

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编



- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感良好

# 男科病

## 食物疗法

● 孙剑秋 等编著



上海科学技术出版社

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

# 男科病

# 食物疗法

冬梅 邱菊 吴小文 谈震华  
孙剑秋 孙红玉 房斯洋 春晨  
编著

上海科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

男科病食物疗法/孙剑秋等编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2001. 11

(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5323-6033-4

I. 男... II. 孙... III. 男性生殖疾病—食物疗法  
IV. R697.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 052283 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海新华印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.875 字数 188 千字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价: 20.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

## 内 容 提 要

本书介绍了阳痿、不育症等10余种常见男科疾病的近千款辨证食疗方,每款食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠,并简明扼要地列出了各型的主要症状及食物宜忌,便于读者对照。

本书内容丰富、方法实用、文字通俗,既适合广大男科病患者及家属阅读,也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

《常见病食物疗法丛书》

编委会

|       |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|
| 主 编   | 谢英彪 |     |     |
| 副 主 编 | 彭宇竹 | 孙剑秋 | 高新彦 |
| 编 委   | 王天宇 | 刘泽萱 | 王小芳 |
|       | 张宏伟 | 石红卫 | 周万红 |
|       | 房斯洋 | 高月芳 | 施 霖 |
|       | 赵小寅 | 春 晨 | 孙红五 |
|       | 陶训林 | 吴小文 | 谈震华 |
|       | 夏 竹 | 邱 菊 | 万同庆 |
|       | 谢 春 | 蒋大钧 | 艾 叶 |
| 责任编辑  | 金锦美 |     |     |

# 序 言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病,是广大群众的迫切愿望。化学药物的副反应及现代病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病,已成为寻常百姓关心的话题。为了满足广大群众通过食物来解除病痛,治愈疾病的愿望,我们组织了有关医学专家、食疗专家,编撰了这套《常见病食物疗法丛书》,于2000年底推出的《高血压病食物疗法》、《癌症食物疗法》、《糖尿病食物疗法》、《脂肪肝食物疗法》、《乙型肝炎食物疗法》,出版后,赢得了读者的普遍欢迎。今再编撰《胃肠病食物疗法》、《心脑血管病食物疗法》、《儿科病食物疗法》、《妇科病食物疗法》、《男科病食物疗法》五种,以满足广大读者的需求。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了简要介绍外,着重介绍了数百种价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,以战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,适合广大患者及家属阅读,也是城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

南京市中医院暨南京中医药大学  
第三附属医院内科学科带头人、  
主任医师,南京中医药大学教授  
谢英彪 2001年9月

# 目 录

## 性欲低下 ..... 1

### 一、概述 ..... 1

### 二、辨证施食 ..... 2

#### (一) 肾阳虚弱型 ..... 2

1. 菟丝子仙茅蜜饮 ..... 3
2. 韭菜子茶 ..... 3
3. 仙灵脾红茶 ..... 3
4. 狗肉粳米粥 ..... 4
5. 鹿角胶生姜糯米粥 ..... 4
6. 巴戟天羊肉粥 ..... 4
7. 苁蓉韭菜子鹿肾粥 ..... 5
8. 苁蓉羊肉羹 ..... 5
9. 鹿角胶牛奶 ..... 6
10. 胎盘粉 ..... 6
11. 白酒冲服雄蚕蛾粉 ..... 6
12. 核桃仁骨髓膏 ..... 7
13. 虾仁米酒 ..... 7
14. 虫草酒 ..... 7
15. 巴戟天酒 ..... 8
16. 虫草菟丝子酒 ..... 8
17. 刺五加人参酒 ..... 8
18. 胡萝卜炖狗肉 ..... 8
19. 红烧鹿肉 ..... 9
20. 清蒸鹿胎鱼肚 ..... 10

21. 韭黄烩活虾 ..... 10

22. 韭菜炒胡桃肉 ..... 11

23. 羊肾母鸡沙锅 ..... 11

24. 巴戟天蒸制羊肾 ..... 11

25. 炖海狗肾 ..... 12

26. 虫草炖鸽蛋 ..... 12

27. 煨对虾 ..... 12

28. 鱼泥大虾 ..... 13

29. 海马炖童子鸡 ..... 13

30. 参芪鹿肉汤 ..... 14

#### (二) 肝肾阴虚型 ..... 14

1. 二至蜂蜜饮 ..... 14

2. 咸黑豆汁 ..... 15

3. 桑椹膳食方 ..... 15

4. 淡菜核桃仁粥 ..... 15

5. 山茱萸冰糖粥 ..... 16

6. 杞子山茱萸粥 ..... 16

7. 杞子猪皮羹 ..... 16

8. 牡蛎肉烩黑豆 ..... 17

9. 杜仲炒猪腰 ..... 17

10. 杞子萸肉蒸鸡 ..... 18

11. 杞子山药蒸鸡 ..... 18

#### (三) 心脾两虚型 ..... 19

1. 桂圆荔枝蛇床子粥 ..... 19

2. 山药枣仁鸡汁粥 ..... 20

3. 茯苓柏子仁海米粥 ..... 20

4. 红枣荔枝粥 ..... 21

- |                        |           |                  |    |
|------------------------|-----------|------------------|----|
| 5. 蜜渍桂圆枣 .....         | 21        | 4. 虫草泽泻粉 .....   | 31 |
| 6. 桂圆肉莲子炖羊肉 .....      | 21        | 5. 蚌肉秫米粥 .....   | 31 |
| 7. 栗子童子鸡 .....         | 22        | 6. 天冬知母百合糊 ..... | 32 |
| 8. 归参炖鹿心 .....         | 22        | 7. 清炖蚌肉 .....    | 32 |
| <b>(四) 肝郁气滞型 .....</b> | <b>23</b> | 8. 知柏炖野鸭 .....   | 32 |
| 1. 金橘饼饮 .....          | 23        | 9. 清蒸泽泻白花鸽 ..... | 33 |
| 2. 二皮郁金蜜饮 .....        | 23        | 10. 地黄丹皮炖鸭 ..... | 33 |
| 3. 玫瑰花佛手花饮 .....       | 24        |                  |    |
| 4. 金橘叶茶 .....          | 24        |                  |    |
| 5. 三花解郁茶 .....         | 24        |                  |    |
| 6. 香橼皮枳壳粉 .....        | 25        |                  |    |
| 7. 冰渍金橘 .....          | 25        |                  |    |
| 8. 葱油萝卜丝 .....         | 25        |                  |    |
| 9. 三花活虾 .....          | 26        |                  |    |

## 性欲亢进 .....

### 一、概述 .....

### 二、辨证施食 .....

#### (一) 肾火妄动型 .....

1. 龙胆草栀子蜜饮 .....
2. 知母黄柏泽泻蜜饮 .....
3. 泽泻绿茶 .....
4. 泽泻小麦粥 .....
5. 黄连肉桂栀子粉 .....
6. 海参淡菜汤 .....

#### (二) 阴虚火旺型 .....

1. 知柏蜜饮 .....
2. 地黄藕汁饮 .....
3. 旱莲草鲜汁 .....

## 阳痿 .....

### 一、概述 .....

### 二、辨证施食 .....

#### (一) 肾阳亏虚型 .....

1. 鹿角胶红茶 .....
2. 二胶牛奶 .....
3. 生姜韭菜牛奶 .....
4. 韭菜子粳米粥 .....
5. 苁蓉羊肉粳米粥 .....
6. 双桂狗肉粥 .....
7. 苁蓉羊肾粥 .....
8. 锁阳粳米甜粥 .....
9. 鹿肉粳米咸粥 .....
10. 鹿角胶生姜粥 .....
11. 鹿鞭肉苁蓉粥 .....
12. 海狗肾粥 .....
13. 羊肾羹 .....
14. 鹿肉苁蓉羹 .....
15. 虫草藕粉糊 .....
16. 胎盘补骨脂膏 .....
17. 复方鹿胎膏 .....

- |                    |    |                        |           |
|--------------------|----|------------------------|-----------|
| 18. 核桃灵脾海虾散 .....  | 44 | 50. 双鞭羊肉汤 .....        | 57        |
| 19. 虫草胎盘胶囊 .....   | 45 | 51. 枸杞苁蓉牛鞭汤 .....      | 58        |
| 20. 鹿鞭酒 .....      | 45 | 52. 双鞭壮阳汤 .....        | 59        |
| 21. 壮阳酒 .....      | 45 | 53. 羊肾戟锁阳汤 .....       | 59        |
| 22. 菟丝五味酒 .....    | 46 | <b>(二) 心脾两虚型 .....</b> | <b>60</b> |
| 23. 复方狗肾酒 .....    | 46 | 1. 刺五加蜂乳饮 .....        | 60        |
| 24. 巴戟天熟地酒 .....   | 46 | 2. 桂圆灵芝饮 .....         | 60        |
| 25. 仙灵脾地黄酒 .....   | 47 | 3. 桂圆肉粥 .....          | 61        |
| 26. 鹿茸莼肉酒 .....    | 47 | 4. 莲子山药粥 .....         | 61        |
| 27. 海狗肾白参酒 .....   | 47 | 5. 党参红枣蜂蜜 .....        | 61        |
| 28. 鹿茸山药酒 .....    | 47 | 6. 山药柏子仁羹 .....        | 62        |
| 29. 海马蛤蚧酒 .....    | 48 | 7. 桂圆枣仁羹 .....         | 62        |
| 30. 肉苁蓉豆腐 .....    | 48 | 8. 参芪枣仁羹 .....         | 62        |
| 31. 活虾炒韭菜 .....    | 48 | 9. 归芪五味子酒 .....        | 63        |
| 32. 鹿茸炖羊肾 .....    | 49 | 10. 刺莓酒 .....          | 63        |
| 33. 仙茅炖瘦肉 .....    | 49 | 11. 黄精茯苓鸡 .....        | 63        |
| 34. 虾肉龙凤球 .....    | 50 | 12. 莲子桂圆炖猪心 .....      | 64        |
| 35. 米酒炒海虾 .....    | 50 | 13. 茯神丹参炖羊心 .....      | 64        |
| 36. 二冬烧牛鞭 .....    | 50 | 14. 红枣当归炖羊心 .....      | 65        |
| 37. 菟丝子炖鹿肉 .....   | 51 | <b>(三) 肝郁气滞型 .....</b> | <b>65</b> |
| 38. 肉苁蓉炖双鞭 .....   | 51 | 1. 香橼橘皮饮 .....         | 66        |
| 39. 锁阳炖小公鸡 .....   | 52 | 2. 香橼红糖饮 .....         | 66        |
| 40. 蘑菇干贝鹿鞭 .....   | 52 | 3. 代代花玫瑰花萼芥饮 .....     | 66        |
| 41. 骨碎补煲猪腰 .....   | 53 | 4. 柴胡枳壳蜜饮 .....        | 66        |
| 42. 口蘑炖鹿尾 .....    | 53 | 5. 萝卜粥 .....           | 67        |
| 43. 牛尾沙锅 .....     | 54 | 6. 五花粳米粥 .....         | 67        |
| 44. 杜仲枸杞鹌鹑汤 .....  | 54 | 7. 香橼甜浆 .....          | 67        |
| 45. 菟丝子附片狗肉汤 ..... | 55 | 8. 青柑皮粉 .....          | 68        |
| 46. 肉苁蓉山药羊肉汤 ..... | 55 | 9. 糖渍鲜橘皮 .....         | 68        |
| 47. 绿梅花萝卜汤 .....   | 56 | 10. 佛手花虾茸夹 .....       | 68        |
| 48. 鹿鞭壮阳汤 .....    | 56 | 11. 玫瑰香椿豆腐 .....       | 69        |
| 49. 淫羊藿羊肉汤 .....   | 57 | 12. 蛋包佛手 .....         | 69        |

|                        |    |                        |    |
|------------------------|----|------------------------|----|
| <b>(四) 湿热下注型</b> ..... | 70 | 12. 苦瓜豆腐汤 .....        | 81 |
| 1. 车前蒲公英芦根蜜饮 .....     | 70 | 13. 马齿苋绿豆猪肉汤 .....     | 82 |
| 2. 知柏苡仁蜜饮 .....        | 71 | <b>(二) 阴虚火旺型</b> ..... | 82 |
| 3. 凤尾草灯心茶 .....        | 71 | 1. 麦冬藕汁饮 .....         | 82 |
| 4. 扁豆山药羹 .....         | 71 | 2. 绿豆西洋参炖白鸽 .....      | 83 |
| 5. 红绿豆羹 .....          | 72 | 3. 地黄玄参乌龟 .....        | 83 |
| 6. 马兰头粥 .....          | 72 | 4. 虫草鸭子 .....          | 84 |
| 7. 芦根苡仁甜粥 .....        | 72 | 5. 虫草香菇煨鳖 .....        | 84 |
| 8. 芹菜苡仁粥 .....         | 73 | 6. 黄柏莲子牡蛎汤 .....       | 85 |
| 9. 灯心草苡仁粥 .....        | 73 | 7. 枸杞叶马兰头蚌肉汤 .....     | 85 |
| 10. 清炒马齿苋 .....        | 73 | 8. 沙苑蒺藜鱼鳔汤 .....       | 86 |
| 11. 芝麻香醋拌苦瓜 .....      | 74 | <b>(三) 肾气不固型</b> ..... | 86 |
| 12. 半枝莲田螺汤 .....       | 74 | 1. 金樱子覆盆子蜜饮 .....      | 87 |
| <b>早 泄</b> .....       | 75 | 2. 鸡肠桑螵蛸饮 .....        | 87 |
| <b>一、概述</b> .....      | 75 | 3. 乌贼骨白果饮 .....        | 87 |
| <b>二、辨证施食</b> .....    | 77 | 4. 山萸肉茶 .....          | 87 |
| <b>(一) 肝经湿热型</b> ..... | 77 | 5. 肉苁蓉金樱子粥 .....       | 88 |
| 1. 金针菜二马饮 .....        | 77 | 6. 核桃芡实栗子羹 .....       | 88 |
| 2. 龙胆草黄芩蜜饮 .....       | 78 | 7. 莲子芡实羹 .....         | 88 |
| 3. 蒲公英蜜饮 .....         | 78 | 8. 羊肾覆盆子芡实粉 .....      | 89 |
| 4. 马兰头蒲公英车前草汁 .....    | 78 | 9. 狗肾粉 .....           | 89 |
| 5. 芹菜番茄柠檬汁 .....       | 79 | 10. 黄鳝骨粉 .....         | 89 |
| 6. 芹菜红枣粥 .....         | 79 | 11. 桑螵蛸粉 .....         | 90 |
| 7. 苡仁粥 .....           | 79 | 12. 芡实粉 .....          | 90 |
| 8. 苦瓜马齿苋蒲公英泥 .....     | 80 | 13. 金樱子膏 .....         | 90 |
| 9. 芝麻苦瓜 .....          | 80 | 14. 狗肉炖黑豆 .....        | 90 |
| 10. 香脆芹菜叶 .....        | 81 | 15. 莲子炖鱼鳔 .....        | 91 |
| 11. 夏枯草煲猪肉 .....       | 81 | 16. 金樱子炖冰糖 .....       | 91 |
|                        |    | 17. 二子蒸鸽蛋 .....        | 92 |
|                        |    | 18. 淡菜双耳鸡 .....        | 92 |
|                        |    | 19. 虫草炖乌鸡 .....        | 92 |
|                        |    | 20. 萸肉猪腰汤 .....        | 93 |

|                        |     |                        |     |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| <b>(四) 心脾两虚型</b> ..... | 93  | 12. 肉桂炖鸡肝              | 104 |
| 1. 茯苓红枣莲子粥             | 93  | 13. 莲子百合煨瘦肉            | 104 |
| 2. 芡实茯苓粥               | 94  | 14. 泥鳅红枣枸杞汤            | 104 |
| 3. 红枣荔枝粥               | 94  | 15. 猪肉芪枣归杞汤            | 105 |
| 4. 山药远志粥               | 94  | 16. 黄连阿胶鸡子黄酒           | 105 |
| 5. 椰肉五味子糯米饭            | 95  | <b>(二) 湿热下注型</b> ..... | 105 |
| 6. 紫葡萄蜂蜜汁              | 95  | 1. 鸡胆汁黄瓜藤饮             | 106 |
| 7. 莲子芡实藕粉羹             | 95  | 2. 萆薢黄柏蜜饮              | 106 |
| 8. 蜜饯桂圆生姜枣             | 96  | 3. 龙胆草蜜饮               | 106 |
| 9. 山药红枣炖乌龟             | 96  | 4. 马齿苋茶                | 107 |
| 10. 归芪炖猪心              | 97  | 5. 车前草甜汁               | 107 |
| 11. 红枣莲子炖羊心            | 97  | 6. 牛蛙苋菜粥               | 107 |
| 12. 桂圆肉蛋汤              | 97  | 7. 芦根苡仁粥               | 108 |
| <b>遗 精</b> .....       | 98  | 8. 生地苡仁车前粥             | 108 |
| <b>一、概述</b> .....      | 98  | 9. 赤豆茯苓苡仁粥             | 108 |
| <b>二、辨证施食</b> .....    | 100 | 10. 三豆山药羹              | 109 |
| <b>(一) 心肾不交型</b> ..... | 100 | 11. 五味苦瓜               | 109 |
| 1. 宁心补肾蜜饮              | 100 | 12. 苡仁茯苓煲鸡肠            | 109 |
| 2. 黄连生地蜜饮              | 101 | 13. 玉米须炖蚌肉             | 110 |
| 3. 柏子仁枸杞饮              | 101 | 14. 马齿苋绿豆汤             | 110 |
| 4. 枸杞子枣仁茶              | 101 | <b>(三) 劳伤心脾型</b> ..... | 111 |
| 5. 交泰茶                 | 102 | 1. 桂圆肉枣仁饮              | 111 |
| 6. 杞味茶                 | 102 | 2. 鸡汁粳米粥               | 111 |
| 7. 花粉蜂蜜橘汁              | 102 | 3. 芡实大枣糯米粥             | 112 |
| 8. 枣仁莲子金樱粥             | 102 | 4. 山药红枣八宝饭             | 112 |
| 9. 刺五加精                | 103 | 5. 白术红枣鸡蛋饼             | 112 |
| 10. 枸杞知母阿胶糊            | 103 | 6. 果汁蛋奶                | 113 |
| 11. 三才封髓枣              | 103 | 7. 白果莲子炖乌骨鸡            | 113 |
|                        |     | 8. 桂圆肉煮鸡蛋              | 113 |
|                        |     | 9. 灵芝猪肉干               | 114 |
|                        |     | 10. 莲子百合煲瘦肉            | 114 |
|                        |     | 11. 一品山药               | 115 |

|                        |            |                        |            |
|------------------------|------------|------------------------|------------|
| 12. 猪心桂圆汤 .....        | 115        | 18. 鱼鳔三子汤 .....        | 127        |
| <b>(四) 阴虚火旺型 .....</b> | <b>116</b> | 19. 黄鳝泥鳅豆腐汤 .....      | 127        |
| 1. 生地黄蜜饮 .....         | 116        |                        |            |
| 2. 莲子鸭羹 .....          | 116        | <b>不射精 .....</b>       | <b>128</b> |
| 3. 海参芡实粥 .....         | 117        |                        |            |
| 4. 黑芝麻鸡内金粉 .....       | 117        | <b>一、概述 .....</b>      | <b>128</b> |
| 5. 天冬膏 .....           | 117        |                        |            |
| 6. 银耳烩鸭舌 .....         | 118        | <b>二、辨证施食 .....</b>    | <b>129</b> |
| 7. 虫草蒸鸭 .....          | 118        | <b>(一) 阴虚火旺型 .....</b> | <b>129</b> |
| 8. 地黄丹皮炖鸭 .....        | 119        | 1. 茭肉地龙蜜饮 .....        | 130        |
| 9. 鳖炖猪脊髓 .....         | 119        | 2. 二胶蒲黄饮 .....         | 130        |
| 10. 芡实炖龟肉 .....        | 119        | 3. 黑芝麻地鳖虫粉 .....       | 130        |
| 11. 牡蛎知母金樱子汤 .....     | 120        | 4. 西洋参琥珀粉 .....        | 130        |
| 12. 鸭肉海参汤 .....        | 120        | 5. 生地天冬膏 .....         | 131        |
| <b>(五) 肾精不固型 .....</b> | <b>121</b> | 6. 冰糖银耳炖海参 .....       | 131        |
| 1. 金樱子冰糖饮 .....        | 121        | 7. 猪脊髓丹皮炖乳鸽 .....      | 131        |
| 2. 补骨脂核桃仁粥 .....       | 121        | 8. 龟板炖桃仁 .....         | 132        |
| 3. 山萸肉芡实粥 .....        | 122        | 9. 沙参虫草炖乌龟 .....       | 132        |
| 4. 芡实莲须粉 .....         | 122        | 10. 牛膝枸杞子炖乌龟 .....     | 133        |
| 5. 黑芝麻金樱子粉 .....       | 122        | 11. 知柏炖鳖 .....         | 133        |
| 6. 核桃仁蚕蛹粉 .....        | 122        | 12. 银耳乌龙汤 .....        | 134        |
| 7. 猪脬补骨脂粉 .....        | 123        | <b>(二) 肝郁化火型 .....</b> | <b>134</b> |
| 8. 覆盆子鸡肠粉 .....        | 123        | 1. 柴胡龙胆草通草蜜饮 .....     | 135        |
| 9. 金樱子膏 .....          | 123        | 2. 马齿苋黄花菜蜜饮 .....      | 135        |
| 10. 杜仲腰花 .....         | 123        | 3. 夏枯草王不留行蜜饮 .....     | 135        |
| 11. 莲子炖鱼鳔 .....        | 124        | 4. 三花路路通蜜饮 .....       | 135        |
| 12. 虫草炖老鸭 .....        | 124        | 5. 佛手花黄芩粥 .....        | 136        |
| 13. 牡蛎猪肚 .....         | 125        | 6. 葵菜葱白粥 .....         | 136        |
| 14. 米酒炒大虾 .....        | 125        | 7. 芹菜荠菜枸杞叶汁 .....      | 136        |
| 15. 杜仲爆羊腰 .....        | 125        | 8. 枸杞子马兰头淡菜汤 .....     | 137        |
| 16. 核桃肉茭肉猪腰 .....      | 126        | <b>(三) 肾阳不足型 .....</b> | <b>137</b> |
| 17. 黑豆炖猪腰 .....        | 126        |                        |            |

|                        |            |                        |            |
|------------------------|------------|------------------------|------------|
| 1. 鹿肉粥 .....           | 138        | 2. 鹿肉胶粥 .....          | 150        |
| 2. 狗肉粥 .....           | 138        | 3. 鱼鳔粉 .....           | 150        |
| 3. 韭菜子粳米粥 .....        | 138        | 4. 鹿角胶牛奶 .....         | 150        |
| 4. 羊骨韭菜粥 .....         | 139        | 5. 虫草炖胎盘 .....         | 151        |
| 5. 羊乳粥 .....           | 139        | 6. 鹿髓酒 .....           | 151        |
| 6. 羊羴丸蜈蚣粉 .....        | 139        | 7. 玉兰片烧鹿肉 .....        | 151        |
| 7. 泥鳅大虾煲 .....         | 140        | 8. 霸王别姬 .....          | 152        |
| 8. 肉苁蓉炖牛鞭 .....        | 140        | 9. 人参烧鹿筋 .....         | 152        |
| 9. 菟丝子炖鹿肉 .....        | 141        | 10. 蝴蝶海参 .....         | 153        |
| 10. 补元涮羊肉 .....        | 141        | <b>(二) 瘀热阻滞型 .....</b> | <b>153</b> |
| 11. 山药枸杞炖狗肉 .....      | 142        | 1. 红白皂龙蜜饮 .....        | 154        |
| 12. 制附片蒸羊肉 .....       | 142        | 2. 桃红四物蜜饮 .....        | 154        |
| 13. 泥鳅鲜虾汤 .....        | 143        | 3. 野菜皂角刺蜜饮 .....       | 155        |
| 14. 羊肉虾皮汤 .....        | 143        | 4. 白毛夏枯草地龙蜜饮 .....     | 155        |
| <b>(四) 瘀血阻窍型 .....</b> | <b>143</b> | 5. 银花蒲公英皂龙饮 .....      | 155        |
| 1. 急性子红枣蜜饮 .....       | 144        | 6. 绿豆二仁粥 .....         | 156        |
| 2. 橘皮王不留行饮 .....       | 144        | 7. 蒲公英路路通粥 .....       | 156        |
| 3. 蒲黄五灵脂山楂饮 .....      | 144        | 8. 蜂房急性子粉 .....        | 156        |
| 4. 归尾桃仁粥 .....         | 145        | 9. 桃仁红花苦瓜粉 .....       | 157        |
| 5. 青皮桃仁红糖粥 .....       | 145        |                        |            |
| 6. 王不留行粥 .....         | 145        |                        |            |
| 7. 桃红炖墨鱼 .....         | 146        |                        |            |
| 8. 蔷薇根鸡蛋汤 .....        | 146        |                        |            |

## 无精子症 .....

### 一、概述 .....

### 二、辨证施食 .....

#### (一) 肾精不足型 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 海参粥 ..... | 149 |
|--------------|-----|

## 少精症 .....

### 一、概述 .....

### 二、辨证施食 .....

#### (一) 肾精亏虚型 .....

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 五子补肾蜜饮 ..... | 161 |
| 2. 鱼鳔糯米粥 .....  | 161 |
| 3. 蜂乳牛奶 .....   | 161 |
| 4. 牛骨髓补精膏 ..... | 162 |
| 5. 海参鹌鹑蛋 .....  | 162 |

|                         |     |                        |     |
|-------------------------|-----|------------------------|-----|
| 6. 桂圆炖牛髓 .....          | 163 | <b>一、概述</b> .....      | 175 |
| 7. 药制黑豆 .....           | 163 | <b>二、辨证施食</b> .....    | 177 |
| 8. 参杞炖龟肉 .....          | 164 | <b>(一) 阴虚火旺型</b> ..... | 177 |
| <b>(二) 气血两虚型</b> .....  | 164 | 1. 知柏生地蜜饮 .....        | 177 |
| 1. 花生豆奶 .....           | 165 | 2. 海参蒲公英粥 .....        | 178 |
| 2. 黄芪阿胶鸡汁粥 .....        | 165 | 3. 天冬丹皮膏 .....         | 178 |
| 3. 人参红枣粥 .....          | 165 | 4. 贝丝芹菜 .....          | 179 |
| 4. 鸡汁粥 .....            | 166 | 5. 芝麻苦瓜 .....          | 179 |
| 5. 参枣糯米饭 .....          | 166 | 6. 淡菜炖乳鸽 .....         | 180 |
| 6. 人参阿胶桂圆羹 .....        | 166 | 7. 地黄丹皮炖鸭 .....        | 180 |
| 7. 人参胎盘粉 .....          | 167 | 8. 菊花脑蚌肉汤 .....        | 180 |
| 8. 五圆蒸鸡 .....           | 167 | 9. 枸杞叶蚌肉汤 .....        | 181 |
| 9. 八珍猪肉墨鱼汤 .....        | 168 | <b>(二) 肾气不足型</b> ..... | 181 |
| 10. 猪肉参枣汤 .....         | 168 | 1. 桃仁杜仲煎 .....         | 182 |
| 11. 花生仁牛肉汤 .....        | 169 | 2. 栗子黑豆糕 .....         | 182 |
| <b>(三) 脾肾阳虚型</b> .....  | 169 | 3. 鸡肠饼 .....           | 183 |
| 1. 狗肉粥 .....            | 170 | 4. 核桃肉栗子糊 .....        | 183 |
| 2. 羊乳粥 .....            | 170 | 5. 蛤蚧白参散 .....         | 183 |
| 3. 刺五加醪 .....           | 170 | 6. 海参炖鸽蛋 .....         | 183 |
| 4. 羊肾羹 .....            | 171 | 7. 冰糖蒸鸡蛋 .....         | 184 |
| 5. 参芪虾仁炒饭 .....         | 171 | 8. 海参鸽蛋炖火腿 .....       | 184 |
| 6. 淫羊藿煲鸡蛋 .....         | 172 | 9. 核桃兰花腰 .....         | 185 |
| 7. 二姜胡萝卜羊肉 .....        | 172 | 10. 山药炖羊肾 .....        | 185 |
| 8. 嫩姜羊肉丝 .....          | 172 | 11. 炸鹿肉 .....          | 186 |
| 9. 参芪炖牛鞭 .....          | 173 | 12. 山药炖羊肉 .....        | 186 |
| 10. 红枣炖鹿肉 .....         | 174 | 13. 虫草苁蓉酒 .....        | 187 |
| 11. 姜桂牛肉汤 .....         | 174 | <b>(三) 湿热内蕴型</b> ..... | 187 |
| <b>死精子和畸形精子过多</b> ..... | 175 | 1. 金银花丹参蜜饮 .....       | 187 |
|                         |     | 2. 蒲公英夏枯草蜜饮 .....      | 188 |
|                         |     | 3. 四草蜜饮 .....          | 188 |

4. 芹菜马兰头汁 ..... 189
5. 二马车前草汁 ..... 189
6. 苦瓜粥 ..... 189
7. 苦瓜拌马兰头 ..... 190
8. 凉拌芹菜蒲公英 ..... 190
- (四) 肝郁气滞型** ..... 191
1. 橘饼佛手饮 ..... 191
2. 香附枳实蜜饮 ..... 192
3. 全橘茶 ..... 192
4. 三花茶 ..... 192
5. 橘络玫瑰花茶 ..... 193
6. 郁金红花茶 ..... 193
7. 九香虫蜈蚣粉 ..... 193
8. 橘皮海带排骨汤 ..... 193
2. 山药羊肉粥 ..... 200
3. 鲜奶鱼虾馄饨 ..... 201
4. 参芪虾仁 ..... 201
5. 韭黄鸡丝 ..... 202
6. 八宝乳鸽 ..... 202
7. 鹿核二鲜汤 ..... 203
8. 虫草鸡汤 ..... 203
- (三) 湿热郁阻型** ..... 203
1. 萆薢苢蒲蜜饮 ..... 204
2. 三马蜜饮 ..... 204
3. 垂盆草甜饮 ..... 205
4. 三草蜜饮 ..... 205
5. 龙胆草茶 ..... 205
6. 番茄芹菜汁 ..... 206
7. 马齿苋苡仁粥 ..... 206
8. 三豆苡仁粥 ..... 207

## 精液黏稠和不

### 液化 ..... 195

#### 一、概述 ..... 195

#### 二、辨证施食 ..... 196

##### (一) 阴虚火旺型 ..... 196

1. 液化蜜饮 ..... 197
2. 知柏地黄蜜饮 ..... 197
3. 乌梅甘草饮 ..... 198
4. 黄精地黄蜜汁 ..... 198
5. 甲鱼地黄汤 ..... 198
6. 兔肉紫菜豆腐汤 ..... 199

##### (二) 脾肾阳虚型 ..... 199

1. 生精蜜饮 ..... 200

### 精液量减少 ..... 208

#### 一、概述 ..... 208

#### 二、辨证施食 ..... 210

##### (一) 肾精亏虚型 ..... 210

1. 海参黄精粥 ..... 210
2. 牛肉粥 ..... 211
3. 骨髓油茶 ..... 211
4. 二胶藕粉羹 ..... 212
5. 核桃仁黄鱼鳔粉 ..... 212
6. 胎盘粉 ..... 212
7. 雄蚕蛾酒 ..... 213
8. 太子参烧鹿筋 ..... 213

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 9. 虫草鹌鹑 .....          | 213        |
| 10. 牛骨髓蒸鹌蛋 .....       | 214        |
| 11. 虫草炖胎盘 .....        | 214        |
| 12. 虾仁虫草汤 .....        | 215        |
| <b>(二) 气血两虚型 .....</b> | <b>215</b> |
| 1. 八珍蜜饮 .....          | 215        |
| 2. 桂圆肉红枣粥 .....        | 216        |
| 3. 鸡蛋牛奶 .....          | 216        |
| 4. 鲑鱼猪肉羹 .....         | 217        |
| 5. 肉圆豆腐 .....          | 217        |
| 6. 宫保兔肉丁 .....         | 217        |
| 7. 桂圆牛心 .....          | 218        |
| 8. 当归炖乳鸽 .....         | 218        |
| 9. 归参鸭 .....           | 219        |
| 10. 五圆蒸乌骨鸡 .....       | 219        |
| 11. 沙锅白参鸡 .....        | 220        |
| 12. 八宝香酥鸭 .....        | 220        |
| 13. 鸡血豆腐汤 .....        | 221        |
| 14. 猪肉参枣汤 .....        | 221        |
| 15. 黄芪猪肝汤 .....        | 222        |
| <b>(三) 精道瘀阻型 .....</b> | <b>222</b> |
| 1. 急性子路路通蜜饮 .....      | 222        |
| 2. 桃仁红花蜜饮 .....        | 223        |
| 3. 黑豆红花饮 .....         | 223        |
| 4. 二核桃仁粥 .....         | 224        |
| 5. 桃仁陈皮饼 .....         | 224        |
| 6. 蜜制地鳖虫粉 .....        | 225        |
| 7. 蜈蚣红花酒 .....         | 225        |
| 8. 地鳖虫蜈蚣蒸鸡蛋 .....      | 225        |
| 9. 赤豆莪术鸽肉汤 .....       | 226        |

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>血精症 .....</b> | <b>227</b> |
|------------------|------------|

|                   |            |
|-------------------|------------|
| <b>一、概述 .....</b> | <b>227</b> |
|-------------------|------------|

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>二、辨证施食 .....</b> | <b>229</b> |
|---------------------|------------|

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>(一) 阴虚火旺型 .....</b> | <b>229</b> |
|------------------------|------------|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 小蓟白茅根蜜饮 ..... | 230 |
| 2. 生梨五汁饮 .....   | 230 |
| 3. 三汁冰糖饮 .....   | 231 |
| 4. 生地旱莲草汁 .....  | 231 |
| 5. 地黄丹皮粥 .....   | 231 |
| 6. 槐花芝麻饼 .....   | 232 |
| 7. 西瓜银耳 .....    | 232 |
| 8. 木耳柿饼汤 .....   | 233 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>(二) 脾肾两虚型 .....</b> | <b>233</b> |
|------------------------|------------|

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 山药猪肚饭 ..... | 233 |
| 2. 莲子红枣饼 ..... | 234 |
| 3. 蛋鸡烧卖 .....  | 234 |
| 4. 参芪煲鸡蛋 ..... | 235 |
| 5. 栗子焖鸭块 ..... | 236 |
| 6. 核桃仁鸡丁 ..... | 236 |
| 7. 糯米扣鸽 .....  | 237 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>(三) 湿热下注型 .....</b> | <b>237</b> |
|------------------------|------------|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 凤尾草西瓜皮饮 ..... | 238 |
| 2. 金钱草白茅根饮 ..... | 238 |
| 3. 鲜藕苦瓜汁 .....   | 238 |
| 4. 公英地丁绿茶 .....  | 239 |
| 5. 槐花粥 .....     | 239 |
| 6. 马兰头藕节汤 .....  | 239 |

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>免疫性不育 .....</b> | <b>241</b> |
|--------------------|------------|

|                        |     |                        |     |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| <b>一、概述</b> .....      | 241 | 5. 车前草竹叶茶 .....        | 256 |
| <b>二、辨证施食</b> .....    | 244 | 6. 萆薢二花茶 .....         | 256 |
| <b>(一) 肝经湿热型</b> ..... | 244 | 7. 二豆苡仁羹 .....         | 257 |
| 1. 龙胆芩连蜜饮 .....        | 244 | 8. 马齿苋芹菜汁 .....        | 257 |
| 2. 银翘蛇舌草蜜饮 .....       | 245 | 9. 香蕉芹菜汁 .....         | 257 |
| 3. 三豆山药羹 .....         | 245 | 10. 大蒜西瓜盅 .....        | 258 |
| 4. 芹菜拌苦瓜 .....         | 246 | 11. 马齿苋冬瓜皮蚕豆汤 .....    | 258 |
| <b>(二) 肾阴亏虚型</b> ..... | 246 | <b>(二) 热毒蕴盛型</b> ..... | 258 |
| 1. 玄麦甘地蜜饮 .....        | 246 | 1. 龙胆草黄芩蜜饮 .....       | 259 |
| 2. 龟板鳖甲米汤糊 .....       | 247 | 2. 生地大黄蜜饮 .....        | 259 |
| 3. 枸杞天冬耀里脊片 .....      | 247 | 3. 鸡胆汁黄瓜藤饮 .....       | 260 |
| 4. 鲍鱼鹌鹑 .....          | 248 | 4. 蚤休地丁蜜饮 .....        | 260 |
| <b>(三) 肾阳不足型</b> ..... | 248 | 5. 柿子冰淇淋 .....         | 260 |
| 1. 巴戟天温凝蜜饮 .....       | 249 | <b>慢性前列腺炎</b> .....    | 261 |
| 2. 菟丝子参芪羊肉羹 .....      | 250 | <b>(一) 湿热蕴结型</b> ..... | 261 |
| 3. 胎盘粉 .....           | 250 | 1. 车前草绿豆蜜饮 .....       | 261 |
| 4. 清蒸鹿胎 .....          | 250 | 2. 酢浆草蜜饮 .....         | 261 |
| <b>前列腺炎</b> .....      | 252 | 3. 芹菜蜜露 .....          | 262 |
| <b>一、概述</b> .....      | 252 | 4. 凉拌鱼腥草 .....         | 262 |
| <b>二、辨证施食</b> .....    | 254 | 5. 萆薢玉米须炖蚌肉 .....      | 262 |
| <b>急性前列腺炎</b> .....    | 254 | 6. 田螺赤豆汤 .....         | 263 |
| <b>(一) 湿热下注型</b> ..... | 254 | <b>(二) 肾阴亏损型</b> ..... | 263 |
| 1. 凤尾草西瓜皮蜜饮 .....      | 254 | 1. 六味地黄蜜饮 .....        | 264 |
| 2. 金钱草玉米须蜜饮 .....      | 255 | 2. 五子粥 .....           | 264 |
| 3. 蒲公英鲜藕粥 .....        | 255 | 3. 牛骨髓冲剂 .....         | 264 |
| 4. 蒲公英扁豆粥 .....        | 255 | 4. 淡菜蒸蛋 .....          | 265 |
|                        |     | 5. 山药枸杞炖鳖 .....        | 265 |
|                        |     | 6. 猪肉淡菜汤 .....         | 265 |
|                        |     | <b>(三) 脾肾气虚型</b> ..... | 266 |
|                        |     | 1. 肉桂干姜粥 .....         | 266 |
|                        |     | 2. 山药苡仁羹 .....         | 266 |
|                        |     | 3. 猪腰黑豆羹 .....         | 267 |