

中華

彭铭泉 编著

补肾壮阳 药膳食谱



四川科学技术出版社

中华补肾壮阳 药膳食谱

主编 彭铭泉

编者 彭铭泉

戚春宜

彭 斌

彭 莉

彭 红

彭年东

侯 坤

四川科学技术出版社

中华补肾壮阳药膳食谱

主 编 彭铭泉
责任编辑 梅 红
封面设计 韩健勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 王 勤 刘生碧 康永光
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 8 字数 180 千 插页 2
印 刷 四川省自然资源研究所印刷厂
版 次 2000年7月成都第一版
印 次 2000年7月成都第一次印刷
印 数 1~5 000 册
定 价 11.00 元
ISBN 7-5364-4522-9/R·1004

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

作者彭铭泉教授

彭铭泉教授生于 1933 年，四川省重庆市人，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，并先后编著有《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》、《天府药膳》、《养生汤饮》（国内）、《愈吃愈聪明——简易药膳》、《中老年人保健药膳》、《孕妇小儿保健药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》（海外）、《中国药膳菜谱》（日本）等 30 余部药膳专著，均在国内外有关出版社出版，这些药膳著作都成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心研讨，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、群众化，为祖国创新一门学科——中国药膳学，给我国中医药学填补了一个空白。

1987年,《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题,曾专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗,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。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,一些产品销往香港地区和日本,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本国富山医科大学難波恒雄教授邀请,赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年,他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。

1995.10

前 言

补肾，男女都是需要的。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，又可以增强生殖功能作用。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，故每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，在近曲小管滤液中有 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；当滤液经上升支时，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，而由神经内分泌及体液的调节。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。

该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，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。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，

通俗易懂；该书既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳谱的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

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。

彭铭泉

2000年2月1日

图书在版编目(CIP)数据

中华补肾壮阳药膳食谱/彭铭泉编. - 成都:四川科学技术出版社, 2000.7

ISBN 7-5364-4522-9

I. 中… II. 彭… III. 食物疗法-食谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 65470 号

目 录

前 言	1	巴戟酥鸡	24
第一章 阳痿药膳		锁阳蒸鸡	26
杞鞭壮阳汤	3	鹿胶蒸鸡	27
鹿鞭壮阳汤	4	壮阳海参	28
双鞭壮阳汤	5	菟丝蝴蝶海参	30
壮阳狗肉汤	7	杞鞭猴头海参	31
附片羊肉汤	8	斑龙海参	32
乾坤蒸狗	9	锁阳海参	33
龙马童子鸡	10	虫草鲍鱼汤	34
雪凤鹿筋汤	12	鹿茸烧虾	36
枸杞肉丝	13	巴戟烧虾	37
杜仲腰花	14	斑龙熊掌	38
麻雀肉饼	15	巴戟扒熊掌	39
番薯炖狗肉	17	锁阳兰花熊掌	41
鹿头汤	18	翡翠鹿茸筋	42
灵芝双鞭	19	巴戟鸡茸鹿筋	44
韭菜炒虾仁	20	锁阳烧鹿鞭	45
杜仲爆羊腰	21	苁蓉芙蓉鹿鞭	46
锁阳鸽蛋	22	炒二茸	47
鹿鞭蒸鸡	23	什锦鹿茸羹	48
		鹿茸三珍汤	50

鹿茸银耳	51	五倍子炖雄乌鸡	81
鹿茸扒猴头蘑	52	巴戟海马炖公鸡	82
虫草猴头蘑	53	龙骨芡实炖乌鸡	83
巴戟花篮	54	鹿茸人参炖童子鸡	85
鹿茸扒黄蘑	56	山茱萸熟地炖乌鸡	86
菟丝鸡腿扒牛鞭	57	附子猪肾汤	87
虫草海参煲	58	龙骨芡实炖乌鸡	88
菟丝烧海参	59	榧子牡蛎炖乌鸡	89
虫草花胶炖乳鸽	60	牛膝菟丝炖麻雀	90
冬虫夏草炖鲍参	61	麝香茱萸炖乌鸡	92
肉苁蓉鱼煲	62	金锁乌鸡汤	93
韭菜炒蛤蜊	64	龙眼党参炖牡蛎	94
菟丝炒鲜虾	65	冬虫草炖童子鸡	94
酱油巴戟蟹	66	芡实粳米粥	95
龙马水鱼	67		
肉苁蓉炖蚝肉	68	第三章 遗精、滑精药膳	
五子补肾鸡	69	金樱知母炖乌鸡	99
附子熟地狗肉汤	70	补骨脂莲子炖雄鸡	100
杜仲茱萸雄鸡煲	71	茯神芡实炖乌鸡	101
龟鹿童子鸡煲	72	桑椹金樱炖牡蛎	102
仙茅羊肾汤	73	麦冬生地炖墨鱼	103
蛤蚧乌鸡煲	74	丹皮知母炖鳖鱼	104
		锁阳远志炖乌鸡	106
第二章 早泄药膳		酸枣仁炖金龟	107
山药生地炖乌鸡	79	白龙骨人参炖黄雌鸡	108
鹿衔草炖童子鸡	80	枸杞鹿鞭汤	109

金樱子粥	110
------------	-----

第四章 不射精药膳

紫石英桃仁炖团鱼	113
大枣龙骨炖牡蛎	114
酸枣仁饮	115
阳起石仙茅炖雄鸡	116
茯苓熟地炖乌鸡	117
菟丝黄芪炖乌鸡	118
枣仁人参茶	119
七子不射精汤	120
桂枝龙骨炖牡蛎	121
附片全蝎炖麻雀	122
枸杞桑椹粥	123

第五章 精冷药膳

人参龟板炖鱼肚	127
鹿角胶炖鱼肚	128
附子熟地炖乌龟	129
鹿茸蛤蚧炖乌雄鸡	130
鹿茸炖黄雄鸡	132
紫石英石斛炖牡蛎肉	133
苁蓉续断炖童子鸡	134
鹿茸苁蓉炖猪心	135
胡卢巴炖猪腰	136
苁蓉胡桃炖雄鸡	138

仙茅炖童子鸡	139
熟地复盆子炖公鸡	140
鹿茸粥	141

第六章 血精药膳

白茅根炖鲜藕	145
藕节煮粥	146
茅根粥	146
熟地黄柏炖乌龟	147
清火粥	148
木通车前子饮	149
黄芪桂心炖田螺	150
仙鹤草饮	151
血琥珀饮	152
莲房炭饮	153

第七章 阴冷药膳

苁蓉巴戟炖狗肉	157
肉苁蓉狗肉粥	158
紫胡甘草炖鳖鱼	159
山药鹿茸粥	160
菟丝子炖乳鸽	161
安息香天雄炖狗鞭	162
黄狗鞭粥	163
干姜牡蛎炖雄鸡	164
白羊肾煮面片	165

海狗肾粥 166

第八章 缩阳症药膳

附片当归炖狗肉 169

当归桂枝羊肉汤 170

附子砂仁炖乳鸽 171

当归红花炖鲜鱿 172

人参黄芪炖童子鸡 173

附子肉桂雄鸡汤 174

回阳固脱粥 175

附片肉桂饮 176

鹿胶苁蓉粥 177

人参苁蓉炖乌雄鸡 178

第九章 强中药膳

生地黄柏饮 181

龙胆山梔饮 182

知柏地黄炖乌鸡 183

祛瘀通窍饮 184

破故纸韭菜子粥 185

韭菜子破故纸炖乌鸡 ... 186

苁蓉熟地炖鳖鱼 187

人参乔尼煮猪肾 188

麝香苏合香饮 189

知柏乌鸡汤 190

第十章 性神经功能减退药膳

巴戟蒸龙虾 193

苁蓉牛鞭汤 194

鹿鞭红杞汤 195

锁阳牛肉汤 196

金樱白凤汤 197

枸杞蒸乳鸽 198

苁蓉牡蛎汤 199

双鞭羊肉汤 200

鹿尾培元汤 201

龙马炖鹤鹑 202

韭菜枸杞炒虾球 203

巴戟蒸麻雀 204

破故纸蒸猪腰 205

**第十一章 补肾壮阳药膳
药物与食物**

第一节 药物 209

第二节 食物 232

第一章

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，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》）。在明代我国著名医药学家张景岳在《景岳全书》一书中曰：“阴痿者，阳不举也。”凡偶尔暂时生殖器不能勃起者，不属于阳痿。阳痿涉及心、脾、肝肾、胃等脏腑经脉。因足阳明胃经是气多、血多之经主阴茎，若阳明确损，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）；肾开窍于前阴，足少阴肾经的横骨穴又是阴茎聚集的地方。因此，肝肾虚损，都会影响阴茎正常勃起。心、脾气血虚损，涉及阳明，也会使阴茎不能勃起。

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	葱	10 克
枸杞子	20 克	盐	5 克
肉苁蓉	20 克	味 精	3 克
雄子公鸡	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，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