

# 滋阴壮阳 膳食谱

李乐清

编著



47.1  
5

山西科学技术出版社

〔晋〕新登字 5 号

滋阴壮阳膳食谱

李乐清 编著

\*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西晋财印刷厂印刷

\*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.875 字数: 120 千字

1994 年 7 月第 1 版 1994 年 7 月太原第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

\*

ISBN 7-5377-1002-3  
Z·163 定价: 4.50 元

---

# 序

---

## 从元妃怀孕谈起

据《饮膳正要》一书记载：延祐年间，元仁宗在新疆打败了沙皇的侵略军队，班师回朝大都。由于几年的军营生活，劳苦奔波，征战沙场，劳累过度，元仁宗患了阳痿症，不能与王妃团聚，十分痛苦。皇太医忽思慧知道后，就用羊肾一只，羊肉二两，枸杞叶半斤，葱白二根，粳米三两煮成稀粥，每日让元仁宗食用。谁知，不到三个月，元仁宗阳痿竟愈，不到三个月，王妃还怀了孕，他非常高兴，命忽思慧将此粥列为宫廷食膳效方，经常食用。

为什么有如此神奇的功效呢？因为粥中的羊肾和羊肉，不仅含有丰富的蛋白质、脂肪、各种矿物质、维生素等营养成分，而且含有一定的性激素。祖国传统医学认为：羊肾能补肾气，益精髓；羊肉益气血，温脾胃；枸杞叶、葱白也为补肾之品，与粥同煮，故对肾虚引起的阳痿，有良好的疗效。

中医理论认为：元仁宗之病属阴亏阳虚所致。主要是肝肾，阳阴三经病变，阳气和阴精受到不同程度的耗伤所致，所以常用补益肝肾，兼顾调理脾胃的辩证食疗之法，宜用药膳；选取食疗方剂，宜注意温阳与育阴相结合，因人而用。阴亏阳

虚的表现一般有三：一是阳痿。即成年男子未到性功能衰退时期，就不能进行性生活，出现阴茎不举，或举而不坚、不久的病症。此症多因房事过劳或手淫，以致肾精亏损，命门火衰，亦有由于思虑、惊恐、损伤心肾所致。药膳宜滋阴补肾。二是阴冷。男子阴冷，性欲减退，女子阴冷，影响生育，药膳宜温肾散寒。三是遗精。原因为多思妄想，以致心火亢盛，心肾不交，心血亏虚，阴虚火旺而发生遗精，宜以补肾养胃。总之，阴亏阳虚元病运用药膳治疗，是行之有效的。历代许多名医的实践已得到证明。如明代医学家李时珍，在《本草纲目》中，也收集了大量的药粥，有许多滋阴壮阳的粥方。《方脉正宗》、《饮食辩录》、《本草汇言》、《圣惠方》等众多古医学著作均给予总结，实践证明，是有益于人们强身健体的。因此，药膳具有食物和药物的双重作用，即取药物之性，用食物之味，食借药方，药助食咸，相辅相成，以达到治病强身的目的。

随着人民文化物质生活水平的迅速提高，滋阴壮阳药膳已成为人们生活中的必需品，正为人民的健康长寿作出应有的贡献。为了继承和发扬这一宝贵遗产，笔者编著了这本书。全书共分菜肴类、粥类、饮料酒类等三部分，介绍常用的滋阴壮阳药膳共 182 种，供选用。

本书所集药膳食谱，来源于古今有关食疗、药膳、养生专著，中医著作及民间验方。

本书在药物的加工与菜肴等的烹制上，力求统一，力争将药中有效成分的提取与烹调方法给予结合。

本书内容注重实用，对于一般家庭及医药食疗工作者，具有一定的参考和使用价值。

**作者**

1994 年 2 月

# 目 录

## 一、菜肴类

|              |      |
|--------------|------|
| 枸杞里脊肉.....   | (1)  |
| 枸杞牛肉方.....   | (2)  |
| 枸杞炖牛尾.....   | (3)  |
| 枸杞烹铁雀.....   | (4)  |
| 枸杞焖大虾.....   | (5)  |
| 枸杞炸鳝片.....   | (6)  |
| 枸杞炖牛鞭.....   | (7)  |
| 枸杞炖羊肉.....   | (7)  |
| 枸杞猪肝汤.....   | (8)  |
| 参杞海参.....    | (9)  |
| 参杞鸡棒 .....   | (10) |
| 淮杞白鸽 .....   | (11) |
| 参杞鸽蛋 .....   | (11) |
| 枸杞白鱼汤 .....  | (12) |
| 杜仲腰花 .....   | (13) |
| 杜仲川续猪尾 ..... | (14) |
| 杜仲煲猪腰 .....  | (15) |

|              |      |
|--------------|------|
| 杜仲公鸡汤 .....  | (15) |
| 桃仁炸猪腰 .....  | (16) |
| 桃仁鸡丁 .....   | (17) |
| 桃仁炖蚕蛹 .....  | (18) |
| 核桃炒韭菜 .....  | (18) |
| 桃仁羊肾 .....   | (19) |
| 人参鹿尾 .....   | (20) |
| 沙参虫草龟 .....  | (21) |
| 人参蛤士蟆油 ..... | (21) |
| 参芪炖猪肾 .....  | (22) |
| 山药蒸炉鸭 .....  | (23) |
| 山药鱼片汤 .....  | (24) |
| 山药羊肉汤 .....  | (25) |
| 山玉蛤蜊汤 .....  | (25) |
| 山药鳗鲡汤 .....  | (26) |
| 山杞狗肉汤 .....  | (27) |
| 山药莲肚汤 .....  | (28) |
| 虫草白花鸽 .....  | (28) |
| 虫草鸡 .....    | (29) |
| 虫草鸭 .....    | (30) |
| 虫草鹌鹑 .....   | (31) |
| 虫草炖胎盘 .....  | (32) |
| 虫草野鸭 .....   | (32) |
| 虫草枣甲鱼 .....  | (33) |
| 炸铁雀 .....    | (34) |
| 焗酿禾花雀 .....  | (35) |

|               |      |
|---------------|------|
| 麻雀丝杞汤 .....   | (36) |
| 黄雀炖猪肉 .....   | (37) |
| 姜附狗肉 .....    | (38) |
| 附片羊肉汤 .....   | (39) |
| 附子煨猪肾 .....   | (39) |
| 海马童子鸡 .....   | (40) |
| 乌参藏白凤 .....   | (41) |
| 生地鸡 .....     | (42) |
| 金樱根炖鸡 .....   | (43) |
| 巴戟煲鸡肠 .....   | (44) |
| 金龟炖鸡 .....    | (44) |
| 米酒炒鸡肠 .....   | (45) |
| 茜草鸡肉汤 .....   | (46) |
| 柠檬乳鸽 .....    | (47) |
| 鱼肚双鸽 .....    | (47) |
| 鸽子羹 .....     | (48) |
| 首乌煲鸡蛋 .....   | (49) |
| 韭菜炒羊肝 .....   | (50) |
| 芡实煲老鸭 .....   | (51) |
| 芡实莲子肉汤 .....  | (51) |
| 肉苁蓉豆豉汤 .....  | (52) |
| 肉苁蓉鱼肉火锅 ..... | (53) |
| 淫羊藿什锦火锅 ..... | (54) |
| 木天蓼杂烩 .....   | (55) |
| 刀豆煲猪腰 .....   | (56) |
| 补骨脂煲羊肚 .....  | (57) |

|               |      |
|---------------|------|
| 沙藜鱼胶汤 .....   | (57) |
| 金樱煲鲫鱼 .....   | (58) |
| 山稔塘虱鱼 .....   | (59) |
| 灵芝猪腰 .....    | (60) |
| 清汤蛤士蟆油 .....  | (61) |
| 冰糖蛤士蟆油 .....  | (62) |
| 鹿茸蛤士蟆油 .....  | (62) |
| 鲜莲银耳汤 .....   | (63) |
| 红花海鲜汤 .....   | (64) |
| 猪胰淡菜汤 .....   | (65) |
| 龙井对虾汤 .....   | (66) |
| 五色牛尾汤 .....   | (67) |
| 当归牛尾汤 .....   | (68) |
| 淡菜炖狗肉 .....   | (69) |
| 鹿茸炖羊肾 .....   | (69) |
| 白果炖小肠 .....   | (70) |
| 杨桃甲鱼汤 .....   | (71) |
| 黄芪牛肚汤 .....   | (71) |
| 黄芪萝卜猪肚汤 ..... | (72) |
| 棉籽狗鞭汤 .....   | (73) |
| 茯苓猪骨汤 .....   | (74) |
| 狗肉黑豆汤 .....   | (74) |
| 双鞭壮阳汤 .....   | (75) |
| 红烧牛鞭 .....    | (76) |
| 砂锅牛尾 .....    | (77) |
| 烤鹿方肉 .....    | (78) |



|             |       |
|-------------|-------|
| 熘鹿里脊 .....  | (79)  |
| 烧鹿筋 .....   | (80)  |
| 黄焖鹿筋 .....  | (81)  |
| 御府鹿尾 .....  | (82)  |
| 鲜蘑鹿冲 .....  | (83)  |
| 鹿尾猪肉 .....  | (84)  |
| 雪风鹿筋 .....  | (84)  |
| 大枣鹿肉 .....  | (85)  |
| 清蒸鹿胎 .....  | (86)  |
| 鹿肾羹 .....   | (87)  |
| 鹿头汤 .....   | (88)  |
| 鹿茸羹 .....   | (89)  |
| 鹿茸香菇菜 ..... | (90)  |
| 黄焖狗肉 .....  | (91)  |
| 炖狗肉 .....   | (92)  |
| 狗脊髓汤 .....  | (93)  |
| 狗肾汤 .....   | (94)  |
| 羊辜汤 .....   | (94)  |
| 羊脊骨羹 .....  | (95)  |
| 白羊肾羹 .....  | (96)  |
| 烤大虾 .....   | (96)  |
| 锅巴虾仁 .....  | (97)  |
| 虾仁鱼皮 .....  | (98)  |
| 河虾汤 .....   | (99)  |
| 虾米豆腐 .....  | (100) |
| 泥鳅虾肉汤 ..... | (100) |

|            |       |
|------------|-------|
| 韭菜生虾.....  | (101) |
| 山东海参.....  | (102) |
| 海参扒肝胰..... | (103) |
| 海参鲍鱼.....  | (103) |
| 海参羹.....   | (104) |
| 胡辣海参汤..... | (105) |
| 蟹黄鱼翅.....  | (106) |
| 砂锅鱼翅.....  | (107) |
| 淡菜汤.....   | (108) |
| 淡菜甲鱼汤..... | (109) |
| 脊髓甲鱼汤..... | (109) |
| 清汤甲鱼.....  | (110) |
| 龟羊汤.....   | (111) |
| 炖长蛇鳗.....  | (112) |
| 清蒸鹰龟.....  | (113) |
| 清炖赤虹.....  | (114) |
| 核杜乌龟.....  | (114) |
| 凤翅汤.....   | (115) |
| 泥鳅汤.....   | (116) |
| 鸡头米羹.....  | (117) |
| 开洋溜蛋.....  | (118) |
| 肉桂咖喱饭..... | (118) |

## 二、粥 类

|           |       |
|-----------|-------|
| 鹿角胶粥..... | (120) |
|-----------|-------|

|           |       |
|-----------|-------|
| 肉苁蓉粥..... | (121) |
| 菟丝子粥..... | (122) |
| 沙苑子粥..... | (123) |
| 胡桃肉粥..... | (124) |
| 益智仁粥..... | (124) |
| 韭菜粥.....  | (125) |
| 羊肉粥.....  | (126) |
| 狗肉粥.....  | (127) |
| 栗子粥.....  | (127) |
| 海参粥.....  | (128) |
| 黄精粥.....  | (129) |
| 枸杞粥.....  | (130) |
| 山萸肉粥..... | (131) |
| 金樱子粥..... | (132) |
| 黄芪粥.....  | (133) |
| 何首乌粥..... | (134) |
| 牛肾粥.....  | (135) |
| 桂浆粥.....  | (135) |
| 黑芝麻粥..... | (136) |
| 莲肉粥.....  | (137) |

### 三、饮料、酒类等

|            |       |
|------------|-------|
| 车前韭菜饮..... | (138) |
| 一味秘精汤..... | (139) |
| 龙眼枣仁饮..... | (139) |

|            |       |
|------------|-------|
| 桃仁五味糊····· | (140) |
| 蜜汁红莲·····  | (141) |
| 雪衣核桃·····  | (141) |
| 甜酒山药羹····· | (142) |
| 核桃酪·····   | (143) |
| 山药芝麻酥····· | (143) |
| 鲜奶玉露·····  | (144) |
| 山药茯苓包····· | (145) |
| 莲茸糖包·····  | (145) |
| 金樱蜜膏·····  | (146) |
| 枸杞蜜膏·····  | (147) |
| 海马酒·····   | (148) |
| 鹿茸酒·····   | (148) |
| 对虾酒·····   | (149) |
| 韭芽蜡树酒····· | (149) |

## 附 录

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、常用药物的选择 ·····      | (150) |
| 二、常用药物的提取方法 ·····    | (152) |
| 三、药食之间的相互作用 ·····    | (154) |
| 四、常用滋补药物与食物的性能 ····· | (154) |
| 五、有关烹饪原料的加工技术 ·····  | (163) |

|          |       |
|----------|-------|
| 后 记····· | (175) |
|----------|-------|

## 一、菜肴类

### 枸杞里脊肉

#### 用料

猪里脊肉 250 克，枸杞子 50 克，水发木耳、水发笋片、豌豆各 25 克，蛋清 1 个；水淀粉 15 克，葱、蒜片、姜片各 5 克，猪油 50 克，精盐、米醋、味精、料酒各少许，清汤一勺，植物油 750 克（实耗 75 克）。

#### 制法

1. 将枸杞子分为两份，一份 25 克用水煮提取法，提取枸杞子浓缩汁 25 毫升；另一份 25 克用清水洗净，放小碗中在笼屉内蒸半小时（蒸熟）备用。

2. 将里脊肉抽去白筋，切成 4.5 厘米长、2.5 厘米宽的片，用蛋清、水淀粉、盐少许拌匀浆好。

3. 将锅坐火上烧热，倒入植物油，待油温后，将浆好的里脊片下入油锅滑开，滑透，倒入漏勺控油。

4. 再将锅放火上，加入猪油。油热时，将配料和葱、蒜等下锅，用勺煸炒，加入调料、清汤、枸杞子浓缩汁及蒸熟的枸杞子，再将里脊片下锅，用勺搅匀，勾少量水芡，翻一

个身即成。

### 效用分析

猪肉补肾养血，滋阴润燥；枸杞子滋补肝肾，两者合用，对体虚乏力、神疲、肾虚阳痿、腰痛等有良好的疗效。据现代药理研究，枸杞子中含有一种甜菜碱，故味甜，又因含多种维生素和矿物质，有强化、抗老的作用。

## 枸杞牛肉方

### 用料

熟牛胸脯肉 500 克，枸杞子 50 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 50 克，面粉少许，葱、姜丝、蒜片各 10 克，花椒、大料、盐、味精、料酒各适量，酱油 20 克，清汤 750 克，米醋少许，植物油 750 克（实耗 75 克）。

### 制法

1. 将枸杞子分为两份，一份 25 克按水煮提取法提取枸杞子浓缩汁 25 毫升；另一份 25 克枸杞子洗净，置小碗内上屉蒸半小时至熟备用。

2. 将牛肉切成 2 厘米见方的块。鸡蛋破壳放在碗内，加淀粉、面粉、水少许搅成糊，将肉放入浆匀。

3. 将锅放火上，加入植物油，烧至五成热时，将肉下锅逐块炸成金黄色时捞出，滗去余油。将葱、姜、蒜、花椒及蒸熟的枸杞子撒在碗底，将肉码在上边，摆整齐。

4. 将锅置火上，加入清汤，盐、味精、料酒，尝好味道，浇在肉碗内。用旺火蒸 30 分钟取出，将汁倒在锅内，将肉合在盘内，拣出花椒。

5. 将锅又置火上,再加香油、醋少许及枸杞子浓缩汁,汤沸时,浇在肉上即成。

### 效用分析

滋阴补血,强筋骨,健脾胃。适用于虚损瘦弱、消渴、水肿、阳痿、遗精等症;对老年体弱者、病后体虚者,可起到较好的滋补、强化作用。

## 枸杞炖牛尾

### 用料

带皮牛尾 1 根(约 750 克),枸杞 50 克,料酒 25 克,味精 5 克,葱 10 克,精盐 7.5 克,姜 30 克,酱油少许,清汤 1500 克。

### 制法

1. 将枸杞子分为两份,一份 25 克按水煮提取法,提取枸杞子浓缩汁 25 毫升;另一份用清水洗净备用。

2. 将牛尾刮洗干净,剁成段,放入开水锅内氽一下取出,洗干净。姜切片使用。

3. 将牛尾、姜、枸杞 25 克放在瓦罐中,加入清汤、料酒、味精、酱油、葱、精盐,用大火烧滚后,再加入枸杞浓缩汁 25 毫升,转用小火炖至酥烂时,取下,除去葱、姜,连瓦罐上桌即可。

### 效用分析

补肝肾、强筋骨;适宜于肾虚患者,如男子阳痿、早泄,女子月经不调,性欲减退,腰膝酸痛等。年老体弱者食用宜可。

## 枸杞烹铁雀

### 用料

麻雀 300 克，枸杞子 20 克，核桃仁 20 克，香菜 9 克，葱、姜、蒜各 5 克，酱油、料酒各 10 克，米醋、白糖、味精、胡椒粉各适量；水淀粉 20 克，香油 15 克，植物油 500 克（实耗 50 克）。

### 制法

1. 枸杞子用水洗净，其中一半用水煮提取法提取枸杞子浓缩汁，另外一半置一小碗内，上屉蒸熟备用。

2. 核桃仁去皮衣，用油炸至微黄而脆。

3. 用刀剥去麻雀嘴，一切两半，冲洗干净，加淀粉浆拌均匀。勺中加植物油，上火烧六七成热时，将麻雀下勺，炸透，倒入漏勺。

4. 用小碗加酱油、料酒、香醋、白糖、味精、胡椒粉、清汤及枸杞浓缩汁，对成清汁备用。葱、姜切丝，蒜切片，香菜切段。

5. 勺内加底油，上火烧热，放入葱、姜、蒜炸锅后，加铁雀、蒸熟的枸杞子及核桃仁，翻两下，烹入清汁，再撒香菜段，淋香油，出勺，装盘即可。

### 效用分析

以壮阳益精、暖腰膝的麻雀为主，加入补肾温肺的核桃肉，滋补肝肾的枸杞子。三者同用，相辅相成。对因肾虚所致的阳痿、早泄、畏寒、腰膝酸软、小便频数等症，有较好的食疗作用，对神经衰弱者也有一定的功效。



## 枸杞焖大虾

### 用料

带皮大虾 400 克，枸杞 30 克，五花肉 50 克，玉兰片、冬菇、油菜心各 15 克，酱油 20 克，料酒 15 克，葱、姜、味精、椒油适量，糖 10 克，清汤 200 克，淀粉 15 克，植物油 75 克。

### 制法

1. 将枸杞子洗净，其中 15 克按水煮提取法提取枸杞浓缩汁 15 毫升，另外 15 克置一小碗中上屉蒸熟。

2. 将大虾洗净，剥去腿、须，摘除砂袋和砂线，顶刀切为 4 段。玉兰片切长 3 厘米、厚 0.2 厘米的片，油菜心切长 3 厘米的段，冬菇破开，肉切长 3 厘米、厚 0.2 厘米的片，葱切段，姜切片。

3. 用勺加油，油至七八成热时，把虾块投油中稍炸一下捞出。再用勺加油起锅，油热时，加葱、姜烹锅，把配料下勺，加调料翻炒，加汤后，把虾下勺焖，焖至汤剩 100 克左右时，调好口味，拣出葱、姜，加油菜心及蒸熟的枸杞子，用淀粉勾汁，淋入椒油即可。

### 效用分析

虾补肾壮阳，去痰开胃，配以滋补肝肾的枸杞子，药食合用，有较理想的滋补保健作用。对于体虚乏力、血虚眩晕、阳痿、腰痛，均有很好的食疗作用。可作为性功能低下、贫血、神经衰弱、糖尿病患者的食疗膳食。