2 次。

〔效用〕 益气补肾，健脾润肺。适宜于腰酸膝软，神疲乏力，头晕健忘，饮食减少，大便泄泻者服食。

〔解说〕 栗子是补肾益气之佳果，梁代陶弘景说，相传有人患腰脚弱，食数升栗子，便能起行，即是补肾之明证。《名医别录》说，栗子主益气，厚肠胃，补肾气，令人忍饥。《玉楸药解》也曾指出，栗子补中助气，培中实脾，诸药莫逮。

核桃是补肾强身之良药，民间遇有慢性腰痛，常采用核桃来进补。红枣益气补脾，柿饼健脾润肺，皆为补益之物。

四物合用，功能补肾，健脾，润肺，益气血，是有效的强壮剂，既可辟谷备荒，又能益智疗虚损。

〔注意〕 栗子宜生用。腹胀食减者慎食。

参苓造化糕

(《积善堂秘验滋补诸方》)

〔用料〕 人参 12 克，白茯苓 120 克，白术、莲肉、山药、芡实各 90 克，粳米 5000 克。

〔制作〕 以上除粳米另磨成粉外，人参等 6 味一并研作细粉，然后一并混合拌匀，加糖适量，并加水制作糕粉，上笼蒸熟，即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次吃约 150 克。

〔效用〕 补脾益肾，涩精益气。适宜于脾肾亏虚，神倦乏力，自汗气短，眩晕健忘，食少便溏，遗精滑精者食用。

〔解说〕 粳米，前人说它能调和五脏，补益胃气，治诸虚百损，强阴长骨，生津长智，益精强志，聪明耳目。

本糕以粳米粉为主，加用了大补元气、安神益智的人参，补脾益气、开胃和中的白术，健脾养心、安神益智的茯苓，养心补脾、益肾固精的莲肉，补脾益肺、滋肾固精的山药，固肾涩精、补脾止泻的芡实，功能补脾益气，益肾涩精，坚持食用，能收益智强身良效。

〔注意〕 阴虚内热或火热内盛者，不宜食用。

茯苓饼

(民间食谱)

〔用料〕 白茯苓 200 克，白面 300 克。

〔制作〕 将茯苓研为细粉，加入白面，并加糖、水适量，调成稠糊，在平锅里摊烙成薄饼。

〔食法〕 每日 1 次，当主食食用，分 3 天吃下。

〔效用〕 健脾和胃，宁心安神。可用于治疗水肿胀满，痰饮眩晕，咳嗽呕逆，小便不利，大便泄泻，遗精淋浊，惊悸失眠，健忘，脱发等。

〔解说〕 茯苓是寄生在松科植物赤松或马尾松等树根上的地中菌类，黄庭坚《鹧鸪天》说的“长松林下得灵根”指的就是它。吴融有“千年茯苓带龙鳞，太华峰头得最珍，金鼎晓煎云漾粉，玉瓯寒贮露含津”之诗句。苏东坡在《东坡杂记》中称茯苓是“神仙上药祖”，详细地介绍了茯苓的服饵方法。曹雪芹笔下的《红楼梦》有“茉莉粉替去蔷薇硝，玫瑰露引来茯苓霜”之议，白净的茯苓霜被当时富贵人家作为礼品互赠。由此足见茯苓在人们心目中的地位。

茯苓饼制作方便，常食之，能在美食中寓祛病强身之妙用，故在清朝颇受皇家贵族的喜爱，慈禧喜食此饼，并常以之赏赐大臣。凡脾胃虚弱，内兼湿阻，心神不宁者，常食此饼，既能祛病强身，又能益智宁心。

〔注意〕 阴虚火旺，口干咽燥，尿赤便秘者，不宜食用。

茯苓糕

(《瑞竹堂经验方》)

〔用料〕 白茯苓 120 克，人参 10 克，头遍面粉 400 克，青盐少许。夏季加用莲子肉 30 克，其它三季加用山药 30 克。

〔制作〕 将茯苓、人参、青盐研作细粉，与面粉和匀，加水适量，制作糕，上笼蒸熟，即成。

〔食法〕 分次食用。

〔效用〕 补脾益肾，养心益智。适宜于脾气虚弱，心肾不足，证见神疲乏力，纳差便溏，自汗短气，眩晕健忘者食用。

〔解说〕 茯苓功能健脾养心，益智安神，是古今常用的益智安神药物。它所含有的茯苓多糖，能增强人体的免疫功能，提高机体的抗病能力；所含的卵磷脂是构成神经组织的重要物质。

人参大补元气，固脱生津，益智安神，对神经系统、心血管系统及性腺等系统均有滋补强壮作用。

莲子肉、山药均为健脾益肾佳品，且能养心安神，发挥益智妙用。青盐咸以引药入肾，加强了本糕的益肾固本力量。头遍面粉，为面粉之上品，有补虚强气力、易于消化的特点。

各物相配，使本药膳能发挥良好的益智强身效用，尤适宜于中老年人免疫功能下降，智力减退者服食。

〔注意〕 阴虚内热或阳热内盛者慎用。

莲子茯苓糕

(《实用中医营养学》)

〔用料〕 莲子肉、茯苓、麦冬各等分，白面、白糖、桂花各适量。

〔制作〕 将莲子肉、茯苓、麦冬共研成细面，加入白糖、桂花拌匀，用水和面蒸糕。

〔食法〕 每日1次，晨起当早餐，每次吃50~100克。

〔效用〕 健脾宁心，安神益智。适宜于心阴不足，脾气虚弱，神疲乏力，饮食少进，心悸怔忡，眩晕健忘者食用。

〔解说〕 莲子肉，《神农本草经》说它补中养神，益气的，是养神益智，清心固肾，补脾调胃的有效食物。

茯苓，《大明本草》说它补五劳七伤，开心益智，止健忘。现代研究发现，茯苓有利尿、抗癌、镇静、降血糖等作用，并有强心，提高机体的免疫功能等作用，尤其是老年人，常食可使精神安定，睡眠平稳，记忆力增强，大脑功能得以改善。

麦门冬，《本草汇言》说它主心气不足、惊悸怔忡、健忘恍惚、精神失守。因其性偏寒凉，长于养阴润肺，清心益智，生津除烦，健忘兼见烦热少津者，尤为常用。

三物同用，又加芳香开胃舒心脾之桂花，颇适宜于心脾气阴不足者食用。

〔注意〕 感冒时暂停进食。

莲肉糕

(《李士材三书》)

〔用料〕 莲肉 100 克，糯米 150 克。

〔制作〕 将莲肉去心，放置锅内，加水适量，文火煮至熟烂，揉为烂糊，备用。将糯米淘净，和入莲肉糊，混合拌匀，置搪瓷盆内，于锅中隔水蒸熟。待冷后压平，切作小块，上盘后撒适量白糖即成。

〔食法〕 每日 1 剂，分做 2 次，当正餐食用。

〔效用〕 健脾开胃，养心益智。适宜于心脾肾虚弱，而见神疲乏力，纳差便溏，心悸怔忡，健忘失眠，多汗，尿频者进食。

〔解说〕 莲肉，《神农本草经》列为上品，李时珍称它能交心肾，厚肠胃，强筋骨，补虚损，利耳目。古方治心肾不足，补心肾益精血，常用它为主药。

本方以之配合补脾气的糯米制作糕，不但味美可口，且能收补益心脾、益肾涩精之功。

〔注意〕 糯米质粘，消化不佳者，不宜过量进食。

淫羊藿山药面

(《食物补疗大典》)

〔用料〕 淫羊藿 3 克，鲜山药 80 克，桂圆肉 20 克，面条 120 克，酒、酱油、味精适量。

〔制作〕 淫羊藿置沙锅内，加水适量，用文火煎 40 分钟，弃渣留汁，备用；山药刮去皮，洗干净，切成小段，下锅加水煮至完全熟烂，用锅铲压捣成泥状。另一锅加水适量，放入桂圆肉，煮至熟烂，加酱油、酒，然后倒入山药锅内，用锅铲将山药泥与汤不停地搅和调匀，使山药泥完全溶开，成米汤状，倒入大碗中，再盛上另锅煮好的面条，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当正餐 1 次吃下。

〔效用〕 温阳补肾，健脑益智。适宜于腰膝酸软，畏寒疲乏，纳差寐劣，眩晕健忘者进食。

〔解说〕 淫羊藿味甘而辛，性温，功能补肾壮阳，益气强志，祛风除湿，主治阳痿早泄，小便淋浊，腰膝酸软，肢冷畏寒，神疲健忘，风寒湿痹，四肢麻木等。现代研究发现，它具有雄性激素的功能，可调节核酸代谢和提高免疫功能，能增加冠状动脉血流量，减低外周血管阻力，减轻心脏后负荷，改善微循环，还能降低心肌耗氧量，降低血压，能增强头脑的活动力，对健忘症有良效。

本药膳在用淫羊藿的同时，用了养心益智的桂圆肉，补养心脾的山药，有较好的益智强身效用，适宜于眩晕健忘兼

见畏寒神疲者食用。

〔注意〕 阴虚火旺者，不宜食用。

蔓荆子烩面

(《食物补疗大典》)

〔用料〕 蔓荆子 3 克，猪肉 40 克，小墨鱼 1 条，鱼圆 30 克，绿豆芽 60 克，葱、胡椒、盐及鸡汤等汤料适量，面条 125 克。

〔制作〕 蔓荆子加水适量，煎煮 1 小时，待煎成半量水时，用布滤去药渣，留汁备用；猪肉切作丝，墨鱼切成约 1 厘米见方的细块，鱼圆切成小片；将面条在滚水里煮一下，捞起，摊在竹筴之类的滤水器物上，备用。

锅内放一大匙猪油，以中火熬熟，将肉丝下锅炒，至变色时加绿豆芽再炒，在绿豆芽出水时，将备用之墨鱼、鱼圆一同下锅，略炒一下，随即加入鸡汤或鱼汤或海带汤，并加盐等，待汤煮开，下面，加入蔓荆子汁，略煮后加葱花以调味，即成。

〔食法〕 每日 1 次，当正餐吃下。

〔效用〕 聪耳明目，健脑益智。适宜于头痛头晕，目糊耳鸣，心神不宁，注意力不集中，记忆力下降者食用。

〔解说〕 蔓荆子，《神农本草经》说它主骨间寒热痹，手足拘挛，明目坚齿，利九窍，久服轻身耐老。由于其性味辛凉，功偏疏散风热，清利头目，近代多用于治疗风热感冒，正、

偏头痛，齿痛，目睛内痛，昏暗多泪，湿痹拘挛等。凡因感受风热，或内有郁热而见头痛，目痛红肿，或两眼昏暗多泪，乃至耳鸣，智力不佳者，均可食用。

其它如猪肉、墨鱼、鱼圆、绿豆芽均有滋补强身，健脑益智的作用，合蔓荊子烩面，对头痛、头重、焦躁等具有镇静作用，又能强健头脑的活动力，增强耳目能力，有聪耳明目之效。

〔注意〕 血虚有火者慎食。

七、菜肴类

菜肴，是药膳最常用的类型。

药物或药食两用之品，合荤菜或素菜，经炒、炖、蒸、煮等不同加工方法，即可烧制出色、香、味俱佳的菜肴美食。

菜肴制作药膳，所配用的药物最常用的是，取饮片或加工成的粗末直接放入一并烹制。合鸡、鸭同用的，可置其腹内炖煮；与猪心、猪腰同用的，可夹装其中烧制。所用药物，视可食用与否，凡人参、山药、百合等可食用的，宜一并吃下；当归、菖蒲等难以下咽的，可于起锅盛盘时剔除。

制作时，还可将所用药物加工作极细粉末，如同胡椒粉，作配调料使用，或取药粉搓擦在鸡、鸭、鱼等的表面烧制食用。菜肴烧炒前，炒料常先进行勾芡处理，这不但可使滑嫩可口，还有助于原料中营养成分的保存。在勾芡时，可取中药粉末一并拌入。另一方法，是将药物放沙锅内，加水煎取汁，作汤料烩制或炖煮食用。

丁香火锅

(《食物补疗大典》)

〔用料〕 丁香 1 克, 蛤蜊肉 40 克, 鱼圆 20 克, 墨鱼 100 克, 芹菜、冻豆腐、粉丝、葱、鸡汤各适量。

〔制作〕 丁香选原形完整干燥者, 蛤蜊肉洗净备用; 鱼圆切成片; 墨鱼除去腹内杂物后, 将身连足在开水里速烫一次, 然后切成片; 粉丝用热水泡软, 折短; 芹菜切成约 2~3 厘米长的段; 冻豆腐切成小块; 葱切段。

锅内加水适量, 取丁香及其它配料各一半, 放锅内, 加盐, 用旺火煮, 待熟, 加味精, 乘嫩吃。然后随吃随添。

〔食法〕 佐餐食用。

〔效用〕 滋阴益精, 开胃进食。适宜于有湿热、痰火内蕴, 腹胀纳差, 而精神疲乏无力, 记忆力下降, 注意力难以集中者食用。

〔解说〕 丁香性温, 有强烈的芳香味, 是芳香健胃之品, 可缓解腹部气胀, 增强消化能力, 减轻恶心呕吐。当身体疲劳, 各器官衰弱时, 丁香能给予机体适当地刺激, 使全身的活力增强。

鱼圆、蛤蜊能为大脑提供有效营养物质蛋白质、脂肪等, 是健脑益智的海鲜品。

乌贼肉每百克含蛋白质 68.4 克、钙 290 毫克、磷 776 毫克及丰富的碘、多肽类物质。蛋白质、磷是脑神经细胞主要

构成成分。钙对神经有抑制作用。多肽类物质对调节情绪，增强记忆有益。

芹菜含有蛋白质、脂肪、糖、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等，其中所含的维生素 B₁ 对脑影响最大，它不仅能促进碳水化合物代谢，而且通过碳水化合物的代谢，能满足大脑对能量的需要。

诸物合用，不但味道鲜美，且益智的功用甚著，尤为可喜者，蛤蜊有化痰之功，痰湿、痰火内盛者仍可食用。

〔注意〕 蛤蜊肉、墨鱼等一定要熟透食用。

人参当归炖猪心

（《证治要诀》）

〔用料〕 人参 3 克，当归 15 克，猪心 1 个。

〔制作〕 将猪心剖开，洗净，装入人参、当归，放锅内，加水适量，文火煮至猪心熟烂，即成。

〔食法〕 去当归，吃猪心，嚼人参，喝汤，一次吃下。

〔效用〕 益气补血，养心安神。适宜于气血不足，而见面色㿔白，头晕眼花，心悸健忘，失眠多梦者服用。

〔解说〕 人参为益气养心、安神益智之良药。《本草汇言》说它是助养精神药，真气衰弱，短促气虚，可以之补益；惊悸怔忡，健忘恍惚，可以之宁心；元神不足，虚羸乏力，可以之培补。现代研究证实，人参对中枢神经系统，特别是其高级部位，有某种特异作用，主要是加强大脑皮层的兴奋过

程，同时也能加强抑制过程，改善神经活动过程的灵活性。它还能提高人的一般脑力机能。

当归功能补血活血，通窍益智，《本草正》说它能养营养血，补气生精，安五脏，强形体，益神志，凡有形虚损之病，无所不宜。最近发现，当归能扩张冠状动脉，增加冠脉血流量，改善血流，营养心肌，降低心肌的耗氧量。

本药膳人参与当归同用，益气中更兼养血，配以猪心以心补心，能收良好的养生益智效用。

〔注意〕 湿热内盛而见胸脘痞满，不思饮食者，不宜食用。

人参炖鸡

（《中医保健食谱》）

〔用料〕 老母鸡 1 只约 1000 克重，人参 10 克。

〔制作〕 将鸡宰杀后，去毛及肠杂，切块，洗净；人参泡发，切成薄片；将鸡块、参片同置沙锅内，加姜、葱、料酒、盐及适量水，先用大火烧开，再改用小火慢炖，约 2 小时，至鸡肉酥软，即成。

〔食法〕 吃鸡肉喝汤，人参片一并嚼下。分 2 日食用。

〔效用〕 大补元气，安神益智。适宜于病后体虚，或年老体弱，或思虑劳心过度，而见面黄肌瘦，神疲乏力，气短懒言，眩晕健忘者食用。

〔解说〕 鸡是补益佳品，民间常喜用老母鸡炖食，以补

虚强身。现代营养学分析，鸡肉含有丰富的蛋白质，达 23.3%，并含有多量的不饱和脂肪酸，有很好的补虚健脑作用。

本药膳在用鸡的基础上，配用了大补元气、健脾养心、益智壮神的人参，补虚健脑的效用更为加强，尤适宜于年老体弱、病后体虚者食用。

〔注意〕 感冒时暂停。病证属实属热，高热多饮，脘腹胀痛者，不宜食用。

大枣煨猪肘

（《益寿中药选解》）

〔用料〕 红枣 500 克，猪肘 1000 克，黑木耳 20 克。

〔制作〕 将猪肘刮去毛洗净在锅内加水煮开，除去腥味后，取出，移置沙锅内，加水适量，放入红枣及浸发的黑木耳，用文火煨煮，待猪肘熟烂，汤汁粘稠浓厚，加入盐、糖、味精适量调味，即成。

〔食法〕 分数次佐餐食用。

〔效用〕 健脾益肾，补虚健脑。适宜于脑力劳动者进补强身。

〔解说〕 红枣有补脾胃、益气血的作用，其中所含的大量环磷酸腺苷，参与机体核酸和蛋白质代谢，有促进蛋白质的合成，增强机体的抵抗力，保肝，防治贫血等多种作用。

黑木耳含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁及多种维生素，并含有磷脂、甾醇等，是健脑补肾的良好食品。

猪肘功擅滋阴润燥，补虚疗损，合红枣、黑木耳炖食，有良好的补益效用。

〔注意〕 湿热蕴盛，口苦纳差者，不宜食用。

石菖蒲炖猪心

（民间验方）

〔用料〕 石菖蒲 9 克，猪心 1 个。

〔制作〕 将猪心切开，洗净，加入菖蒲，加水适量，炖熟，以食盐适量调味。

〔食法〕 喝汤吃猪心，佐餐食用。

〔效用〕 开窍除湿，养心补血，益智聪耳。适宜于治疗老人痴呆而见神情恍惚，记忆力减退，遇事善忘，反应迟钝者食用。

〔解说〕 记忆力减退的原因是多方面的，痰湿闭塞窍道是其中原因之一，祛痰燥湿亦为益智之重要途径。菖蒲功擅化痰祛湿，有一定的开窍醒脑、聪耳明目之效用。我国早期本草著作《名医别录》说它“聪耳目，益心智”，清代医著《重庆堂随笔》说它舒心气，畅心神，怡心情，益心志，是益智之妙药。作者以菖蒲合红枣浸酒饮服，收到了安神益智的效果。

本药膳以石菖蒲与养心补血之猪心一并炖服，化痰祛湿中兼有补益之功，祛邪与扶正并用，能收益智良效，对老年性痴呆有一定的预防和辅助治疗作用。

〔注意〕 无痰湿征象者慎用。

龙眼百合煲鸡蛋

（民间验方）

〔用料〕 龙眼肉 10 克，鲜百合 50 克，鸡蛋 1 个。

〔制作〕 将百合洗净，掰开；鸡蛋用生水煮熟，去壳；两物连同龙眼肉同置锅内，加水适量，文火煮至百合熟烂，加冰糖适量，即成。

〔食法〕 每日 1 剂，当点心或早餐食用。

〔效用〕 养心补肺。适宜于病后气血虚弱，虚火内生，心悸气短，心烦头晕，失眠多梦，心情不宁，思想焦虑，心中懊恼，记忆力下降，面色苍白者食用。

〔解说〕 龙眼肉有补益心脾、养血安神之功，为脑力劳动者有效的滋补品；百合润肺清心，善治神经衰弱，心烦失眠；鸡蛋富含蛋白质和多种维生素及烟酸、钙、磷、铁等，为常用补益食品。三物同用，长于养心脾，又能清虚火，有良好的调补作用。

本品略带苦味，加用冰糖，能起调味作用。制作时，也可取龙眼肉、百合炖至熟烂，临熄火前，将鸡蛋打碎冲入，作汤食用。

〔注意〕 湿热内盛者不宜食用。

归参炖母鸡

(《乾坤生意》)

〔用料〕 当归身、党参各 30 克，母鸡 1 只约 1500 克重，生姜、葱、料酒、食盐适量。

〔制作〕 将母鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，再将洗净的当归、党参放入鸡腹内，置沙锅中，加入葱、姜、料酒等，加水适量。用武火煮沸后，改用文火煨炖，至鸡肉熟脱骨，即成。

〔食法〕 分餐吃鸡喝汤。

〔效用〕 补血益气，扶羸补虚。适宜于气血亏虚，面色萎黄，头晕疲乏，心悸健忘者食用。

〔解说〕 鸡肉为常用补益食品，它味甘性温，功能温中益气，补精添髓。民间遇有虚损，或营养不良，血虚头晕，或产后及各种失血后面色萎黄，神疲乏力，或劳心过度，心悸失眠，眩晕健忘，常食母鸡，以图补益。

本药膳以鸡肉补益气血为主，配用了健脾益气的党参，养血补血的当归，补益之力量更为强大，可为脑力劳动者进补之用。

〔注意〕 湿热内盛，或病证属实者，不宜食用。

地黄鸡

(《饮膳正要》)

〔用料〕 雌乌骨鸡 1 只约 1000 克重，生地黄、饴糖各 150 克。

〔制作〕 将鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，备用；生地黄洗净，切成条状，加入饴糖拌匀，装入鸡腹内；将鸡仰置瓷盆中，隔水用文火蒸熟，即成。

〔食法〕 分 2 日食用，吃肉喝汤。

〔效用〕 填精添髓，补脑益智。适宜于用脑过度，脑髓不足，而见头转耳鸣，记忆力减退，腰膝酸痛，神疲气短等症者食用。

〔解说〕 乌骨鸡是补气养血、填精添髓的美味食品，尤以雌乌骨鸡为佳。李时珍在《本草纲目》里说，乌骨鸡，肝肾血分病宜用之。

本药膳在用乌骨鸡的基础上，配用了滋阴养血的地黄，补中健脾的饴糖，能收填精补脑、益智健身之效。

〔注意〕 感冒发热，或湿热内蕴而见食少、腹胀、便溏者，均不宜食用。

杞精炖鹌鹑

(民间验方)

〔用料〕 鹌鹑 1 只，枸杞子、黄精各 30 克。

〔制作〕 杀鹌鹑，去毛及内脏，洗净，枸杞、黄精装入鹌鹑腹内，加水适量，文火炖酥，即成，加盐、味精适量调味。

〔食法〕 弃药，吃肉喝汤，每日 1 次。

〔效用〕 滋养肝肾，补精益智。适宜于肝肾不足，精血亏虚，而见神疲乏力，腰膝酸软，眩晕健忘者服食。

〔解说〕 鹌鹑体小肉嫩，补益力强，曾被作为禽中珍品，向皇帝进献。

在李时珍的《本草纲目》里，鹌鹑肉是补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热的良药，并有补虚祛痰之效。民间常以之炖火腿肉，供病后、术后调补之用。

近人认识到，鹌鹑还是良好的益智食品，它富含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等，可助小儿发育，增进食欲，有助于记忆的提高。脑力劳动者食之，能消除眩晕健忘，提高智力，有健脑养神之助。

杞子补肾益精，养肝明目，有类似人参的“适应原”样的作用，能抗疲劳，增强体力和智力，所含的亚油酸对防治高血压、动脉粥样硬化等心血管疾病有着重要的意义。

黄精补脾润肺，养阴生津，强化筋骨，是常用的补益药

物。它含有的多糖、氨基酸、烟酸等，对改善人体的营养状况、提高免疫水平和血管韧性都很有价值，能发挥益智强身效用。

杞子、黄精与鹌鹑同用，其滋补之力益强，益智之功更彰，颇适宜于肝肾不足而见神疲健忘者食用。

〔注意〕 脾虚纳差，或湿热内蕴者，不宜服食。

汽锅乌鸡

（《食用菌饮食疗法》）

〔用料〕 乌骨鸡 1 只，冬虫夏草、党参各 10 克，黄精、熟地各 5 克，玉兰片、香菇各 10 克。

〔制作〕 将鸡杀死，去毛及内脏，洗净，切作块；然后将鸡块、冬虫夏草、黄精、熟地、党参、玉兰片、香菇一并放入汽锅里，加黄酒、盐适量，再加少许清汤，置蒸锅上，用布将两锅之间缝隙堵严，蒸 2~3 小时，即成。

〔食法〕 分 2~3 日佐餐食用。

〔效用〕 补养肝肾，填精益智。适宜于头晕目眩，耳鸣健忘，神疲乏力，低热盗汗者服用。

〔解说〕 冬虫夏草为益精气、补虚损的佳品，含有脂肪、粗蛋白、粗纤维、碳水化合物等。能促进免疫功能，明显增强肝、脾巨噬细胞的吞噬活性和腹腔巨噬细胞的吞噬功能；具有明显的雄性激素样作用；对离体豚鼠支气管平滑肌有明显的扩张作用；能增强冠状动脉的血流量，减缓心率；在降血

压的同时，并能兴奋呼吸，且有镇静，抗肿瘤，抑菌，增强肾上腺素等作用。

本药膳除冬虫夏草有较好的益智作用外，乌骨鸡、党参、黄精、熟地乃至玉兰片、香菇，均有一定的益智效用。又由于这些食物、药物偏长于健脾养胃，滋肾益精，故本药膳颇适宜于眩晕健忘，神疲乏力，证属脾胃不足，肝肾亏损者食用。

〔注意〕 病证属实、属热者，不宜食用。

首乌炖鸡

（民间食谱）

〔用料〕 母鸡 1 只约 1000 克重，制首乌 30 克，当归、枸杞子各 15 克。

〔制作〕 杀鸡，去毛及内脏，洗净，将首乌等药装入鸡腹，放沙锅内，加水适量，文火炖酥，即成。

〔食法〕 弃药，吃鸡喝汤，分顿食用。

〔效用〕 滋阴养血，养心益智。适宜于心肝血虚，头晕眼花，面色_㟵白，健忘神疲，少寐多梦者食用。

〔解说〕 何首乌为补肝益肾，养心益智，养血祛风的佳品，历代对它的补益之功颇多推崇。明州刺史李远《附录》称它是真正的仙药。古人还曾为它立传，对其命名、功效作了神话般的介绍，古方补益剂中每多用之。现代研究发现，它所含的卵磷脂含量甚高，达到 3.7%。卵磷脂是脑髓的主要

成分，也是血细胞的原料之一，能促进血细胞的新生和发育，还有抗氧化基的作用，说明首乌确实有着养生健身、健脑益智的物质基础，不失是健脑益智的良药。

当归补血养血，枸杞子补养肝肾，母鸡为补虚强身的美味食品，合何首乌同用，对血虚健忘，确有一定的治疗作用。

〔注意〕 湿热内盛或脾虚运馁者慎用。

枸杞子炖牛肉

（《食物补疗大典》）

〔用料〕 枸杞子 6 克，牛肉 100 克，洋葱 1 个，胡萝卜、马铃薯、嫩豌豆荚、番茄汁、奶油各适量。

〔制作〕 将牛肉切成小方块，撒上盐与胡椒粉，再撒上面粉拌和，放入已将奶油熬热的锅里，炒成茶色，先加入切成片的一小部分洋葱，随即倒入番茄汁，并放适量热水，加入洗净的枸杞子，盖好煮开，然后改用极弱火煮 2 小时。其间依次加入胡萝卜块、马铃薯块、豌豆荚，最后加入尚余的洋葱。离火前加盐、味精等调味。

〔食法〕 每日 1 次，佐餐食用。

〔效用〕 补肾益精，强筋壮骨，壮神益智。适宜于精神疲乏，头晕目眩，腰膝酸软，遗精健忘，视力减退者食用。

〔解说〕 枸杞子是补肾益精，养肝明目的佳品，含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸、 β -谷甾醇、甜菜碱、酸浆果仁素，及多种维生素、多种氨基酸，有类似

人参的“适应原”样作用，是理想的补精强身、益智延年药物。

牛肉在肉类中营养价值最为丰富，其功专补脾胃，脾胃得补，五脏具益，气血并旺，筋骨强健。李时珍《本草纲目》说它安中益气，养脾胃，补虚损，强健筋骨，消水肿，除湿气。

洋葱，含有钙、磷、铁、维生素C、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等。它几乎不含脂肪，而含有可降胆固醇的含硫化合物。它还是目前所知唯一含前列腺素的植物，这些物质能扩张血管，减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降。

胡萝卜、马铃薯、豌豆、番茄均是营养丰富的常用佳蔬，合而为膳，能收强身益智效用。

〔注意〕 病证属实、属热者，不宜进食。

枸杞叶炒猪心

（《圣济总录》）

〔用料〕 枸杞叶 250 克，猪心 1 枚。

〔制作〕 将猪心洗净，切成片；枸杞叶洗净，去杂物，备用；取菜油适量，烧至八成熟时，倒入猪心，略加煸炒后，再倒入枸杞叶，酌加精盐、白糖、酱油，待枸杞叶软后，勾芡，起锅盛盘。

〔食法〕 佐餐食用。

〔效用〕 益精明目，养心安神。适宜于中老年阴津不足，心火偏旺，而见失眠多梦，头晕目糊，心悸健忘者食用。也可作为脑力劳动者的常用药膳。

〔解说〕 枸杞叶有一定的补虚益智效用，前人称它能补益诸不足，益智明目，除烦安神。猪心以心补心，能补养心血，安神定惊。

枸杞叶与猪心同用，对防治神经衰弱有较好的效果，智力减退者若能坚持服用，必有好处。

〔注意〕 感冒邪实或腹胀食少者，不宜食用。

枸杞海参鸽蛋

（《天府药膳》）

〔用料〕 海参 2 只，枸杞子 15 克，鸽蛋 12 个。

〔制作〕 海参放盆内用凉水浸泡发胀，将内壁膜抠洗干净，放沸水中焯两遍，冲洗干净，再用刀尖在腹壁切成棱形花刀；枸杞子洗净备用；鸽蛋凉水下锅，用文火煮熟去壳，滚上干豆粉，放入油锅内，以表面炸成黄色捞出备用。

锅烧热，注入猪油 50 克，油八成熟时下葱、姜煸炒，随后倒入鸡汤，煮 3 分钟，捞出葱、姜不用。加入海参、酱油、料酒、胡椒粉，煮沸后撇净浮沫，移文火煨 40 分钟。然后加入鸽蛋、枸杞子，再煨 10 分钟，即成。

〔食法〕 佐餐食用。

〔效用〕 滋肾润肺，补肝明目，养心益智。适宜于腰膝酸软，头晕眼花，视力下降，记忆力减退，耳鸣少寐者食用。

〔解说〕 鸽蛋为补益心肾的上好补品，对心悸健忘，腰膝酸软，疲乏无力，头晕眼花诸症，有较好的防治作用。

现代研究发现，鸽蛋富含蛋白质、脂肪及多种维生素，钙、磷、铁、镁等营养素也很丰富。其脂肪中含有大量的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和蛋黄素。卵磷脂被消化后释放出胆碱，胆碱进入血液，很快就会到达大脑，从而起到增强记忆的作用。

海参补肾益精，养血润燥；枸杞子滋补肝肾，明目益智。两物与鸽蛋同用，补益之力甚强，且色香味均佳，有疾祛疾，无病强身，是宴会膳食中的名菜。

〔注意〕 病证属实、属热者，不宜食用。

柏子仁炖猪心

（《饮食疗法》）

〔用料〕 柏子仁 10 克，猪心 1 个。

〔制作〕 猪心洗净，将柏子仁放入猪心内，加盐适量，隔水炖熟，即成。

〔食法〕 佐餐食用。

〔效用〕 养心安神，润肠通便。适宜于心血不足，心神失养，而见心悸不宁，失眠多梦，遇事善忘者食用。

〔解说〕 柏子仁用于养心安神，已有着悠久的历史。《神农本草经》将它列为上品，谓主惊悸，安五脏，益气，久

服使人润泽，耳目聪明，轻身延年。李时珍说它养心气，益智宁神，滋养之剂中多用之。

猪心功能安神定惊，益心补血。惊悸不宁，不眠健忘，自汗出者食之，有养心益智之效。

本药膳取柏子仁与猪心配制，养心安神之效益佳，因柏子仁富含脂肪油，具有润燥滑肠的功能，故对心悸失眠，自汗健忘，兼见大便干燥者，较为适宜。

〔注意〕 痰湿内盛，或脾气虚弱，大便溏泻者，不宜食用。

核桃仁炒韭菜

（《方氏脉症正宗》）

〔用料〕 核桃仁 60 克，韭菜 150 克。

〔制作〕 先将核桃仁用油炸黄，再入洗净切成段之韭菜，炒熟，调入食盐、味精，即成。

〔食法〕 佐餐食用。

〔效用〕 补肾助阳，益智强身。适宜于肾虚阳衰，精神不振，腰脊酸软，小便频数，及性功能减退，记忆力下降者食用。

〔解说〕 在《诗经》中，韭菜是与稻米羔羊并重的佳品。药典载，韭菜温中下气，补虚疗损，调和脏腑，使人增食，壮阳事，止泄痢，是诸菜中最温而有益于人者，阳虚者宜常食之。现代研究发现，韭菜含有大量的纤维素、挥发性精油及

含硫化合物，具有降低血脂的作用，对高脂血症及冠心病的防治，很有裨益。

核桃仁含有大量的不饱和脂肪酸，对降低胆固醇，防止动脉硬化，增强脑功能，有着重要的作用。它还含有抗衰老物质维生素 E、卵磷脂、锌、镁等，是营养丰富，功效显著的佳果。

高脂血症、冠心病、动脉硬化症是中老年人的常见病，也是智力下降的重要原因之一，服食由韭菜、核桃肉组成的本药膳，对智力的增强，无疑是大有益处的。

〔注意〕 阴虚火旺，午后潮热，口干便秘者，不宜食用。

莲子百合煨猪肉

（民间验方）

〔用料〕 莲子 50 克，鲜百合 100 克，猪瘦肉 250 克。

〔制作〕 将莲子去心，用清水洗净，备用；百合洗净，掰开，备用；猪瘦肉洗净，切成长 1 寸、厚半寸的块。

然后，将三物一并置锅内，加水适量，再加葱、生姜、食盐、料酒，用武火烧沸后，改用文火煨炖 1 小时，即成。

〔食法〕 佐餐食用。

〔效用〕 健脾养心，润肺益肾。适宜于心脾不足，心悸不宁，失眠多梦，遇事善忘，或肺虚低热干咳，肾亏腰膝酸软，记忆力减退，小便频数者食用。

〔解说〕 莲子含有淀粉、棉子糖、蛋白质、脂肪及磷、

铁等微量元素，是调补脾肾的佳品。《神农本草经》说它能补中养神，益气力，除百疾，久服轻身耐老，不饥延年。民间常以之煮粥食用，健脾固精，治疗脾虚泄泻，肾虚遗精，失眠健忘等。

百合有润肺止咳、宁心安神的功效，常被用于虚劳，肺阴不足，咳嗽潮热，及神经衰弱引起的心烦失眠，神思恍惚等。现代研究发现，它含有生物碱、蛋白质、脂肪、糖和多种维生素，有较高的营养价值。

莲子与百合相配既补心脾，又益肺肾，合瘦肉煨食，药蔬两用，味道鲜美。制作时如无百合鲜品，可用干百合 30 克代替。

〔注意〕 湿热内蕴，脘腹胀满，口苦纳呆者，不宜食用。

莲子鸡丁

（民间食谱）

〔用料〕 净鸡肉 250 克，莲子 60 克，香菇 10 克，火腿肉 6 克。

〔制作〕 将鸡肉切成丁，用蛋清、淀粉拌匀；香菇、火腿切成小菱形块；莲子去心，煮熟备用。先将鸡丁在油锅中煸至七成熟，沥去油，加入莲子、香菇、火腿及适量调味品，翻炒几下出锅，即成。

〔食法〕 分数天佐餐食用。

〔效用〕 健脾补肾，养心强身。适宜于食欲不振，消化

不良，肢软无力，眩晕健忘，心烦失眠，遗尿，遗精者食用。

〔解说〕 鸡肉，是老幼皆知的美味食品。它味甘，性温，能温中益气，补精添髓，对久病虚衰，年老体弱，气血两亏，精髓不足，以致头晕健忘者，极为相宜。由于其营养价值十分高，自古以来一直被作为常用的滋补强壮食品，补益强身的药膳中常要用到它，如黄芪炖鸡，人参炖鸡，地黄炖鸡，首乌炖鸡，黄精炖鸡等，不胜枚举。

莲子既能补益心脾，又有益肾固精之功，是治疗心神不宁，惊悸健忘及脾虚腹泻，遗精，带下的食疗佳品。

莲子合鸡肉，配以香菇、火腿肉，其味鲜美，其效甚显，是颇受欢迎的佐餐药膳，健康人常食之，能增强体质，益智延年。

〔注意〕 纳差腹胀者慎用。

黄精蒸鸡

（《湖南农村常用中草药手册》）

〔用料〕 黄精、党参、山药各 30 克，母鸡 1 只约 1000 克重，生姜、葱、川椒、食盐、味精适量。

〔制作〕 将鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，剁成 1 寸见方的块，放入沸水锅内烫 3 分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内，加入葱、姜、食盐、川椒、味精，再加入黄精、党参、山药，盖好汽锅盖，上笼蒸 3 小时，即成。

〔食法〕 空腹分顿食用，吃鸡喝汤。

〔效用〕 益气补虚。适宜于体倦无力，精神疲惫，体力及智力下降者服食。

〔解说〕 黄精为百合科植物黄精的根茎。古人认为它属于芝草一类，尽得土地之精粹，所以叫作黄精。《神仙芝草经》说，黄精宽中益气，能使五脏调和，肌肉充盛，骨髓坚强，气力倍增，多年不老，颜色鲜明，白发变黑，齿落更生。现代研究发现，黄精具有降压、增加冠状动脉流量、降血脂、减轻动脉粥样硬化程度等作用，其提取物还能显著地延长家蚕的生存期。

党参益气补中，善治脾胃气虚；山药补气益阴，于心脾肾均有补益效用。

三药相合，与大补益的母鸡配制，共成补虚疗损之剂，颇适宜于劳损过度，心脾不足者食用。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜食用；感冒时暂停。

清蒸人参鸡

（《食用菌饮食疗法》）

〔用料〕 人参 15 克，母鸡 1 只，香菇 15 克，玉兰片 10 克，火腿肉 15 克。

〔制作〕 将母鸡宰杀，褪毛去内脏，入滚开水锅中烫一下，用凉水洗净；香菇、玉兰片用清水泡发，切成片；火腿切片；人参以开水泡一下，然后上笼蒸 30 分钟；将母鸡置盆内，放入人参、火腿、玉兰片、香菇，加适量葱、姜、精盐、

味精，上笼蒸烂，即成。

〔食法〕 分 2 天佐餐食用。

〔效用〕 大补元气，健脾养胃，健脑益智。适宜于劳伤虚损，食少倦怠，头晕健忘者食用。

〔解说〕 人参能加强大脑皮层的兴奋过程，又可使抑制趋于集中，可调节神经功能，使紧张造成紊乱的神经过程得以恢复，增强记忆能力，有显著的抗疲劳作用，能明显地提高工作能力。

鸡肉含有蛋白质、脂肪、磷、钙、铁及维生素 B₁、维生素 B₂ 等，是传统常用的补虚食品。

人参与鸡肉同用，加上香菇、玉兰片、火腿肉等美味配料，能收到良好的益智强身效用。

配料中的香菇，含有脂肪、碳水化合物、蛋白质、多种氨基酸及多种维生素等，不但能使味道清香鲜美，且有良好的降血脂、健脑益智作用。

〔注意〕 病证属实、属热者，不宜食用。

黑木耳蒸瘦肉

（民间食谱）

〔用料〕 黑木耳 30 克，瘦猪肉 100 克。

〔制作〕 黑木耳用清水浸透，洗干净；猪肉切片，用湿淀粉及调味料拌匀；将黑木耳、肉片一并放入碗中，隔水蒸至烂，加盐、葱、味精，即成。

〔食法〕 佐餐食用。

〔效用〕 补肺益肾，滋阴养心。适宜于形体瘦弱，短气咳逆，腰酸神疲，失眠多梦，记忆力衰减者食用。

〔解说〕 黑木耳是补肾、润肺、养心的营养补品，含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素及卵磷脂、麦角甾醇等。现代医学认为它有防治动脉硬化、高血压的效能。美国近年来兴起了“斋菜热”，由于美国医界普遍认为黑木耳可防治心血管疾患，因此，黑木耳的身价倍增，成了“斋菜”的主要角色。

猪瘦肉富含蛋白质，营养丰富，功能滋阴补虚。它与黑木耳配伍，味鲜可口，老幼皆宜，是上好的食疗佳品，经常作菜肴食用，对智力的提高，会是很有裨益的。

〔注意〕 大便溏泻者慎用。

椒盐八宝鸡

（民间食谱）

〔用料〕 母鸡 1 只约 1500 克重，薏苡仁、芡实、百合各 15 克，香菇、干贝各 30 克，糯米 60 克，莲子 30 克，熟火腿 18 克，麻油 30 克，熟猪油 1000 克（实耗约 60 克），黄酒、精盐、胡椒粉适量。

〔制作〕 将鸡去毛及内脏，洗净，用酒、盐、姜末将鸡身内外抹匀，腌渍半小时；取糯米、薏苡仁、百合、莲子、芡实分别泡胀洗净，装碗蒸熟；火腿、干贝、香菇切成细粒，放

上佐料，加猪油适量及盐、胡椒粉，拌匀后装进鸡腹内，然后缝好。把猪油放铁锅内烧至六成熟，将鸡炸成淡黄色取出，切块，放碟内，淋上麻油，即成。

〔食法〕 分顿佐餐食用。

〔效用〕 养心补肾，润肺健脾。适宜于神疲乏力，眩晕健忘，食欲不振，消化不良，大便稀薄，以及遗精、阳痿、遗尿而见神疲健忘者食用，

〔解说〕 鸡肉含有丰富的蛋白质及不饱和脂肪酸等健脑补虚物质，能补五脏，疗虚损，对体质虚弱者颇为适宜。

干贝、香菇、薏苡仁、莲子、芡实及百合均是传统的食疗佳品，合母鸡烧制，味既鲜美，效益甚著，对劳伤心脾，心肾亏损者，有很好的补益效用。

〔注意〕 湿热内盛，或病证属实者，不宜食用。

八、膏 类

膏，是人们家庭进补的常用剂型，又叫膏滋。膏方中大多配用了多量的蜂蜜，其味甜蜜，故又叫蜜膏。

膏类的配方多由中药和蜂蜜或阿胶、鹿角胶、龟版胶等一并熬制而成。一次制作，可较长时间服用，每取一二匙，开水冲化饮服，甘甜可口，且颇便利。

熬制前，先作好准备，将其中的中药倒入沙锅或铜锅中，加清水高出药面 10 厘米左右，浸泡一天。然后先用旺火煮沸，再改小火煎煮 2 小时，倒出药液，接着在药渣内加清水，再如法煎煮 2 小时，取其煎汁；尔后再加水煎煮一次。最后，将三次煎汁混合，同放锅内，用文火继续煎煮，使其蒸发浓缩。

膏方中用蜂蜜的，可于这时加入，也可先熬蜜，稍沸一下，再加入药汁。

膏方中用阿胶、鹿角胶或龟版胶的，可用一倍量的黄酒浸泡一天，使其软化。然后，把它倒入浓缩的药汁内，并用筷子不断搅动，使其完全交融成浆。

膏方中有核桃肉、莲子、红枣、黑枣、枸杞子等，可浸煮一下，于此时一并放入，边熬边搅。开始时，液面上翻滚着大泡，以后大泡逐渐变小，出现无数小泡泡，并可听到

“沙沙”声，至搅拌的手感觉到药汁已稠厚，用筷子捞起少量药汁，如药汁呈稠厚线状向下滴时即可停火。冷却后撇去表面的泡沫，装入预先用水煮沸消毒过的干燥的玻璃瓶内，密封放置阴凉干燥处即可。

核桃肉、莲子、红枣等，可以捣研后放入，红枣、黑枣宜去皮、核，取肉和入。人参、莲子、苡仁及其它珍贵药物，可加工成粉末，在收膏时调入，使之充分利用。

药汁合蜂蜜等收膏时，宜用文火，并不断搅动，以免粘底，并能使水分加快蒸发。

膏熬制好后，应待其凉透，再用深色大口瓶盛贮，盖紧瓶口，放置阴凉处保存。每于服食时，用洁净羹匙掏取，随即盖好。开瓶后宜连续服用。每日2~3次，防止发霉、变质。

十珍膏

(《医便》)

〔用料〕 白术500克，生地黄、熟地黄各300克，党参、黄芪、麦冬、天门冬、枸杞子、当归各250克，五味子125克，蜂蜜250克。

〔制作〕 上药除蜂蜜外，入沙锅内，加水煎煮3次，然后去渣，合并3次煎汁，文火浓缩，备用；蜂蜜用文火熬炼至熟，加入备用浓缩液，边熬边搅动，煮至沸动即成，装瓶备用。

〔食法〕 每日2次，每次取一匙，滚开水冲化服用。

〔效用〕 大补气血，益智强身。适宜于气血亏虚，神疲乏力，面色㿔白，气短易出汗，失眠多梦，记忆力减退，注意力难以集中者进服。

〔解说〕 白术功能健脾益气，能振奋脾阳，增强机体的消化和吸收功能，使摄入的营养物质得以充分利用。它还有很好的祛湿行水功能，在轻身减肥防治老年病中有重要地位。所以，在清朝宫廷的补益方中，倍受推崇。有统计资料表明，慈禧太后常服的 13 个长寿方中，白术的使用频率达 69%，仅次于茯苓，居第 2 位。

本膏以白术为主，配用党参、黄芪补脾益气，地黄、当归、枸杞子补血滋肾，天门冬、麦冬清肺滋肾，五味子宁心安神，共奏大补气血、益智强身之功，颇适宜于年老体弱及病后亏虚，精神不振，神疲乏力者服用。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜服用。

九仙薯蓣膏

（《太平圣惠方》）

〔用料〕 干山药 500 克，杏仁 100 克，鲜牛乳 1500 克。

〔制作〕 将山药研制成粉末，备用；杏仁烂研，加入牛乳中，用洁净纱布绞取汁。将所绞取的杏仁、牛乳汁、山药粉混合，搅匀，盛于瓷瓶内，密封瓶口，安于锅中，文火蒸煮 2 小时，放冷备用。

〔食法〕 每日 2~3 次，每于饭前取一匙，用温开水化

开饮用。

〔效用〕 健脾益肺，润燥泽肤，健脑益智。适宜于虚劳羸瘦，短气咳逆，神疲倦怠，大便秘结，及中老年智力下降者服食。

〔解说〕 山药，是一味有效的健身良药。《神农本草经》载：“薯蓣（即山药），味甘，温，主伤中，补虚羸，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明，轻身不饥，延年。”据分析，山药含有的淀粉酶，能分解成维持人体生命的重要物质蛋白质和碳水化合物；它含有的谷甾醇有降低胆固醇的作用，对防治冠心病、高胆固醇血症有一定的效用。

杏仁富含脂肪油，高达40%~60%，有较好的润肠通便作用，能祛除胃肠积滞，促进机体代谢功能。

牛乳功能补益气血，生津润燥，其营养成分十分丰富，且易被机体吸收，是健脑强身的佳品。

三物配合，既能补虚健脑，又能加强机体的代谢功能，有很高的保健效用。

〔注意〕 脾胃虚弱，大便溏薄者慎用。

三子麦冬膏

（《食疗本草学》）

〔用料〕 海松子、枸杞子、金樱子各120克，麦门冬、蜂蜜各150克。

〔制作〕 上药同置沙锅内，加水适量，文火煎煮取汁，

连煎 3 次。然后，取 3 次汁混合，文火浓缩，加炼蜜收膏。

〔食法〕 每日 2 次，早、晚用沸水调服 2 汤匙。

〔效用〕 滋阴涩精，宁心益智。适宜于虚羸少气，虚烦不宁，心悸失眠，头晕眼花，健忘遗精者服用。

〔解说〕 海松子即松子，功能滋阴润肺，润肠通便，且能健脑防衰，延年益寿。《本草经疏》说它气味香美甘温，气温属阳，味甘补血，血气充足，则五脏自润。据现代医学研究，松子含有油酸脂、亚油酸脂、酒石酸、腺嘌呤、胆碱，以及蛋白质、蔗糖、葡萄糖、微量元素等，有补血和镇静作用，对神经性心悸不宁有一定的疗效。

枸杞子、金樱子均为补养肝肾之品，枸杞子补养中兼能明目，金樱子补养中兼能涩精；麦冬甘润滋养，润肺清心，有安神除烦之效用；蜂蜜滋养补中，有强壮抗衰老等功能。

诸药合用，补中兼以固涩，对眩晕健忘兼有遗精滑精，尿多余沥者，较为适宜。

〔注意〕 湿热内盛，或大便泄泻者，不宜服用。

天冬蜜膏

（《圣济总录》）

〔用料〕 天门冬 500 克，白茯苓 250 克，白蜜 250 克，白羊脂 100 克，黄酒 1000 克。

〔制作〕 取天门冬、茯苓同置锅内，加黄酒，并加水 2000 毫升，文火煎 2 小时，滤出药液。用文火将药液熬煎至浓汁，

然后加入白羊脂、白蜜，慢火煎煮，边熬边搅，掠去浮沫，浓缩成膏。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 匙，温开水化服。

〔效用〕 健脾润肺，滋阴补脑，润肤泽枯，通利二便。适宜于虚羸疲乏，眩晕健忘，纳差口干，咳嗽少痰，肠燥便干，或兼皮肤燥裂者服用。

〔解说〕 本方主药天门冬为延年益寿良药，经现代研究证实，它含有天门冬酰胺、谷氨酸、谷甾醇、甾体皂甙、蛋白质、粘液质、糖类、锌等，有较强的清除超氧自由基的作用，从而可以对抗过多的自由基诱发组织老化和一些老年病如动脉粥样硬化、肿瘤等，起延缓衰老的作用。同时，它还有抗菌、镇咳祛痰和预防老年风湿性关节炎、慢性支气管炎、糖尿病等作用。

方中配用了健脾渗湿的茯苓，润燥滋养的白蜜、羊脂，润养之性偏长，但有滋腻之嫌，用酒泡制，缓解了滋腻之药性，使之易于消化吸收，适宜于久服常服。眩晕健忘兼见咳嗽少痰，口干肤燥，大便干燥者可以选用。

〔注意〕 脾胃虚寒，腹胀便泻者，不宜服食。

五味子膏

（《慈禧光绪医方选议》）

〔用料〕 五味子 500 克，蜂蜜 1000 克。

〔制作〕 将五味子洗净，水浸半日，置沙锅中，加水适

量，文火煎煮，连煎 3 次。然后，取 3 次药汁混合，文火浓缩，备用。蜂蜜放沙锅内，加水适量，文火熬熟，对入五味子浓缩液，边熬边搅，待至膏成，收瓶中贮存。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1~2 匙，开水调服。

〔效用〕 滋养肺肾，安神益智。适宜于肾虚精亏，心虚气弱，精神不振，脑力减退，心悸不宁，失眠多梦者进食。

〔解说〕 唐代医学家孙思邈曾说，五月常服五味子以补五脏气；六月常服五味子以益肺金之气，在上则滋源，在下则补肾。清宫御医曾于某年六月初八日为慈禧太后制作了五味子膏，以供西太后补益安神之用。

现代研究发现，五味子能改善人的智力活动，提高工作效率，对那些从事需要紧张注意力、精细协调动作、灵活性和耐力的活动工作者，都有改善作用。由此可见，常吃五味子膏，不失是健脑益智的简易方法。

〔注意〕 感冒时暂停服食。

牛髓膏

(《寿世传真》)

〔用料〕 黄精 150 克，干地黄 90 克，天门冬 30 克，牛髓 10 克。

〔制作〕 将黄精、地黄、天门冬分别捣烂，入锅中，加水熬煮半小时，然后加入牛髓煮数沸，即成。

〔食法〕 每日 2 次，于饭前空腹取 1 匙，用温开水化开

吃下。

〔效用〕 滋阴益肾，补精健脑。适宜于阴精亏损，体弱气馁，筋骨软弱，神疲乏力，头晕目眩，遇事易忘，口干气短，大便干燥等症患者服食。

〔解说〕 黄精为百合科植物黄精的根茎，古人认为它属于芝草一类，尽得土地之精粹，所以叫作黄精。《神仙芝草经》称它功能宽中益气，能使五脏调和，肌肉充盛，骨髓坚强，气力倍增。它对肾精虚损所致的失眠健忘，思维反应迟钝，有一定的治疗作用。

干地黄，功能补虚疗损，填精益髓。服食地黄，得地黄之补，精神健旺，肢体轻健，步履轻盈，耳聪目明。

天门冬确有延年益寿之效。现代药理证实，它有较好的清除超氧自由基作用，可以对抗过多的自由基诱发组织老化和一些老年病如动脉粥样硬化、肿瘤等，起到延缓衰老的作用。

牛髓含有蛋白质、脂肪等多种有效成分，功能润肺补肾填髓，是治疗虚劳羸瘦，精血亏损，消渴等病症的佳品。

诸药相配合，补肾益精，健脑益智，可作为脑力劳动者的服食膏方。

〔注意〕 痰湿内盛，大便溏薄者，不宜服用。

乌须固本膏

(《体仁汇编》)

〔用料〕 黑芝麻、松子仁、核桃肉、柏子仁、枸杞子、天门冬、麦门冬、白术、人参、五加皮、白茯苓、赤茯苓、生地黄、熟地黄各 60 克，黄精 120 克，何首乌 240 克，黑大豆 3500 克。

〔制作〕 取黑大豆 2500 克与何首乌同置一处，冲入滚开水，盖紧浸泡 1 宿，去豆不用，取何首乌晒干。另取黑大豆 1000 克，连同黄精一并置锅内，煮至豆熟，去豆不用。生地黄、熟地黄用酒浸过，晒干。黑芝麻、松子仁、核桃肉研为细末，备用。取天门冬、麦门冬、白茯苓、赤茯苓、柏子仁、枸杞子，连同何首乌、黄精、生地黄、熟地黄同置锅内，加水适量，文火煎煮取汁，连煎 2 次。然后，取 2 次药汁，用文火浓缩后，加入黑芝麻、松子仁、核桃肉细末，边熬边搅，至稠粘即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 匙，滚开水化开饮服。

〔效用〕 补肾益脾，滋精健脑。适宜于气阴两虚，腰膝酸软，疲乏少力，头晕眼花，耳鸣健忘，须发早白者进食。

〔解说〕 本膏用了黑芝麻、松子仁、核桃肉及黑大豆等具有益精健脑的食疗佳品，复配以何首乌滋肾养血，补益肝肾；黄精补中益气，添精生津；柏子仁养心安神，滋肾润燥；五加皮补中益精，益智强志；更用生地、熟地、天冬、麦冬

加强了滋精生津的功能，人参、白术、茯苓，巩固了益气补脾的效力。

〔注意〕 脾肾阳虚，症见食少纳差，大便溏薄，肢冷形寒者，不宜食用。

玉灵膏

（《随息居饮食谱》）

〔用料〕 龙眼肉 250 克，西洋参 15 克，白糖适量。

〔制作〕 将龙眼肉捣烂如泥，西洋参研末，二物连同白糖一并拌匀，放密封的瓷器内，置锅中，用文火蒸 2 小时，即成。

〔食法〕 每日早晚各 1 次，每次取 1 匙，开水化开吃下。

〔效用〕 补血养心，益肺生津。适宜于虚劳羸瘦，失眠多梦，心悸健忘，头晕神疲，津少口干等症患者服食。

〔解说〕 龙眼肉为补益佳果，现代研究发现它含有葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪及各种维生素，营养十分丰富，为养心补虚佳品。

西洋参含有多种人参皂甙，具有显著的抗疲劳、抗缺氧能力。它性偏凉，为阴虚体质者所宜，近人张锡纯称它性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温补者，皆可以此代之。

龙眼肉与西洋参制膏，功能大补气血，有很好的补益效用，故清代医家王孟英称它为“代参膏”，说它“力胜参芪”。它不但效力大，而且味道极好，颇受人们的喜欢。

〔注意〕 痰火内盛或湿热蕴阻者，不宜食用。

四仁膏

（贾堃经验方）

〔用料〕 柏子仁 300 克，核桃仁 1000 克，桃仁 500 克，松子仁 300 克，蜂蜜 1500 克。

〔制作〕 将柏子仁等四物各捣如泥，然后混合一处，调入蜂蜜，即成。

〔食法〕 每服 2 调羹，开水送下，早晚各服 1 次。

〔效用〕 润燥补虚，益智延年。适宜于中老年常见的动脉硬化而见记忆力减退，眩晕头痛，大便秘结者进食。

〔解说〕 动脉硬化为老年人常见病、多发病，一般表现为智力的减退和体力的下降，按中医观点，其病理多属肝肾不足，血行瘀滞。核桃仁补肾益精，柏子仁滋养肝肾，松子仁润肺开胃，桃仁活血去瘀，蜂蜜调养五脏。各药相配合，味甘性平，气香宜人，对动脉硬化者有一定的防治作用，从而收到聪耳明目、益智延年的效用。

〔注意〕 大便溏薄者慎用。

芝麻核桃膏

（作者经验方）

〔用料〕 黑芝麻 1000 克，核桃肉 500 克，蜂蜜 1000 克。

〔制作〕 核桃肉加少许盐炒熟，研成细末，黑芝麻置蒸笼中蒸至香气大出后取出晒干，然后加适量水拌湿润，复置蒸笼中蒸，如此反复，蒸 9 次，晒 9 次，最后研为细末。将蜂蜜熬至熟，加入核桃、芝麻细末，用小火熬煎，边拌边熬，制成膏剂。

〔食法〕 每日 2~3 次，每次取 2 调羹，温酒或温开水化服。

〔效用〕 补养肝肾，润养五脏。主治肝肾亏虚，头晕目眩，腰膝酸软，失眠健忘，须发早白，遗精阳痿，虚寒咳喘，肠燥便秘等。

〔解说〕 黑芝麻、核桃肉、蜂蜜，历来就被视为补益佳品。《神农本草经》说黑芝麻主治伤中虚羸，补五脏，益气力，长肌肉，填髓海，久服可延年益寿。古有神仙服胡麻法、神仙苕胜丸，指的就是服食芝麻。宋代方书《太平圣惠方》中记载的“真人绝谷饵苕胜，除痹益精，补髓壮气力方”，就是以芝麻九蒸九晒后研末，合炼蜜和丸服用。《卫生易简方》称它治人一切虚冷，除百病，生精神，强意志，利耳目，轻身延年。可见，芝麻与蜂蜜同吃，有良好的强身益智作用。本方在此基础上，选加了核桃肉，加强了补肾益精的力量，于

劳心过度，肝肾精血伤耗者，更为有益。

现代研究提示，芝麻和核桃肉两者均含有脂肪、蛋白质及微量元素钙、磷、铁等人体需要的营养成分，尤其是脂肪中所含成分，主要为不饱和脂肪酸，有健脑的作用，并能防治动脉粥样硬化，改善神经的功能。

〔注意〕 痰热内盛者忌服。

羊蜜膏

（《饮膳正要》）

〔用料〕 熟羊脂、熟羊髓、白蜂蜜各 250 毫升，生地黄汁 200 克，生姜汁 25 克。

〔制作〕 将熟羊脂、熟羊髓同置锅内，武火烧开，再放入白蜜，烧开后再加入生地汁、生姜汁，改用文火，边烧边用锅铲不断搅拌，至膏成粘状停火，盛入瓷罐中备用。

〔食法〕 每日 1 次，每次取 1 汤匙，空腹温酒冲服。

〔效用〕 补髓，填精，益智。适宜于先天禀赋不足，或劳伤太过所致的肾精亏损，髓海空虚，耳鸣，记忆减退，不耐思考，腰脊酸痛者服用。

〔解说〕 羊脂即羊之脂肪油，功能补虚润燥；羊髓为羊之骨髓或脊髓，有益阴补髓、润肺泽肌之功；蜂蜜，味甘性平，长于补虚扶羸，润燥滋养；地黄入心、肝、肾经，功能滋阴补血。

所用四药，均是治虚劳羸瘦的佳品，合而为剂，有补虚

强身、填精益智之用。配用生姜，既能解腥，又能开胃和中，便于常服。

扶桑至宝膏

(《摄生秘剖》)

〔用料〕 嫩桑叶 500 克，黑芝麻 120 克，白蜜 500 克。

〔制作〕 嫩桑叶洗净，晒干，连同黑芝麻，一并研为细末，备用。蜂蜜炼至滴水成珠，加入备用之桑叶、芝麻粉末，边搅边熬，至完全搅匀即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 匙，用滚开水化开吃下。

〔效用〕 滋补肝肾，益智延年。适宜于精血亏少，形体消瘦，头昏眼花，记忆力减退，腰膝酸软，五心烦热，咽干口燥者服食。

〔解说〕 桑叶为祛风清热，凉血明目之常用药物，《图经本草》说，用桑叶代茶饮，能使人聪明。现代药理研究发现，桑叶含有芸香甙、槲皮素、氨基酸、维生素，以及铜、锌、硼、锰等矿物质，能保持毛细血管的正常抵抗力，减少血管通透性，可使因脆性增加而出血的毛细血管恢复正常的弹性，并具降压、降脂、防治动脉粥样硬化等作用。

黑芝麻中含有的脂肪油是营养脑细胞的重要物质，维生素 E 能延缓机体衰老，卵磷脂对神经系统有强壮作用，亚油酸能降血脂、防治动脉粥样硬化。

本膏方以桑叶与黑芝麻配合，更合强身妙品蜂蜜，颇适

宜于中老年肝肾精血亏虚，而见形瘦神疲、智力衰退者服用。

〔注意〕 脾肾阳虚，大便溏薄者，不宜服食。

杞圆膏

（《摄生秘剖》）

〔用料〕 枸杞子、桂圆肉各 500 克。

〔制作〕 先将枸杞子洗净，然后与桂圆肉一并置沙锅内，加水用文火煎煮。边煮边搅动，不使结底；时时加水，不使干枯。待熬成膏，用瓷罐收贮。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 匙，开水化开后服下。

〔效用〕 补益心脾，滋养肝肾，养血安神，明目益智。适宜于思虑过度，心脾损伤，肾精亏耗而致的头晕目糊，眼冒金星，视物不清，耳鸣不聪，遇事善忘，注意力难以集中，不耐思索，面色㿔白，神疲乏力，腰脊酸痛者进食。也可作为脑力劳动者的调补服食方。

〔解说〕 枸杞子是一味名贵的滋补良药，功擅补养肝肾，明目益智。《药性论》说它“补精气诸不足，易颜色变白，明目安神，令人长寿”。现代研究发现，枸杞子含有大量的维生素、胡萝卜素等营养物质，有增强脑细胞，改善脑功能的作用，确有益智效用。

桂圆肉具有良好的补养心脾、益智安神作用。《神农本草经》说它能“强魂魄，聪明”，《日用本草》则谓“益智安心”，《万氏家抄方》中采用桂圆肉酿酒，用以治疗神倦疲乏、

健忘等，民间补虚疗损也经常采用它。

枸杞子偏重于补益肝肾，桂圆肉偏重于补养心脾，两物配合使用，心脾肝肾并调，益智效果明显，制作成膏，服用方便，不失是理想的益智调养良方。

〔注意〕 本方性偏粘腻，滋补力强，如脾胃虚弱，消化功能不好者，不宜服食。

补精膏

（《瑞竹堂经验方》）

〔用料〕 牛髓、核桃肉、杏仁（去皮尖）各 125 克，山药 250 克，蜂蜜 500 克。

〔制作〕 将杏仁、核桃肉、山药捣为膏糊备用。取蜂蜜置罐内煮沸，去白沫，加入牛髓，文火煎熬 2~3 小时，然后加入备用膏糊，边煎边搅，再煎熬 30 分钟。

〔食法〕 每日 2~3 次，每次取 1 匙，滚开水化开，空腹吃下。

〔效用〕 壮元益精，助胃润肺，健脑益智。适宜于肺肾不足，腰膝酸软，咳喘短气，眩晕健忘，大便虚秘者进食。

〔解说〕 牛髓为牛的骨髓，能补心脾，益精血，润肺补肾，是补精髓之健脑益智的佳品。

核桃肉为滋补肝肾，强健筋骨之要药，并有温肺润肠之用。

山药味甘性平，益气补中，于肺脾肾均有补益作用，且

能强志育神。

杏仁，为古人十分推崇的服食之物，李时珍在《本草纲目》中转录了《野人闲活》记载的一个小故事，说是翰林学士辛士逊，在青城山道院中，梦见皇姑对他说，可以服食杏仁，它会使人聪明，使人思维敏捷，记忆力不减。于是，便在每天盥漱后，取脱去皮的杏仁 7 枚，细细嚼之，和津液一并咽下，坚持服用。

现代药理分析，杏仁富含脂肪油，有较好的润肠通便作用，能祛除胃肠积滞，促进机体代谢功能。

四物相配，更合蜂蜜滋养补虚，对肺肾不足，腰酸神疲，眩晕健忘，兼见咳喘便秘者，最为适用。

〔注意〕 大便溏薄者慎用。

补髓膏

（《是斋百一选方》）

〔用料〕 鹿茸 9 克，杜仲 30 克，补骨脂 30 克，芝麻 150 克，核桃肉 250 克，蜂蜜 250 克。

〔制作〕 杜仲炒过；鹿茸切片，酒炙；蜂蜜炼熟；补骨脂与芝麻同炒，至芝麻色黑为止；核桃肉捣作膏。

上药除核桃肉、蜂蜜外，同置一处，研为细末，然后拌入核桃肉，捣和，加炼蜜，搅匀即成。

〔食法〕 每于饭前取 1 匙，温开水化开吃下，每日 3 次。

〔效用〕 补肾壮阳，填精添髓，养心益智。适宜于虚损

羸瘦，腰脊酸痛，脚膝无力，畏寒肢冷，小便清长，须发早白，记忆力减退，遇事善忘，性功能减退者服用。也可用于防治老人痴呆症。

〔解说〕 鹿茸历来是强壮良药，《神农本草经》说它益气强志，生齿不老。《名医别录》认为，服用了它有“耐老”的作用。李时珍也指出，它能生精补髓，养血益阳，强筋健骨，善治一切虚损。现代研究发现，鹿茸含有鹿茸精、硫酸软骨素 A、雌酮、骨胶原、蛋白质及钙、磷、镁等，有很好的强壮补益作用，能有效地改善阳虚病人的能量代谢，同时能促进造血功能，增强心脏收缩功能。

鹿茸与补肾壮腰的杜仲、补骨脂，滋肾养血的核桃肉、芝麻、蜂蜜同用，补虚扶羸的作用进一步增强。前人称本方能升神水于百会，降神火于涌泉，有补益心肾，强筋壮骨，益寿延年之效，充分肯定了它的增强智力、延年益寿的效用。

〔注意〕 阴虚火旺，烦热口渴，尿赤便秘者，不宜食用。

松子核桃膏

（《太平圣惠方》）

〔用料〕 松子仁、核桃仁各 30 克，蜂蜜 250 克。

〔制作〕 松子仁、核桃仁用水泡过，去皮，然后研成末，放入蜂蜜和匀即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 汤匙，用滚开水冲服。

〔效用〕 益精润燥，补脑安神。适宜于腰膝酸软，健忘

失眠，心神不宁，大便干燥者服食。

〔解说〕 核桃有很好的补益作用，有延年益寿之功，人们称它为长寿果。它富含蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 E、维生素 B 族、烟酸及钙、磷、铁、锌、锰、铬等人体所需的营养物质，有抗衰老，健脑，强心等重要功效。松子仁是益五脏，补不足，治虚羸的佳品，富含脂肪、蛋白质和挥发油等。蜂蜜为润养补益之佳品，有明显的抗衰老、益智作用。三物功偏滋润，对健忘、心神不宁兼有大便干燥者甚为适宜。

〔注意〕 大便溏泻者慎食。

松子膏

（《太平圣惠方》）

〔用料〕 松子 1000 克，甘菊花 100 克，蜂蜜 500 克。

〔制作〕 松子去壳取仁，与菊花一并捣极烂，加入蜂蜜，慢火熬煮至稠，装瓶即可。

〔食法〕 每日 3 次，每次取 1 匙，滚开水冲服。

〔效用〕 平肝明目，调利血脉，健脑润肤。适宜于肝肾阴虚，头晕目糊，咽干口燥，失眠多梦，耳鸣健忘，心神烦躁，低热盗汗，腰膝酸软，大便干结等病症患者服食。

〔解说〕 松子，其主要成分为脂肪油、蛋白质、挥发油。《日华子本草》称它逐风痹寒气，益虚羸少气，补不足，润皮肤，肥五脏。《本草经疏》认为它气味香美甘温，气温属阳，味甘补血，服食松子，可使血气充足，五脏滋润，肌肤变白。

菊花，李时珍说它春生夏茂，秋花冬实，备受四气，饱经露霜，叶枯不落，花槁不零，味兼甘苦，性禀平和，得金水之精英，能益金水（即肺、肾）二脏，制火平肝，治诸风头晕目眩。现代化学成分分析，它含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、维生素 A、维生素 B 族等，有抗菌、解热等作用，对心血管疾病有显著的治疗作用。

松子与菊花合用，复兼蜂蜜之滋润补益，不失是较好的健脑益智组方。冠心病、高血压、动脉硬化、高脂血症有上述见症者，均可食用。

〔注意〕 脾胃虚寒，大便溏泻者，不宜服食。

胡麻延年驻寿膏

（《太平圣惠方》）

〔用料〕 黑芝麻 1000 克，蜂蜜 1500 克。

〔制作〕 将芝麻放蒸笼中蒸至香气出，移置日光下晒干。然后，加用适量水拌湿润，复蒸熟晒干。如此反复，蒸 9 次，晒 9 次。最后研为细末，加蜂蜜中，文火熬成膏。

〔食法〕 每日 3 次，每次取膏 2 调羹，用温酒或温开水化开服用。

〔效用〕 补养肝肾，润养五脏。适宜于肝肾不足，头晕眼花，须发早白，记忆力下降，大便秘结，及病后虚羸，半身不遂，智力障碍者服用。

〔解说〕 胡麻即黑芝麻，历来就被视作补益佳品，《神

《农本草经》称它主治伤中虚羸，补五脏，益气力，长肌肉，填髓海，久服延年益寿。

芝麻的养生作用与它的制作方法有很大关系。即须经反复蒸晒。药物学家陶弘景曾说，服食胡麻，当九蒸九曝，熬捣饵之，蒸不熟，令人发落。这一说法虽然偏激，但食用时宜多次蒸曝为佳，这是比较统一的看法。

〔注意〕 大便溏薄者慎用。

枸杞子膏

（《外台秘要》）

〔用料〕 枸杞子、生地黄各 1500 克，杏仁（去皮尖）500 克，人参、茯苓各 100 克，天门冬 250 克，白蜜 5000 克，牛髓 1 具，酥 5000 克。

〔制作〕 杏仁去皮尖后，连同枸杞子、天门冬、茯苓一并捣碎备用；另研捣生地黄取汁，然后将地黄汁、白蜜、牛髓、酥一并入锅煎熬，最后加入人参粉末，一并熬作稠膏，至入水不散为止。

〔食法〕 每天 2 次，每服 2 匙，温酒化服。

〔效用〕 填精益肾，强记益智。主治劳损过度，五脏亏虚，阴精不足诸证。

〔解说〕 方中枸杞子、地黄、天冬滋养肾阴，填精益髓，人参大补元气，养神益智，茯苓开心益智，主治惊悸健忘。在此基础上配用了蜂蜜、牛髓、酥及杏仁等，补益力强，颇宜

益智养生服用。

蜂蜜营养十分丰富，早在 2000 多年前就被我们祖先列为滋补食品与良药。《神农本草经》说它能安五脏，益气补中，除百病，和百药；《药品化义》说它味甘主补，滋养五脏。杰出的科学家阿维森纳甚至说：你要保持健康，就请多喝蜂蜜。现代研究发现蜂蜜含大量果糖、葡萄糖、蛋白质、氨基酸等脑细胞所需的营养物质，常吃蜂蜜对弱智者有良好的辅助医疗作用。近年来国内研制的蜂乳、人参王浆、归芪王浆、枸杞王浆、天麻王浆等都对进了一定比例的蜂蜜，益智功效甚佳，颇受人们的欢迎。

牛髓功能填骨髓，补肾益精，滋养脑细胞。酥为牛乳或羊乳经提炼而成的酥油，《本草经疏》称它润燥兼能益精髓补血脉，作用与牛髓大致相同。

杏仁，前人奉为养生仙药。现代常用于宣肺止咳，润肠通便，对中老年咳喘便秘者来说，确有一定的养生保健效用。

以上诸药伍而为心肺脾肝肾并补之剂，有良好的补益作用，即如《外台秘要》原注所说：益心力，填骨髓，常服大益人，好颜色，延年长生。精髓充则根本固，生生不息，心得养则主神明，智慧技巧由生。

〔注意〕 湿热内盛者忌服。

姜枣龙眼蜜膏

（民间验方）

〔用料〕 龙眼肉 250 克，大枣肉 250 克，蜂蜜 250 克，鲜姜汁 2 汤匙。

〔制作〕 先将龙眼肉、大枣肉洗净，放入锅内，加水适量，煎煮至熟烂时，加入姜汁、蜂蜜，文火煮沸，调匀。待冷后，装瓶即可。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 汤匙，开水化开，饭前食用。

〔效用〕 开胃健脾，养心益智。适用于思虑劳伤太过，心脾亏损，心悸怔忡，健忘，纳呆，腹胀者进食。

〔解说〕 龙眼肉、大枣均有补益心脾，益智宁心之功，蜂蜜有增强脑力、改善心肌功能之用，三物有很好的补益作用，配合使用能益心脾，增智力，善治心脾不足，心悸健忘等。

本方在此基础上，配用了姜汁，有辛开助胃之妙用，对病症兼纳呆腹胀者，尤为适宜。

〔注意〕 湿热内盛者慎用。

真菊延龄膏

(《卫生编》)

〔用料〕 杭白菊 250 克，蜂蜜 2000 毫升。

〔制作〕 菊花加水煎煮 1 小时，连煎 2 次，取 2 次汁混合，文火浓缩，备用。取蜂蜜置锅内，用文火炼熟，加入备用之煎汁，边熬边搅，至稠膏即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 匙，滚开水化开食用。

〔效用〕 清肝明目，益智延年。适宜于视物昏花，头晕耳鸣，神疲乏力，心悸失眠，智力下降，手足麻木，大便干结者进食。

〔解说〕 菊花作为食饵，古已有之。在文学家屈原的《离骚》诗中，就有“朝饮木兰之坠露，夕餐秋菊之落英”的名句。本膏方以菊花疏风清热，平肝明目，合蜂蜜滋养补虚，年老体弱，或用脑过度，气血不足，津液亏耗，而见头晕眼花，耳鸣神疲，失眠健忘，大便干结，手足麻木者食之，颇为对症，坚持服食，有祛病、益智、延年之效。

现代研究发现，菊花还含有多种微量元素，其中硒、铬的含量很高，这可能正是它防治心血管病，益智延年的物质基础。

〔注意〕 脾胃虚弱，大便溏薄者慎服。

桂圆参蜜膏

(《得配本草》)

〔用料〕 桂圆肉 120 克，党参 250 克，沙参 125 克，蜂蜜 500 克。

〔制作〕 将桂圆肉、党参及沙参洗净，加水浸半小时，用文火煎煮，连煎 3 次，然后将 3 次药汁合并混合，用文火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加入蜂蜜，至沸后停火，待冷后装瓶备用。

〔食法〕 每日 3 次，每次取 1 汤匙，以沸开水冲化吃下。

〔效用〕 补元气，益心智，助筋力。适宜于体质虚弱之疲倦乏力，记忆力减退，注意力不集中，心悸怔忡，烦渴，心神不宁等病症者食用。

〔解说〕 近人张山雷说，党参力能补脾养胃，润肺生津，健运中气，与人参不甚相远，尤为可贵者，健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒凉，养血而不偏滋腻，鼓舞清阳，振动中气，而无刚燥之弊，补助中州而润泽四隅，故凡古今成方之所用人参者，无不可以党参当之，即凡百证治之应用人参者，亦无不可以党参投之；沙参味甘性凉，功专补肺阴，清虚火；桂圆肉补益心脾，养心益智；蜂蜜补中润燥。各物互相配合，补而不热，清而不凉，适宜于心脾不足偏于阴分亏虚而兼见烦渴、心神不宁者服食。

〔注意〕 痰热内蕴，或脾运不力，纳差腹胀者，不宜服

用。

核桃膏

(《图经本草》)

〔用料〕 核桃肉 1500 克，破故纸 250 克，蜂蜜 500 克。

〔制作〕 核桃肉、破故纸一并捣研，备用。将蜂蜜置锅内熬熟，加入捣研好的核桃肉、破故纸，边搅边熬，搅拌均匀，装瓶备用。

〔食法〕 每日 2 次，每次 1 匙，饭前滚开水冲服。

〔效用〕 滋肺补肾，益智强身。适宜于神倦乏力，喘促短气，动则加剧，腰膝酸痛，智力减退者服食。

〔解说〕 核桃肉性温味甘，有补肾固精，温肺定喘，润肠乌发等作用，常用于治疗肾虚喘咳，腰痛膝软，阳痿遗精，大便燥结，须发早白，失眠健忘等。现代研究表明，它含有大量的脂肪油，而主要是不饱和脂肪酸，对降低胆固醇，防止动脉硬化，有着重要的作用。

破故纸功能补肾壮阳，常用于治疗阳痿遗精，腰膝冷痛，虚寒喘嗽。它含有挥发油、有机酸、甲基糖甙、碱溶性树脂、皂甙、香豆精衍生物等。它与核桃仁一样，有着很好的抗衰老、延年益寿作用，是有效的益智补虚服食佳品。

核桃肉与破故纸同用，温补之力大为加强，是历代医家大为推崇的养生服食方。白飞霞《方外奇方》说，破故纸收敛神明，能使心包之火与命门之火相通，故元阳坚固，骨髓

充实，涩以治脱也。核桃肉润燥养血，血属阴恶燥，故油以润之，佐破故纸有木火相生之妙。

在核桃肉、破故纸同用的基础上，还用了滋补力甚强而便于常服的蜂蜜，能发挥良好的益智强身作用。《图经本草》曾赞誉本方能延年益气，悦心明目，补添筋骨。

〔注意〕 急性咳喘，胸闷气粗，喉间痰阻，发热痰黄者，不宜服用。

桑麻葵子膏

（《食疗本草学》）

〔用料〕 桑叶、黑芝麻、葵花子仁各 100 克，蜂蜜 300 克。

〔制作〕 黑芝麻、葵花子仁炒过，然后与桑叶一并研为细粉备用。蜂蜜炼过，加入备用细粉，边熬边搅，滚数沸即成。

〔食法〕 每日 2 次，取膏 2 匙，沸水化开吃下。

〔效用〕 补肝肾，平肝阳，降血脂。适宜于高血压、动脉硬化、高脂血症属阴虚阳亢，而见眩晕眼花，耳鸣健忘，失眠多梦，心神不宁者服食。

〔解说〕 桑叶与黑芝麻配合，是补益古方桑麻丸，功能滋补肝肾，祛风平肝，常用于治疗头晕目眩，健忘失眠，两目干涩，颧红盗汗等。葵花子即向日葵的子，含有丰富的脂肪油，其中有多量亚油酸，并有磷脂、 β -谷甾醇等，又含蛋

白质、糖类和柠檬酸、酒石酸、绿原酸等有机酸及胡萝卜素等。实验提示，葵花子所含的磷脂有预防高脂血症和高胆固醇血症的作用；脂肪油特别是亚油酸部分，能抑制血栓的形成，近代主张高脂血症、动脉硬化症、高血压病患者多吃葵花子，其理也即在于此。

〔注意〕 大便溏泻者，不宜服用。

桑葚蜜膏

（民间验方）

〔用料〕 制首乌 1000 克，桑葚子 500 克，蜂蜜 500 克。

〔制作〕 将首乌、桑葚子洗净，置于锅内，加水适量，文火熬煮，时时加水，约煮 2~3 小时，将煎汁取出静置；继而加清水再熬，如此 3~4 次，将残渣取出压榨，榨出汁与煎汁合并过滤，取清汁文火浓缩，备用。将蜂蜜炼过，加入备用药汁，边煮边搅，至放冷水中滴水成珠为止。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 匙，温开水冲服。

〔效用〕 滋补肝肾，养血乌发，益智延年。适宜于肝肾不足，腰膝酸软，头晕眼花，耳鸣寐差，记忆力减退，头发早白，大便秘结者服用。

〔解说〕 制首乌补肝肾，乌须发，是防治白发的良药。相传唐朝有个叫何田儿的，服了首乌后，老年得子，儿子延秀服首乌活到了 160 岁，孙子也因服首乌活到 130 岁，身体强健，头发犹黑，故取名首乌。

桑葚子，又叫桑实、桑果、桑枣，是滋补肝肾、养血祛风的滋补佳果。现代研究发现，它含有芸香甙、花青素甙、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及烟酸、糖类、鞣质、脂肪油等多种有效成分。

制首乌与桑葚同用，配以蜂蜜，制成蜜膏，于防治白发，益智延年，确有裨益。

〔注意〕 脾胃虚寒，大便溏薄者，不宜服用。

益寿膏

（史方奇经验方）

〔用料〕 党参 30 克，丹参 120 克，当归、赤芍、白芍、黄芪、核桃肉、枣仁、枸杞子、制首乌、制黄精、巴戟天、杜仲、鱼鳅串、白茅根、山茱萸、山药各 60 克，砂仁、黄连、广木香、川续断、黑芝麻、三七粉、龟版胶、鹿角胶各 30 克，蜂蜜 2000 克。

〔制作〕 除三七粉、龟版胶、鹿角胶外，余药用水浸泡 30 分钟，再放火上煎 40 分钟，连煎 2 次，取两次药液混合，文火浓缩，加蜂蜜 2000 克收膏，趁热时加三七粉、龟版胶、鹿角胶拌匀至胶化开即成。

〔食法〕 每天早、中、晚服 3 次，每次取 1 匙，滚开水冲服。

〔效用〕 补养肝肾，化瘀祛痰，清火宁心。适用于冠心病、高脂血症、高血压、神经衰弱，属老年脾肾两亏，气血

双虚，见头晕眼花，耳鸣心悸，记忆力减退，食欲不振，消化不良，腹胀便结者。

〔解说〕 老年病的基本病理，一是脏腑精气衰弱，以脾肾虚损为重点，二是由于气血运行障碍和脏腑功能减退，造成痰湿浊邪和瘀血阻滞。因此，老年病的临床表现以乏力，心悸，眩晕，失眠，食欲不振，食入不化，腰膝酸软，行走不稳，记忆力减退等精气衰败症状和痰多、偏瘫、胸痛等痰血瘀滞症状为主。

本方以党参、黄芪、山药益气健脾，培补后天；山茱萸、枸杞子、何首乌、黑芝麻、川续断、黄精、白芍、鹿角胶、龟版胶等养肝肾之阴；杜仲，巴戟天、核桃仁补肝肾之阳；当归、三七粉、赤芍、丹参活血化瘀；砂仁、广木香理气开胃；黄连、白茅根清热泻火；枣仁安神。

全方肝、脾、肾之阴阳气血均能补之，热、痰、瘀均能逐之。阴平阳秘，气血和畅，则诸疾不生，耳聪目明。据现代药理分析，方中药物大多具有降血压、降血脂、增强免疫力之作用，坚持服食，能强身健脑，延缓衰老。

〔注意〕 湿热内盛者忌用。

益智麦门冬膏

（《太平圣惠方》）

〔用料〕 麦门冬 75 克，远志、茯苓、熟地黄、地骨皮、熟芝麻各 50 克。

〔制作〕 将熟芝麻、茯苓研成细粉，备用；余药一并置锅内，加水煎煮，连煎两次，然后取两次煎汁，文火浓缩，调入备用之芝麻、茯苓粉，边熬边搅，至稠粘为止。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 1 匙，温开水化开饮服。

〔效用〕 滋精养血，生津润燥，益智安神。适宜于心肾阴虚，精亏血少，头晕目糊，耳聋健忘，心悸不宁，失眠多梦者服食。

〔解说〕 本膏方麦门冬的用量独重，用为主药。麦门冬为清心润肺要药，主治心气不足，惊悸怔忡，健忘恍惚，精神失守，或治肺热肺燥，短气咳喘；或治虚劳客热，津液干少。因其味甘而气平，能益肺金；味苦性寒，能降心火；体润质朴，能养肾髓，专长于治劳损虚羸。

本方在用麦门冬的基础上，更用远志祛痰解郁，益智安神；茯苓养心益智，健脾利湿；熟地滋精补血，益肾补髓；芝麻补精健脑，养血润燥，地骨皮滋肾益精，兼清血热。各药相合，共奏滋精养血、益智安神之功。

〔注意〕 阳虚内寒，腹痛便溏，四肢不温者，不宜服用。

海参膏

（《九散膏丹集成》）

〔用料〕 海参 500 克，羊肾 10 对，核桃肉 200 克，猪脊髓 10 条，杜仲、菟丝子各 240 克，全当归、巴戟肉、牛膝、破故纸、龟版、鹿角胶、枸杞子各 100 克。

〔制作〕 将海参、核桃肉、羊肾、猪脊髓各研为细粉或捣为烂糊，备用。鹿角胶用酒浸烱化，备用；余药加水煎煮取汁，连煎3次。然后，取3次汁混和，文火浓缩至稠粘，加入备用的海参、核桃肉、羊肾、猪脊髓、鹿角胶，边熬边搅，至滴水不散为度。

〔食法〕 每日2次，每次取1匙，滚开水化开吃下。

〔效用〕 滋精助阳，补虚益智。适宜于阴阳两亏，腰膝酸痛，足软无力，须发早白，遗精滑精，耳鸣健忘者服食。

〔解说〕 海参为海鲜补品，明代谢肇淅在《五杂俎》中说：“海参，辽海滨有之，其性温补，足敌人参，故曰海参。”由此可见其补益效力之大。本方以之为主，配用了温阳补肾、滋精益髓的药饵食物，合以制膏，对耳鸣健忘兼见腰膝酸软，遗精滑精者，颇为适宜。常服之，能使两脚轻捷，耳目聪明，头发乌黑，且能延缓衰老。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜服用。

滋补下元膏

（《祝味菊先生九散膏方选》）

〔用料〕 党参、朱茯神、生龙齿、生黄芪、巴戟天各90克，熟地240克，生白术、淮山药各120克，酸枣仁、菟丝子、金樱子、沙苑子、枸杞子各60克，莲须、莲心各30克，炙远志24克，阿胶120克，白蜜250克。

〔制作〕 上药除阿胶、白蜜外，加水浸渍一宿，然后浓

煎取汁，加入阿胶、白蜜，文火收膏。

〔食法〕 每日 2 次，每次服 1 汤匙，滚开水冲服。

〔效用〕 补养心脾，益肾填精。适用于眩晕健忘，目糊耳鸣，心悸失眠，精神不振，疲倦乏力，腰膝酸软等。

〔解说〕 《黄帝内经素问》说：“夫精者，身之本也。”精藏于肾，肾所藏的精气，包含了肾阴、肾阳两个方面，肾阴又叫元阴，是人体阴液的根本，肾阳又叫元阳，是人体阳气的根本。所谓填补下元，即补肾益精，滋补元阴，温补元阳。精盛则自能生髓而通于脑，脑便能发挥正常的生理功能，而无眩晕健忘之虞。

方中熟地、巴戟天、菟丝子、金樱子、沙苑子、枸杞子、阿胶均是补肾益精之佳品。在此基础上，配用党参、黄芪、白术、山药、白蜜补益心脾，龙齿、酸枣仁、茯神镇心安神；莲须、莲心清心涩精，连同远志，有交通心肾之效用。诸药合用，心脾肾兼顾，上下并调，有较好的补益作用，可供眩晕健忘、神疲乏力者服用。

〔注意〕 湿热内蕴者不宜服用。

九、其 它

山楂核桃蜜浆

（民间验方）

〔用料〕 核桃肉、山楂、蜂蜜各 30 克。

〔制作〕 核桃肉加水浸泡半小时，然后研磨成浆，备用。山楂加水煮熟过滤，去渣取汁，倒入锅中，加入蜂蜜搅拌，再缓缓倒入核桃浆，煮开即成。

〔食法〕 每日 1 剂，1 次吃下。

〔效用〕 补肾健脑，降血脂，助消化。适宜于中老年动脉硬化、高血压病、冠心病、脑卒中后遗症者服食。也可作为脑力劳动者常服的保健饮料。

〔解说〕 核桃肉内含有较多的磷质，是营养神经细胞的重要成分，有较好的补脑作用。同时，它内含亚油酸、甘油酯等不饱和脂肪酸，能减少肠道对胆固醇的吸收，促进内源性胆固醇在肝内降解为胆汁酸，随胆汁经胆道排出体外，从而起到降低胆固醇的作用。它并含补骨脂乙素，有扩张冠状

动脉的作用。所以，核桃肉不但能抗衰老健脑，同时对防治中老年常见的高血压病、冠心病、高脂血症，颇有裨益。

山楂既能助消化，健脾胃，也能降血脂，近代防治老年病多用之。

本蜜浆在核桃肉、山楂同用的基础上，配以蜂蜜，不但增强了补脑健身的力量，且口感甚好，颇受人们的欢迎。

〔注意〕 脾胃虚寒，大便溏薄者慎用。

人造乳

（《医学碎金录》）

〔用料〕 花生、黄豆各 15 克，甜杏仁 6 克。

〔制作〕 将杏仁置沸水中略煮，使其皮微皱起，然后捞出，浸入凉水中，脱去种皮，去尖头，晒干簸净。花生、黄豆一并洗净，连同杏仁置水中浸胀，然后加水共研磨成浆，滤取浆液，备用。

〔食法〕 每日 1 剂，早、晚各 1 次，煮熟饮用。

〔效用〕 健脾润肺，润燥养心。适宜于脾胃虚弱，消化不良，饮食减少，久咳肺虚，消瘦乏力，病后头晕神疲，大便干燥，心神不宁，智力下降者饮用。

〔解说〕 花生是祛病强身、延年益寿的良药之一，民间有常吃花生能养心的说法，认为吃花生能益智。花生的蛋白质含量很丰富，每 100 克达 27.6 克，含脂肪油约 45 克，其中不饱和脂肪酸占 80% 以上，卵磷脂、脑磷脂的含量也较多，

还含有胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 及铁、磷等。其中蛋白质和不饱和脂肪酸是脑的主要组成部分，卵磷脂和脑磷脂是神经系统所需的重要物质。

杏仁富含脂肪油，达 40%~60%，有较好的润肠通便作用，能祛除胃肠积滞，促进机体的代谢功能，抗衰老，延年益寿。

黄豆的营养十分丰富，含有蛋白质、脂肪、糖、矿物质和维生素等五大营养素。其中蛋白质含量高达 40%，是营养价值很高的食品。所含的脂肪，主要是不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的作用，尤适宜于高脂血症患者。

本药膳以黄豆配合花生、杏仁，益智强身的效果十分显著，称之“人造乳”，确是较为恰当的。

〔注意〕 大便溏泻者，不宜饮服。

长寿粉

(《串雅外编》)

〔用料〕 芡实、苡仁、莲子各 240 克，人参、茯苓各 150 克，糯米 500 克，山药 1500 克。

〔制作〕 以上各物，一并研为细粉，即成。

〔食法〕 每日 2 次，每次取 30 克，冲入沸水，调成糊状，加适量白糖调味，作羹食用。

〔效用〕 补益脾肾，益智延年。适宜于脾肾亏虚，食少便溏，神倦乏力，自汗气短，遗精滑精，记忆力减退者食用。

〔解说〕 本粉以山药、糯米为主，配用了多种药食咸宜的佳品，有良好的补脾肾、益心智效用。

山药，功能健脾补肺，固肾益精，养心益智，前人还称它补心气，安心神，开心窍，治健忘，充分肯定了它的养心益智作用。现代研究证实，山药含有皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、蛋白质、鞣质、多种氨基酸、维生素C、多巴胺、山药碱、止杈素及钙、磷、铁等，有调整人体免疫功能，改善血液循环的作用，能增强对大脑的血液供应，发挥益智效用。

人参功能大补元气，益智壮神；茯苓补益心脾，安神益智；莲子养心补脾，益肾固精；芡实固肾补脾，涩精止泻；苡仁健脾利湿；糯米补肺益脾。诸药合用，对智力下降兼见神疲乏力、便溏遗精者，最为合适。

〔注意〕 湿热内盛者，不宜食用。

芝麻茶

（《醒园录》）

〔用料〕 芝麻 100 克，盐少许，红茶适量。

〔制作〕 将芝麻炒香，磨成细末，加盐及水适量，搅打至稀稠适度的酱备用。

红茶放杯中，用滚开水冲泡，再取茶水倒入锅内熬浓。然后停火，放温，调入备用之芝麻酱内。即成。

〔食法〕 每日 1 剂，空腹趁温服下。

〔效用〕 滋补肝肾，养心健脑。适用于肝肾虚损，精血

不足，智力低下，神疲乏力，头晕健忘，大便干燥者食用。

〔解说〕 芝麻，历来被视作补虚健脑的佳品，《神农本草经》说它能治伤中虚羸，补五脏，益气力，长肌肉，填髓脑。人们发现经常食用芝麻的人，在智力上确实比不食用芝麻者略胜一筹。日本医学界认为，芝麻是很好的神经衰弱治疗剂，运动员每天吃上一大匙，可以增强神经的机能。

红茶含有生物碱、咖啡碱、微量的可可豆碱、茶碱、维生素C及少量的胡萝卜素，能清利头目，祛除烦渴。红茶合芝麻一并服用，补以兼清，清香益气，颇受人们的欢迎。

〔注意〕 大便溏薄者慎用。

黄酒核桃泥

（《本草纲目》）

〔用料〕 核桃肉 5 个，白糖 50 克，黄酒 50 毫升。

〔制作〕 将核桃肉、白糖放在瓷碗中，用擀面杖捣成泥，再放入锅中，加入黄酒，用小火煎煮 10 分钟。

〔食法〕 每日 2 次，吃核桃末喝酒。

〔效用〕 补肾壮腰，宁心益智。适宜于健忘而兼头痛，失眠，腰痛，大便秘结者食用。

〔解说〕 核桃肉是香脆可口的果品，有很好的祛病强身效用。李时珍说它补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠。《本草纲目》里介绍了这样一个故事，说是有位叫洪迈的人，患有痰嗽病，入夜难能静卧。觅得一方，每于临睡

时，取核桃 3 枚，敲破，嚼服核桃肉，并嚼下生姜 3 薄片，嚼后饮水数口，接着再嚼服核桃肉、生姜，然后睡下，得以彻夜安眠，次日醒来，连原有的痰嗽也消除殆尽了。现代研究表明，核桃肉还有良好的降低胆固醇、防止动脉硬化等重要作用，于益智强身、延年益寿，均有裨益。

本药膳以核桃肉配用白糖、黄酒食用，对健忘便秘兼见失眠者，较为适宜。

〔注意〕 阴虚火旺，痰热口干者，不宜服食。

芝麻核桃糖

（民间验方）

〔用料〕 赤砂糖 500 克，黑芝麻、核桃肉各 250 克。

〔制作〕 将赤砂糖放在锅内，加水少许，用小火煎熬至较稠厚时，加入炒熟的黑芝麻、核桃肉，调匀，乘热倒入大搪瓷盘中，待稍冷，将糖压平，用刀划成小块，每块约 50 克重。

〔食法〕 每日 2 次，每次吃 1 块，当点心服食。

〔效用〕 补肾益精，益智延年。适宜于腰膝酸软，神疲乏力，眩晕健忘，头发早白者食用。

〔解说〕 糖是体内不可缺少的重要营养物质，有了糖作能源，大脑就可以进行思维等各种活动。但食用时要注意糖的品种的选择和摄入量的控制，如过食白糖，就会使大脑呈过度疲劳状态，有时还会造成儿童患神经衰弱、精神障碍或

多种慢性病。这是因为白糖已被极端精制，其原糖中的矿物质和维生素营养已是微乎其微了。只有红糖，未进行深加工，含钙丰富，产热量也高，对大脑十分有益。

本药膳以赤砂糖为主，合以含有卵磷脂等大量健脑物质的芝麻、核桃肉，有极高的健脑益智效用。

〔注意〕 盛盘时，大搪瓷盘中宜预先用熟油涂抹过，以免粘盘。痰热内盛者慎用。