

药.食.与.健.康.手.册

实用回春

刘强 主编

药

膳



青海人民出版社

责任编辑：李 清

封面设计：阿 森

药食与健康手册

刘强 主编

出 版 行 青海人民出版社（西宁市同仁路 10 号）
发 行 邮政编码 810001 电话 6143426
经 销：新华书店
印 刷：中山市新华印刷厂
开 本：850×1168mm 1/32
印 张：50
字 数：1000 千
版 次：1998 年 6 月第 1 版
印 次：1998 年 6 月第 1 次印刷
印 数：1 - 5000 册

书 号：ISBN 7 - 225 - 01542 - 7/R·67
定 价：85.00 元（分册定价：17.00 元）

版权所有 翻印必究

（书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系）

内容提要

阳事不兴，不仅给患者的精神和机体带来痛苦，而且影响到夫妇共同生活，甚而导致夫妻仳离、家庭破裂，因此，我们组织编写了这本《实用回春药膳》。

本书介绍了回春壮阳药膳、药粥以及药酒，每个方剂均按用料、做法、功用排列，以便读者在查阅本书时一目了然。

难言之隐，一食疗之。

目 录



第一章 壮阳药膳常用药品、食品

壮阳药品

鹿 茸	(3)
鹿角胶	(4)
鹿 鞭	(5)
狗 鞭	(5)
海狗肾	(6)
海 马	(7)
蛤 蚧	(7)
紫河车	(9)
九香虫	(9)
补骨脂	(10)

实用回春药膳

杜 仲	(11)
续 断	(12)
锁 阳	(13)
肉苁蓉	(13)
巴戟天	(14)
仙 茅	(15)
淫羊藿	(16)
菟丝子	(17)
沙苑子	(18)
骨碎补	(18)
韭菜子	(19)
狗 脊	(20)
胡芦巴	(21)

壮阳食品

胡桃肉	(22)
羊 肉	(23)
羊 肾	(24)
狗 肉	(24)
鹿 肉	(25)
洋 鸭	(25)
麻 雀	(26)
雀 卵	(26)
虾	(27)

目 录

第二章 回春壮阳药膳

补肾疗萎

补骨脂煨猪腰	(31)
杞子汁烩肉排	(32)
杜仲炒腰花	(32)
盐焗猪腰	(33)
猪腰炒韭黄	(34)
蒜泥白肉	(34)
首乌炒猪肝	(35)
枸杞炒肉丝	(35)
桃仁炒腰花	(36)
莲子百合煨瘦肉	(36)
猪肾羹	(37)
附子黑豆焖狗肉	(37)
枸杞炒牛花	(38)
瓦罐牛肉	(38)
杞子炖羊肉	(39)
韭菜炒羊肝	(40)
淮山羊肉羹	(40)
补肾羹	(41)
养老薏仁羹	(41)

实用回春药膳

京酱铁雀	(41)
冬虫草炖鸽	(42)
巴戟淮杞炖乳鸽	(43)
虫草炖鸭	(43)
仙茅煲大虾	(44)
米酒炒对虾	(44)
醉 虾	(45)
杞子炸烹大虾	(45)
蚝豉焖韭菜	(46)
炖鲜蘑鹿冲	(46)
生焖狗肉	(47)
熟附煨姜炖狗肉	(48)
沙锅牛尾	(48)
红烧牛鞭	(49)
羊肉煨大蒜	(50)
羊肉烧红萝卜	(50)
炸麻雀丸子	(51)
鸭肝酿煨禾花雀	(51)
丁香脆皮鹌鹑	(52)
雄性子鸡虾仁	(52)
蚝油珍肝	(53)
酥炸珍肝	(53)
东江窝全鸭	(54)
青虾炒韭菜	(55)
海参干贝鲤鱼	(55)
烧鹿鞭	(56)
巴戟杞子炖鸡腰	(56)

目 录

鹿茸炖甲鱼	(57)
玫瑰煲墨鱼	(57)
阳痿秘方	(58)
芝麻河车丸	(58)
韭菜炒羊肾	(59)
青虾鸡蛋炒韭菜	(59)
蒜炒姜	(60)
核桃仁炒韭菜	(60)
锁阳炖鸡子	(60)
栗子黄焖鸡	(61)

固遗防精

炸核桃仁猪腰	(63)
枸杞炖牛鞭	(64)
仙茅炖牛子	(64)
何首乌煲牛肉	(65)
茨实煲老鸭	(65)
虫草蒸鸡	(66)
干煎蒜子中虾	(66)
玉兰明虾	(67)
蒜苗炒虾	(67)
锅巴虾仁	(68)
益智炖花胶	(69)
软熘狗肉	(69)
银杏腰花	(70)

实用回春药膳

油泡腰花	(71)
羊肉苡实	(71)
桂皮烧鹌鹑	(72)
淮杞炖鹌鹑	(73)
核桃仁鸡丁	(73)
韭黄鸡丝	(74)
栗子鸭脯	(74)
百仁全鸭	(75)
蛋煎虾饼	(76)
菜炒虾球	(77)
炒虾腰	(77)
姜炖葱焗虾	(78)
虾子扒海参	(79)
拌三鲜	(79)
鸡茸蛎糊	(80)
软炒蚝蛋	(81)
葱爆羊肝肾	(81)
酒炒鸡肠	(82)
鸡肠饼	(82)
山稔子煮塘虱鱼	(83)
杜仲塘虱	(83)
炒田鼠	(84)
法制黑豆	(84)
韭菜饼	(85)
韭菜炒鸡蛋	(85)
一品山药	(86)
山药茯苓包子	(86)

目 录

麻条山药	(87)
红扒鸭子山药	(87)
山药面	(88)
山药汤圆	(88)
山药鸡丝面	(89)
干蒸莲子	(89)
莲子鸡片	(90)
茨实莲子饭	(90)
玉锁丹	(91)
核桃仁炖蚕蛹	(91)
虎皮核桃	(92)
糖溜白果	(92)
栗子鱼肚	(93)
韭黄油千	(93)

壮阳强身

青蒜生蚝煲	(95)
姜葱焗鲜蚝	(96)
酥炸生蚝	(96)
蚝仔煎鸡蛋	(97)
红烧海参	(97)
鲜荷荔枝虾	(98)
豉汁鸳鸯虾	(99)
翡翠虾球	(99)
椒盐泥鳅	(100)

实用回春药膳

豉汁蒸塘虱鱼	(101)
蒜炖大鳝	(101)
银芽韭黄炒鳝丝	(102)
墨鱼炒韭菜花	(103)
麻油腰花	(103)
荷蹄炒香肚	(104)
脆皮猪肚	(105)
狗肉炖红薯	(105)
菠萝炒牛柳丝	(106)
红烧羊肉	(107)
韭黄陈皮炒鸭丝	(107)
爆炒鳝鱼片	(108)
黄鳝烤肉	(109)

强精回春

山药芝麻丸	(110)
肉桂炖鸡肝	(111)
金樱根炖鸡	(111)
冬虫夏草炖鸡	(112)
章鱼煲鸡脚	(112)
黑芝麻炖鸡	(113)
煨鹿尾	(113)
炖猪尾汤	(114)
韭黄炒猪腰	(114)
核桃仁腰花	(115)

目 录

鲢鱼淮杞汤·····	(115)
炖鳝鱼·····	(116)
鱼头云·····	(116)
核桃油浸鲤鱼·····	(117)
金樱子煲鲫鱼·····	(117)
淮杞炖石斑鱼·····	(118)
山药桂圆炖甲鱼·····	(118)
杞地甲鱼羹·····	(119)
龟鸡胡椒·····	(120)
海参膏·····	(121)
虫草炖海狗肾·····	(122)
冰糖蛤土蟆油·····	(123)
核桃肉板虾·····	(124)
水晶虾·····	(125)
木耳炒虾片·····	(126)
虾仁海参·····	(127)
肉苁蓉虾仁汤·····	(128)
虾马童子鸡·····	(129)
核桃肉鸡丁·····	(129)
白羊肾羹·····	(131)
苁蓉炖羊肾·····	(132)
羊肾杜仲五味汤·····	(132)
枸杞羊肾粥·····	(133)
煮羊肾·····	(134)
羊肾固泪膏·····	(135)
补阳汤·····	(136)
羊脊骨粥·····	(137)

实用回春药膳

龟羊汤	(138)
归地烧羊肉	(139)
枸杞炖羊肉	(140)
附片蒸羊肉	(141)
红椒瓢口蘑羊肉	(141)
羊肉补阳汤	(143)
泥鳅煮韭子	(144)
续髓全阳膏	(145)
红枣煨牛鞭	(145)
附片蒸牛鞭	(147)
双鞭壮阳汤	(148)
杞鞭壮阳汤	(149)
鹿鞭壮阳汤	(150)
蘑菇鹿鞭	(151)
人参鹿肉汤	(152)
参茸蒸熊掌	(153)
补髓膏	(155)
元蘑炖狗肉	(156)
附片炖狗肉	(157)
参归炖狗肉	(158)
枸杞子炒狗鞭	(159)
怀山杞子炖狗肉	(160)
桂圆杞子炖猫肉	(161)
焗麻雀	(161)
麻雀粥	(162)
冬虫夏草炖黄雀	(163)
雀儿药粥	(164)

目 录

芪杞炖乳鸽	(165)
虫草鸭块汤	(166)
虫草炖野鸭	(167)
虫草焖鸡块	(168)
栗子烧鸡块	(168)
汽锅乌鸡	(169)
炸桃腰	(170)
锅贴杜仲腰片	(171)
软炸补骨桃腰	(172)
归参山药炖猪腰	(173)
核桃炖蚕蛹	(174)
核桃肉炒韭菜	(175)
核桃栗子羹	(175)
固精核桃糖	(176)
冬虫夏草炖胎盘	(177)
椒红饼	(178)
菟丝子煨饭	(178)

益智安神

鸡翅炒毛豆	(180)
金针鱼头	(180)
北芪杞子炖乳鸽	(181)
圆肉炖猪心	(181)
杏仁煎猪心	(182)
猪心党参汤	(182)

实用回春药膳

胡椒炖猪脑·····	(183)
核桃煲猪腰·····	(183)
生蚝瘦猪肉汤·····	(184)
江瑶柱瘦肉汤·····	(184)
猪髓补骨汤·····	(184)
姜煲生鱼·····	(185)
何首乌牛肉汤·····	(185)
牛肉桂圆汤·····	(186)
北芪炖牛脑·····	(186)
杞子南枣煲鸡蛋·····	(187)
鸡丝金针汤·····	(187)
圆肉杞子煮蛋·····	(188)
杞子炖鸡·····	(188)
玫瑰花烤羊心·····	(189)
杞子炖羊脑·····	(189)
地骨炒两味·····	(190)
川椒焖羊肉·····	(190)
桂圆肉枣仁饮·····	(191)
杏仁桂圆炖银耳·····	(192)
桂圆肉山药糕·····	(193)
桂圆参蜜膏·····	(194)
杞圆膏·····	(195)
玉雪膏·····	(196)
桂圆肉长寿面·····	(197)
荔枝饮·····	(198)
人参莲肉汤·····	(199)
莲子百合煨猪肉·····	(200)

目 录

鲜莲银耳汤	(201)
莲子桂圆汤	(202)
核桃牛乳膏	(203)
山楂核桃蜜浆	(204)
松子膏	(205)
天麻猪脑羹	(206)
元蘑炖猪脑	(207)
山药枸杞猪脑羹	(207)
枸杞炖羊脑	(208)
羊脑香菇	(209)
柏子仁炖猪心	(210)
元蘑炖猪心	(211)
玉竹卤猪心	(211)
猪心枣仁汤	(212)
猪脊汤	(213)
五圆蒸肚片	(214)
牛髓膏	(215)
健脑油茶	(216)
补精膏	(217)
鳖鱼滋肾羹	(218)
口蘑鱼汤	(219)
天麻蒸鱼头	(220)
人参鱼头汤	(220)
鲤鱼补血羹	(221)
柏子仁烩鱼片	(222)
青蛤氽鲫鱼	(223)
软炸双参虾糕	(223)

实用回春药膳

芝麻虾仁糕·····	(224)
乌贼包莲肉·····	(225)
鲜蘑干贝·····	(226)
川芎蛤蜊汤·····	(227)
蛤蜊麦门冬汤·····	(228)
麦门冬牡蛎烩饭·····	(228)
五圆龟·····	(230)
龟鹿二仙胶·····	(231)
银耳鸽蛋糊·····	(232)
枸杞海参鸽蛋·····	(233)
冬虫夏草炖双鸽·····	(234)
湘莲红煨鸽·····	(235)
桂髓鹌鹑羹·····	(236)
长春鹌蛋·····	(237)
天麻什锦饭·····	(238)
海松子什锦饭·····	(239)
绞股兰红枣汤·····	(240)
五味子膏·····	(241)
蔓荆子烩面·····	(241)

减肥苗条

枣圆蒸鸭·····	(243)
鸭肉包子·····	(244)
口蘑鸭子·····	(245)
荷叶蒸鸡·····	(246)