

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

补 肾 壮 阳 药 膳



华南理工大学出版社

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

编者 彭铭泉 彭年东 彭 红
彭 斌 彭 莉 侯 坤

补 肾 壮 阳 药 膳



华南理工大学出版社

广州

图书在版编目(CIP)数据

补肾壮阳药膳/彭铭泉主编. —广州:华南理工大学出版社,
2002.8

(大众药膳保健丛书)

ISBN 7-5623-1843-3

I. 补… II. 彭… III. 温补肾阳-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 006386 号

总 发 行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

Email: scut202@scut.edu.cn

http: [//www2.scut.edu.cn/press](http://www2.scut.edu.cn/press)

责任编辑: 欧建岸

印 刷 者: 中山市新华印刷厂有限公司

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 5.375 **插页:** 2 **字数:** 115 千

版 次: 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

定 价: 9.50 元

版权所有 盗版必究

谨以此书献给

热爱生活的人们



前 言

补肾，男女都需要的。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。此乃中医探本之说，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。综上所述，肾的生理功能是藏精、主水、纳气、生髓通脑，其华在髮，开窍于耳及二阴。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。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。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，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。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，甚者失禁，腰膝酸软、面色淡白、听力减退、舌质淡、苔薄白、脉细弱。本证由肾阳素亏，劳损过度，久病失养，肾气亏损，失其封藏固摄之权所致。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，它是主要排泄器官，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：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。肾能调节不挥发性酸、碱基的排泄，氨的生成和酸、碱基保持平衡；其五，具有调节血压的作用；其六，肾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，本书重点讨论补肾壮阳方面的药膳食疗，从根本上解决人们的疾苦。

本书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容详实，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂，其保健效果，可根据各自家庭情况，所罹患疾病选用。药膳食疗菜品、汤羹既是食品，又是

保健品。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；本书既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳食谱的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。

这里特别指出的是，凡属国家保护的动、植物，应加以保护，不得随意取食。

必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。

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、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

目 录

第一章 早泄药膳	(1)
沙苑子炖公鸡 (1)	苁蓉锁阳狗肉 (10)
锁阳炖子公鸡 (2)	芡实粳米粥 (10)
山药炖公鸡 (2)	党参炖牡蛎 (11)
鹿衔草炖子鸡 (3)	附子猪肾汤 (11)
五倍子炖雄鸡 (4)	十全大补汤 (12)
生地炖乌鸡 (4)	炒鹤鹑 (12)
山茱萸炖乌鸡 (5)	冰糖哈士蟆 (13)
榧子牡蛎鸡 (5)	杜仲猪腰 (14)
龙骨芡实鸡 (6)	韭菜炒鲜虾 (14)
麝香茱萸炖鸡 (7)	带花羊头 (15)
金锁乌鸡汤 (7)	人参炖猪肘 (15)
虫草炖子鸡 (8)	水果补肾 (16)
枸杞羊肾鸡 (8)	养肾食物 (17)
牛膝菟丝鸡 (9)	补肾粥杂锦 (18)
第二章 不射精药膳	(20)
茯苓熟地乌鸡 (20)	阳起石炖雄鸡 (21)
菟丝黄芪乌鸡 (21)	附片全蝎麻雀 (22)

山茱萸炖乌鸡	(23)	紫河车炖公鸡	(26)
雪莲花炖乌鸡	(23)	杜仲羊腰	(27)
紫河车炖乌鸡	(24)	酸枣仁饮	(28)
龙骨炖牡蛎	(25)	枣仁人参茶	(28)
桃仁炖团鱼	(25)	七子补肾汤	(28)
枸杞桑椹粥	(26)	桂枝龙骨牡蛎	(29)

第三章 阳痿药膳

巴戟酥鸡	(31)	红烧鹿肉	(44)
鹿角胶蒸鸡	(31)	核桃仁炒韭菜	(45)
锁阳蒸鸡	(32)	熟附焖狗肉	(45)
龙马童子鸡	(33)	杞鞭壮阳汤	(46)
鹿鞭蒸鸡	(34)	双鞭壮阳汤	(47)
龟鹿童子鸡煲	(35)	虫草鲍鱼汤	(48)
蛤蚧乌鸡煲	(35)	鹿鞭壮阳汤	(48)
鸡腿扒牛鞭	(36)	壮阳狗肉汤	(49)
五子补肾鸡	(37)	附片羊肉汤	(50)
巴戟鸡茸鹿筋	(37)	鹿头汤	(50)
杜仲茱萸鸡煲	(38)	鹿茸三珍汤	(51)
锁阳海参	(39)	仙茅羊肾汤	(52)
杞鞭猴头海参	(39)	雪风鹿筋汤	(52)
菟丝蝴蝶海参	(40)	熟地狗肉汤	(53)
壮阳海参	(41)	五子羊肉汤	(54)
斑龙海参	(42)	牛鞭菟丝汤	(54)
虫草海参煲	(42)	狗鞭肉苁蓉汤	(55)
菟丝烧海参	(43)	蛤蚧鸡肉汤	(56)
附片蒸羊肉	(44)	巴戟炖牛肉	(56)

乾坤蒸狗肉	(57)	锁阳鸽蛋	(69)
番薯炖狗肉	(58)	巴戟烧虾	(70)
灵芝双鞭	(59)	虫草猴头菇	(71)
锁阳烧鹿鞭	(59)	巴戟花篮	(72)
双蓉鹿鞭	(60)	虫草花胶乳鸽	(73)
枸杞肉丝	(61)	肉苁蓉炖蚝肉	(73)
杜仲腰花	(62)	虫草炖鲍参	(74)
杜仲爆羊腰	(62)	韭菜炒蛤蜊	(75)
鹿茸烧虾	(63)	龙马水鱼	(75)
翡翠鹿茸筋	(64)	酱油巴戟蟹	(76)
炒二茸	(65)	肉苁蓉鱼煲	(76)
什锦鹿茸羹	(65)	菟丝炒鲜虾	(77)
鹿茸银耳	(66)	韭菜炒鲜虾	(78)
鹿茸扒猴头菇	(67)	桃仁炒韭菜	(78)
鹿茸扒黄蘑	(67)	菊花鲈鱼块	(78)
麻雀肉饼	(68)	虫草炖黄雀	(79)
韭菜炒虾仁	(69)	松鼠桂鱼	(79)

第四章 遗精、滑精药膳

桑螵蛸炖子公鸡	(81)	酸枣仁炖金龟	(87)
三子炖雄鸡	(82)	枸杞鹿鞭汤	(88)
虫草枸杞炖子公鸡	(82)	麦冬生地炖墨鱼	(88)
补骨脂炖雄鸡	(83)	金樱子粥	(89)
龙骨人参鸡	(84)	丹皮知母炖鳖鱼	(89)
锁阳远志炖乌鸡	(84)	菟丝枸杞炖老龟	(90)
金樱知母炖乌鸡	(85)	莲子核桃炖乳鸽	(91)
茯神芡实炖乌鸡	(86)	芡实莲子炖老鸭	(91)
桑椹金樱炖牡蛎	(86)	五味点心	(92)

茴香炖猪腰	(92)	鸡蛋三味汤	(96)
杜仲煲猪腰	(93)	韭菜炒鲜虾	(97)
韭黄猪腰	(93)	干蒸莲米	(97)
冰糖湘莲	(94)	枸杞母鸡	(98)
金针菜瘦肉饼	(94)	当归炖牛尾	(98)
鹿茸炖乌鸡	(95)	山药肉丸	(99)
枸杞炖牛鞭	(95)	炒腰花	(99)
蜜汁芡实	(95)	虫草金龟	(100)
海参炖羊肉	(96)		

第五章 阴冷药膳

茯苓巴戟煮虾	(102)	黄狗鞭粥	(107)
鹿鞭炖老龟	(103)	山药鹿茸粥	(107)
菟丝羊藿乳鸽	(103)	白羊肾煮面片	(108)
补骨脂炖羊肾	(104)	柴胡甘草鳖鱼	(109)
仙茅炖羊肉	(104)	干姜牡蛎雄鸡	(109)
肉苁蓉狗肉粥	(105)	海狗肾粥	(110)
茯苓巴戟炖狗肉	(106)	菟丝子炖乳鸽	(110)
天雄炖狗鞭	(106)		

第六章 强中药膳

人参柴胡炖乌鸡	(112)	知柏乌鸡汤	(116)
人参大枣炖鳖肉	(113)	生地黄柏饮	(117)
茯苓人参炖乌龟	(113)	祛瘀通窍饮	(117)
丹参枸杞炖鱼肚	(114)	龙胆山栀饮	(118)
补骨脂炖乌鸡	(115)	人参乔尼煮猪肾	(118)
破故纸炖乌鸡	(115)	茯苓熟地鳖鱼	(119)
知柏地黄炖乌鸡	(116)	韭菜子粥	(120)

第七章 血精药膳 (121)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 茅根炖牡蛎 (121) | 熟地炖乌龟 (125) |
| 阿胶炖团鱼 (122) | 清火粥 (126) |
| 天冬枸杞炖乌鸡 (122) | 茅根粥 (127) |
| 藕节莲米炖鳖鱼 (123) | 血琥珀饮 (127) |
| 黄柏熟地炖鱼肚 (123) | 木通茶 (128) |
| 藕节煮粥 (124) | 仙鹤草饮 (128) |
| 白茅根炖鲜藕 (124) | 莲房炭茶 (129) |
| 黄芪桂心炖田螺 (125) | |

第八章 性神经功能减退药膳 (130)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 韭菜枸杞虾球 (130) | 双鞭羊肉汤 (134) |
| 巴戟蒸龙虾 (131) | 锁阳牛肉汤 (135) |
| 龙马炖鹤鹑 (131) | 苁蓉牡蛎汤 (135) |
| 枸杞蒸乳鸽 (132) | 鹿尾培元汤 (136) |
| 破故纸蒸猪腰 (132) | 鹿鞭红杞汤 (137) |
| 巴戟蒸麻雀 (133) | 苁蓉牛鞭汤 (137) |
| 金樱白凤汤 (133) | |

第九章 精冷药膳 (139)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 鹿角胶炖鱼肚 (139) | 鹿茸粥 (144) |
| 人参龟板炖鱼肚 (140) | 胡卢巴炖猪腰 (145) |
| 鹿茸炖黄雄鸡 (141) | 紫石英炖牡蛎 (146) |
| 苁蓉续断子鸡 (141) | 附子熟地炖乌龟 (146) |
| 苁蓉胡桃乌鸡 (142) | 附子枸杞炖牛肉 (147) |
| 覆盆子炖公鸡 (143) | 山药附子炖狗肉 (148) |
| 仙茅炖童子鸡 (143) | 莲子炖鹿肉 (148) |
| 鹿茸苁蓉炖猪心 (144) | 鹿茸枸杞炖团鱼 (149) |

山药茯苓炖老龟 …… (149)

第十章 缩阳症药膳 …… (151)

- | | |
|------------------|------------------|
| 桂枝当归煮羊肾 …… (151) | 人参黄芪鸡 …… (156) |
| 当归附子炖羊肉 …… (152) | 附片当归炖狗肉 …… (157) |
| 干姜附子炖鹿肉 …… (153) | 当归红花炖鲜鱿 …… (157) |
| 肉桂丁香炖牛肉 …… (153) | 回阳固脱粥 …… (158) |
| 当归大枣炖乌鸡 …… (154) | 附子砂仁炖乳鸽 …… (159) |
| 茯苓菟丝炖子鸡 …… (154) | 当归桂枝羊肉汤 …… (159) |
| 人参茯苓炖雄鸡 …… (155) | 鹿胶茯苓粥 …… (160) |
| 附子肉桂雄鸡汤 …… (156) | 附片肉桂饮 …… (160) |

第一章 早泄药膳

祖国医学认为，早泄与心、脾、肝、肾关系密切，由于心脾虚损，肾气不足，肝经湿热，致使心火过旺，阳火炽烈，封藏不力，因此出现早泄，即性交时，男子过早地射精，阴茎立即变软，不能正常进行性交。据不完全统计，我国正常女性有50%的性生活得不到满足。

西医称早泄为男子性功能障碍，认为主要是缺乏性知识，或在疲劳过度时进行性交，或性交时过度紧张，或患有神经系统、尿道炎等疾病，或身体虚弱，或性交过于频繁等。

当出现早泄时，思想不要紧张，一方面看医生，另一方面自制一些药膳食用，可早日恢复健康。

沙苑子炖公鸡

配方 沙苑子10克，葱10克，菟丝子10克，盐5克，枸杞子15克，味精3克，公鸡1只，胡椒粉3克，料酒20克，鸡油20克，姜5克。

制法 1. 将沙苑子、枸杞子、菟丝子去杂质，洗净；公鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜拍松；葱切段。

2. 将沙苑子、枸杞子、菟丝子、公鸡肉、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水 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、鸡油搅匀即成。

功效 补肾固精，明目。适用于早泄、遗精、目昏、头晕、腰膝酸软、尿频余沥等症。

锁阳炖子公鸡

配方 锁阳 20 克，料酒 10 克，枸杞子 10 克，胡椒粉 3 克，子公鸡 1 只，盐 3 克，姜 5 克，鸡油 20 克，葱 10 克，味精 3 克。

制法 1. 将锁阳用酒泡软，切薄片；枸杞子去杂质、果柄洗净；子公鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜拍松；葱切段。

2. 将锁阳、枸杞子、子公鸡、姜、葱、料酒同放炖锅内，加清水 2800 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、鸡油搅匀即成。

功效 补肾壮阳，润肠通便。适用于阳痿、早泄、滑精、腰膝酸软、肠燥便秘等症。

山药炖公鸡

配方 山药 20 克，盐 5 克，菟丝子 15 克，味精 3 克，

公鸡 1 只，胡椒粉 3 克，料酒 10 克，鸡油 20 克，姜 5 克，葱 10 克。

制法 1. 山药用清水浸泡 1 夜，切薄片；菟丝子去杂质，洗净；公鸡宰杀后，去毛脏及爪；姜拍松；葱切段。

2. 将山药、菟丝子、鸡肉、料酒、姜、葱同放炖锅内，加清水 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、鸡油搅匀即成。

功效 补肾，益精，壮阳。适用于肾虚阳痿、早泄、脾虚泄泻、遗精、小便频数等症。

鹿衔草炖子鸡

配方 鹿衔草 35 克，料酒 10 克，山药 30 克，姜 5 克，淫羊藿 20 克，葱 10 克，肉桂 5 克，盐 5 克，附片 15 克，味精 3 克，五味子 20 克，胡椒粉 3 克，鹿角胶 12 克，上汤 2800 毫升，子公鸡 1 只。

制法 1. 将附片先煮 1 小时；鹿角胶熔化；其余药物洗净，装入纱布袋内；子公鸡宰杀后，去毛脏及爪；姜拍松；葱切段。

2. 将子公鸡、附片、鹿角胶、药包、姜、葱、料酒同放炖锅内，加汤 2800 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 45 分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

功效 补肾，固精。适用于头昏、乏力、腰膝酸软、性功能低下、在性交时举而不坚、并早泄等症。