

李白冬 / 主编

饮食疗法
系列

阳痿·早泄患者 壮阳食谱

YANGWEIZAOXIEHUANZHEZHUYANGYANGSHIPU



学苑出版社

阳痿、早泄患者壮阳食谱

主编 李白冬
编写 李亚桥 李香云
王仲山 陆秀芝
李星军 王莉莉
邵 坚 李 铁

学苑出版社

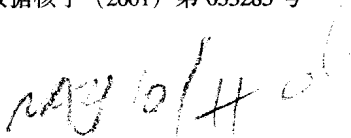
图书在版编目 (CIP) 数据

阳萎、早泄患者壮阳食谱/李白冬主编, - 北京: 学苑出版社, 2001.8

ISBN 7 - 5077 - 1858 - 1

I. 阳… II. 李… III. ①阳萎 - 食物疗法 - 食谱 ②早泄 - 食物疗法 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 033283 号



内容提示

许多男性朋友由于工作、精神的压力或某些疾病的影响,会出现肾虚、肾亏、精神疲倦等症状。本书根据中医理论,收集了防治阳痿、早泄的补肾益精食谱、食疗方 280 例。其内容分为肉菜食谱、药膳食谱两大部分,并详细介绍了每种食谱的壮阳功效。阳痿、早泄患者常食这些菜必能收到良好的辅助治疗功效。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 9.125 印张 190 千字

2001 年 8 月北京第 1 版 2001 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册 定价: 12.00 元

目 录

一、补肾壮阳防治阳痿早泄饮食要求 / 1

二、阳痿早泄患者食谱选 / 3

(一) 肉类食谱

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 白煮羊肉 / 3 | 17. 狗肉粥 / 14 |
| 2. 山药羊肉汤 / 4 | 18. 淡菜烧狗肉 / 15 |
| 3. 羊肉虾米汤 / 4 | 19. 狗肉鸡蛋汤 / 16 |
| 4. 羊肉鹌鹑蛋汤 / 5 | 20. 红薯烧狗肉 / 17 |
| 5. 葱爆羊肉丁 / 6 | 21. 胡萝卜狗肉汤 / 18 |
| 6. 黑豆桂圆羊肉 / 7 | 22. 黑豆狗肉汤 / 18 |
| 7. 糖熘羊尾肉 / 7 | 23. 炖狗肉 / 19 |
| 8. 奶肉山药羹 / 8 | 24. 萝卜狗肉 / 20 |
| 9. 栗子烧羊肉 / 9 | 25. 山药焖狗肉 / 20 |
| 10. 羊肉虾子豆腐汤 / 10 | 26. 狗鞭汤 / 21 |
| 11. 枸杞叶羊肉粥 / 10 | 27. 龟狗汤 / 22 |
| 12. 羊肉虾炖豆腐 / 11 | 28. 红烧鹿肉 / 23 |
| 13. 萝卜羊肉汤 / 12 | 29. 麻仁鹿肉 / 24 |
| 14. 枸杞叶羊肾粥 / 12 | 30. 葱爆鹿肉丁 / 24 |
| 15. 羊腰粥 / 13 | 31. 煨鹿尾 / 25 |
| 16. 皂羹面 / 14 | 32. 滑熘鹿里脊 / 26 |

33. 鹿核二鲜汤 / 27
34. 鹿肉烧山药 / 28
35. 烧鹿鞭 / 28
36. 鲜蘑鹿冲 / 29
37. 卤牛肉 / 30
38. 栗子炖牛肉 / 31
39. 桃仁牛排 / 32
40. 山药炖牛肉 / 33
41. 芝麻牛排 / 33
42. 牛肉腰子 / 34
43. 红烧牛鞭 / 35
44. 红枣煨牛鞭 / 36
45. 猪脊肉粥 / 37
46. 里脊核桃卷 / 37
47. 桂花栗子肉 / 38
48. 莲子百合炖肉 / 39
49. 芙蓉肉 / 40
50. 淡菜萝卜煨肉 / 40
51. 扒脊髓菜心 / 41
52. 猪脊髓炖藕 / 42
53. 凤菇猪髓 / 43
54. 猪骨髓炒面 / 43
55. 蒸猪蹄 / 44
56. 淡菜炖猪蹄 / 45
57. 干贝炖猪蹄 / 45
58. 炸核桃仁猪腰 / 46
59. 猪肾黑豆汤 / 47
60. 麻酱腰子 / 47
61. 猪肾粥 / 48
62. 炸麻雀 / 49
63. 葱油麻雀 / 49
64. 酒焖麻雀 / 50
65. 麻雀粳米粥 / 51
66. 红烧麻雀 / 52
67. 麻雀肉饼 / 52
68. 雀卵粥 / 53
69. 雀卵虾仁汤 / 54
70. 雀卵羊肉羹 / 54
71. 卤乳鸽 / 55
72. 莲子煨鸽 / 56
73. 海参口蘑炖鸽 / 56
74. 鸽子羹 / 57
75. 鸽脯海参 / 58
76. 香菇白鸽 / 59
77. 清蒸鸽子 / 60
78. 板栗煨鸽 / 60
79. 核桃仁鸡丁 / 61
80. 枸杞菜蒸鸡 / 62
81. 莲子鸡丁 / 63
82. 桂圆童子鸡 / 64
83. 山药炒鸡丝 / 64
84. 鸡泥虾盒 / 65

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 85. 干贝炖鸡 / 66 | 111. 米酒炒海虾 / 87 |
| 86. 八宝糯米鸡 / 67 | 112. 青虾炒韭菜 / 88 |
| 87. 卤鸡肝 / 68 | 113. 鸡汁虾仁 / 89 |
| 88. 鸡肝炒虾仁 / 69 | 114. 核桃虾仁 / 89 |
| 89. 鸡肉鸡肝串 / 69 | 115. 虾仁锅巴 / 90 |
| 90. 鲜奶鸡肝米 / 70 | 116. 炒虾腰 / 91 |
| 91. 鸡肝豌豆米汤 / 71 | 117. 河虾烧油菜 / 92 |
| 92. 香酥鸭 / 72 | 118. 手撕龙虾 / 93 |
| 93. 核桃鸭子 / 73 | 119. 虾仁酿豆腐 / 94 |
| 94. 枣圆蒸鸭 / 74 | 120. 虾米蘑菇豆腐 / 94 |
| 95. 软炸芝麻鸭 / 74 | 121. 对虾鸡蛋汤 / 95 |
| 96. 八宝鸭 / 75 | 122. 海参粥 / 96 |
| 97. 干贝炖鸭块 / 76 | 123. 鲍鱼海参 / 96 |
| 98. 烩什锦鸭羹 / 77 | 124. 肘花海参 / 97 |
| 99. 猪蹄煨鸭块 / 78 | 125. 鲜菱拌海参片 / 98 |
| 100. 淡菜老鸭汤 / 79 | 126. 蟹黄海参 / 99 |
| 101. 鸭肉海参汤 / 79 | 127. 海参雀卵 / 100 |
| 102. 香酥鹌鹑 / 80 | 128. 鸡块烧海参 / 100 |
| 103. 莲子烧鹌鹑 / 81 | 129. 虾子烧海参 / 101 |
| 104. 芝麻鹌鹑 / 82 | 130. 葱烧海参 / 102 |
| 105. 鲍鱼鹌脯 / 82 | 131. 虾仁海参 / 103 |
| 106. 桂髓鹌羹 / 83 | 132. 淡菜烧海参 / 104 |
| 107. 五香鹌鹑 / 84 | 133. 海参鹌鹑蛋 / 105 |
| 108. 羊肉鹌鹑汤 / 85 | 134. 海参炒黄鱼片 / 105 |
| 109. 桂皮烧鹌鹑 / 86 | 135. 三鲜鸽蛋元子 / 106 |
| 110. 熘鲜对虾 / 86 | 136. 淡菜粥 / 107 |

137. 鸡蓉烩淡菜 / 108
138. 淡菜炖猪肉 / 109
139. 水晶淡菜 / 109
140. 青椒炒海红 / 110
141. 淡菜汤 / 111
142. 海红肉炒韭菜 / 111
143. 淡菜饼 / 112
144. 炸泥鳅鱼条 / 113
145. 泥鳅炖虾 / 114
146. 泥鳅炖豆腐 / 114
147. 干烧泥鳅 / 115
148. 泥鳅韭菜汤 / 116
149. 椒盐泥鳅 / 117
150. 鳅鱼汤 / 118
151. 泥鳅蜜 / 118
152. 干煸鳝鱼丝 / 119
153. 虾爆鳝 / 120
154. 鳝鱼焖鸡肉 / 121
155. 沙锅鳝鱼淡菜 / 121
156. 芝麻鳝鱼 / 122
157. 鳝虾蟹清汤 / 123
158. 脆鳝面 / 124
159. 黄鳝饭 / 125
160. 清蒸甲鱼 / 125
161. 山药圆肉炖甲鱼 / 126
162. 甲鱼补髓汤 / 127
163. 甲鱼炖小公鸡 / 128
164. 炖龟肉 / 128
165. 龙眼猪骨炖乌龟 / 129
166. 鸡肉炖龟肉 / 130
167. 韭菜粥 / 130
168. 虾仁韭菜粥 / 131
169. 韭菜炒鱿鱼 / 132
170. 韭菜炒鳝片 / 132
171. 核桃仁炒韭菜 / 133
172. 韭菜炒花蛤肉 / 133
173. 韭菜肉片汤 / 134
174. 蚝豉焖韭菜 / 135
175. 韭菜炒羊肾 / 136
176. 韭菜炒乌鱼丝 / 136
177. 韭菜炒羊肝 / 137
178. 韭菜鸡蛋汤 / 138
179. 拔丝山药 / 138
180. 一品山药 / 139
181. 山药烩淡菜 / 140
182. 山药乌骨鸡 / 140
183. 山药炖鸽 / 141
184. 山药炸佛手 / 142
185. 山药面糊 / 143
186. 莲枣山药粥 / 143
187. 山药汤圆 / 144
188. 山药鸡蛋面 / 144

- | | |
|--------------------|------------------|
| 189. 山药茯苓糖包子 / 145 | 200. 桃仁板虾 / 153 |
| 190. 山药鱼片 / 146 | 201. 核仁黑鱼羹 / 154 |
| 191. 核桃糖 / 147 | 202. 核桃炖蛋蛹 / 155 |
| 192. 炸桃腰 / 147 | 203. 核桃栗子羹 / 156 |
| 193. 核桃仁纸包鸡 / 148 | 204. 鲜奶玉露 / 156 |
| 194. 核桃蛋白 / 149 | 205. 黑芝麻粥 / 157 |
| 195. 炸核桃鸽蛋 / 150 | 206. 芝麻香酥鸽 / 158 |
| 196. 核桃山药牛髓 / 151 | 207. 芝麻虾珠 / 158 |
| 197. 羊脊骨核桃汤 / 151 | 208. 芝麻鸡片 / 159 |
| 198. 核桃黑芝麻猪肾 / 152 | 209. 麻酱海参 / 160 |
| 199. 鹿桃二肉汤 / 153 | 210. 骨髓芝麻粥 / 161 |

(二) 药膳食谱

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 鹿茸炖羊肾 / 162 | 13. 骨髓牛鞭药汤 / 171 |
| 2. 鹿茸粥 / 162 | 14. 锁阳糯米粥 / 171 |
| 3. 鹿茸炖驴鞭 / 163 | 15. 锁阳海参 / 172 |
| 4. 鹿茸烧虾 / 164 | 16. 锁阳鸽蛋 / 173 |
| 5. 油菜鹿茸筋 / 164 | 17. 锁阳炖鹿鞭 / 174 |
| 6. 鹿茸炖甲鱼 / 165 | 18. 锁阳壮阳粥 / 175 |
| 7. 鹿茸扒猴头蘑 / 166 | 19. 锁阳小公鸡 / 175 |
| 8. 鹿茸酱麻雀 / 167 | 20. 补骨脂粳米粥 / 176 |
| 9. 鹿茸香菇菜心 / 168 | 21. 补骨脂猪骨汤 / 177 |
| 10. 鹿茸炖球花 / 168 | 22. 补骨脂鱼肚汤 / 178 |
| 11. 鹿角胶粥 / 169 | 23. 补骨脂炖羊小肚 / 178 |
| 12. 鹿胶蒸鸡 / 170 | 24. 软炸补骨桃腰 / 179 |

25. 补骨脂茴香猪肾 / 180
26. 补骨脂焖羊肉 / 180
27. 补骨脂炖狗肉 / 181
28. 苁蓉羊肉粥 / 182
29. 苁蓉虾球 / 183
30. 肉苁蓉炖羊肾 / 183
31. 酒醉苁蓉鸡 / 184
32. 肉苁蓉羊腰汤 / 185
33. 苁蓉鸡丝红枣汤 / 185
34. 苁蓉鹿鞭羊肾粥 / 186
35. 鹿肉苁蓉羹 / 187
36. 苁蓉鹿肾粥 / 188
37. 苁蓉菟丝炖鲈鱼 / 188
38. 肉苁蓉豆豉汤 / 189
39. 肉苁蓉羊肉温补汤 / 190
40. 肉苁蓉乌龟汤 / 191
41. 黑豆苁蓉牛鞭汤 / 191
42. 苁蓉羊脊羊肉汤 / 192
43. 杜仲狗肉 / 193
44. 杜仲爆羊肾 / 194
45. 杜仲腰花 / 194
46. 杜仲胡椒猪肚汤 / 195
47. 杜仲猪尾汤 / 196
48. 杜仲醉翁虾 / 197
49. 杜仲五味羊肾汤 / 197
50. 杜仲烧虾子 / 198
51. 杜仲塘虱 / 199
52. 杜仲核桃煲猪肉 / 199
53. 杜仲续断酱猪尾 / 200
54. 菟丝子粥 / 201
55. 菟丝枸杞麻雀 / 201
56. 菟丝子炖鹿肉 / 202
57. 羊脊骨菟丝汤 / 203
58. 菟丝子炒鲜虾 / 203
59. 菟丝鸡腿扒牛鞭 / 204
60. 菟丝子鸡肝汤 / 205
61. 麻雀药粥 / 206
62. 双鞭壮阳汤 / 206
63. 菟丝子煨饭 / 207
64. 巴戟烧虾子 / 208
65. 巴戟酥鸡 / 209
66. 巴戟鸡蓉鹿筋 / 210
67. 巴戟蒸麻雀 / 211
68. 巴戟花蓝 / 211
69. 巴戟炖猪大肠 / 212
70. 羊肾巴戟锁阳汤 / 213
71. 酱油巴戟蟹 / 214
72. 巴戟狗鞭羊肉汤 / 214
73. 巴戟羊骨汤 / 215
74. 鸽蛋莲子巴戟汤 / 216
75. 羊肉生精汤 / 216
76. 巴戟蒸龙虾 / 217

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 77. 巴戟猪腰汤 / 218 | 103. 枸杞炖牛肉 / 237 |
| 78. 巴戟仙茅牛鞭汤 / 219 | 104. 枸杞烧海参 / 238 |
| 79. 仙茅煲大虾 / 220 | 105. 淮杞炖狗肉 / 238 |
| 80. 仙茅炖鸡肉 / 220 | 106. 枸杞金樱炖狗肉 / 239 |
| 81. 仙茅羊肾汤 / 221 | 107. 鹤鹑枸杞杜仲汤 / 240 |
| 82. 仙茅炖童子鸡 / 222 | 108. 杞子炖牛鞭 / 241 |
| 83. 仙茅核桃汤 / 222 | 109. 杞参炖鹿肉 / 241 |
| 84. 仙茅炖牛子 / 223 | 110. 枸杞鱼米 / 242 |
| 85. 仙杞牛鞭汤 / 224 | 111. 双子雀蛋汤 / 243 |
| 86. 冬虫夏草米粥 / 225 | 112. 枸杞淡菜汤 / 243 |
| 87. 虫草炖黄雀 / 225 | 113. 杞鞭壮阳汤 / 244 |
| 88. 虫草鹤鹑 / 226 | 114. 养阴鸽蛋汤 / 245 |
| 89. 虫草花胶炖乳鸽 / 227 | 115. 枸杞甲鱼汤 / 245 |
| 90. 虫草红枣炖鳖 / 228 | 116. 核桃枸杞粥 / 246 |
| 91. 虫草炖老鸭 / 228 | 117. 枸杞羊肾羊肉粥 / 247 |
| 92. 虫草鸡 / 229 | 118. 山药枸杞米粥 / 247 |
| 93. 虫草炖鲍参 / 230 | 119. 附子粥 / 248 |
| 94. 冬虫夏草炖胎盘 / 230 | 120. 茯片羊肉汤 / 249 |
| 95. 虫草羊肉 / 231 | 121. 附片炖狗肉 / 249 |
| 96. 沙苑子炖猪肾 / 232 | 122. 附片猪肾汤 / 250 |
| 97. 沙苑猪肝汤 / 233 | 123. 鹿筋附片汤 / 251 |
| 98. 沙苑莲子汤 / 233 | 124. 附片蒸牛鞭 / 252 |
| 99. 沙苑子莲藕汤 / 234 | 125. 姜附烧狗肉 / 253 |
| 100. 枸杞炖羊肉 / 234 | 126. 熟附羊肉汤 / 253 |
| 101. 枸杞烹河虾 / 235 | 127. 附子羊肉鹤鹑汤 / 254 |
| 102. 枸杞肉丝 / 236 | 128. 淫羊藿猪脊粥 / 255 |

129. 淫羊藿炖羊腰 / 255
130. 淫羊藿羊肉汤 / 256
131. 桂浆粥 / 257
132. 肉桂炖猪蹄 / 257
133. 肉桂炖牛尾 / 258
134. 肉桂炖狗肉 / 259
135. 五味烧菇笋 / 260
136. 五味玉米笋 / 261
137. 五味子烤三味 / 261
138. 五味子雀蛋汤 / 263
139. 韭菜子粳米粥 / 263
140. 泥鳅韭菜子汤 / 264
141. 韭菜子猪肾汤 / 265
142. 双黑韭菜子粉 / 265
143. 龙马童子鸡 / 266
144. 海马羊肉汤 / 267
145. 海马酒 / 267
146. 海马枸杞饼 / 268
147. 龙子鸡肉汤 / 269
148. 芡实粉粥 / 269
149. 芡实沙参老鸭汤 / 270
150. 芡实核桃糊 / 271
151. 芡实山药韭菜粥 / 271
152. 芡实茯苓粥 / 272
153. 固精汤圆 / 273
154. 芡实莲蓉包 / 274
155. 生地粥 / 274
156. 天生牡蛎汤 / 275
157. 椒红饼 / 276
158. 猪肾碎补汤 / 276
159. 九香虫虾汤 / 277
160. 蛤蚧粥 / 277
161. 蛤蚧乌鸡煲 / 278
162. 紫河车粥 / 279
163. 黄精白鸽汤 / 280
164. 枸杞黄精炖乳鸽 / 280

一、补肾壮阳防治阳痿、 早泄饮食要求

紧张的工作、精神压力以及某些疾病的影响，会给男性带来肾虚、肾亏，逐渐出现体力下降，精神疲倦，还会出现畏寒、腰膝发凉、失眠等症，同时也使性功能降低，出现遗精、阳痿、早泄以及缺乏性欲等。肾脏的亏损，还会对寿命、生育带来很不良的影响。阳痿不举、举而不坚、滑精、早泄、梦遗，会给工作、生活以及夫妻感情都造成不利。

阳痿是指男人虽有性要求，但阴茎不能勃起，或者勃起不坚，难以插入阴部，妨碍进行正常的性生活。中医认为，男人出现阳痿，主要是肾虚所致。此症常伴有腰酸无力、形寒肢冷、精神不振、阴部潮湿，脉沉细无力。

早泄是一种常见的男性性功能障碍。它是指阴茎勃起后刚刚接触女性身体，即发生了射精，或性交开始后短时间内发生射精。这两种情况都使性生活不能正常进行，使双方不能得到性满足。中医认为，早泄为肾虚控摄无力，肾气虚弱，举而不坚，男女交媾一触即泄，甚或一举即泄。临床上以肾气虚为多见，还常伴有四肢无力、腰背酸痛、面色无华、毛发枯槁，脉沉细无力。多长时间为早泄，目前一般认为，健康男子在一般规律下的性生活，阴茎插入之后2~6分钟射精视为正常，也就是说，在2分钟之内射精，应视为早泄。

遗精，为肾藏精之力匮乏，封藏不固，夜寐色梦而遗精者为梦遗；白天无梦而遗者为滑精。此病以肾阴虚为多，病久常伴肾阳虚，常见腰酸背痛、五心烦热、口干舌燥、夜间盗汗，舌质红或少苔。

阳痿、早泄、遗精三症，皆以肾虚为主要表现，除采用药物治疗外，常食用补肾益精、血肉有情之品，则可起到显著的辅助治疗功效。其饮食原则是：“以脏补脏”，血肉有情。阳痿、早泄、遗精皆为肾虚所致的性功能病变，在饮食调配上需补肾益精，用“同类相求”的方法，选用“以脏补脏”、血肉有情之品，如猪腰、羊腰，还有动物阴茎，如牛鞭、狗鞭、鹿鞭，以及睾丸等作为食物，以补肾壮阳，补益精气。增加蛋白，养身益体。蛋白质为生命的基本物质，遗精过频，蛋白质耗损较多，所以增加蛋白质及含锌丰富的食物能益精养阴、健身壮体，如蛋花汤、牛奶、豆浆、纯瘦肉、羊肉、牛肉、狗肉、鱼类等。

补肾壮阳食品有：羊肉、羊肾、狗肉、狗鞭、鹿肉、鹿鞭、牛肉、牛鞭、鸭肉、雀肉（麻雀肉）、鸡肉、鸡肝、鹌鹑、雀蛋、猪肉（瘦肉）、猪骨髓、猪蹄爪、猪肾、虾、泥鳅、海参、鳖、乌龟、淡菜、鳝鱼以及核桃仁、韭菜、冬虫夏草、黑芝麻、山药等。

补肾壮阳的中药有：鹿茸、鹿角胶、海马、蛤蚧、紫河车、九香虫、补骨脂、杜仲、续断、锁阳、肉苁蓉、巴戟天、仙茅、淫羊藿、菟丝子、沙苑子、骨碎补、韭菜子、狗脊、胡芦巴、肉桂、蛇床子、原蚕蛾、杞子、北芪、芡实、何首乌、黄精、附子、生地黄、五味子等。

二、阳痿、早泄患者食谱选

(一) 肉菜 食谱

1. 白煮羊肉

〔原料选配〕

羊肉 1000 克，胡萝卜 2 根，大茴香 2 粒，花椒、精盐、蒜蓉、辣酱、香油各适量。

〔科学制作〕

(1) 先将羊肉洗净沥干，斩成约 250 克的大块，胡萝卜洗净切滚刀块，一同放入锅内，加适量清水，放入大茴香、花椒、精盐，用大火煮沸，小火煮至酥烂。

(2) 将羊肉捞出，剔去骨头，切成片或丝放入盘内，放入蒜蓉、辣酱、香油拌匀即成。

〔成品特点〕

色泽美观，味道鲜美。

〔壮阳功效〕

羊肉(肥瘦)含蛋白质 11.1 克，脂肪 28.8 克，还含有碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等。羊肉性味甘温，具有益气补虚、御寒保暖、温中暖肾等功效。可用于治疗虚劳羸瘦、肾虚阳痿等症。胡萝卜富含胡

萝卜素，与羊肉放在一起，可去羊膻味，并可保持羊肉特有的风味。此菜适宜肾虚所致的阳痿者食用。

2. 山药羊肉汤

〔原料选配〕

羊肉 500 克，山药 250 克，料酒、精盐、姜片、葱段、胡椒粉、羊肉汤各适量。

〔科学制作〕

(1) 将羊肉剔去筋膜，洗净，略划几刀，再入沸水锅内焯去血水。

(2) 山药用清水润透后切成片，与羊肉一起置于锅中，注入适量羊肉汤，投入姜、葱、胡椒、料酒，先用武火烧沸后，撇去浮沫，移文火上炖至熟烂，捞出羊肉晾凉，切成片，装入碗内，再将原汤拣去姜、葱，放入精盐，连山药一起倒入羊肉碗内即成。

〔成品特点〕

山药滑爽，羊肉熟烂。

〔壮阳功效〕

羊肉有补中益气、安心止痛、固肾壮阳的功效。山药有补气健脾、养阴益肺、补肾固精的功效，可治疗虚劳咳嗽、遗精、小便频数等症。此汤补中益气，补肾壮阳，是阳痿、遗精者理想的汤菜。

3. 羊肉虾米汤

〔原料选配〕

羊肉 250 克，虾米 25 克，生姜片、葱段、精盐、胡椒

粉各适量。

〔科学制作〕

(1) 将羊肉洗净，煮沸，切成薄片；虾米洗净。

(2) 沙锅置火上，加入适量清水，放入生姜葱段、羊肉片、虾米、精盐、胡椒粉，先用旺火煮沸，再转用小火炖至肉熟烂即成。

〔成品特点〕

羊肉软烂，虾米鲜香，汤鲜味美。

〔壮阳功效〕

羊肉补中益气，固肾壮阳。虾米富含蛋白质、锌等，其味甘、咸，性温，有壮阳补肾、健脾暖胃等功效。此汤有温肾补阳、被虚强身的功效，适宜阳痿、早泄患者常食。

4. 羊肉鹌鹑蛋汤

〔原料选配〕

羊肉 250 克，鹌鹑蛋 8 只，精盐、味精、葱花、姜丝、胡椒粉各适量。

〔科学制作〕

(1) 将羊肉洗净，切成小片。

(2) 锅置火上，注入清水适量，将鹌鹑蛋磕入锅中，放入精盐、味精、葱花、生姜丝、胡椒粉，用旺火烧沸后用小火慢煮至羊肉熟烂即成。

〔成品特点〕

羊肉烂，熟蛋熟，汤味鲜。

〔壮阳功效〕

羊肉益肾气，壮阳道。鹌鹑蛋富含蛋白质及锌等多种物

质，有补血、养神、健肾、益肺的作用。此汤能补肾阳、益精血、调冲任，对阳痿、早泄有辅助治疗作用。

5. 葱爆羊肉丁

〔原料选配〕

羊肉 250 克，鸡蛋 1 只，植物油 250 克（约耗 30 克），大葱 25 克，湿淀粉、精盐、葱段、酱油、黄酒、味精、香油各适量。

〔科学制作〕

（1）将羊肉洗净，切成约 1 厘米的方丁，放入碗中，加入鸡蛋清、湿淀粉、精盐，拌匀；大葱洗净劈为两半，切成 1 厘米长的段。

（2）炒锅上火，放入植物油烧至六成熟，将羊肉丁放入，划散，再放入葱段搅散，迅速倒入漏勺。

（3）锅内留余油适量，将羊肉丁、大葱、精盐、酱油、黄酒、味精入锅，在旺火上翻炒，用湿淀粉勾芡，淋上香油，装盘出锅即成。

〔成品特点〕

清香味鲜，肉嫩。

〔壮阳功效〕

羊肉有益肾气、强阳道之功，为壮阳补品。在《本草纲目》中说大葱：“温补，助阳道，心病宜食之。”此菜有益气补虚、温中暖下，补肾壮阳的功效。阳痿、早泄者常食此菜必能收到良好的疗效。