

国内第一套科学、实用、权威、说明药膳温热寒凉性质的金牌保健图书



补肾壮骨药膳

◎彭榕泉 编著

【金牌保健图书】

- ◎ 平性药膳运用广泛
- ◎ 应服寒、凉性质药膳
- ◎ 热性体质人士
- ◎ 炎热季节、热性病症
- ◎ 应服温、热性质药膳
- ◎ 寒凉体质人士
- ◎ 寒冷季节、寒性病症
- ◆ 药膳性质须注意 ◆



北京科学技术出版社

【金牌保健图书】

- 平性药膳运用广泛
 - 应服寒、凉性质药膳
 - 热性体质人士
 - 炎热季节、热性病症
 - 应服温、热性质药膳
 - 寒凉体质人士
 - 寒冷季节、寒性病症
- ◆ 药膳性质须注意 ◆

补肾壮骨药膳

彭铭泉 编著



参加撰写人员

彭铭泉 彭斌 侯坤

赖得辉 彭莉 彭年东

彭红 郑晓妹

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)数据

补肾壮骨药膳/彭铭泉编著.—北京:北京科学技术出版社, 2005.4
ISBN 7-5304-3074-2

I.补... II.彭... III.食物疗法-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007259号

补肾壮骨药膳

作 者: 彭铭泉

责任编辑: 邵 勇

责任校对: 黄立辉

封面设计: 世纪白马

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子邮箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂


开 本: 850mmx1168mm 1/32

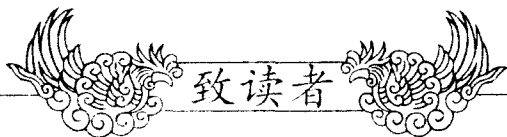
版 次: 2005年4月第1版

印 次: 2005年4月第1次印刷

ISBN 7-5304-3074-2/R · 769

定价: 14.00元

 京科版图书, 版权所有, 侵权必究
京科版图书, 印装差错, 负责退换



致读者

药膳是中华饮食保健文化大花园里最为绚丽夺目的奇葩，从古时的王公贵族、名流隐士，到如今的海外游子、富商名人，还有很多普通中国家庭，都有常年服用传统药膳来强身祛病的良好习惯。

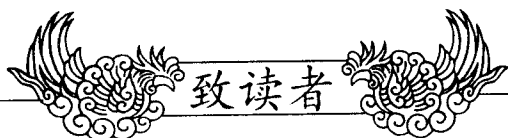
作为一种自然疗法、饮食疗法，药膳是加入了中药的饮食。因为不是纯粹的中药，所以餐饮时不用严格规定服用量，但是，药膳也不同于普通的饮食，既然在“膳”字前面加了一个“药”字，说明它除了具有普通饮食的营养功能外，还具有一定的药效，能够在滋补强身的同时调治疾病，促进身体健康。

从作用特点方面看，药膳的食疗作用不如纯粹的药物作用迅速，它比较缓慢，但是却更持久，这种作用是“融治疗于补养之中”，所以能够祛病邪而不伤人正气，补正气又不助长病邪，即所谓“寓治于补，补中有治”。这一点正是药膳最为难能可贵的特点，也正因为如此，药膳才被传统的中医学接受和推广。中医最古老的经典《黄帝内经》说，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”，即为药膳补益之道。唐朝名医孙思邈认为“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，充分指出药膳不仅是一门历史悠久的饮食文化，更是一种有益健康、作用可靠的自然疗法。

药膳具有补益和治疗的双重作用，但是要想充分发挥其作用，盲目地、像吃普通食物那样地服用药膳却又不行的。为什么这么说呢，因为一般的食物性质比较平和（有些稍温或稍凉），但是中药的性质往往差异较大，很多加入了多味中药的药膳性质已经明显偏于温热或者偏于寒凉了，这样一来，在服用药膳时就必须要考虑药膳的性质与人体的情况是否匹配。比如说，在寒冷季节里服用过于寒凉的饮食，大家都知道不利于身体健康，应该服用温热性饮食；

YAOSHAN





致读者

而一个阳气不足、虚弱怕冷的人，或者患了某种寒性疾病的人，却吃了寒凉性的药膳来强身治病，当然也是不起任何效果的。同样道理，夏天温补效果一般较差，除非是寒性体质或患了寒性病证的人才可以夏天温补，而阳热过盛的人、患了热性病证的人，都应该服用偏凉性的药膳来食疗保健。

既然如此，那么阳气不足、寒性病证的症状表现有哪些，阴虚火旺、热性病证的症状表现又有哪些，如何根据身体的阴阳寒热状况选择服用性质不同的药膳呢？您可以对照下表鉴别了解：

阳虚寒凉体质、寒性病证表现	阴虚火旺体质、热性病证表现
喜热恶凉，手足清冷，少气懒言，蜷卧嗜睡，口淡不渴或渴喜热饮，尿清长或稍黄，可发生下肢浮肿尿少，舌质淡白或淡紫或舌体胖大，舌边可有齿痕，或见口中津液过多导致舌苔滑，亦可有白苔或白厚苔。	喜凉恶热，手足温暖，口燥咽干，心烦少眠，喜饮水或冷饮，可见面色红赤或小便短赤，大便可有干燥或秘结，严重者有五心烦热，舌质一般偏红或红绛，舌苔少或无苔或黄苔，口中津液一般较少。
应该服用温热性药膳或者平性药膳	应该服用寒凉性药膳或者平性药膳

YAOSHAN



前

言


肾虚与骨质疏松症，伴随着现代文明，成了世界各国的多发病、常见病。

罹患骨质疏松症的原因很多，但主要是由于体内缺少钙。我们都知道，骨是由骨细胞和骨基质组合而成。骨基质又是由蛋白质构成的骨胶原纤维，而钙和磷是羟基磷灰石的主要成分。羟基磷灰石是人体骨质是否坚硬的关键的物质，也就是说，羟基磷灰石成分越多，人体骨质就越坚固，反之则骨质就越疏松。明白这个道理后，我们就在平时饮食方面有意识地多吸取一些含有钙成分的食物，相对来说，就不易罹患骨质疏松症了。除含钙的食物外，我们还要多吸取一些含锌、镁、锰、铜、铁等的食物，如果这些元素不足，也会引起骨质疏松症。

现代医学把骨质疏松症分为两类：其一，原发性骨质疏松症。主要是老年人骨质疏松症。其二，继发性骨质疏松症。是由一些病症引起，如糖尿病、甲状腺功能亢进等。罹患骨质疏松症的主要症状是：四肢麻木、腰背疼痛，全身没有力气，骨疼痛，腿部抽搐等，严重者出现身高变低，驼背，骨折等。因此，关键在于平时注意饮食卫生，多吃含钙和微量元素多的食物。

中医学认为骨质疏松主要由肾虚造成。肾居下焦，主骨、藏精、生髓，由于年龄衰老或疾病导致肾虚会影响骨和髓，产生腰酸腿软，乏力疲惫，筋骨软弱等症状，相应的调理治疗也以补肾为主，并常常配合补脾的药物以加强疗效，使消化吸收功能增强，筋骨强健。





此外，值得注意的是，补肾壮骨药膳不仅对骨质疏松有良好的调治作用，对一些轻症的风寒湿气导致的筋骨酸痛也有疗效，对于其他一些与肾虚关系密切的疾病，如一些男科、妇科病，部分此类药膳也有辅助治疗作用。

总结补肾壮骨类药膳的特点，主要以温补炖品为主！

这里还需特别指出的是，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。在食用药膳时，如有医师指导，更能收到辨证施膳的效果。

本书适用于一般家庭成员、保健工作人员、医务人员、患者、药膳食疗爱好者以及日常工作劳碌的各行业人士阅读。

彭铭泉

于成都彭氏药膳研究中心

2005年1月8日

第一章 炖煮类药膳

- 猪棒骨补骨脂煮莴苣(温) (3)
- 锁阳炖猪蹄(温) (4)
- 黑芝麻炖泥鳅(平) (5)
- 杜仲炖龟肉(平) (6)
- 菟丝海参炖羊肉(温) (7)
- 肉苁蓉鱼煲(平) (8)
- 鹿角胶炖乌龟(温) (9)
- 附片牛膝炖乳鸽(温) (10)
- 蓉芪菟丝炖乌鸡(温) (11)
- 虫草炖鲍参(温) (12)
- 贝草海参煲(温) (13)
- 芝蓉双鞭鸡(温) (14)
- 五子补肾鸡(温) (15)
- 杜仲茱萸雄鸡煲(温) (16)
- 蛤蚧乌鸡煲(温) (17)
- 补肾乌鸡煲(平) (18)
- 龙骨人参鸡(温) (19)
- 牛膝补骨鸡(温) (20)
- 龙牡补肾鸡(温) (21)
- 牛膝炖甲鱼(平) (22)
- 龙骨人参炖黄雌鸡(温) (23)



- 
- 桑椹金樱炖牡蛎(温) (24)
- 二骨补肾鸡(温) (25)
- 桃膝炖驴筋(温) (26)
- 黄芪核桃炖猪蹄(温) (27)
- 蓉断炖童子鸡(温) (28)
- 菟丝子炖牡蛎肉(平) (29)
- 参蓉炖鱼肚(温) (30)
- 骨碎补炖乌鸡(温) (31)
- 实骨炖豆(温) (32)
- 锁阳牛胫骨煮扁豆(温) (33)
- 锁阳胫骨煮猪腰(温) (34)
- 羊藿炖羊肉(温) (35)
- 苁蓉蚕蛹炖棒骨(温) (36)
- 骨脂炖龟(平) (37)
- 苁蓉脊骨煮花生仁(温) (38)
- 海马炖海带(平) (39)
- 牛膝赤豆炖冬瓜(平) (40)
- 续断炖猪腰(温) (41)
- 骨碎补炖猪蹄筋(温) (42)
- 双胶童子鸡煲(温) (43)
- 十味炖乌鸡(温) (44)
- 巴戟番薯炖狗肉(温) (45)
- 鲜蘑牛鞭(温) (46)
- 龙马鱼翅(温) (48)
- 肉苁蓉炖羊肾(温) (50)
- 巴戟煮大虾(温) (51)
- 黄精炖龟肉(凉) (53)



- 
- 枸杞莲子炖牛尾(温) (54)
- 苡仁炖猪蹄(凉) (55)
- 杜仲木瓜炖鹿筋(温) (56)
- 附片炖牛蹄筋(温) (57)
- 果仁排骨(平) (58)
- 第二章 汤羹类药膳**
- 温阳鸡羊汤(温) (61)
- 温补羊肉汤(温) (63)
- 黄精乳鸽骨头汤(平) (64)
- 核桃扁豆骨头汤(平) (65)
- 杞鞭壮骨汤(温) (66)
- 什锦鹿茸羹(温) (67)
- 苁蓉鹿鞭汤(温) (68)
- 三子海参汤(温) (69)
- 虫草鲍鱼汤(温) (70)
- 仙茅羊肾汤(温) (71)
- 银圆清脑羹(温) (72)
- 鳖参核桃骨髓汤(温) (73)
- 苁蓉羊肾羹(温) (74)
- 冬莲骨头汤(凉) (75)
- 三牛壮骨汤(温) (76)
- 人参双羊汤(温) (77)
- 雪凤鹿筋汤(温) (78)
- 杜仲补肾汤(平) (80)
- 首乌骨髓汤(平) (81)
- 复元汤(温) (82)
- 二冬萝卜骨头汤(凉) (83)



雪莲牛筋汤(温) (84)

木瓜汤(温) (86)

山楂杜仲猪肚汤(温) (87)

第三章 炒菜及其他药膳

菟丝鸡腿扒牛鞭(温) (91)

虫草猴头菇(温) (92)

韭菜炒蛤蜊(温) (94)

炒二茸(温) (95)

巴戟花篮(温) (96)

巴戟烧虾(温) (97)

锁阳蒸鸽蛋(温) (98)

杜仲爆羊腰(温) (99)

鹿胶蒸公鸡(温) (100)

杜仲核桃煨猪腰(温) (101)

健骨喇嘛酒(温) (102)

定风酒(平) (103)

杞地蒸狗肉(平) (105)

杜仲鹌鹑肉饼(温) (107)

固肾酒(温) (109)

羊蜜膏(平) (110)

补肾壮骨黑豆(温) (111)

枸杞羊肾粥(温) (113)

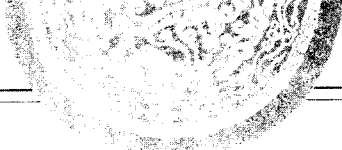
首乌杜仲腰花(温) (114)

芝麻栗子羹(平) (115)

莲子核桃羹(平) (116)

虫草鹌鹑(温) (117)

牛膝蹄筋(平) (118)




杜仲腰花(温)	(120)
荸荠鸭子(平)	(121)



第一章

炖煮类药膳

炖煮类药膳制作比较简单，滋味浓郁，比较适合家常食用。补肾壮骨类炖煮药膳多以温补为主，亦有部分药膳性质偏凉或者平性，尤其适合年老体弱者服食。



猪棒骨补骨脂煮莴苣(温)

【配方】 猪棒骨 500 克，补骨脂 15 克，莴苣 300 克，料酒、姜、葱、盐各适量。

【功效】 补肾壮骨。适用于肾虚冷泻，腰膝冷痛，骨折，骨质疏松等症。

【制作】

1. 将猪棒骨洗净，打破。补骨脂用文火炒至微鼓。莴苣去皮，切块；姜切片，葱切段。
2. 将猪棒骨、补骨脂放入锅内，加水适量，置武火烧沸，再用文火煮 2 小时后，加入莴苣，再煮至熟透，加入盐即成。

【食法】 每日 1 次，佐餐食用。

【宜忌】 阴虚火旺者忌食。

【解析】 补骨脂性味辛，温。入肾经。能补肾壮骨，治肾虚冷泻，腰膝冷痛等症。《品汇精要》：“固精气”。猪骨甘、平。能补阴壮骨，二者结合烹饪，可补肾虚，治疗腰腿酸痛，骨质疏松。莴苣含有蛋白质、矿物元素及多种维生素，具有利五脏，通终脉的功效，配合猪骨与补骨脂，疗效更佳。



锁阳炖猪蹄(温)

【配方】 锁阳 30 克，猪蹄 1 只，料酒、姜、葱、盐各适量。

【功效】 补肾阳，固肾壮骨。适用于腰膝无力，腿抽筋，骨质疏松，便秘等症。

【制作】

1. 将锁阳除去杂质洗净，切片。猪蹄去毛桩，洗净，剁成块；姜切片，葱切段。

2. 将锁阳、猪蹄、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水适量，置武火烧沸，再用文火煮 1 小时，加入盐即成。

【食法】 每日 1 次，喝汤吃猪蹄适量，佐餐食用。

【宜忌】 无特殊禁忌。

【解析】 锁阳性味甘，温。入肝、肾经。能补肾阳，润肠道之功效。适用于阳痿遗精、不孕、腰膝无力、虚人便秘等症。《宁夏中草药手册》：“治老年气弱阴虚，大便结燥。”猪蹄性味甘，微寒。具有补血，通乳，托疮的功效。二者结合烹饪，可增强补肾壮筋骨作用，对阳痿遗精，便秘等症也有疗效。患者及正常人四季皆宜。

黑芝麻炖泥鳅(平)

【配方】 黑芝麻 50 克，泥鳅 300 克，料酒、姜、葱、盐各适量。

【功效】 补中益气，祛湿，抗骨折。适用于湿盛筋痿，腿抽筋，腰背疼痛等症。

【制作】

1. 将黑芝麻炒香，泥鳅去肠杂洗净；姜切片，葱切段。
2. 将泥鳅放入锅内，加水适量，置武火烧沸，再用文火炖煮 20 分钟，加入黑芝麻，姜、葱、料酒煮熟，加入盐即成。

【食法】 每日 1 次，每次喝汤吃泥鳅适量，佐餐食用。

【宜忌】 各种体质人士皆宜。

【解析】 黑芝麻性味甘，平。入肝、肾经。能补肝肾，润五脏。治肝肾不足，虚风眩晕，风痹，瘫痪，大便燥结，须发早白等症。《食疗本草》：“润藏，主火灼，填骨髓，补虚气。”泥鳅性味甘，平。具有益气补中，祛湿邪的功效。二者结合烹饪，适合湿盛体虚，面白虚胖，风湿酸痛，骨质疏松等症患者服用。

