

『若有疾患，

且先食医之法，

审其疾状，

以食疗之，

食疗未愈，

然后命药，

贵不伤其脏腑也』

《养老奉亲书》

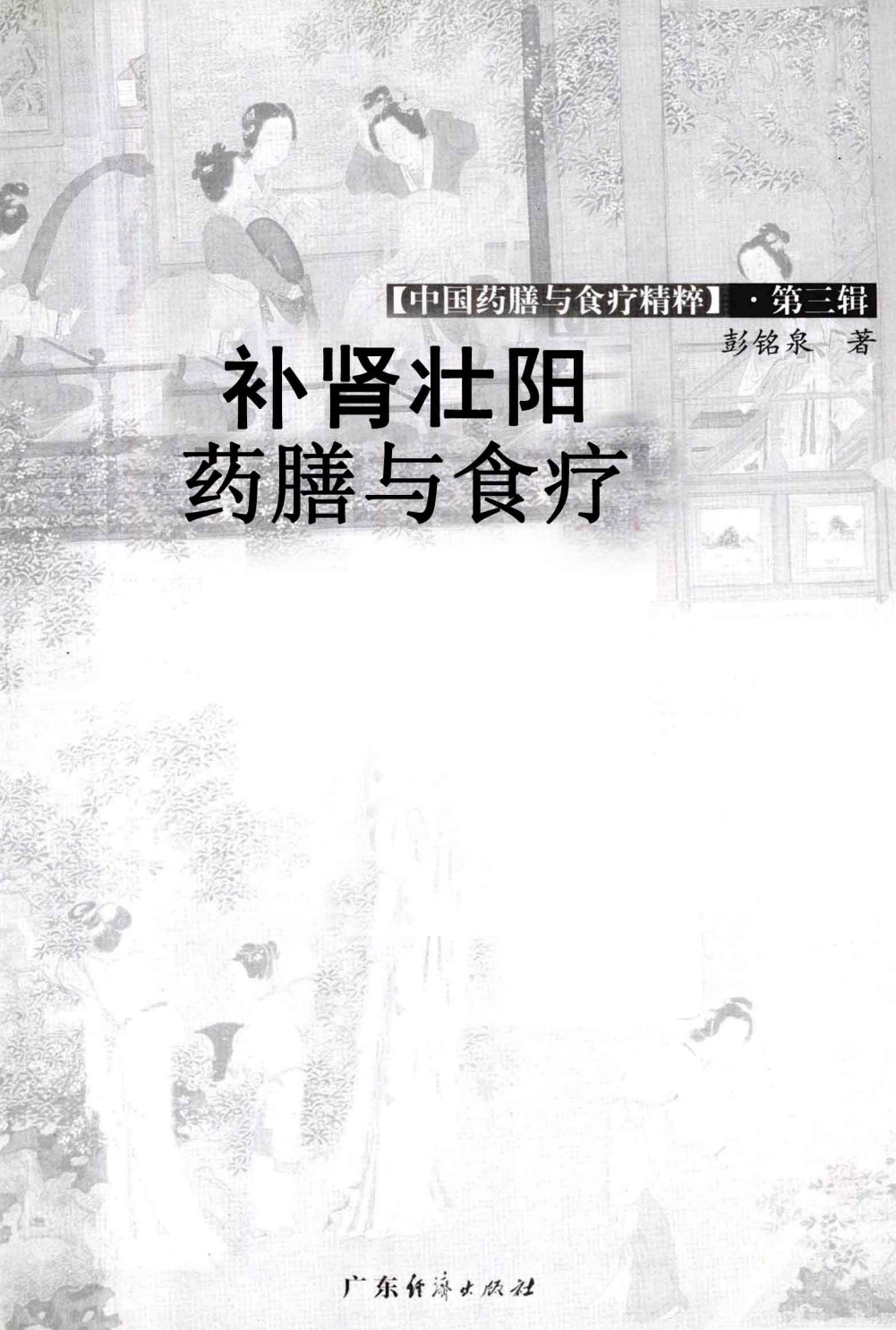
【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

补肾壮阳 药膳与食疗



广东经济出版社



【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

补肾壮阳 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补肾壮阳药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.6

(中国药膳与食疗精粹·第3辑)

ISBN 7-80677-550-1

I. 补… II. 彭… III. 温补肾阳-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082789 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 6 月第 1 版
印次	2004 年 6 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-550-1 / TS·55
定价	本册定价: 26.00 元 全套: 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年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多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《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》等60多部药膳专著，深受国内外读者的欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食物资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，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，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永堯董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	郦成富	龚长江	缪建平

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。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。综上所述，肾的生理功能是藏精，主水，纳气，主骨生髓通脑，其华在发，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，用温补肾阳的药膳，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，口渴发干，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。

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。

本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，所罹患疾病来选用。药膳食疗菜品、汤羹既是食品，又是保健品。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；本书有传统医学宝库的内涵，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。希望本书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动物、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

2003年5月18日

于彭氏药膳研究所

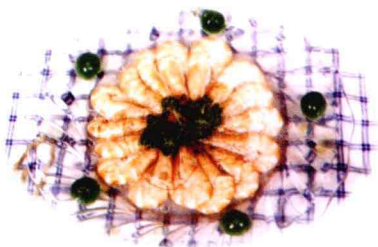
目 录

中国药膳与食疗精粹·第三辑



◆ 杞鞭壮阳汤	6
◆ 鹿鞭壮阳汤	8
◆ 双鞭壮阳汤	10
◆ 壮阳狗肉汤	12
◆ 乾坤蒸狗	14
◆ 龙马童子鸡	16
◆ 雪凤鹿筋汤	18
◆ 枸杞肉丝	20
◆ 杜仲腰花	22
◆ 麻雀肉饼	24
◆ 番薯炖狗肉	26
◆ 鹿头汤	28
◆ 灵芝双鞭	30
◆ 韭菜炒虾仁	32

◆ 杜仲爆羊腰	34
◆ 锁阳鸽蛋	36
◆ 鹿鞭蒸鸡	38
◆ 巴戟酥鸡	40
◆ 锁阳蒸鸡	42
◆ 鹿胶蒸鸡	44
◆ 壮阳海参	46
◆ 菟丝蝴蝶海参	48
◆ 杞鞭猴头海参	50
◆ 斑龙海参	52
◆ 锁阳海参	54
◆ 虫草鲍鱼汤	56
◆ 鹿茸烧虾	58
◆ 巴戟烧虾	60





- ◆ 翡翠鹿茸筋 62
- ◆ 巴戟鸡茸鹿筋 64
- ◆ 锁阳烧鹿鞭 66
- ◆ 炒二茸 68
- ◆ 什锦鹿茸羹 70
- ◆ 鹿茸三珍汤 72
- ◆ 鹿茸银耳 74
- ◆ 鹿茸扒猴头菇 76
- ◆ 虫草猴头菇 78
- ◆ 鹿茸扒黄蘑 80
- ◆ 菟丝鸡腿扒牛鞭 82
- ◆ 虫草海参煲 84
- ◆ 菟丝烧海参 86
- ◆ 虫草花胶炖乳鸽 88
- ◆ 冬虫夏草炖鲍参 90
- ◆ 肉苁蓉鱼煲 92
- ◆ 韭菜炒田螺 94
- ◆ 酱油巴戟蟹 96
- ◆ 肉苁蓉炖田螺 98
- ◆ 五子补肾鸡 100

- ◆ 杜仲茱萸英雄鸡煲 102
- ◆ 龟鹿童子鸡煲 104
- ◆ 仙茅羊肾汤 106
- ◆ 蛤蚧乌鸡煲 108
- ◆ 山药生地炖乌鸡 110
- ◆ 鹿衔草炖童子鸡 112
- ◆ 五味子炖雄乌鸡 114
- ◆ 巴戟海马炖公鸡 116
- ◆ 鹿茸人参炖童子鸡 118
- ◆ 山茱萸熟地炖乌鸡 120
- ◆ 附子猪肾汤 122
- ◆ 龙骨芡实炖乌鸡 124
- ◆ 榧子莲子炖乌鸡 126
- ◆ 牛膝菟丝炖鹌鹑 128
- ◆ 麝香茱萸炖乌鸡 130
- ◆ 金锁乌鸡汤 132
- ◆ 桂圆党参炖田螺 134
- ◆ 芡实粳米粥 136
- ◆ 肉苁蓉炒狗鞭 138



杞鞭壮阳汤



杞鞭壮阳汤

杞鞭壮阳汤



配 方

黄牛鞭	100克
枸杞子	20克
肉苁蓉	20克
子公鸡	1只
料 酒	10毫升
姜	5克
葱	10克
盐	5克
味 精	5克
鸡 油	20克
胡椒粉	3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. 用沙锅加入清水，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、枸杞子、葱、鸡油、胡椒粉、盐、味精即成。

食 法

每日1次，每次吃50克牛鞭、鸡肉，喝汤。正餐食用。

鹿鞭壮阳汤



◆ 鹿鞭壮阳汤

鹿鞭壮阳汤



配 方

鹿 鞭	50克	盐	5克
狗 鞭 ...	100克	味 精	3克
枸杞子	20克	胡椒粉	3克
菟丝子	20克	姜	5克
巴 戟	9克	葱	10克
子公鸡	1只	鸡 油	25克
料 酒 ...	10毫升		

功 效

温肾壮阳，健脾补肺。适用于肾虚腰痛、阳痿、早泄等症。

制 作

1. 将鹿鞭用温水发透，刮去粗皮杂质，剖开，再刮去里面的内膜筋皮，洗净，切成长3厘米的段；狗鞭用油炒泡，再用温水浸漂，刷去泥沙，洗干净；鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪，洗净，剁成长3厘米见方的块；中药洗净，去杂质，装入纱布袋内，扎紧口；姜拍松，葱切段。
2. 在炖锅内，加清水500毫升，放入鹿鞭段，加入姜、葱、料酒，用中火煮15分钟，如此煮两次，以除去鹿鞭的腥味。倒掉煮过的汤。
3. 在炖锅内，放入鹿鞭、狗鞭、药袋、姜、葱、料酒、水3000毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油，除去药包即成。

食 法

每日1次，每次吃鹿鞭、狗鞭、鸡肉共80克，喝汤，佐餐食用。

双鞭壮阳汤



◆ 双鞭壮阳汤

双鞭壮阳汤



配 方

牛 鞭 …	100克	料 酒 …	10毫升
狗 鞭 ……	50克	姜 ……	5克
羊 肉 …	500克	葱 ……	10克
菟丝子 ……	20克	盐 ……	5克
肉苁蓉 ……	20克	味 精 ……	3克
枸杞子 ……	20克	胡椒粉 ……	3克
雄 鸡 ……	1只	鸡 油 ……	25克

功 效

暖肾壮阳，益精补髓。适用于虚损劳伤、肾气虚衰、阳痿不举、举而不坚、痿弱、早泄、滑精等症。

制 作

1. 将牛鞭用温水发胀，去净表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂30分钟；狗鞭用油沙炒泡，以温水浸泡约30分钟，去泥沙，刷洗干净；羊肉洗净后，再入沸水锅内氽去血水，捞入凉水内漂洗；鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜拍松，葱切段；药物洗净，装入纱布袋内，扎紧口。
2. 将牛鞭，狗鞭和羊肉置于炖锅中，加水烧沸，打去浮沫，放入姜、葱、料酒、鸡。再以武火烧沸后，移文火上炖煮，每30分钟翻动一下，防止粘锅。至六成熟时，用洁白布滤去姜、葱，再置中火上，放入药包，炖至牛鞭、狗鞭酥烂时，取出牛鞭、狗鞭和羊肉。将牛鞭切3厘米长的段；狗鞭切2厘米长的段；羊肉切3厘米见方的块；鸡肉切3厘米见方的块，装入碗中，再将原汤放入碗中，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油，搅匀即成。

食 法

每日1次，每次吃牛鞭、狗鞭、羊肉、鸡肉80克，喝汤。既可单食，又可佐餐食用。

壮阳狗肉汤



◆ 壮阳狗肉汤