

XINGGONGNENG BAOJIAN YAOSHAN

彭铭泉 主编

实用中国药膳丛书

SHIYONG ZHONGGUO YAOSHAN CONGSHU

性功能保健药膳



成都时代出版社

性功能保健药膳

主 编 彭铭泉

副主编 陈述坤

编 者 彭铭泉 陈述坤 赖得辉
彭斌 侯坤 彭莉 彭红
彭年东

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

性功能保健药膳/彭铭泉主编. —成都:成都时代出版社 2003
(实用中国药膳丛书)

ISBN 7-80548-821-5

I. 性… II. 彭… III. 性功能障碍—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000234 号

责任编辑:龚爱萍

策 划:陶启君

封面设计:

版式设计:席维中

责任校对:梅 洁

·实用中国药膳丛书·

性功能保健药膳

彭铭泉 主编

成都时代出版社出版发行

(成都市庆云南街 19 号 邮编:610017)

新华书店经销 四川五洲彩印有限责任公司印刷

850mm×1168mm 32 开 8.75 印张 175 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-80548-821-5/R·6 定价:14.80 元

电话:(028)86619530(综合类) 86613762(棋牌类) 86615250(发行部)

作者简介

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。大学文化,中医药膳教授。他从1980年开始从事中国药膳科研工作,在国内外有关报刊上发表药膳论文三百余篇,并出版药膳专著三十余部,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》,系国家“八五”重点图书;《中国药膳大全》获“四川省优秀科普作品”一等奖;《中国药膳学》获四川省人民政府重大科技成果奖。这些作品连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》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)、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》等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了我国食疗这一瑰宝,他对众多中医古籍精心研究,撰写了不少药膳专著,使我国中医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、大众化,填补了中医学的一个空白。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,于1980年创办了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅,深受中外顾客赞赏;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、枸杞酒等,解除了许多病人的痛苦,一些产品还远销日本,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本富士山医科大学邀请,赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动;1992年,又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,他还接收了日本、韩国、美国等十多个国家崇拜中国药膳的人为弟子,传授中国彭氏药膳的制作方法,把中国药膳这一宝贵文化遗产,传播到世界各地,此举深受海外人士的好评。

彭铭泉教授现任中国药膳研究会常务理事、中国中医药学会药膳专业委员会顾问、中国保健食品协会顾问、四川省药膳协会副会长、中国药膳学会成都分会主任委员、成都大学药膳专业客座教授。

序

药膳为食疗的一种。自古即有食医、疫医、疡医和兽医四医并称,而食医为之首。当时食医仅为宫廷安排膳食之需。今能普及于平民百姓,这也是既有继承,又有创新之举。

近代药膳专家彭铭泉教授,把药膳理论与临床实践相结合,不仅国内独创,而且名扬海外,在韩国、日本、东南亚以及我国港澳台地区也享有很高的声誉。

这次彭铭泉教授又以科普读物形式写成新著《实用中国药膳丛书》,有《高血压心脑血管病药膳》《糖尿病药膳》《肝·肺·癌病药膳》《性功能保健药膳》《药膳酒泡制法》和《四季养生药膳》,皆通俗易懂,易学易做。连贯起来具有系统性,分别单行具有独特性,是一套完整的不可多得的养身保健丛书。

我与彭铭泉教授相识三十余年,对其钻研精神深为钦佩,其实践精神更胜我一筹。一日,我出差成都,打开电视正看到他在讲四季养身药膳,讲解清楚,通俗易懂,人人皆可按图索骥,若如法炮制,便可养身保健。

我曾为彭教授之专著题词曰:“药膳防病于未然,疗疾起于沉疴。”确为肺腑之言也。

中国中医研究院研究员
北京中医药大学名誉教授
谢海洲

目 录

性功能保健药膳

一、阳痿药膳	(2)
二、早泄药膳	(48)
三、遗精、滑精药膳	(60)
四、不射精药膳	(69)
五、精冷药膳	(76)
六、血精药膳	(86)
七、阴冷药膳	(93)
八、缩阳症药膳	(100)
九、强中药膳	(108)
十、性神经功能减退药膳	(114)

补肾固肾药膳

一、急性肾小球肾炎药膳	(125)
-------------------	-------

二、急性肾小球肾炎药膳	(138)
三、慢性肾小球肾炎药膳	(151)
四、类脂质肾病药膳	(162)
五、尿路感染药膳	(174)
六、间质性肾炎药膳	(184)
七、坏死性肾乳头炎药膳	(195)
八、肾结核药膳	(206)
九、肾结石药膳	(217)
十、肾虚药膳	(229)

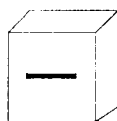
补肾壮阳药膳的药物与食物

一、药物	(244)
二、食物	(264)

性功

能保健药膳

性功保健药膳



阳痿药膳

男性的阴茎不能勃起,或虽能勃起,但举而不坚,不能进行性交,这种现象称为“阳痿”;古代,称“阴痿”(《灵枢·邪气脏腑病形》)或“阴器不用”(《灵枢·经筋》)。我国明代著名医药学家张景岳在《景岳全书》一书中讲:“阴痿者,阳不举也。”凡生殖器偶尔不能勃起者,不属于阳痿。阳痿,与心、脾、肝、肾、胃等脏腑经脉的疾病都有关系,若阳虚虚损,气血不足,肝肾虚损,都会影响阴茎正常勃起。

阳痿分为原发性与继发性两类。从未进行过性交的称原发性阳痿;原来可以进行性生活,后来出现阴茎痿不举者,称继发性阳痿。

由于房事不节、恣情纵欲、过于疲劳、劳逸失调、气血两虚、七情过极、心肾受损、突受惊恐、伤气伤肾、饮酒嗜烟、酿湿助热、情感抑郁、性情孤独、罹患相关疾病甚至药物中毒等,都可能出现阳痿。

现介绍有关预防、治疗阳痿的药膳,供读者制作食用。

杞鞭壮阳汤

配方:

黄牛鞭 100 克 葱 10 克 枸杞子 20 克 盐 5 克 肉苁蓉 20 克 味精 3 克 雄仔公鸡 1 只 鸡油 20 克 料酒 10 克 胡椒粉 3 克 姜 5 克

功效:

滋补肝肾,益精润燥。适用于肝肾虚损、精血不足、腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿、遗精等症。

制作:

1. 先将牛鞭用热水发胀,然后顺尿道对剖成两块,刮洗干净,用冷水漂 30 分钟。

2. 枸杞子拣除杂质;肉苁蓉先洗刷干净,除去鳞片,用酒润透,蒸 2 小时,取出漂洗干净,切片;鸡宰杀后,去毛桩、内脏及爪。

3. 用砂锅加入清水,放入牛鞭,烧开,去泡沫,放入生姜、料酒、鸡肉,用武火烧沸,再用文火烧 1 小时,将牛鞭捞起,切 3 厘米长的段,再放入原汤内,加入肉苁蓉、枸杞子、葱、鸡油、胡椒粉、盐、味精即成。

食法:

每日 1 次,每次吃牛鞭、鸡肉共 50 克,喝汤。正餐食用。

鹿鞭壮阳汤

配方:

鹿鞭 50 克 盐 5 克 狗鞭 100 克 味精 3 克 枸杞子 20 克

胡椒粉 3 克 菟丝子 20 克 姜 5 克 巴戟 9 克 葱 10 克 仔雄鸡 1 只 鸡油 25 克 料酒 10 克

功效：

温肾壮阳，健脾补肺。适用于肾虚腰痛、阳痿、早泄等症。

制作：

将鹿鞭用温水发透，刮去粗皮杂质，剖开，再刮去里面的内膜筋皮，洗净，切成长 3 厘米的段；狗鞭用油沙炒起泡，再用温水浸漂，刷去泥沙，洗干净；鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪，洗净，剁成 3 厘米见方的块；中药洗净，去杂质，装入纱布袋内，扎紧口；姜拍松，葱切段。

2. 在炖锅内，加清水 500 毫升，放入鹿鞭段，加入姜、葱、料酒，用中火炖煮 15 分钟，如此煮两次，以除去鹿鞭的腥味。倒掉煮过的汤。

3. 在炖锅内，放入鹿鞭、狗鞭、药袋、姜、葱、料酒、水 3000 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 45 分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油，除去药包即成。

食法：

每日 1 次，每次吃鹿鞭、狗鞭、鸡肉共 80 克，喝汤。佐餐食用。

双鞭壮阳汤

配方：

牛鞭 100 克 料酒 10 克 狗鞭 50 克 姜 5 克 羊肉 500 克 葱 10 克 菟丝子 20 克 盐 5 克 肉苁蓉 20 克 味精 3 克 枸杞子 20 克 胡椒粉 3 克 雄鸡 1 只 鸡油 25 克

功效：

暖肾壮阳，益精补髓。适用于虚损劳伤、肾气虚衰、阳痿不举、

举而不坚、早泄、滑精等症。

制作：

1. 将牛鞭用温水发胀，去净表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂 30 分钟；狗鞭用油沙炒泡，再以温水浸泡约 30 分钟，去泥沙，刷洗干净；羊肉洗净后，再入沸水锅内焯去血水，捞入凉水中漂洗；鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜拍松，葱切段；药物洗净，装入纱布袋内，扎紧口。

2. 将牛鞭、狗鞭和羊肉置于炖锅中，加水烧沸，打去浮沫，放入姜、葱、料酒、鸡。再以武火烧沸后，移文火上炖煮，每 30 分钟翻动一下，防止粘锅。至六成熟时，用洁净稀白布滤去姜、葱，再置中火上，放入药包，炖至牛鞭、狗鞭酥烂时，取出牛鞭、狗鞭和羊肉。将牛鞭切 3 厘米长的段，狗鞭切 2 厘米长的段，羊肉切 3 厘米见方的块，鸡肉切 3 厘米见方的块，装入碗中，再将原汤放入碗中，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油，搅匀即成。

食法：

每日 1 次，每次吃牛鞭、狗鞭、羊肉、鸡肉 80 克，喝汤。既可单食，又可佐餐食用。

杜阳狗肉汤

配方：

狗肉 500 克 味精 3 克 菟丝子 20 克 胡椒粉 5 克 附片 15 克 葱 10 克 料酒 10 克 姜 5 克 盐 5 克

功效：

补中益气，温肾壮阳。适用于阳气偏衰、精神不振、腰膝酸软等症。

制作:

1. 将狗肉清洗干净,整块下锅,用沸水煮透,捞入凉水内,洗净血沫,晾干水分,切成3厘米见方的块;姜、葱洗净,姜切片,葱切段。

2. 将锅置火上,放入狗肉、姜片煸炒,烹入料酒炆锅,然后一起倒入大砂锅内。同时将菟丝子、附片用纱布包好,放入砂锅内,加清汤、盐、味精、葱,置武火上烧沸,打去浮沫,盖好盖,用文火炖2小时,待狗肉炖至酥烂,捞出姜、葱,加入盐、味精、胡椒粉、鸡油,搅匀即成。

食法:

每日1次,每次吃狗肉50克,喝汤。佐餐食用。

附片羊肉汤

配方:

附片30克 葱10克 羊肉500克 盐5克 料酒10克
味精3克 姜5克 胡椒粉3克

功效:

温肾壮阳,补中益气。适用于气血两亏、四肢厥冷、体弱色黄、肌肤不润、面色无华等症。

制作:

1. 将附片用纱布袋装好,扎口;羊肉用清水洗净,放入沸水锅内,加姜、葱,煮至断红色。将羊肉捞出,剔去骨,切成3厘米见方的块,再放入清水中,浸漂去血水;骨头拍破,姜拍松,葱缠成团。

2. 将炖锅内加入清水,置于武火上,将羊肉、生姜、葱、料酒、药包放入汤内,先用武火烧沸,再用文火炖至羊肉酥烂,加入盐、味精、胡椒粉即成。

食法：

每日1次，每次吃羊肉50克，喝汤。佐餐食用。

乾坤蒸狗

配方：

枸杞子20克 姜10克 天门冬15克 葱15克 生地黄15克 盐5克 甘草3克 味精3克 柠檬1个 胡椒粉3克 连皮狗肉500克 香菜10克 乌鸡1只 料酒10克 猪瘦肉100克

功效：

补中益气，温肾助阳。适用于脾肾虚弱、胸腹胀满、腰膝软弱、消瘦、浮肿、体虚食少等症。

制作：

1. 将狗肉皮在火上燎焦，泡软皮面，用利刀刮去焦面，用凉水浸泡，待狗肉发胀时，用木棒在狗肉上轻轻反复捶敲，边捶边用清水洗，直到肉质变松，血水滴尽为止，然后切成食指大小的条块，再用凉水浸泡。

2. 将枸杞子、天门冬、生地黄、甘草、柠檬洗净。鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪，剁成8大块，瘦肉剁成2块。姜切片，葱切段，香菜(芫荽)洗净，切成1厘米长的段。

3. 在炖锅内加入清水3000毫升，加入狗肉、姜、葱、料酒，用中火煮透，将狗肉捞出后，用凉水漂上，鸡肉和猪瘦肉也用沸水焯透，冲洗干净。

4. 再将炖锅内加入清水适量，放入鸡肉、猪肉、姜、葱，用武火烧沸，打去浮沫，再用文火煮至鸡肉、猪肉酥烂时，放入狗肉、枸杞子；将天门冬、生地黄、甘草用纱布包好放入炖锅内，汤烧沸后下入

料酒、胡椒粉、盐、味精,调好味,盖上盖,再煮 15 分钟。

5. 将柠檬去皮留瓢,切成细丝,分成两碟;豆瓣用芝麻油酥后分成两碟;香菜装成两碟,与狗肉一同上桌食时,可根据各人的喜好,蘸豆瓣、柠檬、香料佐食。

食法:

佐餐食用。

龙马童子鸡

配方:

海马 10 克(2 只) 仔公鸡 1 只 海龙 10 克(2 条) 料酒 10 克 虾仁 30 克 姜 5 克 葱 10 克 胡椒粉 3 克 盐 5 克 水豆粉 25 克 味精 3 克 清汤少许

功效:

温中壮阳,益气补精。适用于阳痿、早泄、虚癆羸瘦、小便频数、崩漏带下等症。

制作:

1. 将仔公鸡宰杀后,除尽毛桩,洗净,剥去爪、翅,剖腹除去内脏,洗净,放入沸水锅内焯去血水后捞起,剁成 3 厘米见方的块,装入碗内。

2. 将海马、海龙、虾仁用温水洗净,海马、海龙用白酒泡 30 分钟,清洗后一并放在鸡肉上,加葱、姜(配料用一半,味精暂不用),清汤适量,上笼蒸熟烂。

3. 将鸡肉出笼后,拣去葱段、姜块,原汤倒入锅内,调入剩下的调料,用武火烧沸,打去浮沫,入豆粉勾芡收汁,浇在鸡肉面上即成。

食法:

每日 1 次,每次吃龙马童子鸡 50 克。既可佐餐,又可单食。

雪凤鹿筋汤

配方:

雪莲花 10 克 姜 5 克 香菇 50 克 葱 10 克 干鹿筋 200 克 盐 4 克 鸡爪 250 克 味精 3 克 火腿 25 克 胡椒粉 3 克 料酒 10 克 鸡油 25 克

功效:

祛寒壮阳,强筋健骨。适用于风湿性关节炎、腰膝软弱、手足乏力、阳痿、月经不调等症。

制作:

1. 将鹿筋用冷水洗净,加入沸水浸泡,水冷再换,反复多次,待鹿筋发胀(夏天 3 天,冬天 6 天),若急用时可用油或蒸的方法发胀;然后将发胀的鹿筋除去筋膜、洗净,切成食指大小的条块,放入锅内,加入姜、葱、料酒、清水 1200 毫升,用武火烧沸,文火再炖煮 45 分钟,取出鹿筋放入钵子内。

2. 鸡爪用沸水焯去血水,脱去黄衣及爪尖,去大骨,洗净放入钵子内。

3. 将雪莲花淘洗干净后,用纱布袋装好,放入钵子内,面上再放火腿片、香菇片、加入骨头汤、料酒、姜、葱,上笼蒸至鹿筋酥软熟透(约 2 小时),取出,滗出原汤,加入味精、盐、胡椒粉,搅匀,倒入钵子内,鹿筋和爪再蒸 30 分钟,取出钵子,擦净即可上席。

食法:

每日 1 次,每次吃鹿筋、鸡爪 50 克,喝汤。佐餐食用。

枸杞肉丝

配方：

枸杞子 20 克 白糖 3 克 猪瘦肉 250 克 盐 5 克 莴苣 100 克 味精 3 克 素油 35 克 酱油 10 克 黑木耳 20 克 水豆粉 25 克 白木耳 20 克 姜 5 克 料酒 10 克 葱 15 克

功效：

滋肝补肾，抗老益寿，护肤美容。适用于体弱乏力、贫血、视物不清、肾虚阳痿、腰痛等症。

制作：

1. 将瘦肉洗净，切成 7 厘米长的细丝；莴苣去皮，洗净，切成 7 厘米长的细丝；黑、白木耳用温水发 30 分钟，去蒂头、杂质，撕成瓣状；枸杞子洗净，去果柄、杂质；姜切片，葱切段。

2. 将肉丝放入碗内，加入水豆粉、酱油、料酒、姜、葱，腌渍挂浆。

3. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，随即下入肉丝，炒变色，入料酒及黑、白木耳、莴苣丝、枸杞子、盐、味精、白糖，炒熟，颠锅即成。

食法：

每日 1 次，每次吃肉丝、枸杞子、木耳 50 克。佐餐食用。

杜仲腰花

配方：

杜仲 20 克 味精 3 克 猪腰子 250 克 酱油 10 克 料酒 10