

1080种

精品药膳 疗效挺好的，味道也不错

健康之煮

郑州市
健康教育所
倾情奉献

打造药膳“国标”，献上锦囊妙计

神奇药膳精品丛书

补肾壮阳

药膳
60种

精品

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东



郑州大学出版社

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东
副 主 编 马红英
陈 燕
李四平
黄 英

编 委

彭铭泉 彭年东 马红英
陈 燕 李四平 黄 英
彭臻懿 张素华 彭 红
彭 斌 彭 莉 郑晓姝
侯 坤 陈亚丁 侯雨灵
王素明

菜品制作

蒋 勇 李贝蓓 张 岚
马 军 刘映军 胡世超
胡世毅

健康之煮
神奇药膳精品丛书

补肾壮阳

精品

药膳
60种

郑州大学出版社

内容提要

本书是中国现代药膳学的开拓者彭铭泉和其传承人彭年东的心血之作，在介绍性功能障碍的病因，性功能障碍患者的饮食宜忌，性功能障碍的“四因”施膳、药膳组成原则及其烹饪方法的基础上，以彩照和文字一一对应的形式介绍了 60 种有关补肾壮阳精品药膳的配方、制作、功效和适应证。本书可谓性是功能障碍病友养生和康复的好帮手。

图书在版编目（CIP）数据

补肾壮阳精品药膳 60 种 / 彭铭泉主编. — 郑州：
郑州大学出版社，2011.4

（健康之煮·神奇药膳精品丛书）

ISBN 978-7-5645-0329-1

I. ①补… II. ①彭… III. ①温补肾阳—食物疗法—
食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 235158 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码：450052

出版人：王 锋

发行部电话：0371-66966070

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本：787 mm × 1 092 mm

1/32

印张：2.25

字数：71 千字

版次：2011 年 4 月第 1 版

印次：2011 年 4 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5645-0329-1

定价：15.00 元

本书如有印装质量问题，请向本社调换

主编简介

彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化指挥工程学院本科毕业，中医药膳教授，中国现代药膳学的开拓者。自1980年开始从事中国药膳科研工作，在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版300余部药膳专著。代表作有：《中国药膳大典》，该书为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》（获四川省重大科技成果奖）；《中国药膳大全》（1987年获四川省优秀科普作品一等奖）；《大众药膳》（1984年，分别荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖）。此外，还有日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992年）、2010年出版的《中华药膳纲目》等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎，被誉为“药膳学泰斗”。广东经济出版社在出版彭铭泉教授著《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为中国现代药膳鼻祖，并精心打磨出“一书治一病”的特色书。他创新药膳配方，经过无数检验，卓有成效。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，并于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日进行了为期三个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。2005年，应德国希里玛医院胡瑞德先生邀请赴德国、法国、比利时、卢森堡、荷兰、奥地利等国，进行药膳讲学活动。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共200余位崇拜中国药膳的人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产广为传播。

现在彭铭泉教授是中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

联系电话：13693493053

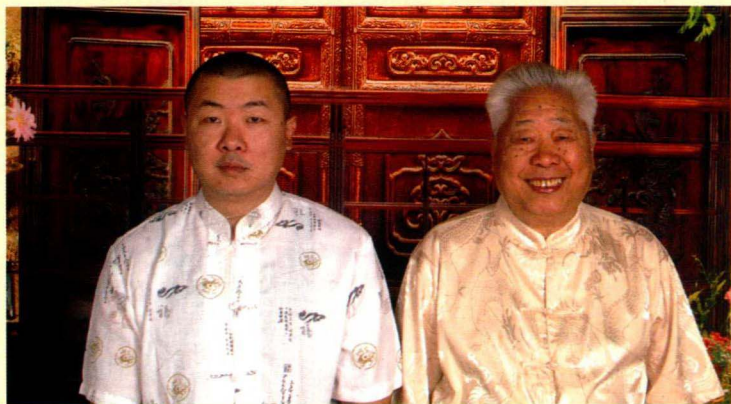
Email: yzbdq1ms@sohu.com 23897807@qq.com

执行主编简介

彭年东，男，汉族，1971年出生于成都市。四川成都大学毕业，中医药膳配药师、烹调师、炮制师。和父亲彭铭泉先生合作出版多部药膳专著，担任《中国药膳大典》（1999年）的副主编，该书为国家“八五”重点图书；担任《中国药膳学》副主编，本书获四川省重大科技成果奖；担任《中国药膳大全》（1987年）副主编，该书获四川省优秀科普作品一等奖；担任《大众药膳》（1984年）副主编，该书荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖。协助父亲完成《中华药膳纲目》、《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、《中国药膳学》、《中老年保健药膳》等著作，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

彭年东先生在和父亲创作药膳书籍的同时，曾协助父亲开办香港一洲保健药膳酒家，担任深圳龙生保健饮料厂销售部部长，担任海口修元阁药膳餐厅总经理，成功开办深圳老成都药膳酒楼和药膳名小吃店。

彭年东先生现在担任成都彭氏药膳研究中心副主任，是彭氏药膳内传第一人。



副主编简介

马红英，女，毕业于中山医科大学。现任广州解放军第421医院主任医师。

陈燕，女，第一军医大学硕士毕业。现任广州军区机关门诊部副主任医师。

李四平，1974年出生，本科文凭，湖南汨罗人。岳阳市健之源御膳宫餐饮文化有限公司董事长，市优秀青年企业家。有较强的中药原药品鉴别能力和丰富的中药饮片炮制经验。经营项目有药膳餐厅、国医馆等。

黄英，女，毕业于河南医科大学，主治医师。

前言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物能够疗伤健体、防治疾病，这对人类的繁衍生息起到了重要作用。

随着生产力的发展，烹饪技术逐渐完善，到奴隶社会出现了羹和汤，后来又制造出了药用酒。据屈原《天问》记载：“彭铿斟雉，帝何飧。”我们的祖先彭祖，用野鸡汤，治愈了帝尧的病，距今已有数千年历史。周代已有最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著《黄帝内经》，该著作载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年病康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；元代忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细论述了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化淤、消食等20余项。1980年10月1日，笔者继承祖先——彭祖食疗文化，创办了成都同仁堂药膳酒楼，使药膳食疗商品化，受到国内外好评。

近几年来，随着人们生活水平提高、社会竞争加剧等因素，大量人群呈现亚健康状态，罹患“富贵病”，诸如“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

.....

据此，我们编写这套“健康之煮·神奇药膳精品丛书”，旨在为大众健康服务。该套丛书包括：《心脑血管病精品药膳 60 种》、《高血压病精品药膳 60 种》、《高脂血症精品药膳 60 种》、《糖尿病精品药膳 60 种》、《前列腺炎精品药膳 60 种》、《更年期精品药膳 60 种》、《骨质疏松症精品药膳 60 种》、《失眠症精品药膳 60 种》、《肝脏病精品药膳 60 种》、《肺脏病精品药膳 60 种》、《胃肠病精品药膳 60 种》、《痛风病精品药膳 60 种》、《皮肤病精品药膳 60 种》、《益智健脑精品药膳 60 种》、《术后康复精品药膳 60 种》、《产妇精品药膳 60 种》、《补肾壮阳精品药膳 60 种》、《抗衰老精品药膳 60 种》。

本丛书图文并茂，一菜一图，一看就会，令人赏心悦目，其中讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，所涉及的药材又是大众化药物，在各地中药店均可轻易买到。读者阅后即可轻松做出可口的药膳来，实用性极强。

成都著名书法家李国钦先生题写了丛书名，郑州市健康教育所王北一所长对此丛书的出版给予了大力支持，在此一并表示衷心地感谢；该书的出版还要感谢成都彭氏药膳研究中心全体同仁的通力合作。

敬请注意：凡国家保护的动物、植物，应坚决保护，不得随意取食；此外，由于各人体质不同，病情各异，请酌情选用药膳，如有不适，应立即停止食用，以确保食用安全。

我们希望，本丛书能成为广大药膳爱好者的益友，并为烹调爱好者收藏。

彭铭泉 彭年东

2010年8月28日于成都彭氏药膳研究中心

CNTENTS

目 录

概述

1. 祖国医学对性功能障碍的认识 1
2. 性功能障碍的病因 1
3. 性功能障碍患者宜食的食品 ... 2
4. 性功能障碍的“四因”施膳 ... 2
5. 补肾壮阳药膳的组成原则 ... 3
6. 补肾壮阳药膳的烹饪方法 4

补肾壮阳精品药膳

1. 芡实莲子粥 5
2. 藕节大米粥 6
3. 鹿胶大米粥 7
4. 干姜红糖粥 8
5. 补骨脂糖粥 9
6. 核桃红糖粥 10
7. 金樱子蜜粥 11
8. 枸杞桑葚粥 12
9. 鹿茸大米粥 13
10. 枸杞羊肾粥 14
11. 鹿茸煎包 15
12. 菟丝云吞 16
13. 麻雀猪肉饼 17
14. 羊肾煮面片 18
15. 紫河车汤饺 19
16. 巴戟炖鸡面 20
17. 苁蓉虾仁面 21
18. 杜仲羊肾烩猫耳 22
19. 怀杞鹿鞭汤米粉 23
20. 核桃腰果玉米糊 24
21. 金樱鸡汤 25
22. 肉桂炖鸡肝 26
23. 附子猪腰汤 27
24. 鹿鞭壮阳汤 28
25. 灵芝双鞭三子汤 29
26. 仙茅羊腰汤 30
27. 杞蓉炖鳝鱼 31
28. 苁蓉鱼头汤 32

CONTENTS

29. 龙马炖水鱼	33	47. 附片肉桂饮	51
30. 壮阳海参汤	34	48. 生地黄柏饮	52
31. 虫草鲍鱼汤	35	49. 龙胆山梔饮	53
32. 虫草鲍鱼参	36	50. 麝香苏合饮	54
33. 麦冬炖墨鱼	37	51. 多鞭壮阳酒	55
34. 什锦鹿茸汤	38	52. 鹿茸虫草酒	56
35. 龙眼芝麻炖鸡	39	53. 海狗壮阳酒	57
36. 鹿鞭蒸子鸡	40	54. 枣仁参须茶	58
37. 枸杞子炒肉丝	41	55. 杜仲雄鸡煲	59
38. 核桃炒腰花	42	56. 龙马蒸鹧鸪	60
39. 乾坤蒸狗肉	43	57. 虫草海参煲	61
40. 巴戟炒大虾	44	58. 龟鹿子鸡煲	62
41. 斑龙烧海参	45	59. 苁蓉鲫鱼煲	63
42. 菟丝炸猪肉丸	46	60. 巴戟凤爪煲	64
43. 巴戟天烧鹿筋	47		
44. 鹿茸扒鸡腿菇	48		
45. 酸枣白糖饮	49		
46. 木通车前饮	50		



概述

1. 祖国医学对性功能障碍的认识

性功能障碍虽然病因较多，但肾虚是根本原因。补肾，男女都需要。中医学认为，肾主藏精，有生殖作用。男性生殖系统患病，或为阳痿，或为遗精，或为不育；女性多为不孕等症。在临床实践中，补肾既能补脑，又可以增强生殖功能。由于肾主水，因此肾与尿的排泄有关，与性功能强弱有关。肾病常见以下类型。

(1)肾阳虚 症见面色白、形寒肢冷、自汗、阳痿、滑精、早泄、带下清冷、不孕、腰膝酸软、小便清长或遗尿、头昏耳鸣。苔白质淡、脉沉迟而弱。本证多因身体虚弱，或年老久病，或房劳过度所致。治疗多用温补肾阳药膳，如“巴戟大虾”、“鹿鞭炖老龟”等。

(2)肾阴虚 症见头昏目眩、耳鸣、耳聋、遗精、口咽发干、盗汗、腰膝疼痛。舌绛、脉细数。本证多由久病耗伤肾阴，或房事不节耗伤肾精，或其他脏腑之阴虚所致。治疗多用滋补肾阴药膳，如“玉竹团鱼汤”、“枸杞子蒸乌鸡”等。

(3)肾不纳气 症见喘促气短、呼多吸少，动则喘甚、汗出，四肢不温，畏风寒，面目虚浮。脉浮虚无力，舌质淡。本病多由久病或房劳过度损伤肾气，气不归元，失于摄纳所致。治疗多用温肾纳气药膳，如“黄芪蒸母鸡”、“五味子炖乌鸡”等。

(4)肾气不固 症见滑精早泄、尿后余沥、小便频数而清，甚者失禁，腰膝酸软、面色白、听力减退。舌质淡、苔薄白，脉细弱。本证由肾阳素亏，劳损过度，久病失养，肾气亏损，失其封藏固摄之权所致。治疗多用固摄肾气药膳，如“羊脊归芪汤”、“杜仲腰片汤”等。

2. 性功能障碍的病因

(1)房事不节，恣情纵欲 近年来社会上娱乐场所增多，某些人夜生活“丰

富多彩”，更有人“金屋藏娇”，色情纵欲，房事不节，致使肾精枯竭，导致性功能障碍。

(2)劳逸失调，过于疲劳 当今社会工作繁忙，压力巨大，有人只顾工作，不注意休息，不参加体育锻炼，久而久之，身体虚弱，病邪乘虚而入，导致性功能障碍。

(3)心胸狭隘，心肾受损 遇事爱钻牛角尖，走死胡同，遇事不愿与人沟通，独自冥思苦想，越想越不通，致使心肾受损、心肾不交而罹患此病。

(4)饮酒嗜烟，酿湿助热 有人嗜烟酒如命，终日酗酒，抽烟无度，烟酒损伤肝肾，腐蚀脏腑，致使脏腑受损而罹患此病。

(5)气血两虚，伤气伤胃 素体羸弱，病后失补，年老体衰，气血不足。人靠气血，血靠气推。气血不畅，五脏失去营养也可致此病。

3. 性功能障碍患者宜食的食品

性功能障碍患者宜食的食品：粳米、玉米、黄高粱、黑豆、赤豆、黑芝麻、蚕豆、豌豆、豇豆、黄豆、白扁豆、南瓜子、豆芽、山药、百合、番薯、水芹、茼蒿、空心菜、包菜、青菜、胡萝卜、白菜、南瓜、无花果、枇杷、葡萄、龙眼、菠萝、莲子、石榴、樱桃、荔枝、椰子、大枣、花生、白果、榧子、猪肚、牛肉、乌鸡、鹅肉、麻雀肉、鸡蛋、青鱼、鲟鱼、鲳鱼、黄鱼、甲鱼、泥鳅、蛇、鳝鱼、河虾、海虾、牛奶、蜂蜜、冰糖、麦芽糖、红糖等。

4. 性功能障碍的“四因”施膳

在实施药膳治疗性功能障碍时，必须注意因证施膳、因时施膳、因地施膳、因人施膳。

(1)因证施膳 辨证论治是中医学特点之一，是以证为基础的普遍应用的一种诊治方法。性功能障碍药膳以中医理论为依据，根据患者体质的不同、症状各异，药膳的施法应用也有所区别。这就叫“因证施膳”。比如有的人是因房事不节，有的人是因劳逸失调，有的人属情感抑郁，有的人因饮酒嗜烟过度，有的人则属气血两虚。以阳痿而论，既有肾阴虚阳痿，也有肾阳虚阳痿，前者就需要采用补肾阴虚的药膳，如“金樱芡实乌鸡汤”；后者则要采用补肾壮阳的药膳调理，如“巴戟杜仲炒腰花”。

(2)因时施膳 四季气候变化, 对人体的生理、病理变化均会产生一定的影响, 性功能障碍药膳的配方必须注意四季更替对食物选择的影响。就气候而论, 春天温和、夏天炎热、秋天干燥、冬天寒冷, 人体必须顺应自然界的这一规律选择食物和药物。如果选择的食物和药物不当, 人体阴阳就会失衡, 就容易生病。例如, 夏天天气炎热, 人体喜凉, 若食用鹿肉、狗肉就会出现热证。反之, 冬天天气寒冷, 人体喜热, 如果多食性凉的食物, 如甲鱼肉、牡蛎肉就会出现寒证。所以不同季节选择食物应注意其性味, 合理食用。唐代医家孙思邈认为, 应根据不同季节服用不同的药物。他指出, 春季宜服小续命汤, 夏季宜服肾蛎汤, 秋季宜服黄芪汤, 冬季宜服保健药酒。

(3)因地施膳 不同的地区, 由于气候条件及生活习惯不同, 人的生理活动和病变特点也不尽相同, 用药亦应有差异。我国北方寒冷, 南方炎热, 生活习惯各异。北方气候寒冷, 冬季寒邪易伤肾阳, 容易患肾阳虚阳痿, 宜采用补肾壮阳的药膳如“双鞭壮阳汤”等进行调理; 南方气候潮湿, 湿热易侵袭脾肾, 容易患精冷阳痿, 若采用补肾益阴的药膳如“熟地炖金龟”等进行调理, 效果就比较好。

(4)因人施膳 由于人的体质有强弱之殊、男女老少之异, 故组方施膳也不尽相同。如老年人体弱, 或病后失补、气血两虚导致的阳痿, 则应选用气血双补、补肾的药膳, 如“龙马炖鳖鱼”等。青壮年往往由于劳逸过度, 容易伤肾而出现肾阳虚阳痿, 则宜用补肾壮阳药膳如“龙马童子鸡”等进行调理。

上述施膳的四个因素, 是密切联系不可分割的。“辨证施膳”主要应辨明证候, 而因地、因时、因人施膳, 强调既要看到人的体质、性别、年龄的不同, 又要注意地理和气候差异, 把人体和自然环境、地理气候结合起来, 全面分析、组方施膳。

5. 补肾壮阳药膳的组成原则

补肾壮阳药膳应根据性功能障碍的病因进行组方。

(1)肾阳虚 本证多由于身体虚弱, 或年老久病, 或房事过度所致, 在进行药膳组方时, 用温补肾阳的药物和食物。如“巴戟大虾”就有温补肾阳的作用。

(2)肾阴虚 本病多由于久病伤阴, 或房事不节等原因所致, 在进行药膳

配方的时候，宜选用滋补肾阴的药膳。如“玉竹团鱼汤”就有滋补肾阴的作用。

(3)肾不纳气 本证多由于病后或房事过于频繁，损伤肾气所致，所用药膳需以温肾纳气的药物和食物为主。如“黄芪蒸母鸡”就具备这种作用。

(4)肾气不固 本证由于劳损过度，肾气虚损，肾脏失去封藏固摄作用所致，药膳配方就应该选用固摄肾气的药物和食物。如“杜仲腰片汤”就利于固摄肾气。

6. 补肾壮阳药膳的烹饪方法

适宜补肾壮阳药膳的烹调方法主要有炖、蒸、煮、泡、粥等方法。

(1)炖 性功能障碍药膳以炖法最为常用。本法可以将药物和食物完全融合，充分发挥药膳的作用。以补肾壮阳的“杜仲炖山鸡”为例，先将山鸡在沸水锅内氽去血污和腥膻味，然后放入炖锅内，另将杜仲经过精盐水炒制后，用纱布包好，再用清水浸漂几分后放入锅内，加入姜、葱、胡椒及清水适量，先用武火煮沸，撇去浮沫，再改用文火炖至熟烂，加入精盐、味精即可食用。炖法所制药膳的特点是质地软烂，原汁原味，药食充分结合，易于消化吸收。

(2)蒸 性功能障碍药膳的蒸法以“乾坤蒸狗肉”为例，是将天冬、地黄经过浸润、切片等工序加以炮制，再将狗肉洗净，用料酒、精盐、味精腌制，同药物一起放入碗内，加好调味品，待水沸时上笼蒸熟。所制菜肴外形美观、色泽鲜艳、味美肉香。

(3)煮 性功能障碍药膳的煮法以“巴戟醉虾”的制作方法为例，是将大虾洗净后放入黄酒中浸泡，然后将巴戟天放入锅中，加入清水，水沸后，下大虾煮熟，放入调味品即成。该法所制药膳口味清鲜，且费时较短。

(4)泡 性功能障碍药膳的泡法，多以酒类为主。以温补肾阳的药酒“双鞭壮阳酒”为例，是先将鹿鞭和黄狗鞭经过油沙炒制后，用清水漂洗干净，放入酒瓶中，加入巴戟天、枸杞子、红枣、白酒，浸泡 20 天后即可饮用。

(5)粥 性功能障碍药粥制作简单、易于消化，性功能障碍患者一般可以长期食用，其制作方法和平常煮粥法大致相同，不同的是，药物在进行煮制之前，需要先炮制，以加强药膳的功效。例如温补肾阳的“斑蝥粥”，斑蝥就需要先经过炒黄、酒泡的工序，再和大米一起煮粥。

补肾壮阳药膳不宜采用的烹调方法有：卤、煨、烧烤等。

补肾壮阳精品药膳

1.

芡实莲子粥

配 方

芡实 50 克，莲子 50 克，大米 100 克，白糖 20 克。

制 作

- (1) 将大米洗净；莲子（去心）、芡实洗净。
- (2) 将芡实、莲子、大米同放于锅内，加入清水 500 毫升，如常法煮粥，粥成后加入白糖即可。

功 效

生津，止渴，固精。

适应证

适用于烦渴、早泄、梦遗等症。



藕节大米粥

2.

配 方

藕节 50 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制 作

- (1) 将藕节洗净，切片；大米淘洗干净。
- (2) 将大米、藕节放入锅内，加清水 800 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分，加入白糖即成。

功 效

收敛止血。

适应证

适用于血精引起的不育症。



配 方

鹿角胶 15 克，大米 100 克。

制 作

先将大米加清水 800 毫升煮成粥，再加入鹿角胶同煮 5 分，即可服食。

功 效

补肾阳，益精血。

适应证

适用于肾气不足所致的阳虚、阳痿、早泄、遗精、腰膝酸痛等症。



干姜红糖粥

4.

配 方

干姜 20 克，大米 100 克，红糖 15 克。

制 作

- (1) 将干姜洗干净，切片；大米洗净。
- (2) 将干姜、大米放入锅内，加入清水 800 毫升，用武火烧沸后，再改用文火煮 40 分，待粥成后，加入红糖，稍煮即可。

功 效

温中散寒，温肺回阳。

适应证

适用于肾气不足所致的早泄、遗精、腰膝酸痛等症。

