



滋阴壮阳食谱

■ 陈国明 修显红 编
■ 福建科学技术出版社



前 言

食物补疗法是中医学、营养学和烹制技术相结合的行之有效的治病强身法。其历史悠久，源远流长，许多补疗单方在我国民间广为流传，至今人们仍喜欢用这种方法治病强身。

肾主藏精，主骨生髓通于脑，为“作强之官”。这些中医理论，都充分地说明了肾关系到人的生长发育，男女性生活，精力与敏智等。临床实践已证明，凡肾气旺盛，精盈髓足者，不但精神健旺，灵敏多智，创造性强，筋骨强劲，动作有力，而且家庭生活也可美满幸福。反之，肾亏精虚髓少者，往往发生精神疲惫，头昏健忘，腰酸背痛，骨弱无力，耳鸣失眠，性机能减退，遗精，阳痿，早泄和性冷淡等现象。

由此可见，养肾补肾是非常重要的。但是，对于肾亏精虚髓少的人，单纯用一些补肾药物治疗，往往都收不到良好的效果。历代名医指出“药补不如食补”，“药疗当先食疗”，特别是先天之本的肾，就更需“血肉有情”之品为补了。为此，我们收集了许多古今补疗名方、名菜，经过去粗存精，归纳为滋阴补肾与壮阳补肾两方面内容。每一食谱，都是用补肾的名贵中药，与补肾之食品相配伍，广大读者可以根据具体情况选择引用。

鉴于编者水平，不妥与错漏之处在所难免，敬请各位读者、同道批评指正。

编 者

1990年6月

目 录

一、滋阴补肾食谱

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 羊髓粥 (4) | 2. 冬虫草米粥 (4) |
| 3. 山萸肉粥 (5) | 4. 猪肾粥 (5) |
| 5. 海参粥 (5) | 6. 脊肉粥 (6) |
| 7. 黑豆胡子鳃汤 (6) | 8. 杨桃根鳖肉汤 (6) |
| 9. 生地鸡 (7) | 10. 红杞乌参鸽蛋 (7) |
| 11. 补髓汤 (8) | 12. 核桃蚕蛹汤 (8) |
| 13. 法制黑豆 (9) | 14. 枸杞肉丝 (9) |
| 15. 红烧龟肉 (10) | 16. 海红扒鱼翅 (10) |
| 17. 羊蜜膏 (11) | 18. 鲜蘑鹿冲 (12) |
| 19. 清脑羹 (12) | 20. 玄参炖猪肝 (13) |
| 21. 鳖滋肾汤 (13) | 22. 虫草红枣炖鳖 (14) |
| 23. 枸杞炖牛肉 (14) | 24. 鸡泥银耳 (15) |
| 25. 虫草炖胎盘 (16) | 26. 虫草炖老鸭 (16) |
| 27. 龟肉炖虫草 (16) | 28. 鳖补肾汤 (17) |
| 29. 虫草鸭块汤 (17) | 30. 柠檬汁煎鸭脯 (18) |
| 31. 八宝鸭 (18) | 32. 枣圆蒸鸭 (19) |
| 33. 当归块鸭盅 (20) | 34. 白果全鸭 (20) |
| 35. 枸杞麦冬蛋丁 (21) | 36. 虾子海参 (22) |
| 37. 肝胰扒海参 (22) | 38. 猪脊羹 (23) |
| 39. 冰糖炖海参 (23) | 40. 白糖炖鱼肚 (24) |
| 41. 虫草炖海狗鱼 (24) | 42. 清炖熊掌 (25) |

43. 燕窝汤..... (26) 44. 灵芝银耳羹..... (26)
 45. 攒丝燕窝..... (26) 46. 哈士蟆油蒸冰糖..... (27)
 47. 桑椹醪..... (27) 48. 三色龙骨汤..... (28)

二、壮阳补肾食谱

49. 苡蓉羊肉粥..... (35) 50. 雀儿药粥..... (36)
 51. 枸杞羊肾粥..... (36) 52. 鹿角胶粥..... (37)
 53. 菟丝子粥..... (37) 54. 羊骨粥..... (37)
 55. 韭菜粥..... (38) 56. 桂浆粥..... (38)
 57. 附子粥..... (39) 58. 神仙粥..... (39)
 59. 鳔脐脐粥..... (40) 60. 羊肉苹果粥..... (40)
 61. 羊髓粥..... (41) 62. 海参粥..... (41)
 63. 小米羊胎粥..... (41) 64. 蛤蚧粥..... (42)
 65. 紫河车粥..... (42) 66. 尖米荔枝粥..... (42)
 67. 麻雀粥..... (43) 68. 羊肉粥..... (43)
 69. 山药粥..... (43) 70. 猪肾羊肾鹿肾粥..... (44)
 71. 羊肾羊肉粥..... (44) 72. 桂附泥鳅生姜粥..... (45)
 73. 虾仁韭菜粥..... (45) 74. 双凤壮阳粥..... (46)
 75. 硫黄粥..... (46) 76. 鸡肝粥..... (46)
 77. 雀卵粥..... (47) 78. 雀儿粥..... (47)
 79. 鲜虾韭菜粥..... (47) 80. 苡蓉强身粥..... (48)
 81. 枸杞羊肾粥..... (48) 82. 羊肉粥..... (49)
 83. 羊肾粥..... (49) 84. 羊石子粥..... (49)
 85. 犬肉粥..... (50) 86. 牛肾粥..... (50)
 87. 苡蓉粥..... (51) 88. 鹿胶粥..... (51)
 89. 鹿肾粥..... (51) 90. 鹿肾粥..... (52)
 91. 鹿鞭粥..... (52) 92. 胡桃粥..... (53)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 93. 锁阳壮阳粥..... (53) | 94. 罗汉犬虾 (53) |
| 95. 壮阳狗肉汤..... (54) | 96. 姜附烧狗肉 (55) |
| 97. 龙马童子鸡..... (55) | 98. 白羊肾羹 (56) |
| 99. 肉苁蓉炖羊肾... (56) | 100. 双鞭壮阳汤 (57) |
| 101. 复元汤 (57) | 102. 核桃鸭子 (58) |
| 103. 红烧鹿肉 (59) | 104. 煨鹿尾 (59) |
| 105. 韭菜炒鲜虾 (60) | 106. 冬虫夏草炖黄雀 ... (60) |
| 107. 核桃仁炒韭菜 ... (61) | 108. 米酒海虾 (61) |
| 109. 人参鹿尾汤 (61) | 110. 鹿鞭壮阳汤 (62) |
| 111. 鲜奶玉露 (63) | 112. 乾坤蒸狗 (64) |
| 113. 山药羊肉汤 (65) | 114. 带花羊头 (65) |
| 115. 羊肉羹 (66) | 116. 附片羊肉汤 (66) |
| 117. 杜仲爆羊肾 (67) | 118. 雪花鸡汤 (67) |
| 119. 韭菜炒羊肝 (68) | 120. 当归烧羊肉 (68) |
| 121. 当归羊肉汤 (69) | 122. 巴戟炖猪大肠 (69) |
| 123. 羊杂面 (70) | 124. 丁香鸭 (70) |
| 125. 清蒸人参 (71) | 126. 人参鹿肉汤 (72) |
| 127. 鹿头汤 (72) | 128. 核桃仁纸包鸡 (73) |
| 129. 炸桃腰 (73) | 130. 龟羊汤 (74) |
| 131. 蘑菇鹿鞭 (74) | 132. 核桃糖 (75) |
| 133. 番薯炖狗肉 (76) | 134. 皂羹面 (76) |
| 135. 鸡头粉雀粉片 ... (76) | 136. 参茸熊掌 (77) |
| 137. 酒焖麻雀 (78) | 138. 炸五香麻雀 (78) |
| 139. 羊排粉丝汤 (79) | 140. 羊肉猪蹄糕 (79) |
| 141. 蜜汁羊肉 (80) | 142. 枣香羊糕 (80) |
| 143. 苁蓉虾球 (81) | 144. 益智桑蛸炖猪脬 ... (81) |
| 145. 海参羊肉汤 (82) | 146. 羊肉虾羹 (82) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 147. 羊肉鱼鳔黄芪汤 (82) | 148. 炖狗肉 (83) |
| 149. 羊肾苁蓉羹 (83) | 150. 羊脊骨汤 (83) |
| 151. 鹿肉苁蓉羹 (84) | 152. 九香虫虾汤 (84) |
| 153. 雀卵虾仁汤 (85) | 154. 雀卵羊肉羹 (85) |
| 155. 炖豆腐羊肉虾 ... (85) | 156. 羊肾苁蓉枸杞羹 ... (86) |
| 157. 菟丝枸杞麻雀 ... (86) | 158. 核桃仁鸡丁 (86) |
| 159. 核桃仁鸡卷 (87) | 160. 参归炖狗肉 (88) |
| 161. 葱油麻雀 (89) | 162. 杜仲狗肉 (89) |
| 163. 淡菜炒韭菜 (89) | 164. 韭菜炒鳝片 (90) |
| 165. 羊肉豆腐炒锅 ... (90) | 166. 酒焖狗肉 (91) |
| 167. 酒水炖鸡肉苁蓉... (91) | 168. 鳝虾汤 (92) |
| 169. 鸡肝菟丝子汤 ... (92) | 170. 鹿筋附片汤 (92) |
| 171. 羊肾炼乳汤 (93) | 172. 锁阳肉汤 (93) |
| 173. 杜仲羊肾汤 (93) | 174. 杜仲猪腰 (94) |
| 175. 羊肾杜仲五味汤... (94) | 176. 仙茅炖鸡肉 (94) |
| 177. 补骨脂鱼鳔汤 ... (95) | 178. 鹤鹑枸杞杜仲汤 ... (95) |
| 179. 羊肉补阳汤 (96) | 180. 归地烧羊肉 (96) |
| 181. 枸杞炖羊肉 (97) | 182. 附片蒸牛鞭 (97) |
| 183. 红枣煨牛鞭 (98) | 184. 煨鹿尾 (99) |
| 185. 鸳鸯虾仁 (99) | 186. 新疆炮肉 (100) |
| 187. 清蒸羊肉 (101) | 188. 淫羊藿什锦火锅... (101) |
| 189. 肉苁蓉鱼肉火锅 (102) | |

一、滋阴补肾食谱

肾精亏损即指肾阴虚，主要表现为身体羸瘦，形容憔悴，头晕耳鸣，严重时感头脑空虚作痛，腰膝酸软，遗精梦泄，口燥咽干，盗汗，牙齿松动，脚跟作痛，舌红或淡，脉细数或细。病初阴虚阳亢，性机能呈虚性亢进，久而阴损及阳，出现阳痿、早泄，甚至性欲消退。

此类食谱应选用填精滋阴的中药，配合一定的又归经于肾的食物，经烹调而成。具有滋阴填精，增强和恢复性机能的功效。适用于性生活无节制，射精过频，以及妇人房事过度、带下过甚而造成的肾虚；亦适用于长期用脑过度，精神高度紧张耗费脑髓造成肾精亏虚之症。

常用滋阴补肾的中药，主要有枸杞子、山茱萸、麦门冬、冬虫夏草、白木耳、大黑豆等。

枸杞子 味甘，性平。入肾肝二经。具有补肾益精，养肝明目，壮腰强筋之功效。《本草备要》说枸杞“润肺清肝，滋肾益气。”历代医家都一致把枸杞作为滋肾益寿之上品，并称“久服，轻身不老，耐寒暑”，“使气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可去”。现代药理研究表明它含有蛋白质，脂肪，糖，钙，磷，铁，胡萝卜素，维生素 B₁、B₂、C，烟酸，β-谷甾醇，甜菜碱，酸浆果红素，14 种氨基酸等。

山茱萸 味酸，性微温。入肺、肾二经。具有补益肾肝，涩精敛汗，固虚脱等功效。对于肾虚所致的阳痿，遗精，尿频，遗尿，耳鸣，腰膝酸痛，头晕目眩等症有显著的疗效。《名医别

录》认为该药有“强阴益精，安五脏，通九窍，止小便”等作用，“久服，明目强力长年”。现代名医张锡纯对山茱萸尤为赞赏，认为该品是“大能收敛元气，振作精神，固涩滑脱”的良药。现代药理研究表明，它含莫罗忍冬甙，7-甲基莫罗忍冬甙，当药甙，番木鳖甙，山茱萸甙，皂甙，鞣质，没食子酸，熊果酸，苹果酸，酒石酸，胡萝卜素，维生素 A 样物质和一种熔点为 245℃ 的结晶性酸。

冬虫夏草 味甘，性温。入肾肺二经。具有补虚损，益精气，止咳化痰等功效。适用于肾虚阳痿遗精，腰膝酸软，以及肺结核咳嗽，咯血，虚喘劳咳，盗汗自汗，病后虚弱等症。《本草从新》指出冬虫草有“保肺益肾，止血化痰”之功效。《药性考》中亦指出冬虫草有“秘精益气，专补命门”的作用。现代药理研究表明，它含蛋白质，脂肪，糖，粗纤维，灰分，无机元素，虫草酸（即 D-甘露醇），虫草素和维生素 B₁₂ 等。其蛋白质的水解产物为天门冬氨酸、谷氨酸、苏氨酸、丝氨酸、苯丙氨酸、组氨酸、脯氨酸、甘氨酸、丙氨酸、半胱氨酸、缬氨酸、蛋氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、酪氨酸、色氨酸、γ-氨基丁酸等氨基酸；脂肪中 82.2% 为不饱和的脂肪酸。

大黑豆 味甘，性平。入肾脾二经。具有滋补，活血，利尿，祛风，解毒之功效。《本草拾遗》认为，大黑豆能“明目镇心，温补。久服，好颜色，变白不老”。提示了该品有滋肾抗衰老作用。现代药理研究表明，它含蛋白质，脂肪，碳水化合物，纤维素，灰分，钙，磷，铁，胡萝卜素，维生素 B₁、B₂、烟酸，大豆黄酮甙，染料木甙，大豆皂甙，丁香酸等。

常用滋阴补肾又适合作药膳的食物，主要有绿头鸭或者金麻鸭、鳖、龟、鱼类、猪肉等。

绿头鸭 味甘、咸，性微寒。入肾肝二经。有滋补阴液、补

益强壮、平肝明目、利水消肿等功效。鸭肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、尼克酸等营养成分。

海参 味甘、微咸，性偏凉。入肾肺二经。有补肾益精、养阴润燥等功效。对肾虚所致阳痿、遗精、小便频数等症有较好的疗效。它含有蛋白质，糖，脂肪，钙，磷，铁。此外，还含有少量的碘。海参蛋白质中所含的氨基酸为精氨酸、胱氨酸、组氨酸、赖氨酸。

鳖 味甘，性平偏凉。入肾、肝、脾三经。具有滋阴填精潜阳，软坚散结之功。《日用本草》介绍，鳖肉“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”；《随息居饮食谱》把鳖肉誉为“滋肝肾之阴，清虚劳之热”的良药。它所含成份有蛋白质，脂肪，糖，烟酸，无机盐，维生素 A、B₁、B₂，尼克酸等。鳖甲含动物胶、角蛋白、碘和维生素 D 等。

乌龟 味甘、咸，性平。入肾、肝二经。有滋阴补血，益肾健骨之功效。对肾虚而致的阳痿，遗精，腰酸，带下等症疗效显著。《本草通玄》对龟甲的评价尤高，说该品“大有补水制火之功，故能强筋骨，益心智，止咳嗽，截久疟，去瘀血，止新血。大凡滋阴降火之药，多是寒凉损胃，惟龟甲益大肠，止泄泻，使人进食”。龟肉含蛋白质、脂肪、无机盐等，龟板含骨胶原、角质、脂肪、钙、磷等。

棘胸蛙 味甘，性平、寒。入肾、肝、肺三经。有解劳补虚，强筋骨，填精髓的作用。对肾阴虚所致的腰膝酸软、五心烦热，以及产后体虚、肺结核咯血、盗汗、神经衰弱等症有较好的疗效。它含蛋白质，脂肪，糖，磷，维生素(A、B、C)及多种激素等营养物质。

淡菜 味甘，性温。入肝、肾二经。有滋阴填精，补虚降火，补肾助阳之功。对因肾精亏而致的阳痿，遗精，腰痛，耳鸣眩晕

等症有较好的疗效。它含有蛋白质、脂肪、糖、烟酸及维生素A、B。

猪肉 味甘、咸，性微寒。入肾、脾等经。有滋养脏腑，补中益气之功。《本草备要》、《千金翼方·食治》等都指出：“猪肉是血肉有情之品，对治补有病损的人体比植物更有效。吃了精肉可以养血益阴、补肾、滋阴、生精充液、丰肌泽肤、润肠通便。”它含有大量蛋白质、脂肪、碳水化合物等。

下面介绍常用的滋阴补肾食谱。

1. 羊髓粥(《圣济总录》)

配方 大羊脊骨1具 羊脊髓适量 青小米100克

功效 填精补髓，益阴滋肾。

适用 阴精不足而致的阳痿，头昏目眩，腰腿酸痛，筋骨无力等肾阴亏损之证。

制作 羊脊骨先煮，取汁，捞出羊骨，入米煮粥，待粥熟后加入羊脊髓搅匀至熟，再加盐适量即可服食。每日1次。

2. 冬虫草米粥(民间方)

配方 冬虫夏草10克 瘦猪肉50克 小米100克

功效 补虚损，益精气，滋肾润肺。

适用 遗精阳痿，腰膝酸痛，自汗盗汗，虚喘痰嗽，及病后久虚不复等证。

制作 将冬虫夏草洗净用布包好，与小米、猪肉(切成细片)同煮，粥熟，取出冬虫夏草，再加适量盐，即可食用。每日1次。

3. 山茱萸肉粥(《粥谱》)

配方 山茱萸肉 20 克 粳米 100 克 白糖适量

功效 滋肾益肝,涩精敛汗。

适用 肝肾不足,头晕目眩,耳鸣腰酸,遗精,遗尿,小便频数,虚汗不止,肾虚带下等证。

制作 将山茱萸肉洗净,去核,与粳米同入砂锅煮粥,熟时加白糖调服。服食时,5 天为一疗程,病愈后仍可连续服用,以巩固疗效。

4. 猪肾粥(《普济方》)

配方 猪肾 1 对 粳米 100 克 葱姜少许

功效 滋肾强腰。

适用 因房劳过度而致肾阴亏损,腰膝疼痛,步履无力等证。

制作 先将猪肾切开去脂膜,与粳米同煮,俟粥熟后入葱姜食用。每日 1 次。

5. 海参粥(《老老恒言》)

配方 海参适量 粳米 100 克

功效 补肾益精,养血润燥。

适用 精血亏损,体质虚弱,阳痿,遗精,小便频数,肠燥便秘等肾阴亏损之证。

制作 海参与粳米同煮熟后即可食用。

6. 脊肉粥(《养生食鉴》)

配方 猪脊肉 100 克 粳米 150 克 食盐、香油、川椒粉
少许

功效 滋肾润肝,补中益气。

适用 体素虚弱、病后体虚而致阳痿,性机能减退,遗精,腰腿酸软等肾虚之证。

制作 先将猪脊瘦肉洗净,切成小块,用香油烹炒一下,然后加入粳米煮粥,待粥将成时,加入调味品细盐、川椒,再煮一、二沸即可。

7. 黑豆胡子鲢汤(《滋补饮食疗法》)

配方 大黑豆 100 克 胡子鲢(重约 100 克)1 条 杜仲
10 克

功效 填精补肾,壮腰益气

适用 因房事过度,劳动过重,时常遗精或老年精气虚弱引起的精液过少,性机能减退,腰部隐隐作痛,坐立不安,腰膝酸软无力等症。

制作 先将黑豆、杜仲加水适量炖至黑豆熟透,取出杜仲,放入胡子鲢炖熟,加油、盐调味即可食用。

8. 杨桃根鳖肉汤(《滋补饮食疗法》)

配方 杨桃树根 50 克 鳖肉 100 克

功效 涩精填精,补肾益气。

适用 因性生活不节制或青少年时期手淫过多,以及用脑过度等原因致使肾精亏耗,性功能减退,遗精,腰腿酸软,心跳气短,精神困倦,头昏失眠等症。

制作 同加水适量炖两小时,除去杨桃树根,加油、盐调味,一天分两次食。

9. 生地鸡(《饮膳正要》)

配方 乌骨鸡 1 只 生地黄 250 克 饴糖 150 克

功效 益精髓,壮腰肾。

适用 肾精亏虚引起的性机能减退,腰背疼痛,不能久立,乏力少气,身重盗汗等症。

制作 ①乌骨鸡宰杀后,去毛和内脏,洗净。生地黄切成细丝,与饴糖拌匀后,放入鸡腹内,用白线缝好,放入搪瓷碗内。②盛乌骨鸡的搪瓷碗放入蒸笼内,蒸至熟透即成。

10. 红杞乌参鸽蛋(《中国药膳》)

配方 红枸杞 15 克 水发乌参 2 只 鸽蛋 12 只 盐 5 克 黄酒 30 克 味精 1 克 胡椒粉 3 克 酱油 15 克 猪油 100 克 花生油 500 克 鸡汤、葱、姜、生粉、肉汤各适量

功效 滋阴润肺,补肝明目。

适用 精血亏损,虚劳劳怯,阳痿,遗精等症。

制作 ①将海参内壁膜撕干净,放入肉汤内氽一下,捞出,倒去汤,再放新汤,并将海参入锅氽一下取出,用刀在腔壁剖梭形花刀(不要剖透,保持外形)。鸽蛋放入清水锅,用文火煮熟,捞出,放入冷水内浸一下,剥去壳。葱洗净,切成段。②

烧热锅，放花生油，烧至油六成熟时，将鸽蛋滚满干生粉，放入油锅内，炸至表皮呈黄色，捞出。③烧热锅，放猪油（50克），烧至油六成熟时，下葱、姜煸香，加鸡汤稍煮，捞出葱、姜不用，再加酱油、黄酒、胡椒粉、海参，烧沸后，撇净浮沫，转用文火煮烤约40分钟，加鸽蛋、枸杞，再煨10分钟，海参取出摆入盘内（背朝上），鸽蛋围在周围。锅内留下的汤汁用武火烧沸后，加味精，并用水生粉勾芡，淋上滚热的猪油（50克），然后将芡汁浇在海参和鸽蛋上即成。

11. 补髓汤（《中国药膳》）

配方 猪脊髓 200克 鳖 1只 葱、姜、胡椒粉、味精适量

功效 滋阴补肾，填精补髓。

适用 中老年人肾精不足而性机能减退，腰膝疼痛，头昏目眩，多梦遗精等症。

制作 ①将鳖用沸水烫死，揭去甲壳，除去内脏、头、爪。猪脊髓洗净，放入碗内。②将鳖肉、葱、姜放入锅内，用武火烧沸后，转用文火将鳖煮熟，再将猪脊髓放入锅内一起煮熟即成。

12. 核桃蚕蛹汤（《补身必读》）

配方 核桃仁 50克 蚕蛹 50克

功效 滋肾涩精，补气益血。

适用 精液亏耗而致性功能减退，腰痛气喘，头昏耳鸣等症。

制作 加水适量放入炖盅，隔水清炖 50 分钟即可食用。
每日 1 次。

13. 法制黑豆(《景岳全书》)

配方 黑豆 500 克 山茱萸 10 克 茯苓 10 克 当归 10 克 桑椹 10 克 熟地黄 10 克 补骨脂 10 克 菟丝子 10 克 旱莲草 10 克 五味子 10 克 枸杞子 10 克 地骨皮 10 克 黑芝麻 10 克 食盐 100 克

功效 补肾益精，强筋壮骨。

适用 房事过度或用脑过多而致肾精亏损，性功能减退，头昏目眩，耳鸣耳聋，身体消瘦，腰酸腿痛，筋骨无力等症。

制作 ①将黑豆用温水泡 30 分钟备用。②将中药装入纱布袋内，扎紧，放入铝锅内，加水适量，煎煮，每半小时取煎液 1 次，放入另一盆中，再加水煎煮，如此共取煎液 4 次，合并煎液，放入铝锅内。③将黑豆倒入盛有煎液的铝锅内，放入食盐，先以武火烧沸药液，再文火煎熬，至药液涸干，即停火。④将黑豆曝晒至干，装瓷罐(或瓶)中贮藏备用。⑤食用时，每天随量嚼食，将黑豆嚼烂吞下。

14. 枸杞肉丝(《大众药膳》)

配方 枸杞子 100 克 猪瘦肉 500 克 青笋 100 克 猪油 100 克 食盐适量 白糖适量 料酒、芝麻油、水豆粉、酱油适量

功效 滋阴补肾 增进性欲。

适用 体质虚弱的性冷淡，气短乏力，目眩头昏，视物模

糊，腰酸腿软等症。

制作 ①将猪瘦肉洗净，去筋膜，切成长6厘米的丝；青笋切成同样长的细丝，枸杞洗净待用。②炒锅加猪油烧热，再将肉丝、笋丝同时下锅化散，烹入料酒，加入白糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入枸杞，翻炒几下，淋入芝麻油（香油），炒熟即成。

15. 红烧龟肉（《便民食疗》）

配方 龟1只（250～500克） 菜油60克 黄酒20克
生姜、葱、花椒、冰糖、酱油适量

功效 填精补肾，滋阴益血。

适用 肾精不足而致的性冷淡，头晕耳鸣，失眠心悸，以及阴虚、血虚出现的低热等阳亢之症。

制作 ①将龟放入盆中，加热水（约40℃），使其排尽尿；宰去头、足，去除龟壳、内脏，洗净，将龟肉切块。②锅中加菜油，烧热后，放入龟肉块，反复翻炒，再加生姜、葱、花椒、冰糖等调料，烹以酱油、黄酒，加适量清水。③将盛有龟肉块的锅置炉上，用文火煨炖，至龟肉烂熟即成。

16. 海红扒鱼翅（《天众药膳》）

配方 水发鱼翅1000克 胜芳小螃蟹1500克 胡萝卜120克 母鸡1只 火腿250克 猪油750克 熟猪油60克 清汤500克 料酒15克 玉米粉9克 葱250克 生姜30克 味精、食盐适量

功效 滋阴补肾，强筋壮骨。

适用 肾精亏损，筋骨酸软，阴茎举而不坚，行走无力等症。老年骨质疏松症、偏瘫亦为适宜。

制作 ①把发好的鱼翅用开水煮两次，捞起放入凉水盆内，除去其杂物后，放入瓷盆内，加入猪肉、母鸡肉（半只）、火腿、葱姜（一半）、料酒（6克），上蒸锅蒸烂（以用筷子挑起翅子中间两头下垂为准）取出。将鱼翅用开水冲1次，再放入瓷盆内，加入余下的母鸡肉、葱、姜、料酒，再蒸30分钟左右。②将螃蟹蒸熟，取出肉和蟹黄，切碎；将红胡萝卜切成细丝；用熟猪油在微火上炸，把它炸成泥状，油即变成红色。③先将蟹肉焯好，放入清汤60—90克，加入味精、料酒少许，再将蒸好的鱼翅用开水余一次，滗净，放入锅内，微火烤浓，然后勾芡，加入红胡萝卜油，倒入大盘中即成。

此菜为清朝宫廷的秋季名菜。

17. 羊蜜膏（《饮膳正要》）

配方 生地黄汁 200 克 熟羊脂 250 克 熟羊髓 250 克
白蜂蜜 250 克 生姜汁 25 克

功效 补髓填精。

适用 肾精亏损之脊痛，足酸软无力，性功能减退，以及再生障碍性贫血等症。

制作 ①将铁锅一口置于武火上，倒入熟羊脂熬开，下入熟羊髓烧开，再下入白蜂蜜烧开，再下入地黄、生姜汁烧开，并用铝锅铲不断搅拌。②将铁锅移文火上煎熬，至膏成粘状停火，稍晾后，盛入瓷罐中备用。③食用时，每天空腹温酒冲服一汤匙，也可作成粥食。