

中华新药理饮食丛书

ZHONG HUA XIN YAO LI YIN SHI CONG SHU



HEALTH
PRESERVING

养肾壮身药膳

朱复融 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养肾壮身药膳/朱复融主编. —广州: 广州出版社, 2004. 8

(中华新药理饮食丛书)

ISBN 7-80655-758-X

I. 养… II. 朱… III. ①补阴—食谱 ②补阳—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第088055号

中华新药理饮食丛书

养 肾 壮 身 药 膳

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广州丰彩彩印有限公司印刷

(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

开本: 787×1092 1/18 字数: 320千字 印张: 32

印数: 1-10000册

2004年8月第1版

2004年8月第1次印刷

责任编辑: 刘 胜 责任校对: 黄淑銮 装帧设计: 蓝 丽 赖 国

发行专线: 020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-758-X/TS • 55

总定价: 130.80元 (全六册)

TS972.161
181

新 药理
中华 饮食丛

肾 养 壮身

药

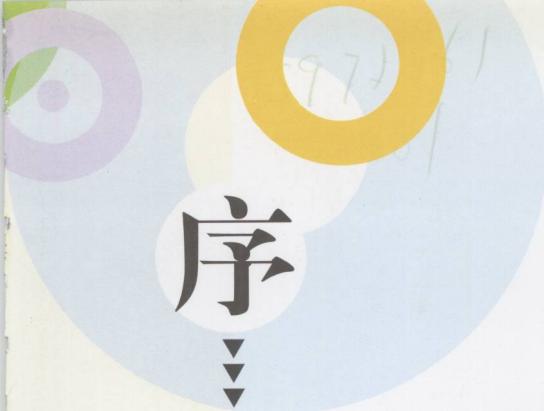
膳

朱复融

主编

广州出版社





序

古人云：“食者生民之天，活人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。”

中华民族自古就有“药食同源，药食同理，药食同用”及“药疗不如食疗”之说。而今，在富足的物质生活条件下，人们对自身的健康状况更是给予了越来越多的关注。吃出健康，吃出美丽，吃出智慧，吃出长寿，是21世纪人们最为关注的热门话题之一。

祖国医学认为，药膳具有多种保健功能：免疫调节、延缓衰老、健脑增智、抗疲劳、减肥瘦身、养颜美容、调节血脂、滋阴壮阳、改善睡眠和骨质疏松等，具有较广的应用范围和很好的使用实效。

近年来，药膳不仅为中国专家和普通百姓普遍重视，而且也逐渐受到国际医学界的广泛关注。药膳之所以盛传不衰而被人们所接受，是因为具有以下特点：

第一，药源广泛，方便易行。掌握了食物治病原理，等于每个家庭建立了一个家用药柜，内服外用可任意采撷和购买。即便是一杯牛奶，一个鸡蛋，取来都是药。

第二，价廉物美。药膳所用材料价廉物美，可随时采集，随时应用。

第三，营养丰富。应用时无需严格掌握剂量，患者食之尽可放心。

第四，口感舒适，易为患者尤其是儿童患者所接受。人们可以根据其营养功能及特点，或生用，或烹调，或处理，制成色、香、味、形俱备的药膳或剂型，使患者视之赏心悦目，闻之垂涎欲滴，食之胃口大开。让人在治病的同时，更得到吃的享受，可谓“良药可口又利病”。

药膳形是食品，性是药品。它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力、药助食功的协同作用，收到药物治疗与食物营养的双重效果。

为了发掘祖国医学和饮食文化的丰富宝藏，造福社会，



满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，指导病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，我们在广州出版社指导下策划编写了《中华新药理饮食》丛书。在编写过程中，我们特别邀请了国内一些有影响的专家学者参与了内容设计并承担了《婴幼儿健康药膳》、《儿童益智药膳》、《美容养颜药膳》、《减肥健身药膳》、《孕期产后调补药膳》、《养肾壮身药膳》等书的部分编写工作。

《中华新药理饮食》丛书师法自然，立足当代，既汲取了祖国药理饮食的经典遗产，又利用了当代药理饮食科学的杰出成果。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识等进行了通俗易懂的阐释，并依照药汤、药粥、药菜、药酒、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、功效、营养含量与特点、注意与禁忌等，为读者提供了大量易操作和营养美味的食谱。而且，书中还遵循辩证选膳的原则，对各类疾病的病因、病征或特殊营养需求进行细分，据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症用膳，用而得效。

药膳效在饱腹之后，益在享乐之中。我们怀着对祖国医药和饮食文化的敬仰及对生活的珍爱完成了这套丛书。丛书共收集各类药膳千余种，可谓当代药膳大全。我们愿以此书的出版，更好地为人民服务。

本书编写过程中，我们参考了大量文献资料，请教了许多经验丰富的专家学者，并得到了广州出版社的大力支持。在此一并致以深深的谢意。如有不足之处，敬请谅解。

编 者

2004年8月

前言

人人都知道：健康的肾，对高品质的生活来说是多么重要！

所以，当我们承受各种压力，当我们关注事业，关注经济时，千万别忘了关注我们生命的亮点——肾，它是否依然健康？

关注身体，不是立竿见影的事。采取药疗，更不是理想的结局。专家们提示：食疗，是一种科学稳妥的办法。因而，无论作为妻子或是丈夫，都别忘了准备一份实用的养生菜谱，随时为您的他（她）补充能量！

本书所收集的养肾壮身药膳，虽说多是老祖宗留下来的，但它们凝聚了当代医疗专家们的心血，并已经通过实践验证。希望它们能对您有所帮助！

CONTENT

目录

第1章 绪 论

- 13/一、养肾壮身药膳的调治原则与方法
- 14/二、养肾壮身药膳的主要原料

第2章 阳痿、遗精调治药膳

- 16/ 杜仲炖猪腰
杞子菟丝雀蛋汤
海参龟板汤
- 17/ 花椒黑豆狗肉汤
仙茅煲大虾
- 18/ 益智仁禾花雀汤
海马巴戟牛骨汤
黄芪枸杞炖乳鸽
- 19/ 杜仲塘虱汤
淮杞炖鹌鹑
附子黑豆闷狗肉
- 20/ 杞子沙苑炖鸡子汤
巴戟天淮杞乳鸽汤
- 20/ 枸杞炒牛花
- 21/ 羊肉菟丝核桃粥
杜仲羊肾大枣汤
刀豆猪肾汤
- 22/ 肉苁蓉乌龟汤
锁阳炖鸡子汤
甲鱼补髓汤
- 23/ 清炖归杞牛鞭汤
海参大虾银耳汤
狗脊金樱子羊肉汤
- 24/ 双鞭羊肉汤
杜仲猪小肚汤
杜仲羊腰汤



CONTENTS



- 25/ 山萸肉清炖猪腰
凤爪羊肉栗子汤
猪腰枸杞胡桃汤
- 26/ 猪腰炒韭黄
蒜泥白肉
枸杞番茄烩排骨
- 27/ 猪肾羹
丁香脆皮鹌鹑
蚝豉焖韭菜
- 28/ 虫草蒸鸡
青虾炒韭菜
核桃仁鸡丁

第3章 早泄、不射精调治药膳

- 30/ 枸杞羊肾汤
四子雀肉汤
- 31/ 蛤蚧河虾汤
核桃花生猪尾汤
韭子龙虾汤
- 32/ 肉苁蓉豆豉汤
花生蚕豆汤
- 33/ 沙苑子莲藕汤
白羊肾羹
芡实鱼头汤
- 34/ 玉米须龟肉汤
赤小豆粥
紫石英粥
- 35/ 巴戟锁阳羊肾汤
甲鱼狗肉汤
狗脊羊肉汤
- 36/ 桃仁墨鱼汤
紫石英桃仁炖团鱼
猪蹄通精汤
- 37/ 肉桂鸡肝汤
阳起石仙茅炖雄鸡
酸枣仁饮
- 38/ 枣仁人参茶
女贞五味鳖鱼汤
茯苓熟地炖乌鸡
- 39/ 苍术黄柏连翘饮
知母黄精龟板饮

第4章 滑精、精冷、血精调治药膳

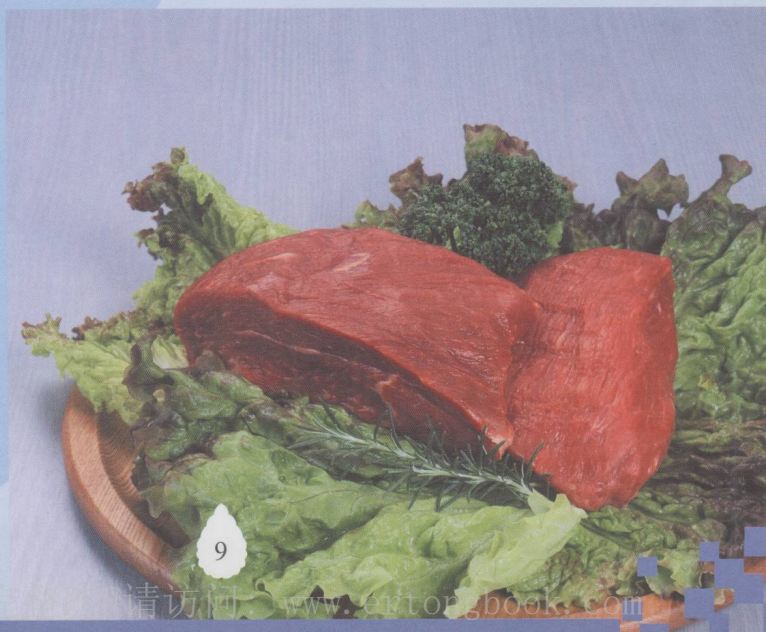
- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 41/ 芡实海马猪肚汤
羊肉菟丝核桃汤
金樱鲫鱼汤 | 46/ 金樱乌鸡狗脊汤
杞子沙苑炖鸡子
芦荟冬瓜子仁汤 |
| 42/ 核桃虫草煲鲍鱼
益智巴戟天红枣汤
雀蛋虾仁汤 | 47/ 地胆头猪瘦肉汤
清炖黄花鱼汤 |
| 43/ 莲子芡实猪瘦肉汤
补骨脂莲子炖雄鸡
桑椹金樱炖牡蛎 | 48/ 北黄芪三七甲鱼汤
水鸭银花汤 |
| 44/ 巴戟天蒸龙虾
肉苁蓉牛鞭鸡汤
锁阳远志炖乌龟 | 49/ 熟地龟胶瘦肉汤
玉米须黄芪蛭肉汤
公英丹参瘦肉汤 |
| 45/ 酸枣仁炖金龟
锁阳牛肉汤 | 50/ 莲藕节粥
茅根粥
熟地黄柏炖乌龟
泽泻柴胡粥 |



CONTENTS

第5章 阴冷、阳强调治药膳

- 52/ 牡蛎炖雄鸡
菟丝子丸
泽泻当归猪肉汤
- 53/ 肉桂人参猪肉汤
红焖狗肉
羊肉羊肾粥
- 54/ 菟丝茴香炖乳鸽
羊肾肉苁蓉汤
黄狗鞭粥
- 55/ 升麻茯苓精炖鳖
巴戟枸杞红枣炖乌鸡
枸杞杜仲炖鹌鹑
- 56/ 党参龟肉羊肉汤
仙茅雀肉汤
柴胡甘草炖甲鱼
- 57/ 肉苁蓉鹌鹑粥
菟丝子炖乳鸽
黄狗鞭粥
- 58/ 白羊肾煮面片
海狗肾粥
黄芩丹皮冬瓜汤
- 59/ 龙胆草柴胡知母饮
牡蛎地黄当归饮
龟板玄参泽兰饮
- 60/ 元参麦冬肉桂饮
大黄芒硝厚朴汤
龙齿女贞龟板汤
- 61/ 淮山枸杞炖水鱼
生地黄柏饮
龙胆山梔饮
- 62/ 知柏地黄炖乌鸡
韭子故纸炖乌鸡
麝香苏合香饮



CONTENTS

第6章 性功能障碍调治药膳

- 64/ 胡桃山萸猪腰汤
肉苁蓉虾米煮豆腐
- 65/ 羊肉补阳汤
山药鱼片汤
鸡肝菟丝子汤
- 66/ 泥鳅虾汤
脊肉苁苡仁汤
栗子猪肾汤
- 67/ 巴戟仙茅牛鞭汤
杜仲羊肾汤
草果羊肉甲鱼汤
- 68/ 杞精鹌鹑汤
山药羊肉汤
鹌鹑麻雀汤
- 69/ 莲藕猪蹄章鱼汤
枸杞子当归乳鸽汤
鲢鱼淮杞汤
- 70/ 人参母鸡汤
壮阳狗肉汤
海马猪脊羊肾汤
- 71/ 鱼头煲肉苁蓉
猪腰萝卜汤
羊肉虾仁羹
- 72/ 鲢鱼山药杞子汤
党参雪花鸡汤
桂圆鹌鹑枸杞汤
- 73/ 猪脊髓红枣海马汤

第7章 房事劳伤调治药膳

- 75/ 枸杞子红枣粥
葱炖猪蹄
- 76/ 羊肾羊脂羹
核桃仁墨鱼汤
益智仁汤
- 77/ 蛎肉海带丝汤
冰糖银耳杜仲汤
巴戟海龙瘦肉汤
- 78/ 灵芝燕窝汤
虾仁火腿蛤蟆汤
杞子山稔子塘虱鱼汤
- 79/ 蛤肉百合玉竹汤
蛤蚧麦门冬汤

CONTENTS

第8章 阴茎短小、睾丸发育不良调治药膳

- 81/ 天雄炖狗肉
补骨脂肉苁蓉蛤蚧丹
柏子仁两白桂心汤
- 82/ 三子肉苁蓉汤
泥鳅韭菜子汤
鱼鳔五子海狗肾汤
- 83/ 鳖甲炖白鸽汤
灵芝乳鸽汤
黄精鸭肉海参汤
- 84/ 虫草人参淫羊藿汤
枸杞羊肉黄雀汤
肉桂茴香雀肉汤
- 85/ 桃仁刀豆麻雀汤
五味肉苁蓉鹌鹑汤
巴戟杞子羊肉汤
- 86/ 河车杞枣萸肉汤
羊肾炼乳汤
盆子锁阳肉汤

第9章 男子更年期调治药膳

- 88/ 两仙羊肉龙眼汤
凤爪螺头圆肉汤
- 89/ 首乌黄芪乌鸡汤
淮山药黄芪鳝鱼汤
百合熟地鸡蛋汤
- 90/ 人参炖鹌鹑汤
蚝豉淡菜瘦肉汤
豆豉肉苁蓉汤
- 91/ 砂仁杜仲炒腰花
木耳菟丝炒肝腰
- 92/ 红萝卜猪蹄汤
沙苑炒牛鞭
金樱乌鸡煲
- 93/ 枸杞肉丝炒青笋
杞子腰花炒冬菇
- 94/ 枸杞牛肉丝
山茱萸炒羊杂
- 95/ 沙苑核桃仁炒鸽蛋
沙苑子蒸猪肝
破故纸蒸猪腰



第 1 章

绪 论



一、养肾壮身药膳的调治原则与方法

不同食物因其品种、生长环境等因素而各异，从大自然所吸收的阴阳之气各有偏好，因此，它们也有阴阳之分，比如清淡者为阳，浓味者为阴；辛甘淡味为阳，酸苦咸味为阴；性温热者为阳，性寒凉者为阴等。

食物的阴阳属性对人体的阴阳之气产生影响是食物引起人体疾病及具有治疗疾病作用的原因之一。食物中所包含的阴阳两气，经过人体的消化分解，无用部分被人体排泄出来，有用部分被人体吸取成营养成分，对人体起到滋养作用，为人体各种器官功能的正常运转，提供必要的能量。

在现实生活中，有些人存在着阴阳失衡的情况。偏阴的体质，容易出现阳虚的证候。阳虚则寒，常表现为面色苍白，畏寒肢冷，舌淡苔白，脉象迟缓，大便不实等状况。偏阳的体质，则容易出现阴虚证候。阴虚则热，常表现为五心烦热，面红升火，形瘦盗汗，咽干口燥，舌红少苔，脉细无力等状况。

药膳的治疗，原则上都是使阴阳保持平衡。如果是虚寒的症状，

则需用温热的膳食；如果是虚热的症状，则需要用寒凉的膳食。只有调治适当，才能达到保健强身、延年益寿的目的。

在调治的过程中，一是要辨别虚实真假，才能对症下药。二是要掌握脾胃的功能吸纳状况，才不会影响对药膳的消化吸收。如用补气药膳，要兼用些陈皮之类行气药品，以防气滞不行；用滋阴药膳时，忌用黄边等苦寒药品，否则会影影响功效。三是要掌握适应的剂量，依据各人身体状况食用。四是要掌握季节时机。五是要掌握正确的煎服方法。六是要忌滥用补药。

各人的身体状况不同，各地的气候不同，所以在调治的过程中，要根据实际情况，辨证食用，合理的调配，缺什么补什么，才能达到预期的效果。





二、养肾壮身药膳的主要原料

羊肾

性味甘、温。有补肾气、益精髓的作用。主要用于肾虚引起的耳鸣、乏力、阳痿、尿频。

狗肉

性味甘、咸、酸，温。健胃暖腰、温膝补肾、壮阳益气。主要用于脾肾气虚、胸腹胀满、腰膝酸软。

狗鞭

性味咸、平。有壮阳益肾、补精益髓的作用。主要用于阳痿、早泄、遗精。

鹤鹑

性味甘、平。补五脏、益中气、壮肾阳，清热利湿。主要用于壮腰健肾。

鸽肉

性味咸、平。补肝益肾、添精益髓、祛风解毒。主要用于壮阳补肾。

肉桂

性味甘、辛。有温中助阳、散寒止痛的作用。主要用于肾阳虚症。

菟丝子

性味辛、平。有补肾益精、养肝明目的作用。主要用于性功能衰退、阳痿、早泄。

淫羊藿

性味辛、温。有补肾壮阳的作用。主要用于促进精液分泌，提高性欲。

肉苁蓉

性味甘、咸。有补肾益精的作用。主要用于性功能衰退、阳痿、早泄、遗精。

紫河车

性味甘、咸。有补肾益精、益气养血的作用。主要用于性功能减退。

杜仲

性味甘、温。有补肝肾、强筋骨的作用。主要用于肝肾虚之腰膝酸痛、下肢痿软，阳痿、小便频繁，壮腰健肾。

枸杞子

性味甘、平。有养阴补血、益精明目的作用。主要用于体弱肾虚导致的腰膝酸软、遗精。

鹿茸

性味甘、咸，温。有补肾阳、益精血、强筋骨的作用。主要用于肾阳不足、精血亏虚引起的阳痿、早泄，畏寒肢冷、腰膝酸痛、精神疲乏。

蛤蚧

性味咸、平。有壮阳补肾、补益精血的作用。主要用于肾阳不足、精血亏虚引起的阳痿、性功能衰退。

肉桂

性味甘、辛。有壮阳、暖脾胃的作用。主要用于命门火衰、肢冷脉微、阳虚内寒。

韭菜

性味辛、甘、温。有温肾固精、暖腰壮阳的作用。主要用于肾阳衰弱引起的阳痿、遗精、尿频。

锁阳

性味甘、温。有补肾阳、益精血的作用。主要用于腰膝酸软，阳痿、滑精。

巴戟天

性味辛、甘，温。有补肾阳、壮筋骨的作用。主要用于肾阳亏损引起的阳痿、遗精、腰膝酸软。



第2章

阳痿、遗精 调治药膳



阳痿是指男子在房事时，阴茎不能勃起、或能勃起而不能够维持足够的时间和硬度，致使不能有正常的性生活的疾病。中医学认为，这多因色欲过度，或思虑伤神、恐惧伤肾、湿热下注等所致。

遗精是指成年男子在非性生活时发生的精液外泄的病症，分为生理性遗精和病理性遗精两种。生理性遗精是正常现象，而病理性遗精则是指遗泄频繁、伴有头晕乏力、腰膝酸软、精神萎靡、夜卧不宁等症状。