

家庭

食疗膳

滋补

丛书2

滋阴壮阳



对症求药，辨证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

壮阳、生精、固肾，调经、暖宫、
滋阴。男女饮食，强身健体。

厚文图书 编著



家庭

上
均
贈
身

滋
陰
壯
陽

犀文图书 编著

滋
補
（丛书2）



前 言 P R E F A C E

中华药膳独具特色，成书于战国时期的《黄帝内经》中即已记载了“半夏粳米汤”。经历代医家整理、搜集，逐渐将药膳发展成内容丰富、疗效显著、影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推动了药膳的进步，其特点是以中医理论为基础，将中药经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成可口菜肴，以达到保健强身以及治病养生的目的。

“药食同源”的理论就是酸、甜、苦、辛、咸五味，各司其职，分别供养五脏六腑，对人体内脏产生各种各样的作用。厨房是最好的医院，自己是最好的医生，饮食是最好的药物，让我们自己动手，吃出健康吧。

本书主要选取了具有补肾壮阳、滋阴养颜功效的药材和食材，详细介绍了它们的营养成分、养生功效以及药膳食方，还穿插了大量的中医养生小常识。方便您根据自身体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的目的。

中医谈滋阴	1
女人应知的滋阴食物	2
中医补肾壮阳	3
男人应知如何轻松壮阳	4
女贞子	5
女贞子黑芝麻瘦肉汤	6
女贞子桂圆猪肉汤	7
复方女贞子酒	8
黑芝麻	9
蹄汁芝麻糊	10
芝麻粥	11
芝麻糖糊	12
黑芝麻红豆鹌鹑汤	13
天门冬	14
加味天门冬粥	15
天门冬粥	16
麦门冬	17
麦门冬粥	18
麦冬枸杞子炒蛋丁	19
麦门冬鸡汤	20
石斛	21
石斛冰糖茶	22
石斛粥	23
旱莲草	24
旱莲草红枣汤	25



目 录

CONTENTS

乌发益寿酒	26
沙参	27
沙参玉竹雪耳汤	28
沙参蛋汤	29
玉竹	30
玉山猪脚汤	31
玉竹粥	32
百合	33
百合枸杞子鸡蛋汤	34
百合子参银耳汤	35
银耳百合鸽蛋汤	36
白木耳	37
白木耳百合羹	38
白木耳圣女果	39
白木耳鹌鹑蛋	40
莲子	41
莲子麦冬汤	42

鲜莲银耳汤	43	益智	68
莲子百合瘦肉汤	44	益智仁粥	69
莲子鲍鱼瘦肉汤	45	益智仁汤	70
莲子芡实瘦肉汤	46	巴戟天	71
冰糖银耳莲子汤	47	巴戟天蚌肉汤	72
桂圆莲子鸡蛋汤	58	巴戟天炖猪大肠	73
金樱子	49	仙茅	74
金樱子大枣鲫鱼汤	50	仙茅金樱子炖鸡肉	75
金樱子杜仲煲猪尾	51	复方仙茅酒	76
芡实	52	海马	77
莲实雪耳汤	53	海马炖鸡	78
芡实莲子龟肉汤	54	龙马童子鸡	79
五味子	55	肉苁蓉	80
五味子炖肉	56	肉苁蓉粥	81
五味子饮	57	肉苁蓉炖羊肾	82
鹿茸	58	肉苁蓉猪肚汤	83
鹿茸粉粥	59	菟丝子	84
鹿茸粥	60	菟丝子笋饭	85
鹿茸鸡汤	61	菟丝子粥	86
杜仲	62	核桃	87
杜仲煲猪肚	63	核桃仁粥	88
杜仲银耳羹	64	核桃炒韭菜	89
补骨脂	65	冬虫夏草	90
补骨脂胡桃散	66	冬虫夏草瘦肉汤	91
补骨脂酒	67		

中医谈滋阴

滋阴，中医名词，指滋养阴液的一种治法。滋阴又指补阴、养阴、益阴，是治疗阴虚症的方法。症见形体消瘦、头晕耳鸣、唇赤颧红、虚烦失眠、潮热盗汗、喘咳咯血、遗精、舌红少苔、脉细数等。常用方如六味地黄丸、左归丸、补阴丸等；常用药如天门冬、麦门冬、石斛、沙参、玉竹、龟板、鳖甲、旱莲草、女贞子等。

温馨贴士：滋阴原则

1. 滋阴与清热并用
2. 保血、养血即可生津
3. 养阴兼顾理气健脾



女人应知的滋阴食物

1. 主食及豆类的选择

小麦、黑芝麻、绿豆等矿物质丰富的食物，及豆腐等豆制品。

2. 肉蛋奶的选择

猪肉、猪皮、鸭肉、甲鱼、黑鱼、乌贼鱼、鳖、螃蟹、海蜇、海参、牡蛎、兔肉、蛤蜊等性味寒凉，有滋阴补虚作用的食物。

3. 蔬菜的选择

黑木耳、银耳、西红柿、菠菜、白菜等微量元素丰富的食物。

4. 水果的选择

梨、葡萄、桑葚、桃子、松子、甘蔗等水果。



中医补肾壮阳

那么到底什么是肾虚呢？传统中医理论认为肾为“先天之本”、“生命之源”。其生理功能是藏精、主水、主纳气、主骨、生髓，跟人的骨骼血液、皮肤乃至牙齿、耳朵都有莫大的关系。而“肾虚”分为“肾阴虚”和“肾阳虚”。

1. 肾阴虚

“肾阴”亦称“真阴”、“元阴”、“肾水”，指肾脏的阴精。肾阴有滋养脏腑的作用，为人体阴液的根本。《景岳全书》称：“五脏之阴气，非此不能滋。”肾阴虚症状为：五心烦热、口干舌燥、睡眠不好，舌质红，舌苔少，脉细数。

2. 肾阳虚

肾阳亦称“真阳”、“元阳”、“命门之火”。指肾脏的阳气。肾阳有温养脏腑的作用，为人体阳气的根本。肾阳与肾阴相互依存，两者结合，以维持人体的生理功能和生命活动。肾阳虚症状为：肢寒、怕冷，面色苍白，阳痿，早泄，精神乏力，舌质淡，舌苔薄，脉迟缓等。

读到这里，我们可以发现：“阳痿”、“早泄”等性功能健康问题与肾阳虚有一定的关系。各种补肾产品所谓的“壮阳”就是针对中医理论的肾阳虚。而实际上，传统中医理论里的“补肾壮阳”是人体抵抗疾病的中医理论，男女皆可以补肾壮阳，而不是狭义字面的补男性的“阳具”。

男人应知如何轻松壮阳

1. 运动壮阳

跑步，强精壮阳最重要的一点，就是要改善全身的、特别是下半身的血液循环。一旦血液循环不良，就会在身体某处发生血液瘀积引起病症，从而造成人体精力和耐久力的下降。因而有必要采取各种方法给人体以适当的刺激，使体内新陈代谢活跃，改善血液循环。

2. 对食指的刺激

该方法具有不受场合时间限制等优点，非常便于实施。

例如，在早晚上下班乘公共汽车时，用食指勾住车内的扶手或吊环；或在闲暇时两手食指相勾反复牵拉；或利用伞柄或高尔夫球杆按摩食指；要简便的方法，是用双手食指勾住木棍或竹竿，同时上半身左右旋转。这是因为食指是人体经络大肠经的通路，食指尖端是商阳穴。从医学观点来看，刺激该经络上的穴位，具有明显的强精壮阳之效。

3. 增强勃起能力的方法——扎马步

左右腿张开与肩同宽，膝盖大幅弯曲。这个时候膝盖的位置是很重要的，不可以蹲向内侧用力伸展。为什么呢？因为这样才能对得耻骨有刺激作用，膝盖弯曲部位必须要曲膝站立，这样对耻骨才会有较大的影响力，然后接下来是手的位置，两手的拇指放腰骨的位置。其余四指就像门栓一样地按压脊背，同时身体反身向后仰。四个手指的第一个动作是按压内侧，只要想着是按摩在屁股上，你就可以很容易明白了。



女贞子



【营养成分】

含女贞子甙、洋橄榄苦甙、齐墩果酸、桦木醇等。

养生功效：

滋补肝肾，明目乌发。适用于眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、目暗不明等症。

【饮食禁忌】

凡属阴虚火旺者忌服。

【别名】

女贞实、冬青子、蜡树。

【性味归经】

性凉，味甘、苦；归肝、肾经。

【选购贮存】

选购时以核果长椭圆形、微弯曲，熟时紫蓝色、带有白粉者为佳。贮存于干燥处。





步骤

>>>>>



女贞子黑芝麻瘦肉汤

功效：补肾黑发，益精养颜。

【原料】

猪瘦肉60克，女贞子40克，黑芝麻30克，盐适量。

【用法】

佐餐食用。

【制作过程】

- 1.猪瘦肉洗净，切件；女贞子、黑芝麻洗净。
- 2.把全部用料放入锅内，加清水适量。
- 3.大火煮沸后，小火煲1小时，加盐调味即可。

步骤
>>>>>



女贞子桂圆猪肉汤

功效：补肝肾，益心脾，黑须发。

【原料】

猪肉60克，桂圆肉20克，女贞子60克，盐适量。

【用法】

佐餐食用。

【制作过程】

1. 猪肉洗净，切件；女贞子、桂圆肉洗净。
2. 把全部用料放入锅内，加清水适量。
3. 大火煮沸后，小火煲2小时，加盐调味即可。



步骤

>>>>>



复方女贞子酒

功效：肾益阴，养肝明目。

【原料】

女贞子250克，女贞皮100克，
鸡血藤100克，何首乌100克，
白酒2升。

【用法】

每日2次，每次10~20毫升，
早晚饮用。

【制作过程】

1. 将所有药材研碎，置于净瓶中。
2. 白酒浸之，封口。
3. 过7日后，过滤，去渣备用。



黑芝麻



【营养成分】

含维生素E、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁、胡萝卜、维生素B₁、维生素B₂和尼克酸等多种成分。

养生功效：

补肝肾，益精血，润肠燥，养发，滋养肝肾。

【饮食禁忌】

凡有腹泻、白带较多者忌服。炒过的芝麻，较为性热，胃热燥者宜少服。

【别名】

胡麻、黑脂麻。

【性味归经】

味甘，性平；归肺、脾、肝、肾经。

【选购贮存】

挑选时以粒大饱满、色黑、表面平滑有光泽者为佳。置于阴凉干燥处保存。





步骤

>>>>>



蹄汁芝麻糊

功效：滋阴养血，补虚增乳。

【原料】

猪前蹄2只，黑芝麻50克，红糖适量。

【用法】

当点心食用。

【制作过程】

1. 将猪蹄初加工后，放入沙锅内，加入清水，用中火煮2~3小时。经常加水，防止烧干，以蹄肉熟烂为度。
2. 取汤汁，将黑芝麻放入汤汁内用小火煮成糊状。
3. 加红糖适量。



步骤

>>>>>



1



2



3

芝麻粥

功效：补益肝肾。

【原料】

黑芝麻30克，粳米100克，糖适量。

【用法】

晚餐或做点心食用。

【制作过程】

1. 将黑芝麻洗干净，沥去水分后炒熟，研碎；将粳米淘洗干净，与黑芝麻一并放入锅内。
2. 加入清水适量，先用大火煮沸，再用小火煎熬20~30分钟，以米熟烂为度。
3. 酌加少量糖。



步骤

>>>>>



芝麻糖糊

功效：滋阴养肺，润燥滑肠。

【原料】

黑芝麻30克，糖30克。

【用法】

每日1剂，趁温饮服。

【制作过程】

- 1.将黑芝麻淘洗干净，沥去水分。
- 2.把黑芝麻炒熟，研碎，放入杯中。
- 3.再加糖，用沸水冲泡。