

2

读

补肾壮阳 科学保健

精华版

滋补食谱



夏长春 主编



BUSHEN ZHUANGYANG KEXUE
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

21世纪食疗养生必读

补肾壮阳 科学保健

精华版

滋补食谱

夏长春 主编

BUSHEN ZHUANGYANG KEXUE
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

补肾壮阳科学保健滋补食谱 / 夏长春主编. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009.11

(21 世纪食疗养生必读)

ISBN 978-7-80723-461-6

I. ①补… II. ①夏… III. ①温补肾阳-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207693 号

21 世纪食疗养生必读

补肾壮阳科学保健滋补食谱

主 编	夏长春
责任编辑	刘卫伟
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话	0471-4919981(发行部)
邮 编	010010
印 刷	北京佳明伟业印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
字 数	200 千字
印 张	16
彩 页	8
版 次	2009 年 12 月第 1 版
印 次	2009 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1-5000 册
标准书号	ISBN 978-7-80723-461-6
定 价	357.60 元(全 12 册 本册定价 29.80 元)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究



前言

本书所记载的药膳食疗方剂,既有古方,又有创新;每个配方根据药食性味、功能、特点科学配伍;每个菜品、汤羹,配有配方、功效,又有制作方法,内容详实,照方制作,可收到较好效用。这些药膳菜肴、汤羹,所用药材在中药店都可购到,所用辅料肉类、蔬菜,在集贸市场易于取得,而自制方法一看就懂,其保健效果,可根据各自家庭情况选用。药膳食疗菜品、汤羹既是食品,又是保健品。本书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,通俗易懂;本书既有传统医学宝库的内涵,又是一本推广药膳食谱的科普读物。全书具有系统性、连贯性,内容丰富多彩。

由于编者能力所限,疏漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

2009 年 9 月

补
肾
壮
阳
科学保健滋补食谱



目 录

肾综合调理食谱

坛子鸡	14
莲子百合煲猪肉	14
麻雀肉饼	15
虫草炖野鸭	15
淫羊藿蛎肉汤	16
法制黑豆	17
枸杞子芡实炖麻雀	17
参茸枸杞子炖龟肉	18
黄豆蚝豉猪肘汤	19
鸡肠饼	20
附片蒸牛鞭	20
虫草烩番茄	21
蒺藜菟丝甲鱼汤	21
菊花三鲜	22
芝麻首乌糊	23
红杞乌参鸽蛋	23
百仁全鸭	24
甲鱼煲羊排	25
甲鱼杞子女贞汤	25
熟地肉苁蓉猪腰汤	26
灵芝粉蒸肉饼	26
淮杞石斛响螺汤	27
海鲜羹	28
海参炖鲍鱼	29
樱橘蛤什蚂	29
山萸肉粥	30



参茸蒸熊掌	30
冬虫夏草海马汤	31
何首乌山鸡	32
三子炖猪脬	32
黄狗肾粥	33
鸡肠粥	34
鳖鱼滋肾汤	34
鱼肚粥	35
锅贴杜仲腰片	35
金钱虾饼	36
金樱子粥	37
豆渣蒸肉	37
蟹黄煎虾脯	38
蚌肉炖老鸭	39
虫草虾仁汤	39
虫草生地炖胎盘	40
虫草炖黄雀	40
葱油鞭花	41
萸肉苁蓉羊肉汤	41
荷香甲鱼	42
脆炸酿蟹钳	43
羊骨粥	43
羊藿锁阳猪腰瘦肉汤	44
羊腰黑豆汤	45
红烧羊蹄	45
红烧五花肉	46
益智羊脑汤	46
益智仁桑螵蛸炖猪小肚	47
甲鱼猪脊髓汤	48
牛尾炖鸡	48
熟地黄芪芡实羹	49
灵芝双鞭	50
灌海参	51
滋补节瓜章鱼鸡汤	51
清补凉瘦肉汤	52



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

补 肾 壮 阳 科学保健滋补食谱

淮杞炖水鱼汤	53
淮杞煲牛鞭	53
淮杞巴戟炖海参	54
淮山药芝麻糊	55
海参煲	55
枸鞭壮阳汤	56
枸杞叶炒鸡蛋	57
松子蒸羊肉	57
扒狗肉	58
干贝猪瘦肉汤	59
巴戟煲鸡肠	59
干煸豇豆烧肉	59
巴戟炖鸡肠	60
山药茯苓果仁包	61
对虾粥	61
夏草雌鸽补益汤	62
壮阳禾花雀米饭	63
卤水青虾	64
党参竹荪汤	64
何首乌炖鸡	65
仙茅雀肉汤	66
人参杞子粥	66
二仙烧羊肉	67
三色甜会	68
龙凤球	68
黑豆鲤鱼汤	69
黑米党参山楂粥	70
黄花猪腰	70
黄芪熟地鸡粥	71
麻雀粥	72
麻花腰子	72
鹿茸香菇菜心	73
鹿茸粥	74
鸡肉炖苁蓉	74
鸡皮烧鱼肚	75



鲍鱼芦笋汤	75
鲜香白菜羹	76
鱼香豆腐煲	77
香酥猴头菇	77
香菜猪肉饺子	78
首乌牛肉羹	78
青虾炒韭菜	79
雉羹	80
陈皮核桃粥	80
附子生姜炖狗肉	81
银耳莲子枸杞粥	82
银耳烧鸡	82
银耳炖鸽蛋	83
金鱼大虾	84
金华海鲜卷	85
酸菜煨虾	85
酥炸虾球	86
软炸瘦肉	87
赤小豆焖鲤鱼	87
豇豆粥	88
蟹黄鲜虾仁	88
虫草瘦肉汤	89
蘑菇地栗	89
葱拌羊肉	90
葱姜海参煲生蚝	91
萝卜丝炖青虾	91
菠萝虾仁饺	92
菠萝肥乳鸽	93
菟丝子甲鱼汤	93
荷花首乌肝片	94
苜蓿子蛋	95
苁蓉虾球	95
芦笋竹排虾	96
芦笋天门冬粥	97
芥菜白肉片	97



芡实茯苓粥	98
芝麻小米粥	98
芙蓉鲍鱼汤	99
腰花粥	100
腰片拌豆腐	100
胡桃膏	101
胡桃肉藕粉糊	101
羊骨大枣粥	102
羊肾黑豆杜仲汤	103
羊肉虾仁羹	103
羊排蛤蜊炖鲫鱼	104
红腐菜花	104
紫米乌鸡饭	105
糖醋黄花鱼煲	106
糖桂花栗子酥	106
粟米煲排骨汤	107
栗子煲鸡	108
砂锅狗肉面	108
知母龙骨炖鸡	109
百花鱼肚	110
百花酿响螺	110
白腱子	111
甲鱼烧冬瓜	112
瓢作海参	112
猪肾皮尾参粥	113
猪肾山药粥	114
狗肉粥	114
狗不理包子	115
爆腰花	115
熟地淮山瘦肉汤	116
熏蛋	116
煎猪腰子串	117
烤羊腰	118
烤大虾	118
炸溜铁雀	119



炸手撕鸡	119
炖猪腰	120
炒腰花	121
火腿菠菜汤	121
火腿腰片	122
滑熘里脊片	123
清蒸芪杞乳鸽	123
清汤牡丹大虾	124
淮药芝麻糊	124
淮山腰片汤	125
淮山汤圆	126
江珧柱白果粥	126
水鱼煲	127
水晶菠萝	127
核桃鸭子	128
核桃虾仁粥	129
核桃瘦肉汤	129
核桃仁炒鸡丁	130
栗子鸭煲	131
栗子猪肾粥	131
栗子炖羊肉	132

补阳食谱

清烩虾仁	133
涮羊肉	133
白果虾球	134
橄榄虾仁	135
龙眼鸽蛋	136
白果桂圆炒虾仁	136
鲜果香炸凤尾虾	137
双果凤尾虾球	138
荔枝虾仁	138
芒果凤尾虾	139
山莲葡萄粥	140



虾酱韭菜炒鸡蛋	140
黄焖羊羔饼	141
炸凤尾虾排	142
富贵虾	142
胶东大虾面	143
腊味珍珠羊肉	144
花浪香菇	144
浓汤银杏风味肚	145
冬菇韭菜	146
刀豆炖猪腰	146
刀豆煲猪腰	147
羊肉冻豆腐	147
韭黄素鸡	148
豆浆炖羊肉	149
炸凤尾虾	149
酸奶煮羊排	150
五丝鸽蛋汤	151
松子鸡骨鸽蛋汤	151
八宝鸳鸯鸽	152
蛭子炒鸡蛋	153
清蒸鱼段鸽蛋	153
淡菜汤	154
韭菜炒淡菜	155
拌两样	155
香椿鲜虾	156
拌油爆虾	157
清烹虾段	157
天厨海参	158
虾蛋烧海参	159
韭菜炒海肠	159
海肠炒韭菜	160
海螺炒韭菜	161
炒马蹄凤尾虾	161
芥汁软炸虾	162
河鳗炖豆腐	162



枸杞黄精炖白鸽	163
双凤壮阳粥	164
白果炒鸡丁	164
冬虫夏草鸡	165
辣人参鸡	165
金鱼大虾	166
冬瓜香菇鸡杂汤	167
西洋菜鸡杂肉片汤	167
鸡丝拌芹菜	168
银杏鸡肾	168
黄焖鸡腰	169
沙姜盐拌鸡肾	170
雀儿药粥	170
雀肉粟米羹汤	171
冰糖炖麻雀	172
余驴肉丸子	172
烩牛鞭	173
红烧牛鞭	173
清炖枸杞牛鞭汤	174
枸鞭壮阳汤	174
牛鞭壮阳汤	175
附片蒸牛鞭	176
归杞鹿茸炖牛鞭	177
京葱羊糕	177
红莲锁阳牛尾汤	178
番茄泥公鸡	179
炒鸭肫	179
白汁虾面	180
藕粉鸽蛋羹	181
木棉虾桃	181
炒海虾腰	182
干炒虾米	182
八宝鸡	183
云腿虾茸羹	184
炸羊肉塔	184



青松虾仁面包	185
人参蜜粥	185
酥炸香肉片	186
春饼虾酱炒章鱼	187
锅巴虾仁	187
竹荪烩鸡腰	188
龙井虾仁	189
毛尖虾仁	189
清炒崂茶虾仁	190

壮腰健肾食谱

金樱酒	191
冬虫夏草酒	191
虾仁猪腰盖浇饭	192
芫爆腰条	192
脆皮虾仁	193
羊肾粥	194
淡菜饼	194
毛犬猪尾汤	195
怀山菟丝油炸饼	195
姜葱炒梭蟹	196
冰糖枸杞炖肘子	196
花椰菜虾羹	197
豆芽药杞汤	198
川断杜仲炖猪尾	198
山药猪脬汤	199
刀豆煲猪腰	199
冬虫夏草炖黄雀	200
鹿肾粥	200
茸海参	201
羊肉鱼鳔黄芪汤	201
山药菟丝粥	202
九香虫酒	203
三黑猪腑汤	203



三石浸酒	204
熟附煨姜焖狗肉	204
湖式剪羊肉	205
刀豆炖猪腰	206
人参鹿肉汤	206
鹿肉粥	207
金钱煎虾饼	208
脆皮鳝肉夹	208
肉苁蓉羊脊骨汤	209
羊蝎子	209
煎炸虾鼓	210
海马仔鸡	211
杜仲溜腰花	211
打碗花肉丝汤	212
巴戟天狗肉汤	212
复元汤	213
双冬牛鞭	214
山茱萸丹皮炖甲鱼	214
麻雀腰花	215
韭菜胡桃肉炒鸡蛋	216
虾仁爆腰花	216
羊头烩	217
绿丝虾球	217
竹笋炖羊肉	218
生姜附片羊肉汤	219

阳痿早泄食谱

琴瑟和鸣	220
芋头煲白鹅肉	220
壮阳酒	221
韭菜虾羹	222
虾饺	222
韭菜虾羹	223
煎焗瓢明虾	224



灯笼大虾	224
龙凤鳝羹	225
鹿茸蛋	226
蛋煎海参	226
焗禾花雀	227
海参虾肉汤	227
松虾凉拌	228
杜仲炖牛鞭	228
杜仲炒羊腰	229
龙眼童子鸡	229
雀卵羊肉	230
荔枝炖麻雀	231
胡桃仁鸡泥鸭	231
肉苁蓉豆豉汤	232
羊肉温补汤	233
米团海参	233
牛鞭枸杞汤	234
香菜羊肉水饺	234
覆盆子粥	235
三鲜包	236
麻雀粳米粥	236
韭菜海米包	237
虾仁韭菜粥	238
葱姜水饺	238
苁蓉羊腿粥	239
益精牛肾粥	239
羊肉淡菜粥	240
海米粥	240

前列腺疾病食谱

爵床红枣汤	242
炖麻雀	242
番茄苹果汁	243
茅根红小豆粥	243



牛膝蛤蜊汤	244
冬葵子炖羊肾	245
竹叶茶	245
枸杞茯苓茶	246
益肾粥	246
双仁牛膝粥	247
葵菜羹	247
甘芪炖肉	248
枸杞炖乌骨鸡	248
益母田螺汤	249
桃仁拌冬瓜	249
杜仲炖腰花	250
桃仁煮墨鱼	250
肉桂粥	251
莲米茯苓粥	251
茯苓粉粥	252
清炖虫草鸡	252
参芪膏	253
牛膝鲍鱼枸杞海参汤	253
黑芝麻蜂蜜糊	254



肾综合调理食谱

坛子鸡

功效:健脾开胃、壮腰健肾、补虚养身 **口味:**咸鲜味

主料:鸡 2000 克 **辅料:**火腿 100 克、蘑菇(鲜蘑)100 克、干贝 50 克
调料:料酒 100 克、酱油 25 克、盐 3 克、白砂糖 10 克、味精 5 克、大葱 5 克、姜 5 克、猪油(炼制)75 克 **工艺:**炖

制作方法:1. 光鸡去净绒毛洗净,斩去头,爪,撕去骨头,斩成 50 克重的大块,用少许酱油抹一抹,下八九成热的油锅炸上色捞出。2. 云腿(火腿)切成小骨牌块 12 块。3. 干贝剥去老肉盛入碗内,加入葱姜,绍酒,水上笼蒸熟取出,去掉葱姜待用。4. 锅放入油烧热,加入葱姜煸香后,放入鸡块炒匀,烹入绍酒,酱油,盐,糖,味精和水。5. 待烧滚后,将鸡块连汤装入坛子内,随后将云腿块,蘑菇,干贝分三堆放在鸡块上面,加盖用微火炖一小时取下,原盅上席即成。

营养分析:鸡肉蛋白质的含量比例较高,种类多,而且消化率高,很容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类,是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。

火腿内含丰富的蛋白质和适度的脂肪,十多种氨基酸、多种维生素和矿物质。火腿制作经冬历夏,经过发酵分解,各种营养成分更易被人体所吸收,具有养胃生津、益肾壮阳、固骨髓、健足力、愈创口等作用。蘑菇可以提高机体免疫力、通便排毒。干贝营养丰富。

健康提示:祖国医学认为,鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

莲子百合煲猪肉

功效:养肾补阳 **口味:**清香味

主料:猪肉(瘦)250 克 **辅料:**莲子 30 克 **调料:**百合(干)30 克 **工**