

「健康生活系列」

性功能障碍

食疗食谱

XINGGONGNENGZHANGAI
SHILIAOSHIPU

中国药膳学创始人

彭铭泉 / 著



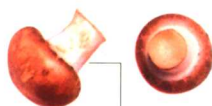
性功能障碍可用食疗来调节



营养不良或营养过剩



受酗酒、吸烟、吸毒、药物、经常穿紧身裤、经常长途或过度骑自行车、精索静脉曲张、污染、噪声所影响



精神过度紧张、思虑过度、忧郁太甚、情志郁结等影响身体健康

[轻轻松松下厨房 快快乐乐品美食 实实在在保健康]

美味佳肴 祛病良方

无须苦口 满意疗效

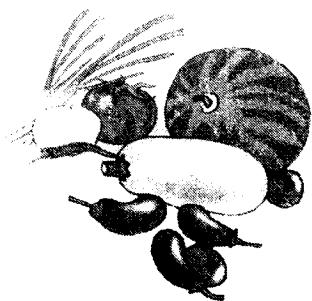
讲究生活 确保健康

吉林科学技术出版社

S H I L I A O S H I P U

性功能障碍食疗食谱

彭铭泉 著



吉林科学技术出版社

本书参加撰写人员:

彭铭泉 彭 斌 彭 莉

彭 红 彭年东 赖得辉

郑晓姝 侯 坤

性功能障碍食疗食谱

彭铭泉 著

责任编辑: 齐 郁 车 强

封面设计: 李 栋

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 150000 字 6 印张
发行 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印刷: 河北彩虹印刷有限公司 ISBN 7-5384-2697-3/Z·237 定价: 10.00 元

地址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5635177 传真: 5635175

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 50 余部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉为题》，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

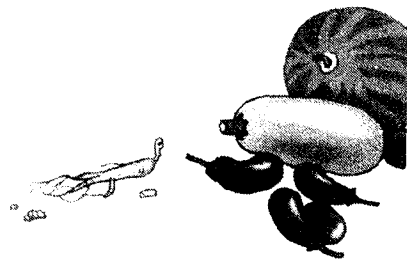
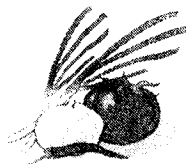
彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990 年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年，他又应香港一洲集团有限公司邀请，赴香港特别行政区讲学，并提任药膳高级顾问。

联络地址：中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码：610021

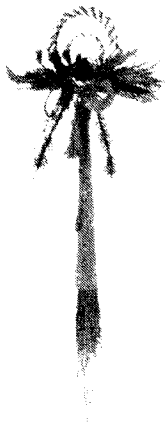
住宅电话：028 - 86671673



前 言

祖国医学认为，肾主藏精，有生殖作用，男性属于外肾(睾丸)，女性属于子宫(包括卵巢)，生殖系统有病或为阳病，或为遗精，或为不育，女子为不孕等症。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，又有增强生殖功能作用。由于肾主水，与尿的排泄有关；肾与性机能强弱有关。综以上所述，肾的生理功能是藏精，主水，纳气，主骨生髓通脑，其华在发，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。本证多由素体虚弱，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。

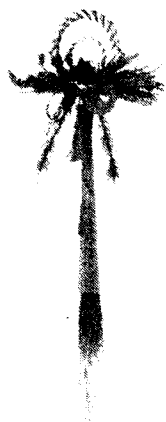
西医认为，人体有左右两个肾脏，它是主要排泄器官，对调节和维持人体内环境中体液的量和成分有重要作用。肾的主要功能是：其一，分泌尿液、排除代谢废物、毒物和药物。肾脏虽小，但每分钟经肾脏的血流量约 600~800 毫升，故约 10 分钟可将全身血液过滤一次。肾小球每分钟滤液量为 120 毫升，每日正常人尿量为 1500 毫升。其中约有 80% 被近曲小管所吸收，其余则由远曲小管及集合小管按身体需要调节进行排泄和吸收。在近曲小管中进行选择性地再吸收的葡萄糖、氨基酸、维生素，滤出微量蛋白质和 80% 左右的钠盐等电解质，氧化物仅部分被吸收，而尿素、肌苷及非蛋白氮类代谢产物等则吸收很少或完全不吸收，许多毒物和药物常经肾随尿排出，如抗菌素中链霉素、四环素、土霉素等均经肾小球过滤排出。其二，调节体内水和渗透压。我们都知道，在近曲小管中有 80% 左右的水随钠而再吸收，因此近曲小管中的滤液为参渗液。由于尿素等从肾小管外渗入滤液，渗透压上升；滤液经上升支时，又因钠大量被吸收而渗透压不断下降。水分从远曲小管低渗

滤液中回吸收，再经集合小管，使滤液浓缩而成尿。其三，调节电解质浓度及总量。当电解质随滤液进入肾小管后，钠、钾、钙、镁、碳酸、氢及无机磷等大部分被再吸收，而吸收多少是随人体需要，由神经内分泌及体液调节。在再吸收钠的过程中，常与钾、氢、铵交换而起调节酸碱平衡的作用。其四，调节酸、碱基的作用。肾能调节将不挥发性酸、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，我们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，甚至夫妻之情感都造成不利。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，内容翔实，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。所列食谱，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。该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，又是一本推广食疗的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望本书成





性功能障碍食疗良方

为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、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。

这里还要特别感谢成都彭氏药膳研究所，对该书提供参考资料和帮助。

彭铭泉

2003年2月于彭氏药膳研究所

目 录

作者简介

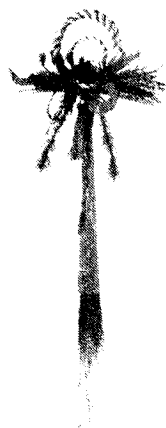
前言

第一章 阳痿食谱

杞鞭壮阳汤 / 1
鹿鞭壮阳汤 / 2
双鞭壮阳汤 / 3
壮阳狗肉汤 / 4
附片羊肉汤 / 4
乾坤蒸狗 / 5
龙马童子鸡 / 6
雪凤鹿筋汤 / 7
枸杞肉丝 / 7
杜仲腰花 / 8
鹤鹑肉饼 / 9
番薯炖狗肉 / 9
鹿头汤 / 10
灵芝双鞭 / 10
韭菜炒虾仁 / 11
杜仲爆羊腰 / 12
锁阳鸽蛋 / 12
鹿鞭蒸鸡 / 13
巴戟酥鸡 / 13

锁阳蒸鸡 / 14
鹿胶蒸鸡 / 15
壮阳海参 / 15
菟丝蝴蝶海参 / 16
杞鞭猴头海参 / 17
斑龙海参 / 17
锁阳海参 / 18
虫草鲍鱼汤 / 19
鹿茸烧虾 / 19
巴戟烧虾 / 20
斑龙熊掌 / 20
巴戟扒熊掌 / 21
锁阳兰花熊掌 / 22
翡翠鹿茸筋 / 23
巴戟鸡茸鹿筋 / 24
锁阳烧鹿鞭 / 24
苁蓉芙蓉鹿鞭 / 25
炒二茸 / 26
什锦鹿茸羹 / 26
鹿茸三珍汤 / 27
鹿茸银耳 / 28
鹿茸扒猴头蘑 / 28
虫草猴头蘑 / 29
巴戟花篮 / 30





鹿茸扒黄蘑 / 30
菟丝鸡腿扒牛鞭 / 31
虫草海参煲 / 32
菟丝烧海参 / 32
虫草花胶炖乳鸽 / 33
冬虫夏草炖鲍参 / 33
肉苁蓉鱼煲 / 34
韭菜炒蛤蜊 / 35
菟丝炒鲜虾 / 35
酱油巴戟蟹 / 36
龙马水鱼 / 36
肉苁蓉炖蚝肉 / 37
五子补肾鸡 / 37
附子熟地狗肉汤 / 38
杜仲菜萸雄鸡煲 / 38
龟鹿童子鸡煲 / 39
仙茅羊肾汤 / 39
蛤蚧乌鸡煲 / 40

第二章 早泄食谱

山药生地炖乌鸡 / 41
鹿衔草炖童子鸡 / 42
五倍子炖雄乌鸡 / 42
巴戟海马炖公鸡 / 43
龙骨芡实炖乌鸡 / 44
鹿茸人参炖童子鸡 / 44
山萸熟地炖乌鸡 / 45
附子猪肾汤 / 45
龙骨芡实炖乌鸡 / 46

榧子牡蛎炖乌鸡 / 46
牛膝菟丝炖乌鸡 / 47
麝香菜萸炖乌鸡 / 47
金锁乌鸡汤 / 48
龙眼党参炖牡蛎 / 48
冬虫草炖童子鸡 / 49
芡实梗米粥 / 49

第三章 遗精、滑精食谱

金樱知母炖乌鸡 / 50
补骨脂莲子炖雄鸡 / 51
茯神芡实炖乌鸡 / 51
桑椹金樱炖牡蛎 / 52
麦冬生地炖墨鱼 / 52
丹皮知母炖鳖鱼 / 53
锁阳远志炖乌鸡 / 53
酸枣仁炖金龟 / 54
白龙骨人参炖黄雌鸡 / 54
枸杞鹿鞭汤 / 55
金樱子粥 / 56

第四章 不射精食谱

紫石英桃仁炖团鱼 / 57
大枣龙骨炖牡蛎 / 58
酸枣仁饮 / 58
阳起石仙茅炖雄鸡 / 58
茯苓熟地炖乌鸡 / 59
菟丝黄芪炖乌鸡 / 59

枣仁人参茶 / 60
 七子不射精汤 / 60
 桂枝龙骨炖牡蛎 / 61
 附片全蝎炖麻雀 / 61
 枸杞桑椹粥 / 62

黄芪桂心炖田螺 / 74
 仙鹤草饮 / 74
 血琥珀饮 / 74
 莲房炭饮 / 75

第七章 阴冷食谱

第五章 精冷食谱

人参龟板炖鱼肚 / 63
 鹿角胶炖鱼肚 / 64
 附子熟地炖乌龟 / 64
 鹿茸蛤蚧炖雄乌鸡 / 65
 鹿茸炖黄雄鸡 / 66
 紫石英石斛炖牡蛎肉 / 66
 苁蓉续断炖童子鸡 / 67
 鹿茸苁蓉炖猪心 / 67
 胡卢巴炖猪腰 / 68
 苁蓉胡桃炖雄鸡 / 68
 仙茅炖童子鸡 / 69
 熟地覆盆子炖公鸡 / 69
 鹿茸粥 / 70

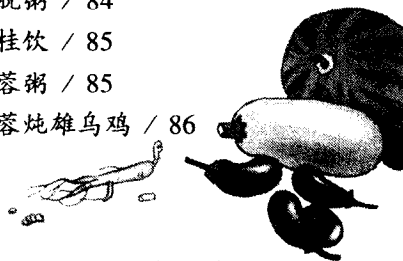
苁蓉巴戟炖狗肉 / 76
 肉苁蓉狗肉粥 / 77
 紫胡甘草炖鳖鱼 / 77
 山药鹿茸粥 / 77
 菟丝子炖乳鸽 / 78
 安息香天雄炖狗鞭 / 78
 黄狗鞭粥 / 79
 干姜牡蛎炖雄鸡 / 79
 白羊肾煮面片 / 80
 海狗肾粥 / 80

第六章 血精食谱

白茅根炖鲜藕 / 71
 藕节煮粥 / 71
 茅根粥 / 72
 熟地黄柏炖乌龟 / 72
 清火粥 / 73
 木通车前子饮 / 73

第八章 缩阳症食谱

附片当归炖狗肉 / 81
 当归桂枝羊肉汤 / 82
 附子砂仁炖乳鸽 / 82
 当归红花炖鲜鱿 / 83
 人参黄芪炖童子鸡 / 83
 附子肉桂雄鸡汤 / 84
 回阳固脱粥 / 84
 附片肉桂饮 / 85
 鹿胶苁蓉粥 / 85
 人参苁蓉炖雄乌鸡 / 86





第九章 强中食谱

- 生地黄柏饮 / 87
- 龙胆山梔饮 / 88
- 知柏地黄炖乌鸡 / 88
- 祛瘀通窍饮 / 89
- 破故纸韭菜子粥 / 89
- 韭菜子破故纸炖乌鸡 / 89
- 苁蓉熟地炖鳖鱼 / 90
- 人参乔尼煮猪肾 / 91
- 麝香苏合香饮 / 91
- 知柏乌鸡汤 / 92

第十章 性神经功能减退食谱

- 巴戟蒸龙虾 / 93
- 苁蓉牛鞭汤 / 93
- 鹿鞭枸杞汤 / 94
- 锁阳牛肉汤 / 95
- 金樱白凤汤 / 95
- 枸杞蒸乳鸽 / 96
- 苁蓉牡蛎肉 / 96
- 双鞭羊肉汤 / 97
- 鹿尾培元汤 / 97
- 龙马炖鹤鹑 / 98
- 韭菜枸杞炒虾球 / 98

巴戟蒸麻雀 / 99

破故纸蒸猪腰 / 99

第十一章 补肾壮阳食疗食谱 常用药物与食物

第一节 药物 / 100

第二节 食物 / 119

第十二章 肾脏病影响性功能 食疗食谱

第一节 急性肾小球肾炎
食疗食谱 / 127

第二节 急进性肾炎
食疗食谱 / 136

第三节 慢性肾小球肾炎
食疗食谱 / 146

第四节 类脂质肾病
食疗食谱 / 153

第五节 尿路感染
食疗食谱 / 162

第六节 间质性肾炎
食疗食谱 / 169

第七节 坏死性肾乳头炎
食疗食谱 / 177

第一章 阳痿食谱

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，称为阳痿。古代，称“阳痿”（《灵枢·邪气脏腑病形》）或“阴器不用”（《灵枢·经筋》）。凡偶尔暂时生殖器不能勃起者，不属于阳痿。中医认为，阳痿涉及心、脾、肝肾、胃等脏腑经脉。足阳明胃经是多气、多血之经，主润宗筋，若阳明虚损，气血不足，阴茎失养，则会出现阳痿。足厥阴肝经络阴器，藏血，主筋（包括阴茎）；肾主精，主生殖，主做强，肝肾虚损，都会影响阴茎正常勃起。心、脾气血虚弱，病及阳明，也可导致阴茎不能勃起。

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；对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。

本病由于房事不节，恣情纵欲，过于疲劳，劳逸不能结合，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，甚至药物中毒等都会出现阳痿。

现介绍有关预防、治疗药膳食疗方剂于后，供读者制作食用。

杞鞭壮阳汤

配方：黄牛鞭 100 克 枸杞子 20 克 肉苁蓉 20 克 雄子公鸡 1 只 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克 盐 5 克 味精 3 克





鸡油 20 克 胡椒粉 3 克

功效：滋补肝肾，益精润燥。适用于肝肾虚损，精血不足，而见腰膝酸软，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，以冷水漂 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. 用沙锅加入清水，放入牛鞭，烧开后，去浮沫，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 50 克牛鞭，吃肉喝汤，佐餐食用。

鹿鞭壮阳汤

配方：鹿鞭 50 克 狗鞭 100 克 枸杞子 20 克 菟丝子 20 克
巴戟 9 克 子雄鸡 1 只 料酒 10 克 盐 5 克 味精 3 克
胡椒粉 3 克 姜 5 克 葱 10 克 鸡油 25 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：1. 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；狗鞭用油沙炒泡，再用温水浸泡，刷去泥沙，洗干净；鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪，洗净，剥成长 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

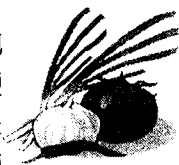
配方：牛鞭 100 克 狗鞭 50 克 羊肉 500 克 菟丝子 20 克 肉苁蓉 20 克 枸杞子 20 克 雄鸡 1 只 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克 盐 5 克 味精 3 克 胡椒粉 3 克 鸡油 20 克

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，痿弱，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，以温水浸泡约 30 分钟，去泥沙，刷洗干净；羊肉洗净后，再入沸水锅内氽去血水，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，以武火烧沸，再移文火上炖煮，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、鸡肉共 80 克，喝





汤。既可单食，又可佐餐食用。

壮阳狗肉汤

配方：狗肉 500 克 菟丝子 20 克 附片 15 克 料酒 10 克 盐 5 克 味精 3 克 胡椒粉 5 克 葱 10 克 姜 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，捞入凉水中，洗净血沫，晾干水分，切成 3 厘米的长方块；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，然后一起倒入大沙锅内。同时将菟丝子、附片用纱布包好，放入沙锅内，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 羊肉 500 克 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克 盐 5 克 味精 3 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，体弱萎黄，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 天门冬15克 生地黄15克 甘草3克
柠檬1个 连皮狗肉500克 乌鸡1只 猪瘦肉100克
姜10克 葱15克 盐5克 味精3克 胡椒粉3克 香
菜10克 料酒10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，待狗肉已发胀时，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、血水滴尽为准，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，剁成八大块，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氽透，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，打去沸沫，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，冲入猪肉茸水，待肉茸收缩浮面时，减弱火力，待肉茸凝结

