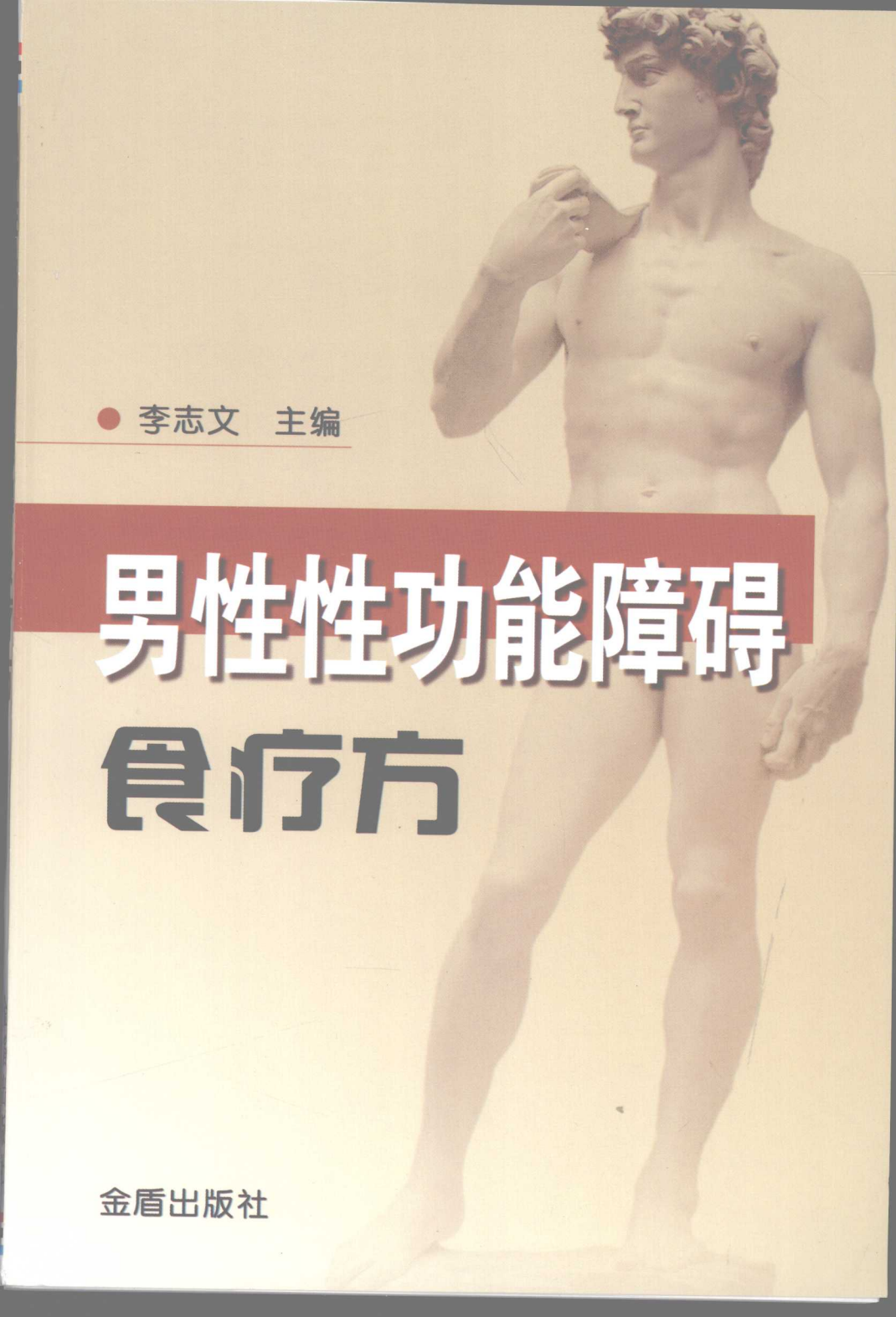




● 李志文 主编

男性性功能障碍 食疗方

金盾出版社

男性性功能障碍食疗方

主 编

李志文

编著者

李冰冰 楚 雨 李志文

金 盾 出 版 社



本书从中医视角概述了男性性功能障碍基本知识,针对阳痿、遗精、早泄、不射精、性冷淡等病症进行了病因解析,精选出 387 首治疗性功能障碍的食疗方,并列举出能增强性功能的常用食物、果品及中草药。本书具有科学性、知识性和实用性,且通俗易懂,可供患者及基层医务工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

男性性功能障碍食疗方/李志文主编. —北京:金盾出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5082-5739-6

I. 男… II. 李… III. 男性生殖器疾病; 功能性疾病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 065721 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:150 千字

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

据有关资料统计,有相当一部分男性患有不同程度的性功能障碍。特别是随着工作节奏的不断加快,来自各个方面的压力加大,以及年龄的增长,某些性功能障碍症状也会逐渐地显现出来。中医学对性功能障碍早有论述,并累积了许多防治方法。中医临床实践证明,食疗可以改善性功能障碍,可以作为辅助治疗措施,也可以作为性保健手段。食疗方法简单,取材方便,安全无害,深受群众欢迎。

编著者结合多年的临床经验,从中医的角度编写了这本《男性性功能障碍食疗方》。本书共分为四部分,第一部分概述了男性性功能的基本知识。第二部分针对阳痿、遗精、早泄、不射精、性冷淡五种男性性功能障碍病症进行病因解析。第三部分精选出 387 首治疗男性性功能障碍的食疗方,方便读者根据自己身体状况有选择地服食。第四部分介绍了具有增强男性性功能的常用食物、果品及中草药,以便于患者选用。

在编写过程中,作者力争使本书更具有科学性、知识

性和实用性,通俗易懂,深入浅出,成为同类书中较有价值的科普读物,适合人们阅读和应用,相信会对人们的身体健康有所裨益。

因作者水平有限,书中难免有不当之处,敬请广大读者批评指正。

作 者



一、概 述

- (一)天癸与男性生理/(2)
- (二)督、任、冲、带与男性生理/(2)
- (三)脏器与男性生理/(3)
- (四)性功能障碍的辨证施治/(6)

二、男性性功能障碍病因解析

- (一)阳痿/(9)
- (二)遗精/(11)
- (三)早泄/(12)
- (四)不射精/(13)
- (五)性冷淡/(13)

三、防治男性性功能障碍食疗方

(一)治阳痿食疗方/(15)

1. 温肾壮阳,填精益髓方/(15)

杜仲爆羊肾/(15)

核桃炖蚕蛹/(16)

韭菜炒羊肝/(16)

冬虫夏草炖胎盘/(16)



男性功能障碍食疗方

- | | |
|--------------|--------------|
| 人参鹿茸鸡肉汤/(16) | 虫草公鸭汤/(28) |
| 海马羊肉壮阳汤/(17) | 人参鹿肉汤/(28) |
| 肉苁蓉羊肾汤/(17) | 参茸大补汤/(29) |
| 灵芝双鞭汤/(17) | 三子鸡睾丸汤/(29) |
| 巴戟肥肠汤/(18) | 巴戟怀杞乳鸽汤/(30) |
| 龙杞响螺汤/(18) | 虫草仙核桃汤/(30) |
| 复方梔茶酒/(19) | 泥鳅鸡蛋汤/(30) |
| 鸽子汤/(19) | 番茄牛尾汤/(31) |
| 菟狗羊肉汤/(19) | 益智山药鹿肉汤/(31) |
| 猪肾脊骨汤/(20) | 雪蛤红莲鹌鹑汤/(32) |
| 苁蓉公鸡汤/(20) | 鲜蘑鹿鞭汤/(32) |
| 人参鹿尾母鸡汤/(21) | 杞鞭壮阳汤/(33) |
| 大虾汤/(21) | 双鞭公鸡壮阳汤/(33) |
| 狗肾汤/(22) | 龙马童子鸡/(34) |
| 泥鳅汤/(22) | 雪凤鹿筋汤/(34) |
| 仙茅炖牛睾丸/(22) | 韭菜炒虾仁/(35) |
| 牛鞭枸杞苁蓉汤/(23) | 斑龙海参/(35) |
| 海米萝卜汤/(23) | 鹿茸烧虾/(35) |
| 海马当归牛尾汤/(24) | 龟鹿童子鸡煲/(36) |
| 仙茅三仙牛肉汤/(24) | 杜仲茱萸公鸡煲/(36) |
| 鹿鞭壮阳汤/(24) | 五子补肾鸡/(37) |
| 巴戟苁蓉鸡肠汤/(25) | 肉苁蓉炖蚝肉/(37) |
| 羊肉补阳汤/(26) | 酱油巴戟蟹/(38) |
| 羊睾丸/(26) | 韭菜炒蛤蜊/(38) |
| 鹿头汤/(26) | 菟丝炒鲜虾/(38) |
| 仙鹿核桃汤/(27) | 鹿茸扒猴头/(39) |
| 海参鸽蛋汤/(27) | 炒二茸/(39) |
| 芡实鸡肠汤/(28) | 白羊肾羹/(40) |



- | | |
|-------------|------------|
| 海参羹/(40) | 鹿茸酒/(44) |
| 红烧海杂拌/(41) | 补精益老酒/(44) |
| 核桃速溶茶/(41) | 四补酒/(45) |
| 仙茅龙眼酒/(41) | 海狗肾酒/(45) |
| 楮实助阳酒/(42) | 海马酒/(45) |
| 巴戟菟丝酒/(42) | 鹿鞭酒/(46) |
| 巴戟天酒/(42) | 鹿血酒/(46) |
| 杞地人参酒/(43) | 玄驹兴阳酒/(46) |
| 淫羊藿苁蓉酒/(43) | 补肾壮阳酒/(46) |
| 核桃酒/(43) | 复方仙茅酒/(47) |
| 助阳益肾酒/(44) | 复方狗肾酒/(47) |

2. 疏肝解郁,活血化瘀方/(47)

- | | |
|------------|------------|
| 糖糟虾米/(47) | 牡丹花粥/(49) |
| 理气活血粥/(48) | 红花糯米粥/(49) |
| 牛膝丹参粥/(48) | 月季花汤/(50) |
| 桃仁丹参粥/(48) | 泽兰粥/(50) |
| 理气通阳粥/(49) | 黑豆红花汤/(50) |

3. 滋阴补肾,濡养宗筋方/(50)

- | | |
|------------|------------|
| 滋阴冰糖饮/(51) | 补肾延寿酒/(51) |
| 何首乌粥/(51) | |

(二) 治遗精食疗方/(52)

1. 补肾固精方/(52)

- | | |
|----------------|------------|
| 金樱知母炖乌鸡/(52) | 金樱鲫鱼汤/(54) |
| 补骨脂莲子炖公乌鸡/(52) | 雀蛋虾仁汤/(54) |
| 金樱子粥/(53) | 桑蛸田鸡汤/(54) |
| 苁蓉羊肾汤/(53) | 苁蓉鸡丝汤/(55) |
| 乌龟盆子汤/(53) | 羊肉四味汤/(55) |



男性性功能障碍食疗方



苁蓉乌龟汤/(55)

狗脊羊肉汤/(56)

沙苑鱼鳔汤/(56)

杜仲羊肾大枣汤/(57)

参药猪肾汤/(57)

核桃猪肚汤/(57)

沙苑甲鱼汤/(58)

韭子粥/(58)

龙骨粥/(58)

鹿肉大米粥/(59)

羊外肾粥/(59)

杞子炖牛鞭/(59)

羊肉粥/(59)

一品山药/(60)

猪肾核桃粥/(60)

狗脊狗肉汤/(60)

鹿角胶粥/(61)

苁蓉粥/(61)

2. 交通心肾方/(66)

酸枣仁炖金龟/(66)

莲子百合煲猪肉/(66)

3. 补肾滋阴方/(67)

麦冬生地炖墨鱼/(67)

丹皮知母炖鳖鱼/(67)

桑葚金樱炖牡蛎/(68)

锁阳远志炖乌鸡/(68)

枸杞鹿鞭汤/(69)

刀豆煲猪肾/(61)

川断杜仲炖猪尾/(61)

鱼鳔汤/(62)

猪肾煨附子/(62)

锁阳蛋汤/(62)

七日效方/(62)

羊肾杜仲五味汤/(63)

鹌鹑枸杞杜仲汤/(63)

鱼鳔糊/(63)

益智仁茶/(63)

韭子茶/(64)

沙苑子茶/(64)

覆盆子茶/(64)

双仁茶/(64)

鹿角胶酒/(65)

蛤蚧参茸酒/(65)

健阳酒/(65)

麦冬饮/(67)

汽锅乌鸡/(69)

杞地鳖甲汤/(70)

麻雀粥/(70)

海参粥/(70)

山药菟丝子粥/(70)



枸杞子粥/(71)

首乌煮鸡蛋/(71)

汤煨甲鱼/(71)

梦遗餐/(72)

淡菜皮蛋粥/(72)

法制黑豆/(72)

酒炒螺蛳/(73)

山茱萸粥/(73)

山茱萸茶/(73)

4. 清热化湿方/(74)

车前杜仲猪肾汤/(74)

车前韭菜核桃粥/(74)

利湿固精粥/(74)

冰糖湘莲/(75)

蛤蚧麦门冬汤/(75)

莲心茶/(75)

5. 补益心脾, 益气固涩方/(76)

莲子黑豆羊肉汤/(76)

羊肉益智汤/(76)

莲子芡实猪肉汤/(77)

益气促精汤/(77)

荸荠杞药羊头汤/(77)

猪脊骨煲莲藕/(78)

鸡蛋三味汤/(78)

芡实粉粥/(78)

莲子粉粥/(79)

山药粥/(79)

莲子羹/(79)

白果鸡蛋/(80)

莲子煲猪肚/(80)

山药茯苓包子/(80)

无忧煎/(81)

龙眼枣仁茶/(81)

(三) 治早泄食疗方/(81)

1. 温肾壮阳, 固涩精关方/(81)

鹿衔草炖公鸡/(81)

龙骨芡实炖乌鸡/(82)

巴戟海马炖公鸡/(82)

五倍子炖乌鸡/(83)

山萸熟地炖乌鸡/(84)

鹿茸人参炖童子鸡/(84)

龙骨芡实桂附炖乌鸡/(85)

冬虫夏草炖子鸡/(85)

牛膝菟丝炖乌鸡/(85)

龙眼党参炖牡蛎/(86)

榧子牡蛎炖乌鸡/(86)

麝香茱萸炖乌鸡/(87)

附子猪肾汤/(87)

龙实乌鸡汤/(88)



- | | |
|--------------|--------------|
| 鹿鞭鸡肉汤/(88) | 菟丝子粥/(93) |
| 双鞭壮阳汤/(88) | 当参山药炖猪肾/(94) |
| 沙苑莲藕汤/(89) | 鹿角粥/(94) |
| 补骨脂鱼鳔汤/(89) | 羊胫骨粥/(94) |
| 泥鳅韭菜子汤/(90) | 黑豆炖狗肉/(95) |
| 莲子瘦肉汤/(90) | 复方羊肾煎/(95) |
| 核桃鱼鳔汤/(90) | 核桃膏/(95) |
| 益智补肾汤/(91) | 菟丝子饮/(95) |
| 复元汤/(91) | 鹿茸酒/(96) |
| 芡实粳米粥/(91) | 对虾酒/(96) |
| 肉苁蓉羊肉粥/(92) | 沙苑酒/(96) |
| 益智仁粥/(92) | 金参酒/(96) |
| 高粱米桑螵蛸粥/(92) | 金樱子膏/(97) |
| 皂羹面/(93) | 金樱芡实粥/(97) |
| 枸杞羊肾粥/(93) | |

2. 滋阴补肾, 固涩精关方/(97)

- | | |
|--------------|------------|
| 山药生地炖母鸡/(98) | 枸杞子酒/(99) |
| 肉苁蓉豆豉汤/(98) | 六神酒/(100) |
| 海参羊肉汤/(98) | 牛髓膏/(100) |
| 五味子膏/(99) | 五味子茶/(100) |
| 桑葚酒/(99) | |

3. 补益心脾, 固涩精关方/(100)

- | | |
|-------------|----------------|
| 莲子茯苓糕/(101) | 山药扁豆茯苓包子/(102) |
| 山药炖水鱼/(101) | 砂仁莲子汤/(102) |
| 黄精粥/(101) | 花生蚕豆汤/(102) |
| 芡实茯苓粥/(101) | 芡实鱼头汤/(103) |



(四) 治不射精食疗方 / (103)

1. 滋肾养阴通窍方 / (103)

大枣龙骨炖牡蛎 / (103)

七子不射精汤 / (104)

枸杞桑葚粥 / (104)

紫石英桃仁炖团鱼 / (105)

茯苓熟地炖乌鸡 / (105)

玉米须龟肉汤 / (105)

葱炖猪蹄汤 / (106)

通苓滋肾汤 / (106)

2. 温补肾阳通窍方 / (106)

阳起石仙茅炖公鸡 / (107)

附片全蝎炖麻雀 / (107)

桂枝龙骨炖牡蛎 / (108)

菟丝黄芪炖乌鸡 / (108)

鹿茸附片汤 / (108)

狗脊羊肉汤 / (109)

巴戟锁阳羊肾汤 / (109)

甲鱼狗肉汤 / (110)

补骨脂鱼鳔汤 / (110)

肉桂鸡肝汤 / (110)

急性子大枣冰糖饮 / (111)

淫羊藿酒 / (111)

3. 活血化瘀, 行气通窍方 / (111)

水蛭炖公鸡 / (111)

桃仁墨鱼汤 / (112)

猪蹄通精汤 / (112)

橘皮饮 / (112)

4. 养血安神, 通关利窍方 / (113)

酸枣仁饮 / (113)

枣仁人参茶 / (113)

栗子龙眼粥 / (113)

远志枣仁粥 / (114)

远志菖蒲饮 / (114)

5. 清热利湿通窍方 / (114)

葵菜粥 / (114)

赤小豆粥 / (115)

黄花菜马齿苋饮 / (115)

青小豆粥 / (115)

(五) 治性冷淡食疗方 / (116)

1. 温补脾肾, 增强性欲方 / (116)

巴戟蒸虾 / (116)

补骨脂蒸猪肾 / (116)



男性性功能障碍食疗方

- | | |
|-----------------|---------------|
| 巴戟蒸麻雀/(117) | 活力宝/(128) |
| 韭菜枸杞蒸虾球/(117) | 烩牛鞭/(129) |
| 龙马炖鹌鹑/(118) | 牛髓膏/(129) |
| 苁蓉牛鞭汤/(118) | 药制羊肾/(129) |
| 锁阳牛肉汤/(118) | 红烧牛鞭/(130) |
| 二鞭枸杞汤/(119) | 冰糖炖牛鞭/(130) |
| 双鞭羊肉汤/(119) | 牛鞭杞子汤/(130) |
| 鹿尾培元汤/(120) | 鲜虾炖豆腐/(131) |
| 龙井对虾汤/(120) | 五香羊肉/(131) |
| 壮阳狗肉汤/(121) | 猪肉鹿茸羹/(131) |
| 雪花二参鹌鹑汤/(121) | 羊鞭汤/(132) |
| 杜仲枸杞牛鞭汤/(122) | 归参炖牛鞭/(132) |
| 枸杞鱼白汤/(122) | 牛鞭杜仲杞子汤/(132) |
| 山药羊肉汤/(123) | 鹿尾炖公鸡/(133) |
| 苁蓉胡桃羊骨汤/(123) | 泥鳅河虾汤/(133) |
| 附片羊肉汤/(124) | 核桃杞子鹿肉汤/(133) |
| 九香虫虾汤/(124) | 羊肾炼乳汤/(134) |
| 羊肉鱼鳔黄芪汤/(124) | 冬虫胎盘汤/(134) |
| 小羊肉当归汤/(125) | 黄豆狗鞭汤/(134) |
| 草果羊肉甲鱼汤/(125) | 鹿尾竹丝鸡汤/(135) |
| 茴香当归黑豆鸭蛋汤/(126) | 鹿胶大枣鸡肉汤/(135) |
| 川椒煲猪浮汤/(126) | 山药黄芪鳝鱼汤/(136) |
| 鲢鱼姜椒汤/(126) | 二仙羊肉汤/(136) |
| 肉桂鸡肝汤/(127) | 鹿茸山药乌鸡汤/(136) |
| 艾叶胡椒汤/(127) | 杜仲羊肾汤/(137) |
| 沙苑炖鲤鱼/(127) | 海马猪脊羊肾汤/(137) |
| 山斑鱼汤/(128) | 鹿茸鸡翅汤/(138) |
| 羊脊髓粥/(128) | 五子猪肝汤/(138) |



- | | |
|----------------------|---------------|
| 虫草羊脊骨汤/(139) | 杜仲牛筋汤/(143) |
| 巴戟仙茅牛鞭汤/(139) | 巴戟仙茅牛鞭汤/(144) |
| 杜仲羊肾汤/(139) | 巴戟羊骨汤/(144) |
| 鹿茸羊肾汤/(140) | 沙苑莲子陈皮汤/(144) |
| 鹌鹑麻雀汤/(140) | 当归龙眼牛尾汤/(145) |
| 清炖归杞牛鞭汤/(140) | 蛤蚧核桃汤/(145) |
| 雪花鸡汤/(141) | 菟丝子羊脊汤/(146) |
| 双鞭汤/(142) | 羊肾杜仲五味汤/(146) |
| 苁蓉酒/(142) | 人参三鞭汤/(146) |
| 人参鹿尾汤/(142) | 牛奶鹿胶汤/(147) |
| 栗子猪尾汤/(143) | 巴戟海龙瘦肉汤/(147) |
| 2. 滋补肝肾, 填精补血方/(147) | |
| 枸杞蒸乳鸽/(148) | 凤爪螺头圆肉汤/(153) |
| 苁蓉牡蛎肉/(148) | 枸杞子鱼鳔汤/(154) |
| 金樱白凤汤/(148) | 木耳龙眼汤/(154) |
| 枸杞鹌鹑汤/(149) | 猪肾笋花汤/(155) |
| 枸杞羊肉蒸雀汤/(149) | 银杞明目汤/(155) |
| 黄精鸭肉海参汤/(150) | 生地洋参首乌汤/(155) |
| 鳖甲炖白鸽汤/(150) | 山药杞子狗肉汤/(156) |
| 紫河车鹿胎汤/(151) | 补髓汤/(156) |
| 五子鱼鳔海狗肾汤/(151) | 益智强心汤/(157) |
| 首乌鸡蛋汤/(151) | 参枣老鸽汤/(157) |
| 蚝豉发菜瘦肉汤/(152) | 生地黄首乌酒/(157) |
| 百合熟地鸡蛋汤/(152) | 熟地枸杞酒/(158) |
| 首乌黄芪乌鸡汤/(152) | 地骨菊花酒/(158) |
| 鱼翅鸡肉汤/(153) | 甲鱼补肾汤/(159) |



3. 疏肝理气,化痰通络方/(159)

梅橘汤/(159)

枳壳鸡蛋汤/(159)

四、增强性功能常用食物、果品、中草药

(一)增强性功能的食物/(161)

(二)增强性功能的果品/(171)

(三)增强性功能的中草药/(172)





一、概 述

性功能障碍是临床上男科最为常见的疾病,有关资料报道,我国男性中患有性功能障碍的人数约在 8 000 万以上,近年来人数呈逐年上升的趋势。如何更好地防治本病,是摆在医务工作者面前的迫切任务。

从医学上讲,性功能障碍是一类疾病的统称,具体的说,包括阳痿、遗精、早泄、不射精、性冷淡(性功能减退)五种疾病,总称性功能障碍。这五种疾病均可发生于男性,其中性冷淡(性功能减退)也可以发生于女性。

所谓性功能,是指性器官的生理功能。包括两个方面:一是男女双方在性生活过程中能达到和谐满意的效果。二是通过性交,在女方卵子排出的有效期内,能与精子结合而怀孕生育。如果男女双方因为某些原因造成这两个功能失调而引起的种种病变,就叫做性功能障碍。《辞海》说:“障是指阻塞、遮隔的意思。”碍,是指妨碍的意思。合起来就是妨碍、阻塞之意。

中医学认为,中医防病治病要有“整体观念”,这是中医诊治疾病最鲜明的特点。分析性功能障碍也不例外,性功能障碍的发生、发展,与男性本身所独具的生理特点密切相关外,同时也与内在的原因(情志因素)和外在的原因(寒、湿、热邪)有重要关系,发生本病并非是独立的、单纯的、局部的。人是一个有机的整体,虽然疾病表现在局部,但与整体(五脏六腑)发生病理变化有重要关联。在中医界广泛流传着“不知脏腑经络,开口动手便错”的说法,也即“不知生理,焉知病理”的意思。所以,很有必要简略了解一些中医关于男性生理方面的相关知识,对于积极防治性功能障碍十分必要。



(一)天癸与男性生理

中医学所说的“天癸”一词,最早见于我国春秋战国时代的《黄帝内经》一书中,中医理论认为,“天癸”是人体生长发育和生殖的一种阴精,男性和女性都有。这种物质来源于先天肾气,靠后天水谷之气的滋养、支持而逐渐趋于成熟,此后又随着肾气的虚衰而竭止。天癸禀受于父母先天之气,但需要在肾气盛的前提下,在特定的年龄阶段才能蓄积而生,发挥其应有的作用。

天癸的主要生理功能有三个方面的:一是主男性的生殖。天癸的启动表示男性具备了初步的生殖能力,中医学认为,男十六而后天癸才至(此处天癸指生殖之精),在男性为精子。二是主男性副性征发育,如胡须、喉结突出、肌肉发达等。在中医看来,这些都是肾气充盛,天癸功能强盛的男性独具的外在表现。三是主生欲念。男子“二八”后可以表现出对异性的爱恋,出现性的冲动与性的要求。

(二)督、任、冲、带与男性生理

督、任、冲、带这四条经脉属于奇经范围,奇经八脉以小腹部为盘居之处,小腹居下焦,为肝和肾的管辖范畴,奇经汇集于此,与肝和肾的关系极其密切,而男性前阴及生殖、生理和病症自然与其有不可分割的关系。下面简略解释一下经脉:

1. **督脉** 督,有总督、督管、统帅的含义,属于阳经之海,有统领诸阳的功能,还有调节阳经气血和主生殖功能的生理作用。

2. **任脉** 任,有担任、妊养的意思,其生理功能主要是调节阴经气血和孕育生育能力,促进男性外生殖器官和男性副性征的发育。

3. **冲脉** 冲,有冲要的意思,其生理功能主要是调节十二经气血和主生殖功能。