

家庭保健药膳丛书

# 男性保健药膳

主编 郝爱真 顾奎琴

中国环境科学出版社

·北京·

## 一、补肾壮阳药膳

中医认为,阳气有温煦形体,蒸化水液,促进生殖发育等功能。若素体阳虚或过食生冷或过用寒凉药物,或年高肾亏,或久病伤阳,均可导致阳气虚弱。除见神疲无力、少气懒言、蜷卧嗜睡、脉弱、无力等气虚症候外,还常兼见畏寒肢冷、喜吃热饮、体温偏低、面白舌淡、脉沉细等症候。患有上述病症,应给予重视和治疗,切不可滥用壮阳药,以免带来其他不良后果。对于阳虚症患者,可通过日常的饮食保健加以预防或对所产生的病症进行食疗。饮食疗法不仅可以治疗疾患,而且可以增强体质,保持青春,使人精神愉悦。中医认为阳虚者宜用温补类食物,常用的补阳类食物有核桃肉、黑枣、荔枝干、韭菜、干姜、黄牛肉、羊肉、羊肾、猪肾、狗肉、牛鞭、海参、海虾、淡菜、鳗鱼、麻雀、鹌鹑、蛇肉等。常用的补阳中药有人参、鹿茸、仙茅、冬虫夏草、肉苁蓉、淫羊藿、附子、蛤蚧、仙灵脾等。采用饮食疗法应注意坚持食用。食疗需要一定的疗程,可选用便于制作的食疗方,坚持服用,日常饮食中也应多选用具有补肾壮阳作用的食物,只要坚持,定会见效。

### 红烧鹿肉

【来源】《吉林菜谱》

【原料】鹿肉 500 克,水发玉兰片 25 克,香菜、酱油、绍酒、精盐、白糖、味精、花椒水、葱、生姜、水豆粉、菜油、鸡汤、芝麻油各适量。

**【制作】**①将鹿肉洗净，切块；玉兰片切成片；香菜切段。②将铁锅内放入菜油，烧热时，将鹿肉下油锅内，炸至火红色时捞出。③将锅内放菜油，用葱、生姜炸锅，下酱油、花椒水、精盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，再下鹿肉，烧开后，放在文火上煨炖，至肉熟烂时，移到文火上烧开，勾芡粉，淋芝麻油，撒上香菜段即成。

**【服法】**佐餐食，亦可作下酒菜。

**【功效】**补五脏，调血脉，治虚劳，壮阳益精，暖腰脊。适用于肾阳不足所致的腰膝酸软、阳痿早泄、畏寒肢冷等症。

### 附片蒸羊肉

**【来源】**（民间方）

**【原料】**鲜羊肉 1000 克，制附片 30 克，葱、姜、料酒、肉清汤、食盐、熟猪油、味精、胡椒粉各适量。

**【制作】**①将羊肉刮洗干净，整块随冷水下锅煮熟，切成肉块。②取大碗 1 只，放入羊肉（皮朝上）、附片、料酒、熟猪油、葱节、姜片、肉清汤、食盐，然后隔水蒸 3 小时。

**【服法】**食用时，撒上葱花、味精、胡椒粉即成。可单食或佐餐。

**【功效】**补阳强心，壮骨。适用于肾阳虚所致的心悸、畏寒、手足不温、腰膝酸软、尿清长、关节冷痛、阳痿等症。

**【宜忌】**本品适宜于冬季食用。阴虚火旺、颧红唇赤、虚烦不寐、潮热盗汗者忌服。

### 姜附烧狗肉

**【来源】**（民间方）

**【原料】**熟附片 30 克,生姜 150 克,狗肉 1000 克,大蒜、葱各适量。

**【制作】**①将狗肉洗净,切成小块;将生姜煨熟。②将附片放入铝锅(或砂锅)内,先煎熬 2 小时,然后将狗肉、大蒜、生姜、葱放入,加水适量炖煮,直至狗肉烂即成。

**【服法】**可分多餐服食,一次不宜过饱。

**【功效】**温肾散寒,壮阳益精。适用于阳痿、夜多小便、畏寒、四肢冰冷等阳虚证,对身体虚寒的慢性支气管炎、慢性肾炎也有一定疗效。

**【宜忌】**患感冒者禁食。

### 核桃仁炒韭菜

**【来源】**《方脉正宗》

**【原料】**核桃仁 50 克,韭菜、香油、食盐各适量。

**【制作】**①将核桃仁用香油炸黄。②将韭菜洗净,切成段后,同核桃仁翻炒,调入食盐即可。

**【服法】**佐餐随量食用。

**【功效】**补肾助阳,适用于阳痿。

### 韭菜炒鲜虾

**【来源】**(民间方)

**【原料】**韭菜 150 克,鲜虾 240 克,菜油、味精、食盐各适量。

**【制作】**①将韭菜切成 3.3 厘米长的段;将鲜虾去壳。②将锅烧热,放入菜油,待油泡化尽,即倒入韭菜、鲜虾,反复翻炒,撒入味精、食盐,炒匀即起锅。

**【服法】**可作佐膳菜肴，亦可作下酒菜。

**【功效】**补肾壮阳，益精固肾。适用于肾阳虚肾精不固的遗精、阳痿、早泄、遗尿等症。

### 杜仲猪腰

**【来源】**(民间方)

**【原料】**杜仲 15 克，猪腰 4 个。

**【制作】**①将生杜仲切成长 3.3 厘米、宽 1.6 厘米的段片。②用竹片将猪腰破开，呈钱包形，然后把切好的杜仲片，装入猪腰内，外用湿草纸将猪腰包裹数层。③将草纸包好的猪腰，放入柴灰火中慢慢烧烤，烧熟后取出，除去草纸即成。

**【服法】**吃猪腰，不放盐。

**【功效】**壮腰补肾。适用于肾虚腰痛及患肾炎、肾盂肾炎后所出现的腰部酸痛症。

### 冬虫夏草鸭

**【来源】**《本草纲目拾遗》

**【原料】**雄鸭 1 只，冬虫夏草 5~10 枚，葱、姜、食盐各适量。

**【制作】**雄鸭去毛及内脏，洗净后，放在砂锅或铝锅内；再放入冬虫夏草和食盐、姜、葱等调料，加水，以文火煨炖，熟烂即可(或将冬虫夏草放入鸭腹内，置瓦锅内，加清水适量，隔水炖熟，调味服食)。

**【服法】**佐餐食。

**【功效】**补虚助阳。适用于久病体虚、贫血、肢冷自汗、盗汗、阳痿遗精等症。

## 冬虫夏草炖黄雀

【来源】(民间方)

【原料】冬虫夏草 6 克,黄雀 12 只,生姜 2 片。

【制作】①将黄雀去毛和内脏,洗净,切块。②将冬虫夏草、生姜片和黄雀块放入瓦锅内,加水适量,慢火炖 2~3 小时,以黄雀肉烂为度。

【服法】将药和肉一起服食。

【功效】补脑兴阳,填精益髓。适用于中老年人阳气衰败、肾精亏损所出现的身体虚弱、阳痿、早泄、性功能低下等症。

## 虫草金龟

【来源】(民间方)

【原料】冬虫夏草 5 克,沙参 6 克,金钱龟 100 克,火腿肉 25 克,猪瘦肉 100 克,鸡蛋 250 克,葱、姜、料酒、食盐、鸡汤、味精、猪油、胡椒面各适量。

【制作】①将龟剥去头和爪尖,刮净黄皮,用清水洗净,小的剥成 2 块,大的剥成 4 块,用开水氽后捞出,再用温水洗净;猪瘦肉用开水氽透捞出,温水洗净;沙参用温水闷透,切片。②将锅内加猪油,烧热,放入姜片和葱,煸香后倒入龟肉,翻炒片刻,烹入料酒,倒入开水,烧沸后,煮 3~5 分钟,打去浮沫,捞出(原汤不用)。③取盆 1 个,将沙参放在底部,再将龟肉盖在上面,虫草、火腿、猪瘦肉放在龟肉四周,放入鸡汤、调料,盖好盆盖,放蒸笼内蒸,待肉熟烂时取出,将火腿、瘦肉、调料择出,再加适量食盐、味精、胡椒面即成。

【服法】佐餐食。

**【功效】**补肾益精，养阴补血。适用于久病体虚、久嗽咯血、肺虚燥咳、心烦失眠，健康人食用更能补血强身。

### 双鞭壮阳汤

**【来源】**（民间方）

**【原料】**枸杞子 10 克，菟丝子 10 克，肉苁蓉 6 克，牛鞭 100 克，狗鞭 10 克，羊肉 100 克，母鸡肉 50 克，花椒、老生姜、料酒、味精、猪油、食盐各适量。

**【制作】**①将牛鞭加水发胀，去净表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂 30 分钟；将狗鞭用油砂炒酥，用温水浸泡约 30 分钟，刷洗干净；将羊肉洗净后，再放入沸水锅内氽去血水，捞入凉水内漂洗待用。②将牛鞭、狗鞭和羊肉放入铝锅内，加清水烧开，打去浮沫，放入花椒、老生姜、料酒和母鸡肉；再烧沸后，改用文火煨炖，至六成熟时，用洁净白布滤去汤中的花椒和老生姜，再将菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋子装好，放入汤内，置火上继续煨炖，至牛鞭、狗鞭酥烂时，取出药包不用，并将牛鞭、狗鞭、羊肉和鸡肉捞出，将牛鞭切成 3.3 厘米长的条，狗鞭切成 1 厘米长的节，羊肉切片，鸡肉切块，然后把它们一起装在碗内，加味精、食盐和猪油调味即成。

**【服法】**吃肉、喝汤，既可佐餐，又可单食。

**【功效】**暖肾壮阳，益精补髓。适用于虚损劳伤、肾气虚衰、阳痿不举、滑精、早泄。

### 壮阳狗肉汤

**【来源】**（民间方）

**【原料】**狗肉 250 克，附片 15 克，菟丝子 10 克，食盐、味

精、生姜、葱、料酒各适量。

**【制作】**①将狗肉洗净，整块放入开水锅内氽透，捞入凉水内洗净血沫，切成3.3厘米长的方块；姜、葱切好备用。②将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，加入料酒，然后将狗肉、姜片一起倒入砂锅内；同时将菟丝子、附片用纱布袋装好扎紧，与食盐、葱一起放入砂锅内，加清汤适量，用武火烧沸，文火煨炖，待肉熟烂后即成。

**【服法】**服用时，拣去药包不用，加入味精，吃肉喝汤。每日2次，佐餐食。

**【功效】**温肾助阳，补益精髓。适用于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软等症。

## 复元汤

**【来源】**（民间方）

**【原料】**淮山药50克，肉苁蓉20克，菟丝子10克，核桃仁2个，瘦羊肉500克，羊脊骨1具，粳米100克，葱白3根，生姜、花椒、料酒、胡椒粉、八角、食盐各适量。

**【制作】**①将羊脊骨剁成数节，用清水洗净；羊肉洗净后，氽去血水，再洗净，切成5厘米厚的条块；将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁用纱布袋装好扎紧；生姜拍破；葱切段。②将中药及食物同时放入砂锅内，注清水适量，武火烧沸，打去浮沫；再放入花椒、八角、料酒，移文火继续煮，炖至肉粳烂，出锅装碗，加胡椒粉、食盐调味，即可食用。

**【服法】**佐餐食。

**【功效】**温补肾阳，适用于肾阳不足、肾精亏损之耳鸣眼花、腰膝无力、阳痿早泄等症。



## 鹿 头 汤

【来源】《饮膳正要》

【原料】鹿头 1 只，鹿蹄 2 只，芫荽 5 克，生姜 3 克，食盐、八角、小茴香、味精、胡椒粉各适量。

【制作】①将鹿头、鹿蹄除去毛桩，洗净；芫荽、生姜洗净，用刀拍破。②将鹿头、鹿蹄放入砂锅内，加水适量，再放入芫荽、生姜、八角、小茴香，置武火上炖熬，烧开后，移文火熬熟。③将鹿头、鹿蹄取出，剖下鹿肉，切成粗条，再置汤中烧开，放入食盐、味精、胡椒即成。

【服法】可佐餐，或单食。

【功效】壮阳益精。适用于阴虚体弱、肾精亏虚所出现的腰膝酸软、畏寒怯冷、阳痿早泄等症。

## 人 参 鹿 肉 汤

【来源】（民间方）

【原料】人参、黄芪、芡实、枸杞各 5 克，白术、茯苓、熟地、肉苁蓉、肉桂、白芍、益智仁、仙茅、泽泻、枣仁、淮山药、远志、当归、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿、生姜各 3 克，鹿肉 250 克，葱、胡椒面、食盐各适量。

【制作】①将鹿肉除去筋膜，洗净，入沸水泡一会，捞出切成小块，骨头拍破；将上述中药用袋装好，扎紧口。②将鹿肉、鹿骨放入锅内，再放入药袋，加水适量，放入葱、生姜、胡椒粉、食盐，置武火上烧沸，撇去泡沫，改用文火煨炖 2~3 小时，待鹿肉熟烂即成。

【服法】佐餐食，每日 2 次。

**【功效】**填精补肾，大补元阳。适用于体虚羸瘦、面色萎黄、四肢阙冷、腰膝酸痛、阳痿、早泄等。

**【宜忌】**凡属身体壮实或阴虚火旺者及在炎热的夏季，不宜服用。

### 鹿 肾 羹

**【来源】**《滋补保健药膳》

**【原料】**鹿肾 2 对，猪精肉 500 克，胡椒粉、葱末、肉汤、精盐各适量。

**【制作】**①将鹿肾收拾干净切成丁；猪肉洗净，入沸水锅中略余，捞出切丁备用。②将鹿肾丁、猪肉丁、佐料及肉汤放入锅中，共煮至两丁熟烂，盛入碗中即成。

**【服法】**佐餐食用。

**【功效】**补肾壮阳，益精暖宫。适用于阳痿、早泄、遗精、肾虚、耳聋、女子宫寒不孕、慢性睾丸炎等病人食用。无病食之可强壮身体。

**【宜忌】**阴虚火旺者忌食此羹。

### 鹿 茸 羹

**【来源】**《吉林菜谱》

**【原料】**鹿茸 6 克，鸡肉 150 克，水发海参 25 克，水发口蘑、水烫青菜各 15 克，鸡蛋清 1 个，肥肉膘 50 克，食盐、味精、料酒、鸡油、水淀粉、鸡汤各适量。

**【制作】**①将鹿茸磨成细面；海参、青菜、口蘑都切成小丁，肥肉膘和鸡肉剁茸，加鸡蛋清、鸡汤和适量食盐、味精，搅拌均匀，再放入鹿茸搅匀备用。②锅内放鸡汤，烧开后将鹿茸、

鸡泥，用油纸漏斗挤作珍珠形拖入汤内，再放入海参、口蘑和佐料，烧开后用淀粉勾芡，淋上鸡油，盛在汤盆内即成。

**【服法】**佐餐食用。

**【功效】**补气血、壮元阳、益肾精。适用于肾虚阳痿、遗精、早泄、虚寒带下等病人食用。

**【宜忌】**阴虚火旺者忌食此羹。

### 白羊肾羹

**【来源】**《饮膳正要》

**【原料】**肉苁蓉 50 克，芫荽 10 克，青果 10 克，陈皮 5 克，胡椒 10 克，白羊肾 2 对，羊脂 200 克，食盐、葱、酱油、酵母面、姜各适量。

**【制作】**①将白羊肾、羊脂洗净；将肉苁蓉、陈皮、芫荽、草果、胡椒装入纱布袋内，扎住口后，与白羊肾、羊脂一同放入铝锅内，加水适量。②将铝锅置灶上，用武火烧沸，文火炖熬，待羊肾熟透时，放入葱、姜、酵母面、酱油，如常法制羹。

**【服法】**吃羊肾，喝羹。

**【功效】**壮肾，暖脾胃。适用于肾虚阳道衰败（阳痿）、腰膝无力、脾虚食少、胃寒腹痛等症。

### 白鸽红枣饭

**【来源】**（民间方）

**【原料】**肥大乳鸽 1 只，红枣 4 枚，冬菇 3 个，生姜 2 片，熟植物油、黄酒、白糖、豉油各适量。

**【制作】**将乳鸽宰杀后去毛及内脏，洗净斩块，以黄酒、白糖、豉油、熟植物油调汁腌渍；将红枣洗净去核，冬菇泡软切

丝，与生姜同放入鸽肉碗中，拌匀；待米饭煮至水分将干时，将鸽肉、红枣等铺于饭面，盖严慢火闷至熟。

【服法】宜晚餐用，不可吃十分饱。

【功效】补阳益气。适用于体弱神衰、病后虚损。

### 麻雀肉饼

【来源】（经验方）

【原料】麻雀 5 只，猪瘦肉 200 克，豆粉、豆油、白糖、盐、黄酒各适量。

【制作】①将麻雀肉、猪肉洗净后一同剁成肉泥。②将碗内加入适量豆粉、豆油、白糖、盐、黄酒，拌匀，和面，加肉泥，做成肉饼，蒸熟食用。

【服法】可经常随量服用。

【功效】健脾止泻，益精固肾，祛湿止小便频数。

### 鸡 肠 饼

【来源】《圣惠方》

【原料】公鸡肠 1 具，面粉 250 克，菜油 30 克，食盐、葱、生姜、大蒜各适量。

【制作】①将公鸡肠洗净破开，放入锅内，加火焙干，然后研成细粉待用。②将面粉放入盆内，再将肠粉倒入，混合均匀，加水适量，合成面粉团。③将调料放入面粉团内，做成饼子，烙熟即成。

【服法】可随量服用。

【功效】补肾缩尿。适用于中老年人尿频、多尿等症。

## 芡实栗子饼

【来源】(民间方)

【原料】精面粉 150 克,牛奶粉 50 克,鸡蛋 2 只,白糖 250 克,栗子肉 250 克,果酱 80 克,花生油 1000 克(实耗 100 克),芡实 50 克。

【制作】①芡实碾粉,栗子肉碾粉(均应筛细)。②芡实粉、栗子粉加鸡蛋、白糖、牛奶粉、熟花生油 50 克同放盆内加水,搅拌均匀,做成一个个直径 4 厘米的圆饼。③炒锅放旺火上,倒入花生油,烧至七成热,分批放入栗子饼,炸至金黄色浮起捞出装盘,配果酱即可。

【服法】当主食吃。

【功效】健脾止泻,益精固肾,祛湿止小便频数。

## 莲茸糖包

【来源】《民间食谱》

【原料】面粉 400 克,莲子 250 克,白糖 150 克,熟猪油 25 克,泡打粉 12 克。

【制作】①莲子用开水泡后去掉皮、心,上笼蒸半小时,取出压成泥,与白糖(100 克)和猪油一起拌成馅备用。②将面粉、白糖 50 克、泡打粉一起,用适量温水和成面揉匀,然后分成 16 个剂子,用手按成皮,将馅包入,包好后上笼蒸 15 分钟左右,取出装盘即成。

【服法】当主食吃,不拘量。

【功效】养心补脾,益肾固精,是脾虚食少、消化不良、心悸乏力及身体虚弱者的理想保健食品。

### 芡实素馅汤团(甜)

【来源】(经验方)

【原料】糯米粉 500 克,芡实 100 克,花生仁 500 克,白糖 500 克,芝麻 50 克,冬瓜糖 50 克。

【制作】①花生仁炒熟去红衣,用木棍碾成细末,芝麻洗净炒熟;冬瓜糖切碎;花生末、芝麻、冬瓜、糖放在盆内,白糖加一些水在锅里溶化后倒入花生末中,搅拌均匀,待冷加点水,捏成 2 毫米大的馅丸。②平盘一个,盛糯米粉,馅丸蘸水后放入平盘糯米粉上滚沾一层糯米粉,馅丸再沾水再滚沾糯米粉,如是四五次,制成汤团生坯。③锅里放清水浇沸后,放入汤团,用勺子轻轻拨动,防止粘锅,煮熟盛起。

【服法】当点心服食。

【功效】固肾涩精,补脾止泄。

### 芡实素馅汤团(咸)

【来源】(经验方)

【原料】糯米粉 50 克,芡实 100 克,豆腐干 100 克,芹菜 50 克,韭菜 50 克,水发香菇 50 克,荸荠 30 克,油条 1 根,白糖 8 克,酱油 12 克,味精 2 克,油葱 30 克。

【制作】①芡实碾成粉,加糯米粉、水揉成汤团坯,搓成 4 个剂子。②豆腐干、油条、荸荠均剁碎,韭菜、芹菜切 3 毫米细粒。将上述料加白糖、酱油、味精、油葱,搅成馅料。③每块汤团剂子加一撮馅料,做成汤圆,在沸水锅中煮熟捞起装碗加汤即成。

【服法】当主食吃。

**【功效】**固肾涩精，补脾止泄。

### 皂 羹 面

**【来源】**《家庭药膳》

**【原料】**白面条 100 克，羊肾 2 个，胡椒粉适量，盐、醋各少许。

**【制作】**①羊肾去筋膜、腺腺，洗净，切成片。②锅内加清水适量，用武火烧沸后，将白面条下锅，再烧沸后，立即放羊肾片、胡椒粉、盐入锅，继续煮至熟即成。食时加醋少许。

**【服法】**随意服食。

**【功效】**补中益肾。适用于肾阳亏虚、性功能低下、腰酸乏力、小便频多、遗尿等症。

### 鹿 肾 粥

**【来源】**《养老奉亲书》

**【原料】**鹿肾 1 对，肉苁蓉 30 克，粳米 100 克，葱白、盐、胡椒粉各适量。

**【制作】**①将鹿肾去脂膜细切，肉苁蓉酒浸细切。②先煎肉苁蓉去渣取汁，后下鹿肾及米同煮为粥。③粥将熟时，加葱白、盐、胡椒粉等作料调和即成。

**【服法】**空腹食或随意食用。

**【功效】**温阳补虚。适用于阳气衰弱、腰膝酸痛、筋骨痿弱、肢体畏寒、行动无力、宫冷不育、阳痿早泄等症。

### 锁阳壮阳粥

**【来源】**（民间方）

**【原料】**锁阳 10 克,精羊肉 100 克,大米 100 克。

**【制作】**①将羊肉洗净细切。②先煎锁阳,去渣,后入羊肉与米同煮为粥。

**【服法】**空腹食用。大便溏泻及早泄者慎用。

**【功效】**温阳补肾。适用于平素肾阳虚、腰膝酸软、肢冷畏寒、阳痿、老年便秘等症。

### 枸杞羊肾粥

**【来源】**《饮膳正要》

**【原料】**枸杞叶 500 克,羊肾 2 对,羊肉 250 克,粳米 250 克,葱白 5 克。

**【制作】**将羊肾洗净,去腺腺脂膜,切成细丁;葱白洗净,切成细节;羊肉洗净;枸杞叶洗净,用纱布装好,扎紧;粳米淘净;将上述各味一同放入铝锅内,加水适量熬粥,待肉熟、米烂成粥时即成。

**【服法】**吃羊肾、羊肉,喝粥。

**【功效】**补肾填精。适用于肾精衰败、腰脊疼痛、性功能减退等症。

### 神仙粥

**【来源】**《敦煌卷子》

**【原料】**山药 30 克,芡实 30 克,韭菜 30 克,粳米 100 克。

**【制作】**将韭菜切成细末;将芡实煮熟去壳,捣碎;将山药捣碎后,一同与粳米相和,慢火煮成粥。

**【服法】**空腹食。食后,饮少许热酒,效果更佳。

**【功效】**壮阳补虚,益气强志。适用于脾肾阳虚气弱、虚劳



羸瘦、气短乏力、精神萎靡、泄泻日久等症。

### 胡 桃 粥

【来源】《海上方》

【原料】胡桃肉 30 克，粳米 100 克。

【制作】①将胡桃肉研膏水搅滤汁。②以米煮粥，米熟后将胡桃肉汁加入再煮，去掉生油气即可。

【服法】宜空腹食。

【功效】温肾固精，润肠纳气。适用于阳虚咳嗽、腰痛脚弱、阳痿滑精、小便频数、大便燥结等症。

### 鸡 肝 粥

【来源】《太平圣惠方》

【原料】雄鸡肝 1 具，菟丝子末 15 克，粟米 100 克，葱白 2 茎，食盐、胡椒粉各适量。

【制作】将鸡肝切细，与菟丝子、粟米同煮为粥，粥将熟，加入葱白、盐及胡椒粉调和，再煮一二沸即成。

【服法】空腹食用。

【功效】养肝肾，壮阳事。治肝肾不足、筋骨痿弱、阳痿、早泄、泄泻等。

### 鹿角胶粥

【来源】《本草纲目》

【原料】鹿角胶 15~20 克，粳米 100 克，生姜 3 片。

【制作】先煮粳米作粥，待沸后放入鹿角胶，生姜同煮为稀粥。