

健康
厨房



彭铭泉 主编

滋阴壮阳 食谱



农村读物出版社



滋阴壮阳 药膳

彭铭泉 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋阴壮阳药膳 / 彭铭泉主编. —北京: 农村读物出版社, 2006.4

(健康厨房)

ISBN 978-7-5048-4856-7

I. 滋... II. 彭... III. ①补阴—食谱②补阳—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 017042 号

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

编 委 彭铭泉 彭年东 彭 红 彭 斌 彭 莉

郑晓姝 侯 坤 陈亚丁 侯雨灵 王素明

菜肴制作 彭年东 蒋 勇 黄光亚 胡启辉

摄 影 彭年东

责任编辑 李文宾 赵 勤

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 3.5

字 数 60 千

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~6 000 册

定 价 16.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

作者简介

彭铭泉

1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，1980年开始从事中国药膳科研工作，是中国药膳学的创始人。在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，出版100余部药膳专著，代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》，为国家'85重点图书（1999）；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，并连同其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》（1984）荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986）、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）等，均成为畅销图书，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他对众多古籍精心研究，撰写了许多药膳专著，使祖国医学中的食疗资料系统化、科学化、大众化，为祖国创新了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年，《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题、1987年《健康报》以“药膳专家彭铭泉”为题、1988年《工人日报》以“彭铭泉成为药膳专家”为题，介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗资源，创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，还把这些药膳理论用于临床实践。他于1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客的赞赏；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，解除了许多病人的痛苦，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，赴日本进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，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。同时，国内及日本、美国、韩国等十多个国家共有140余人拜彭铭泉教授为师，学习彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产，传播到世界各地。

彭铭泉教授还担任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。



目 录

概 述	5
一、滋阴壮阳常用药膳	7
1. 常用菜肴类药膳	7
鹿鞭蒸仔鸡	7
锁阳鸽蛋羹	8
巴戟核桃鸭	9
枸杞炒肉丝	10
杜仲炒腰花	11
肉苁蓉烩鹿鞭花	12
酱油巴戟蟹	13
鹿茸烧虾仁	14
沙苑烧海参	15
巴戟天烧鹿筋	16
2. 常用煲类药膳	17
杜仲雄鸡煲	17
蛤蚧乌鸡煲	18
红薯狗肉煲	19
枸杞乳鸽煲	20
巴戟鹌鹑煲	21
故纸猪腰煲	22
虫草海参煲	23
龟鹿仔鸡煲	24
苁蓉鲫鱼煲	25
巴戟凤爪煲	26
3. 常用粥类药膳	27
锁阳糖粥	27
胡桃糖粥	27
黄狗鞭粥	28
金樱子蜜粥	28
枸杞桑葚粥	29
鹿茸粥	29
清泻相火粥	30
苁蓉粥	30
山药鹿茸粥	31
破故韭菜粥	31
4. 常用面点类药膳	32
鹿茸煎包	32
菟丝云吞	33
麻雀猪肉饼	34
羊肾煮面片	35
紫河车汤饺	36
巴戟炖鸡面	37
苁蓉虾仁面	38
杜仲羊肾烩猫耳	39
淮杞鹿鞭汤米粉	40
胡桃腰果玉米糊	40
5. 常用汤羹类药膳	41
七子汤	41
金樱鸡汤	42
虫草炖乌鸡	43
芡实煲老鸭	44
虫草炖乳鸽	45
附片炖鹌鹑	46
鹿茸炖瘦肉	47
巴戟炖猪尾	48
鹿茸炖猪心	49
附子猪肾汤	50
6. 常用饮品类药膳	51
莲房炭甜饮	51
附片肉桂饮	51
生地黄柏饮	52
龙胆山栀饮	52
祛瘀通窍饮	53
麝香苏合饮	53
延处瓮头春	54
多鞭壮阳酒	54
鹿鞭壮阳酒	55
鹿茸虫草酒	55
二、药膳常用基本汤料的制作	56

概 述

中医认为性功能障碍的主要原因是肾虚。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。可见，

肾的生理功能是“藏精、主水、纳气、生髓通脑，其华在发，开窍于耳及二阴”。如果肾脏发生病变，常表现为：

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。本症多因身体虚弱，或年老久病，或房劳过度所致。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。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。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。本症由肾阳素亏，劳损过度，久病失养，肾气亏损，失其封藏固摄之权所致。

西医学认为，人体有左右两个肾脏，是主要的排泄器官，对调节和维持人体内环境中体液的量和成分有重要作用。肾的主要功能是：①分泌尿液，排除代谢废物、毒物和药物。②调节体内水和渗透压。③调节电解质浓度及总量。④调节体内酸、碱平衡。⑤具有调节血压的作用。⑥肾具有分泌红细胞生成素的功能。

通过中、西医学对肾脏的理解，双方都有相似之处，那么，人们怎样才能避免肾脏出现病变呢？第一，要适当节制房事；第二，劳逸要结合；第三，心胸要开阔；第四，尽量避免烟、酒对身体损害；第五，身体有病要及时求医。在平时的生活中，如果有条件，加以药膳的调理，对肾脏也有较好的补益作用。

滋阴壮阳药膳的制作多采用烹调方法，主要有炖、蒸、煮、烧、粥等。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳的读物。全书具有系统性，连贯性，科学性，普及性，内容丰富多彩。本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务工作者，厨师和药膳爱好者阅读。



一、滋阴壮阳常用药膳

常用菜肴类药膳

鹿鞭蒸仔鸡



【原料】鹿鞭30克，仔公鸡1只，姜片30克，葱段50克，料酒10克，精盐5克，味精3克，酱油15克，花椒水25克，花生油100克，八角2粒，淀粉5克，高粱酒50克，高汤500克。

【制作】(1) 仔公鸡宰杀后，去毛、内脏及爪，从脊背处劈开，掰离胸骨，最后把鸡用洁净布擦干；将鹿鞭用高粱酒浸润后切小段。

(2) 炒勺内放花生油，烧至六成热时把鸡放入油内，炸至深红色捞出，放在碗里。把制过的鹿鞭、葱、姜、精盐、料酒、味精、花椒水、酱油、八角放入碗内，加高汤，上屉用大火蒸透，取出。把汤滗在碗内，除去葱、姜、八角后把鸡扣在盘里。也可将整鸡蒸制。

(3) 炒勺内放花生油，把姜片、葱段放入，煸炒至金黄色时，把汤倒入，加味精，用淀粉勾芡，淋上明油，浇在鸡身上即成。

【功效】补肾壮阳，补髓填精。

【适应证】肾阳虚所致的阳痿、腰膝酸软痛等症。

【选购与保存】鹿鞭以选购色浅黄、干燥、无霉变者为佳。可放于阴凉、干燥处保存。

温馨提示

- (1) 本品对男性肾虚者效果较好。
- (2) 可佐餐，连续7天为一个疗程。
- (3) 阴虚火旺者忌食。

锁阳鸽蛋羹



【原料】锁阳10克，鸽蛋10个，素油3克，上汤200克，水淀粉5克，盐2克，味精1克。

【制作】(1) 将锁阳洗净，切片；鸽蛋打入碗中，搅拌均匀，加入上汤，放入盐、味精，继续搅拌，备用。

(2) 蒸锅加入清水烧沸，然后将装有鸽蛋的碗放入锅中，蒸7~10分钟后，在表面淋上素油，即可上桌食用。

【功效】补气血，壮元阳。

【适应证】肾阳亏虚之阳痿、早泄、滑精、腰膝酸软、虚寒带下、精亏眩晕、耳鸣等症。

【选购与保存】锁阳以选购色浅黄、个体大、干燥、无霉变者为佳。可放于阴凉、干燥处保存。

温馨提示

- (1) 本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。
- (2) 可佐餐，连续7天为一个疗程。
- (3) 凡阴虚阳亢、血分有热者忌食。

巴戟核桃鸭



【原 料】核桃仁 300 克，巴戟天 30 克，老鸭 1 只，鸡肉泥 150 克，蛋清 2 个，葱 5 克，姜 5 克，精盐 5 克，料酒 10 克，玉米粉 100 克，花生油 1 000 克（实耗 50 克）。

【制 作】（1）老鸭宰杀后去内脏，洗净，用滚水拖一遍，装入盘内，放葱、姜、精盐、料酒，上笼蒸熟后取出。

（2）将老鸭对半切开，另用鸡肉泥、蛋清、玉米粉调成糊状，再把核桃仁、巴戟天加入糊内，拌匀后，铺在鸭内膛上。

（3）将鸭子放入大油锅中，用温火炸酥；呈金黄色后捞出，用刀切成条块，放于盘内即可。

【功 效】补气血，壮元阳。

【适应证】肾阳亏虚之阳痿、早泄、滑精、腰膝酸软、虚寒带下、精亏眩晕、耳鸣等症。

【选购与保存】巴戟天以选购色浅黄、药体呈节段状、干燥、无霉变者为佳。可放于阴凉、干燥处保存。

温馨提示

- （1）本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。
- （2）可佐餐，连续 7 天为一个疗程。
- （3）凡阴虚阳亢、血分有热者忌食。

枸杞炒肉丝



【原料】枸杞子 20 克，猪瘦肉 250 克，莴苣 100 克，花生油 35 克，料酒 10 克，白糖 3 克，精盐 5 克，味精 3 克，酱油 10 克，淀粉 25 克，姜 5 克，葱 15 克。

【制作】(1) 猪瘦肉洗净，切成 3 厘米长的细丝；莴苣去皮，洗净，切成 4 厘米长的细丝；枸杞子洗净，去果柄、杂质；姜切片，葱切段。

(2) 将肉丝放入碗内，加入水淀粉、酱油、料酒、姜、葱，挂浆。

(3) 将炒锅置武火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香；随即下入肉丝，炒变色；最后下入料酒、莴苣丝、枸杞子、精盐、味精、白糖，炒熟即成。

【功效】滋肝补肾，抗老益寿，护肤美容。

【适应证】肾虚阳痿、体弱乏力、贫血、视物不清、腰痛、面色无华等症。

【选购与保存】枸杞子以选购色红润、个体大、干燥、无霉变者为佳。可放于阴凉、干燥处保存。

温馨提示

- (1) 本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。
- (2) 可佐餐，连续 7 天为一个疗程。
- (3) 凡阴虚阳亢、血分有热者忌食。

杜仲炒腰花



【原料】杜仲 20 克，猪肾 250 克，料酒 10 克，姜 5 克，葱 10 克，精盐 5 克，味精 3 克，淀粉 20 克，大蒜 10 克，白糖 3 克，醋 2 克，酱油 10 克，花椒 3 克，花生油 35 克。

【制作】(1) 猪肾洗净，一剖两半，片去腰臊筋膜，切成腰花；杜仲加清水，熬成浓汁 50 克；姜切片，葱切段；白糖、精盐、味精、醋、酱油和淀粉调成汁，备用。

(2) 将锅置武火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，放入花椒、姜、葱、大蒜爆香，再加入腰花，略炒，加药汁、料酒，迅速翻炒，再放入调好的汁，翻炒片刻即成。

【功效】补肝肾，健筋骨，降血压。

【适应证】肾虚腰痛、步履不坚、阳痿、遗精、眩晕、尿频、老年耳聋，以及肾阳不足型的高血压等。

【选购与保存】杜仲以选购色浅黑、断面有胶丝、干燥、无霉变者为佳。可放于阴凉、干燥处保存。

温馨提示

- (1) 本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。
- (2) 可佐餐，连续 7 天为一个疗程。
- (3) 阴虚火旺者忌食。

肉苁蓉烩鹿鞭花



【原料】肉苁蓉15克，水发鹿鞭100克，料酒10克，姜丝3克，精盐3克，味精3克，花椒水10克，熟花生油25克，淀粉10克，高汤800克。

【制作】(1) 肉苁蓉润透，刮去鳞片，洗净，切薄片；水发鹿鞭从中间剖开，去掉其中白色内膜皮，用水洗净，切成鞭花；再用开水氽透捞出，滗净水分。

(2) 炒勺内放入高汤，烧沸后，加入鹿鞭花、肉苁蓉片及精盐、姜丝、料酒、花椒水，烧沸后撇净浮沫，放入味精，用湿淀粉勾成芡，淋上熟花生油，盛入盘内即成（可将姜丝、肉苁蓉片捞出不用）。

【功效】补肾壮阳，润肠通便。

【适应证】阳痿、早泄、滑精、肠燥便秘等症。

【选购与保存】鹿鞭干品以选购色浅黄、个体完整、干燥者为佳。可放于阴凉、通风处保存。

温馨提示

- (1) 本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。
- (2) 可佐餐，连续7天为一个疗程。
- (3) 阴虚火旺者忌食。

酱油巴戟蟹



【原料】巴戟天10克，膏蟹4只，酱油20克，料酒10克，姜粒10克，葱粒10克，精盐5克，花生油50克。

【制作】(1) 巴戟天去内梗，洗净，切成2厘米长的段，加水煮30分钟，去药渣，留汁液；把酱油、葱粒、姜粒拌匀，装在小碟内备用。

(2) 将蟹洗净放入锅内，巴戟液同放锅内，再加清水少许，加入料酒、精盐、花生油，用中火煮20分钟，捞起，揭开蟹盖，把每只蟹剁成4块，再将蟹盖盖上，连同酱油碟同时上桌即成。

【功效】滋补肝肾，壮阳益精。

【适应证】阳痿、滑精、宫冷不孕、带下淋漓等症。

【选购与保存】巴戟天以选购色黑黄、药体如节状、气味淡、干燥者为佳。可放于阴凉、通风处保存。

温馨提示

- (1) 本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。
- (2) 可佐餐，连续7天为一个疗程。
- (3) 阴虚火旺者忌食。

鹿茸烧虾仁



【原 料】鹿茸粉6克，冬笋25克，虾仁200克，酱油15克，料酒10克，花椒水5克，白糖3克，味精2克，精盐2克，花生油40克，水淀粉15克，高汤100克。

【制 作】(1) 虾仁放入碗中，用凉水洗去泥沙；用热水泡洗，捞出，沥干水分，把冬笋切成3厘米长的段。

(2) 炒锅内放入花生油，烧至六成熟时，放入虾仁翻炒断生，放冬笋煸炒，加入酱油、精盐、鹿茸粉、料酒、花椒水、白糖、味精，添高汤，用文火煨3分钟；用水淀粉勾芡，淋上明油，盛入盘内即成。

【功 效】补气血，壮元阳，益精髓，强筋骨。

【适应证】肾阳虚之阳痿、滑精、早泄、腰膝酸软、虚寒带下、精亏眩晕、耳鸣等症。

【选购与保存】鹿茸粉以选购色浅黄、味腥、干燥、无霉变者为佳。可放于阴凉、干燥处保存。

温馨提示

- (1) 本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。
- (2) 可佐餐，连续7天为一个疗程。
- (3) 阴虚火旺者忌食。

沙苑烧海参



【原 料】沙苑子15克，枸杞子20克，水发海参500克，豌豆3克，豆苗50克，精盐4克，味精3克，高汤500克，姜5克，葱5克，花生油20克，水淀粉20克。

【制 作】(1) 水发海参切成大薄片，用开水烫一下，捞出滤干水分；沙苑子烘干打粉；姜切片，葱切段。

(2) 将炒锅置武火上，加入花生油烧热，放入姜、葱爆香，放入海参翻炒，加入高汤、沙苑子粉、豌豆、精盐、枸杞子、料酒、味精，开锅后去浮沫，煮10分钟后加入豆苗，用水淀粉勾芡即可。

【功 效】补肾，明目，壮阳。

【适应证】视物不清、阳痿不举、早泄、滑精、腰膝酸软、肌肤不润、面色无华等症。

【选购与保存】沙苑子以选购色浅黄、颗粒大、无杂质、干燥者为佳。可放于阴凉、通风处保存。

温馨提示

- (1) 本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。
- (2) 可佐餐，连续7天为一个疗程。
- (3) 阴虚火旺者忌食。

巴戟天烧鹿筋



【原 料】巴戟天 10 克，水发鹿筋 250 克，精盐 2 克，料酒 6 克，味精 3 克，水淀粉 15 克，高汤 800 克。

【制 作】(1) 巴戟天浸润后，切成 2 厘米长的段，用糯米拌炒至米焦，去米，将巴戟天研成细末；水发鹿筋切成 3 厘米长的段，用开水氽透，控干水分。

(2) 锅内放入高汤、巴戟粉、精盐、料酒，烧开后，放入鹿筋，烧 25 分钟后，放入味精，用水淀粉勾芡，盛入盘内即成。

【功 效】补肾阳，强筋骨，祛风湿。

【适应证】腰膝无力、关节酸痛、小便不禁、阳痿、遗精、风寒湿痹等症。

【选购与保存】巴戟天以选购色浅黄、肢体节段状、气味淡、干燥者为佳。可放于阴凉、通风处保存。

温馨提示

(1) 本品对男性肾虚性功能低下者效果较好。

(2) 可佐餐，连续 7 天为一个疗程。

(3) 阴虚火旺者忌食。