

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

补
肾
壮
阳
药
膳

青海人民出版社

**谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！**

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉
执行主编：彭年东
编 委：彭 红 彭 斌
 彭 莉 郑小妹
 侯 坤 陈亚丁
 侯雨灵 王素明

审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日



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、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师—食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著—《黄帝内经》，其中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，是现存最早的中医学食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；到了元代，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；到了明清时期，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，详细记载了其性味、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、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概 述

祖国医学认为，肾主藏精，有生殖作用，生殖系统男性有外肾(包括睾丸)，女性有子宫(包括卵巢)。男性生殖系统有病或为阳病，或为遗精，或为不育；女性为不孕等症。中医认为，肾精亏虚，必致脑髓不足，这是因为“肾藏精，精生髓，髓通脑，脑为髓海”。因此，肾为脑神经发源地。在临床实践中，补肾既能补脑，又可以增强生殖功能作用。由于肾主水，与尿的排泄有关；与性机能强弱有关。所以，肾的生理功能是藏精、主水、纳气、生髓通脑。肾有病，通常是：其一，肾阳虚。症见面色淡白、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、脉沉迟而弱等。本证多因身体虚弱，或老年久病或房劳过度所致。治疗方法，用温补肾阳药膳。如“巴戟大虾”、“鹿鞭炖老龟”等。其二，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、舌绛脉细数等。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。治疗方法，用滋补肾阴药膳，如“玉竹团鱼汤”、“枸杞蒸乌鸡”等。其三，肾不纳气。症见喘促气短、呼多吸少、动则喘甚、出汗、四肢不温、畏风寒、面目虚浮、脉浮虚无力、舌质淡等。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。治疗方法，用温肾纳气药膳如“黄芪蒸母鸡”、“五味子炖乌鸡”等。其四，肾气不固。症见滑精早泄、尿后余沥、小便频数而清，或者失禁、腰膝酸软、面色淡白、听力减退、舌质淡、苔薄白、脉细弱等。本证由于肾阳素亏、劳损过度、久病失养、肾气亏损、失其封藏固摄之权所致。治疗方法，用固摄肾气药膳如“羊脊归芪汤”、“杜仲腰片汤”等。

西医认为，人体有左右两个肾脏，它主要是排泄器官，对调节和维持人体内体液的量和成分有重要作用。肾的主要功能是：其一，分泌尿液，排除代谢废物、毒物和药物；其二，调节体内水和渗透压；其三，调节电解质浓度及总量；其四，调节酸、碱基的作用；其五，具有调节血压的作用；其六，具有分泌红细胞生成素的功能。

肾脏的好坏，对人的寿命、生育、性功能等都具有重要作用。目前由于生活紧张，夜生活拖长，休息不好，人们更需要进行补肾。由于肾虚，有许多男士出现肾阳虚、肾阴虚、阳痿不举、举而不坚、滑精、早泄、梦遗，给工作、生活，甚至夫妻感情都造成不利影响。为解除人们的痛苦，本书给人们提供了补肾壮阳方面的食疗药膳，旨在从根本上解决患者疾苦。



目 录

阳 痿 药 膳

- | | |
|---------------|---------------|
| 菟丝枸杞猪肉丸 / 1 | 巴戟核桃鸡 / 2 |
| 菟丝肉桂炖鸡肝 / 3 | 莲子芡实煲老鸭 / 3 |
| 金樱芡实鸡汤 / 4 | 虫草炖雄乌鸡 / 5 |
| 巴戟枸杞凤爪 / 5 | 桂圆苁蓉炖鸡 / 6 |
| 淫羊藿苁蓉煨鹿尾 / 6 | 苁蓉虫草炖乳鸽 / 7 |
| 枸杞巴戟炒大虾 / 8 | 巴戟醉翁虾 / 9 |
| 巴戟锁阳炖猪尾 / 9 | 枸杞韭黄炒猪腰 / 10 |
| 菟丝核桃炒腰花 / 10 | 鹿茸鲑鱼汤 / 11 |
| 苁蓉白果烧鸡块 / 12 | 杞蓉鹿鞭炖鳝鱼 / 12 |
| 枸杞苁蓉鱼头汤 / 13 | 沙苑子蝴蝶海参 / 13 |
| 枸杞苁蓉壮阳汤 / 14 | 菟丝鹿鞭壮阳汤 / 15 |
| 肉苁蓉双鞭壮阳汤 / 16 | 附子菟丝狗肉汤 / 17 |
| 锁阳附片羊肉汤 / 18 | 乾坤蒸狗 / 19 |
| 龙马虾仁童子鸡 / 20 | 雪莲花鹿筋汤 / 21 |
| 枸杞木耳炒肉丝 / 22 | 巴戟杜仲炒腰花 / 23 |
| 鹿茸麻雀饼 / 24 | 续断炖狗肉 / 24 |
| 巴戟五味鹿头汤 / 25 | 菌灵红杞炖双鞭 / 26 |
| 杜仲韭黄炒虾仁 / 27 | 淫羊藿杜仲爆羊腰 / 28 |



- 锁阳鹿茸蒸鸽蛋 /28
巴戟菟丝酥仔鸡 /30
菟丝枸杞海参 /32
斑龙虾仁烧海参 /33
虫草杜仲鲍鱼汤 /35
雪莲巴戟天烧虾 /37
巴戟茯苓鹿筋汤 /38
双鞭苁蓉汤 /40
鹿茸烧什锦 /42
鹿茸烩肉丸 /44
菟丝虫草猴头蘑 /45
菟丝浇汁牛冲 /47
菟丝附子烩海参 /49
虫草炖鲍参 /50
核桃韭菜炒蛤蜊 /52
巴戟清蒸蟹 /53
苁蓉炖生蚝 /54
附子狗肉汤 /56
龟鹿童子鸡 /57
蛤蚧乌鸡煲 /59
苁蓉鹿鞭蒸仔鸡 /29
三鞭海参汤 /31
杞鞭烧猴头菇 /32
仙茅锁阳烧海参 /34
鹿茸冬笋烧虾仁 /36
翡翠苁蓉鹿茸筋 /37
菟丝锁阳烧鹿鞭 /39
二茸雪花鸡 /41
鹿茸山珍汤 /43
鹿茸枸杞扒猴头 /44
鹿茸扒黄蘑 /46
虫草海鲜煲 /48
虫草炖乳鸽 /50
苁蓉斑鱼煲 /51
双子炒虾仁 /52
龙马炖鳖 /54
五子补肾鸡 /55
杜仲雄鸡煲 /57
仙茅羊肾汤 /58

早泄药膳

- 山药熟地炖乳鸽 /60
五倍子乌鸡 /62
鹿衔草炖鹌鹑 /61
龙骨海马炖公鸡 /62



- | | |
|-------------|-------------|
| 人参龙骨炖牛鞭 /63 | 参茸炖白鹅 /64 |
| 熟地炖乌鸡 /65 | 附子猪肾汤 /66 |
| 龙骨炖乌鸡 /66 | 榧子炖乌鸡 /67 |
| 牛膝炖麻雀 /68 | 香蕈炖乌鸡 /68 |
| 龙骨金锁乌鸡汤 /69 | 党参桂圆炖牡蛎 /70 |
| 虫草童子鸡 /70 | 芡实黑米粥 /71 |

遗精、滑精药膳

- | | |
|-------------|------------|
| 金樱知母炖乳鸽 /72 | 补骨脂炖雄鸡 /73 |
| 茯神炖金龟 /74 | 菴樱炖圆贝 /74 |
| 生地麦冬炖鲜鱿 /75 | 丹皮炖鳖鱼 /76 |
| 锁阳炖山鸡 /77 | 枣仁金龟 /77 |
| 人参炖乌梢蛇 /78 | 红杞牛鞭汤 /79 |
| 金樱黑豆煎 /79 | |

不射精药膳

- | | |
|-------------|------------|
| 紫石桃仁炖团鱼 /81 | 龙骨炖扇贝 /82 |
| 酸枣白糖饮 /82 | 仙茅炖乌骨鸡 /83 |
| 茯苓炖雄鸡 /83 | 菟丝炖鳗鲡 /84 |
| 枣仁参须茶 /85 | 七子鳖鱼汤 /85 |
| 桂枝龙骨炖驼峰 /86 | 附片炖鹤鹑 /87 |
| 枸杞桑葚粥 /87 | |



精冷药膳

- | | |
|-------------|-----------|
| 人参炖猫肉 /89 | 鹿胶炖鱼肚 /90 |
| 熟地炖象龟 /91 | 鹿茸炖黄鸡 /91 |
| 天冬石斛炖响螺 /92 | 续断炖仔鸡 /93 |
| 鹿茸炖牛心 /93 | 胡芦炖羊腰 /94 |
| 苁蓉炖牦牛肉 /95 | 仙茅炖鹌鹑 /96 |
| 熟地炖公鸡 /96 | 鹿茸糯米粥 /97 |

血精药膳

- | | |
|------------|---------------|
| 茅根炖鲜藕 /98 | 藕节西米粥 /99 |
| 茅根粟米粥 /99 | 熟地黄柏炖金钱龟 /100 |
| 清泻相火粥 /100 | 木通车前饮 /101 |
| 黄芪炖带子 /101 | 仙鹤草鲜藕饮 /102 |
| 牛膝莲房饮 /103 | |

阴冷、性功能减退药膳

- | | |
|--------------|--------------|
| 苁蓉炖鹿肉 /104 | 苁蓉玉米粥 /105 |
| 柴胡炖甲鱼 /105 | 山药鹿茸黑米粥 /106 |
| 菟丝炖骡肉 /107 | 黄狗鞭米粥 /107 |
| 巴戟牡蛎炖牛鞭 /108 | 苁蓉羊肾煮面片 /108 |
| 红杞海狗粥 /109 | 补骨巴戟蒸龙虾 /110 |



- | | |
|--------------|--------------|
| 苡蓉牛鞭鸡汤 /110 | 巴戟红杞二鞭汤 /111 |
| 金樱锁阳鹿肉汤 /112 | 金樱白凤汤 /113 |
| 枸杞蒸鹅脯 /114 | 巴戟苡蓉牡蛎汤 /114 |
| 双鞭驴肉汤 /115 | 鹿尾培元汤 /116 |
| 龙马穿山甲 /117 | 枸杞炒虾球 /117 |
| 巴戟蒸牛蹄 /118 | 蝴蝶蒸猪腰 /119 |

缩阳症药膳

- | | |
|--------------|-------------|
| 桂枝当归炖羊肉 /120 | 当归狗肉汤 /121 |
| 肉桂砂仁炖鹌鹑 /122 | 当归红花墨鱼 /122 |
| 人参炖仔鸡 /123 | 肉桂雄鸡汤 /124 |
| 附片橘核饮 /124 | |

强中药膳

- | | |
|--------------|------------|
| 龙骨黄柏饮 /126 | 黄芩山栀饮 /127 |
| 地黄茱萸炖山鸡 /127 | 祛淤通窍饮 /128 |
| 破故韭菜粥 /128 | 破故炖乳鸽 /129 |
| 苡蓉炖鳖鱼 /130 | 麝香苏合饮 /130 |
| 知柏乌鸡汤 /131 | |

补肾壮阳保健药膳

- | | |
|------------|------------|
| 陈皮羊肉羹 /132 | 温阳鹿肉汤 /132 |
| 山药羊肉汤 /133 | 杞鞭壮阳汤 /134 |



- 黄酒核桃汤 /135
巴戟清炖牛尾汤 /136
金樱根炖母鸡 /137
杞药炖猪脑 /138
韭菜粳米粥 /139
羊骨糯米粥 /140
麻雀菟丝粥 /141
枸杞羊肾粥 /142
- 鹿茸炖山猪 /135
杞枣煲鸡蛋 /137
红枣鹿茸炖猪肘 /138
延处瓮头春 /139
菟丝子甜粥 /140
苁蓉羊肉粥 /141
鹿胶粳米粥 /142



阳痿药膳

男子阴茎不能勃起或虽能勃起但举而不坚，以致不能插入阴道进行性交称为阳痿。古代称为“阴痿”。明代我国著名的医学家张景岳在《景岳全书》一书中说：“阳痿者，阳不举也”，凡偶尔暂时生殖器官不能勃起者，不属于阳痿。

阳痿分为原发性与继发性两类。从未进行过性交的为原发性阳痿；对原来可以进行正常性生活，后来阴茎痿而不举者，称为继发性阳痿。

由于房事不节，姿情纵欲，或过于疲劳，劳逸不能结合，气血两虚；或七情过极，心肾受损，突受惊恐，伤气伤肾；或饮酒嗜烟，酿湿助热；或情感抑郁，性情孤独；或罹患相关疾病或者药物中毒等都会出现阳痿。

阳痿患者宜经常吃些韭菜、核桃仁、鱼类、狗肉、公鸡肉、鹿肉、牛鞭、虾仁、羊肉等补肾壮阳、益气养血的食物。

下面介绍有关预防、治疗阳痿的药膳食疗方剂，供读者制作食用。

菟丝枸杞猪肉丸

【配方】菟丝子 100 克，黑芝麻 50 克，猪肉 300 克，鸡蛋



2个，砂糖 35 克，枸杞子 15 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，生粉 20 克，料酒 5 克，姜末少许，花生油 300 克，麻油少许，盐 3 克。

【功效】滋补肝肾，益气健脾。适用于脾肾虚弱、头晕健忘、白发、脱发等症。

【制作】

- ①菟丝子洗净；黑芝麻洗净，中火炒香；枸杞洗净研粉。
- ②鸡蛋打碎，取蛋清搅匀，加入芡粉打成糊，调入盐。
- ③猪肉切碎成粒，用蛋清糊、菟丝子、枸杞子、胡椒粉、生粉、味精、料酒、姜末拌匀，入油锅炸至金黄色捞起。
- ④锅内放少许麻油，温热时放入砂糖，搅动至糖全部溶化后，放入炸好的肉丸，再搅动使粘匀糖汁。
- ⑤立即倒入黑芝麻，搅动使芝麻均匀粘附于肉丸表面，即可装盆上桌。

【食法】佐餐食用，每日 1 次。

【宜忌】阴虚火旺者忌服。

巴戟核桃鸡

【配方】核桃仁 300 克，巴戟 30 克，鸡 1 只，鸡肉泥 150 克，蛋清适量，葱 5 克，姜 5 克，盐 5 克，绍酒 10 克，玉米粉适量。

【功效】温肾阳，润肠。适用于肾虚阳痿、咳嗽等症。

**【制作】**

- ①将鸡宰杀后，去内脏，洗净，用滚水拖一遍，装入盘内，放葱、姜、食盐、绍酒，上笼蒸熟后取出。
- ②将鸡对半切开，另用鸡泥、蛋清、玉米粉、绍酒调成糊状，再把核桃仁、巴戟加入糊内，拌匀后，铺在鸡内膛上。
- ③将鸡放入大油锅中用温火炸酥，成金黄色捞出，用刀切成条块，放于盘内即可。

【食法】佐餐食用。

【宜忌】阴虚火旺者忌服。

菟丝肉桂炖鸡肝

【配方】肉桂 2 克，鸡肝 2 副，菟丝子 10 克，绍酒少许，盐 3 克，葱 10 克，鸡粉 2 克，姜 10 克。

【功效】温阳、补肾。适用于肾虚腰痛、小儿遗尿等症。

【制作】将肉桂、鸡肝、菟丝子洗干净同放入炖盅内，加适量水，并放姜、葱及绍酒。盖上炖盅的盖，隔水炖 2 小时左右，调味后即可食用，小儿量酌减。

【食法】佐餐食用，一周 2 次。

【宜忌】孕妇不宜。

莲子芡实煲老鸭

【配方】芡实 200 克，老鸭 1 只，莲子 30 克，鸡精 3 克，姜 15 克，葱 10 克，料酒 15 克，清水适量，盐 4 克。



【功效】固肾，涩精，滋补肾阴。适用于肾虚、遗精等症。

【制作】

- ①将芡实洗干净，用水浸泡至透；莲子洗净去心。
- ②将老鸭开膛去内脏洗净后，把芡实、莲子放入鸭腹中，然后把整只鸭子放入瓦煲内，加适量清水、姜、葱、料酒，用文火煲3小时左右，加食盐、鸡精调味即可食用。

【食法】佐餐食用，每周2次。

【宜忌】外感前后、疟痢疖痔者忌食。

金樱芡实鸡汤

【配方】金樱根15克，母鸡1只，芡实30克，鸡精3克，姜10克，葱10克，米酒10克，胡椒粉1克，盐3克。

【功效】补肾固精。适用于遗精、滑精、小儿遗尿等症。

【制作】

- ①将金樱根洗净切碎；芡实洗净。
- ②将母鸡开膛，去内脏后洗净，将金樱根、芡实塞入母鸡腹腔内，将整只鸡放入炖盅内，加米酒、姜、葱、胡椒粉，加适量的水，隔水炖3小时左右，调入盐、鸡精后即可食用。

【食法】佐餐食用。

【宜忌】阴虚火旺者忌服。