

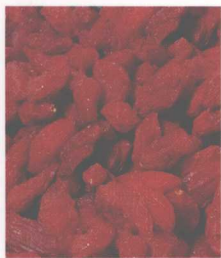
中医脾胃病专家、食疗专家 马汴梁医师 主编
国际(香港)保健养生学会客座教授

马医生保健粥谱丛书

马汴梁 主编

男子

粥谱



融汇中医医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对男子特点精选药食两用粥谱
家庭养生保健的夏师益友

科学技术文献出版社

马医生保健康粥谱丛书

男子《粥谱》

主 编	马汴梁				
副主编	马宏伟	毋 宁			
编 委	马汴梁	马宏伟	王 丹	毋 宁	
	刘 欣	刘心想	伍 翀	李长乐	
	宋秀梅	袁培敏			



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

男子粥谱/马汴梁主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007.1

(马医生保健粥谱)

ISBN 978-7-5023-5511-1

I. 男… II. 马… III. 男性-保健-粥-食谱
IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139660 号

- 出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/
100089
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 科 文
责 任 编 辑 丁坤善
责 任 校 对 梁桂芬
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 特 16 开
字 数 213 千
印 张 15
印 数 1~6000 册
定 价 24.00 元(4 册 96.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生保健粥谱》丛书由中医脾胃病专家、食疗专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。

本丛书将中医药保健食疗与家庭烹饪有机结合,针对四季养生特点、男女老幼的养生特点及美容、排毒养颜的要求,精心采撷众多既富含营养,又具保健祛病功效的食疗粥谱。

全书不仅为作者多年经验的总结,同时参考了大量古今文献,内容丰富,实用性强,通俗易懂,提示温馨,是家庭保健的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



目 录

阳 痿

- 鱼鳔雀卵猪瘦肉粥 /1
- 荔枝粥 /1
- 金樱仙茅鸡肉粥 /2
- 海参羊肉粥 /3
- 河虾泥鳅粥 /3
- 海马参杞鱼鳔胶粥 /4
- 洋鸭虾肉粥 /5
- 龙虾核桃粥 /5
- 芪莲猪心粥 /6
- 莲芡龙眼猪心粥 /7
- 麦芽薄荷墨鱼粥 /8
- 九香玫瑰粥 /8
- 车前薤菜猪肾粥 /9
- 田螺猪苓车前粥 /10
- 熟地怀山药粥 /11
- 五子衍宗粥 /11
- 韭菜子粳米粥 /12
- 苁蓉羊肉粳米粥 /13
- 双桂狗肉粥 /13
- 苁蓉羊肾粥 /14
- 锁阳粳米甜粥 /15
- 鹿肉粳米咸粥 /16
- 鹿角胶生姜粥 /16
- 海狗肾粥 /17
- 莲子怀山药粥 /18
- 萝卜粥 /18
- 五花粳米粥 /19
- 马兰头粥 /20
- 芹菜苡仁粥 /20
- 灯心草苡仁粥 /21
- 玄参生地粳米粥 /21
- 鹿茸粥 /22
- 乌鸡胡桃粥 /23
- 雀儿药粥 /24
- 羊肉苁蓉粥 /24
- 加味羊骨粥 /25
- 芡实茯苓粥 /26
- 添精粥 /26
- 糯米羊骨粥 /27
- 加味雀儿粥 /28
- 枸杞羊肾粥 /28
- 双凤壮阳粥 /29
- 温阳种子粥 /30
- 怀山药扁豆粥 /31



粥谱

2

目 录

- 仙茅金鸡粥 /31
- 羊脊粥 /32
- 怀山药鹿茸粥 /33
- 韭菜虾粥 /33
- 葱白麻雀粥 /34
- 增精粥 /34
- 回阳固脱粥 /35
- 海参羊肉粥 /36
- 鹿胶苡蓉粥 /36
- 羊肾羹 /37
- 虫草藕粉糊 /38
- 怀山药柏子仁羹 /39
- 桂圆枣仁羹 /39
- 参芪枣仁羹 /40
- 扁豆怀山药羹 /41

早 泄

- 鱼鳔菟丝子粥 /42
- 腐皮白果粥 /42
- 鹿肉杞乌粥 /43
- 苡蓉乳鸽粥 /44
- 杞药猪肾粥 /45
- 羊肉枸杞苡蓉粥 /45
- 莲荔怀山药粥 /46
- 莲药糯米粥 /47
- 乌饭莲药粥 /47
- 荠菜红枣粥 /48
- 桂花苡仁粥 /49
- 茯苓红枣莲子粥 /49
- 芡实茯苓粥 /50
- 红枣荔枝粥 /51
- 冰糖银耳莲子羹 /51

- 核桃芡实栗子羹 /52
- 莲子芡实羹 /53
- 莲子芡实藕粉羹 /53

遗 精

- 银耳莲肉粥 /55
- 杜仲乌鸡粥 /55
- 川贝粥 /56
- 人参鸡粥 /57
- 加味怀山药粥 /58
- 核桃枸杞粥 /58
- 莲实雪耳粥 /59
- 芡实粥 /60
- 莲芡枸麦猪心粥 /60
- 莲肉薏苡粥 /61
- 核桃仁粥 /62
- 枸杞桑椹粥 /62
- 麻雀三子粥 /63
- 桑蛸芡实粥 /64
- 杞仲鹤鹑粥 /64
- 淡菜猪肾粥 /65
- 六味芡金粥 /66
- 怀山药粥 /66
- 栀子莲心粥 /67
- 山萸肉粥 /68
- 杞子羊苡粥 /68
- 神仙韭子粥 /69
- 鱼鳔龟肉粥 /69
- 芡莲猪肚粥 /70
- 三白草猪瘦肉粥 /71
- 六味猪肚粥 /71
- 芡实粉粥 /72



■枸杞知母阿胶粥 /73

■牛蛙苋菜粥 /74

■生地苡仁车前粥 /74

■赤豆茯苓苡仁粥 /75

■鸡汁粳米粥 /75

■芡实大枣糯米粥 /76

■海参芡实粥 /77

■山萸肉芡实粥 /77

■三豆怀山药羹 /78

■莲子鸭羹 /78

男子阳强

■杞枣木耳粥 /80

■青葙生地粥 /80

■清火平肝粥 /81

■栀菊粥 /82

■生牡蛎芹菜粥 /82

■枸杞叶豆豉粥 /83

■桑仁粥 /84

■淡菜粥 /84

■黑芝麻粥 /85

■麻仁桑椹粥 /86

■鲜奶黑芝麻粥 /87

■天门冬粥 /88

■百合粳米粥 /88

■麦冬莲子粥 /89

■泽泻小麦粥 /90

不射精症

■知柏地黄龟肉粥 /91

■菊花鳊鱼粥 /91

■海参胎盘燕窝粥 /92

■鱼鳔鳖肉粥 /93

■韭子归地粥 /94

■栗子桂圆粥 /94

■远志枣仁粥 /95

■牛膝石膏绿豆粥 /96

■猪肾怀山药粥 /96

■葵菜粥 /97

■小麦青小豆粥 /97

■枸杞桑椹粥 /98

■佛手花黄芩粥 /99

■葵菜葱白粥 /99

■狗肉粥 /100

■韭菜子粳米粥 /100

■羊骨韭菜粥 /101

■羊乳粥 /102

■归尾桃仁粥 /102

■青皮桃仁红糖粥 /103

■王不留行粥 /103

男子血精

■冬瓜鲤鱼头粥 /105

■甘蔗汁粥 /105

■狗肉小麦仁粥 /106

■藕节煮粥 /107

■白茅根粥 /107

■清火粥 /108

■知柏旱莲粥 /109

■仙菟糯米粥 /109

■参术仙芪粥 /110

■龙胆地蒲粥 /111

■槐花粥 /112



性欲低下

- 淡菜核桃仁粥 /113
- 菱角姜附粥 /113
- 桂皮山楂粥 /114
- 胡椒粥 /115
- 山茱萸冰糖粥 /115
- 杞子山茱萸粥 /116
- 杞天猪皮羹 /116
- 桂圆荔枝蛇床子粥 /117

前列腺炎

- 通草豆麦粥 /119
- 凤尾粳米粥 /119
- 马齿苋车前粥 /120
- 金樱佛手猪脬粥 /121
- 莲芡乌鸡粥 /121
- 白兰花猪瘦肉粥 /122
- 黑豆芡莲粥 /123
- 骨碎补粥 /123
- 葡萄枸杞羊肾粥 /124
- 磁石猪腰粥 /125
- 当归补血粥 /125
- 金石赤豆粥 /126
- 通草粥 /127
- 薏米粥 /127
- 芹菜粥 /128
- 黄芪怀山药葡萄粥 /128
- 生地竹粥 /129
- 菟丝子粥 /130
- 桔梗牛膝车前粥 /130
- 补虚正气粥 /131

- 蒲公英鲜藕粥 /131
- 蒲公英扁豆粥 /132
- 五子怀山药粥 /133
- 二豆苡仁羹 /133
- 怀山药苡仁羹 /134
- 猪腰黑豆羹 /135

前列腺增生

- 锁阳壮阳粥 /136
- 鲜韭菜粥 /136
- 茴香麻雀粥 /137
- 牛肾粥 /137

附睾及睾丸炎

- 海带绿豆粥 /139
- 芍药甘草粥 /139
- 昆桃马鞭粥 /140
- 绿豆赤豆皮蛋粥 /141
- 赤豆玉米须羹 /141
- 小茴香粥 /142
- 绿豆菜心粥 /143
- 二白粳米粥 /143
- 石膏粥 /144
- 台片茴香粥 /144
- 枸橘粥 /145
- 加味车前叶粥 /146
- 桃仁赤芍川楝粥 /146
- 车前薏米粥 /147
- 生地槐花粥 /147
- 黄精粥 /148
- 酥蜜粥 /149
- 桂莪归乌粥 /149



无精子症

- 海参粳米粥 /151
- 麦冬怀山药蛤蚧粥 /151
- 绿豆二仁粥 /152
- 蒲公英路路通粥 /153
- 海参蒲公英粥 /153
- 苦瓜粥 /154
- 河车生精粥 /155
- 核桃肉栗子糊 /155

少精症

- 鱼鳔糯米粥 /157
- 黄芪阿胶鸡汁粥 /157
- 人参红枣粥 /158
- 鸡汁粥 /159
- 狗肉杞子粥 /159
- 人参阿胶桂圆羹 /160
- 羊肾羹 /160
- 参枣糯米饭 /161

精液异常症

- 羊睾猪胴骨粥 /163
- 怀山药羊肉粥 /163
- 参芪虾仁粥 /164
- 马齿苋苡仁粥 /165
- 三豆苡仁粥 /166
- 化精莲子粥 /166
- 莲子怀山药车前粥 /167
- 桂浆粥 /168
- 鱼鳔龟肉粥 /168
- 羊肉狗鞭粥 /169

- 三子鸡睾粥 /170

- 蚕蛾鱼丸粥 /171

- 三味羊肉粥 /171

- 参芪鸡雀粥 /172

- 二冬百合龟肉粥 /173

- 银耳枸杞鳖肉粥 /174

- 海参黄精粥 /174

- 牛肉粥 /175

- 桂圆肉红枣粥 /176

- 二胶藕粉羹 /176

- 鳝鱼猪肉羹 /177

不育症

- 龟板鳖甲米汤糊 /178

- 菟丝子参芪羊肉羹 /178

精索静脉曲张

- 生大黄苡仁粥 /180

- 银花荔枝核苡仁粥 /180

- 玉米赤豆羹 /181

男子更年期综合征

- 咸鸭蛋蚝豉粥 /182

- 芹菜粳米粥 /182

- 松花淡菜粥 /183

- 金佛柴胡粥 /184

- 佛手柑粥 /184

- 合欢花菊花粥 /185

- 山茱萸肉粥 /185

- 生地百合粥 /186

- 四仁橘皮粥 /187

- 地黄枣仁粥 /187



- 淡竹叶粥/188
- 绿豆菜心粥/189
- 松子仁粥/189
- 浮小麦三黄粥/190
- 蚝豉皮蛋咸肉粥/190
- 竹叶地黄粥/191
- 腊鸭颈头菜干粥/192
- 玄参龙眼粥/192
- 怀山药桂圆粥/193
- 猪心粥/194
- 安神粥/194
- 双仁粥/195
- 养心粥/196
- 八宝粥/197
- 酸枣仁粳米粥/197
- 莲子猪心粥/198
- 小麦香菇粥/199
- 粟米黑枣粥/199
- 大麦五味粥/200
- 金针菜肉粥/201
- 粟米百合粥/202
- 小麦粳米粥/202
- 牛奶全麦粥/203
- 糯米灵芝粥/204
- 小麦黄瓜藤粥/204
- 怀山药鸡蛋黄粥/205
- 桂枝甘草糯米粥/205
- 薏苡仁莲子肉粥/206

男子淋症

- 怀山药菟丝粥/207
- 紫菜猪肉粥/207

- 车前子粥/208
- 黄芪薏仁粥/209
- 黄芪木瓜粥/209
- 苡仁大米粥/210
- 芥菜百合粥/211
- 车前桂浆粥/212
- 蛇草苡仁粥/212
- 冬瓜蚕豆壳粥/213

男子虚劳

- 雀卵冬虫草粥/214
- 猪血鱼片粥/214
- 豆芽牛肉丸粥/215
- 三七首乌粥/216
- 枣仁粳米粥/217
- 黄芪陈皮粥/217
- 鲜怀山药羊肝粥/218
- 枸杞麦冬粥/219
- 山楂黄精粥/219
- 羊脊骨粥/220
- 黄精瘦肉粥/220
- 海参糯米粥/221
- 韭菜粥/222
- 大菟丝子粥/222
- 燕窝粥/223
- 雀肉粟米粥/224
- 山茱萸肉粳米粥/224
- 芝麻核桃羹/225

男子早衰

- 补虚益气粥/226
- 猪脑粥/226

■香蕉粥/227

■大枣桑仁粥/229

■天麻鱼头粥/228



粥
子

7

目
录





鱼鳔雀卵猪瘦肉粥

原料>>>>

鱼鳔 50 克,猪瘦肉 100 克,雀卵 4 只,粳米 100 克,姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

制作>>>>

(1)鱼鳔用温水润软,切丝;猪瘦肉洗净剁成肉茸;雀卵煮熟去壳。

(2)粳米淘净,加水 1000 毫升,大火烧开后,加入鱼鳔、猪肉茸、雀卵和姜丝,转用小火慢熬成粥,下精盐、味精,淋麻油,调匀。

功效>>>>

此粥补肾益精,助阳止泄。适用于男子肾阳虚损型阳痿,症见早泄者。

温馨提示

鱼鳔又名鱼白、鱼肚、鱼胶。性平、味甘。入肾、肝经。鱼鳔具有滋补肾阴、补肝熄风、扶正抗癌、养血止血的功效。

荔枝粥

原料>>>>

干荔枝 5 枚,粳米 100 克,清水适量。

制作>>>>

(1)将粳米淘洗干净;荔枝去壳。

(2)取锅放入清水、粳米、荔枝,先用旺火煮沸后,再改用小火熬煮至粥成。

功效>>>>

温肝散寒,补脾止泻。适用于男子肝阳亏虚,脾失疏泄而致阳痿不振,五更泄泻。

温馨提示

久食此粥能益智健脑,驻颜色,与老年人相宜。阴虚血热者忌服。

金樱仙茅鸡肉粥

原料>>>>

金樱子 30 克,仙茅 15 克,鸡脯肉 150 克,粳米 100 克,姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

制作>>>>

(1)2 药分别洗净,同装于纱布袋中,扎紧袋口;鸡脯肉洗净,切成小块。

(2)粳米淘净,加水 1000 毫升,大火烧开后,加入海参、熟羊肉,转用小火慢熬成粥,下精盐、味精,调匀。

功效>>>>

此粥温补肾阳。适用于男子肾阳亏损型阳痿,症见尿频者。

温馨提示

金樱子又名刺梨子、蜂糖罐、灯笼果等。味酸、涩。入肾、膀



胱、大肠经。具有益肾固精,涩肠止泻,缩小便之功效。适用于男子滑精、遗精、尿频、咳喘、自汗、盗汗、慢性腹泻、慢性肾炎、高血压等症。亦是延年益寿、益肾固精、涩肠止泻的佳品。

海参羊肉粥

原料>>>>

水发海参 100 克,羊肉 150 克,粳米 100 克,黄酒、姜丝、花生油、精盐、味精各适量。

制作>>>>

(1)海参洗净切丝;羊肉烙净皮上余毛,刮洗干净,放于沙锅中,炒干水分,下黄酒、姜丝、花生油,爆出香味,加水焖熟。

(2)粳米淘净,加水 1000 毫升,大火烧开后,加入海参、熟羊肉,转用小火慢熬成粥,下精盐、味精,调匀。

功效>>>>

此粥温补肾阳。适用于男子肾阳亏损型阳痿,症见尿频者。

温馨提示

干海参,食用前需涨发。如需急用,可用快速泡发法,即先用冷水将海参泡一昼夜,剖开取走其内脏及肠膜,放入暖水瓶中,倒入开水,盖紧瓶塞,10 小时后可发好,如个别的仍有硬心,可挑出来再如法泡制 1 次。

河虾泥鳅粥

原料>>>>

河虾肉 100 克,泥鳅 200 克,粳米 100 克,姜丝、麻油、精盐、味精适量。



强
道

3

阳
痿

制作>>>>

粳米淘净,加水 1000 毫升,大火烧开后,再将河虾肉、泥鳅洗净放入,转用小火慢熬成粥,下姜丝、精盐、味精,淋麻油,调匀。

功效>>>>

此粥补肾壮阳。适用于男子肾阳亏损型阳痿,症见头晕目眩、腰膝酸软者。

温馨提示

泥鳅又名鳅鱼、和鳅。性平、味甘。入脾、肺、肾经。具有补脾和胃、补肾祛湿的功效。适用于男子脾胃虚所致的泄泻、消渴等,也适用于男子肾虚所致的阳痿或适用于男子温热之邪所致的黄疸、皮肤痒疹等症。

海马参杞鱼鳔胶粥

原料>>>>

海马 5 克,党参、枸杞子各 15 克,鱼鳔胶 10 克,大枣 5 枚,粳米 100 克,猪胴骨 250 克,姜丝、精盐、味精各适量。

制作>>>>

(1)海马研成细末;鱼鳔胶捣碎;大枣去核;党参、枸杞子分别洗净,装于纱布袋中,扎紧袋口。

(2)猪胴骨敲裂,粳米淘净,同放于沙锅中,加水 1200 毫升水,大火烧开后,加入大枣、药纱袋和姜丝,转用小火慢熬成粥,取出药纱袋,下海马末、鱼鳔胶、精盐、味精调匀。

功效>>>>

此粥补肾壮阳,益肝健脾。适用于男子肾阳亏损型阳痿,症见早泄,夜尿多者;妇女白带多也有效。



温馨提示

海马又名水马、龙落子。性味甘温。入肝、肾经。具有温补肾阳,化结消肿的功效。适用于男子肾虚阳痿遗精,以及肾虚气喘等。孕妇及阳事易举者,忌用。



洋鸭虾肉粥

原料>>>>

洋鸭肉 300 克,河虾肉 50 克,粳米 100 克,姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

制作>>>>

- (1) 洋鸭肉洗净,切成小块;河虾肉洗净。
- (2) 粳米淘净,加水 1000 毫升,大火烧开后,加入洋鸭肉、河虾肉和姜丝,转用小火慢熬成粥,下精盐、味精,淋麻油,调匀。

功效>>>>

此粥温肾壮阳。适用于男子肾阳亏损型阳痿,症见手足不温,体倦无力者;妇女阴冷也有效。

温馨提示

虾的种类繁多,以其生长环境主要可分为淡水虾和海水虾。我们常见的河虾、青虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾。对虾、琵琶虾、基围虾、明虾、龙虾等都是海水虾。

龙虾核桃粥

原料>>>>

龙虾仁肉 50 克,核桃仁 50 克,仙茅、淫羊藿各 10 克,粳米 100



克,姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

制作>>>>

(1)仙茅、淫藿分别洗净,加水 250 毫升,煎半小时,去渣收取浓汁;龙虾肉、核桃仁分别洗净。

(2)粳米淘净,加水 1000 毫升,大火烧开后,加入龙虾肉、核桃仁和姜丝,转用小火慢熬成粥,下药汁、精盐、味精、淋麻油,调匀。

功效>>>>

此粥温肾壮阳。适用于男子肾阳亏损阳痿,症见早泄,腰膝酸软者。

温馨提示

虾的烹制方法很多,烹、烧烤、焖均可。又可清煮、手剥食用;还可以制成海米、虾皮、虾酱、虾油以佐餐。

芪莲猪心粥

原料>>>>

黄芪 20 克、莲肉 15 克,大枣 10 枚,猪心 1 具,粳米 100 克,姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

制作>>>>

(1)黄芪洗净,加水 250 毫升,煎半小时,去渣收取浓汁;莲肉洗净,大枣去核;猪心剖开,洗净切薄片。

(2)粳米淘净,加水 1000 毫升,大火烧开后,加入莲肉、大枣、猪心和姜丝,转用小火慢熬成粥,下药汁、精盐、味精,淋麻油,调匀。

功效>>>>

此粥益气养心,助阳健脾,和胃。适用于男子心脾两虚型阳