

实用保健食谱丛书

SHIYONG BAOJIAN SHIPU CONGSHU

滋阴壮阳

主编 书金育

食谱



47.1
5

广西民族出版社

前 言

阴阳平衡是维护人体正常生命活动的基础，如果体质虚弱或外邪偏胜，或房劳过度，或饮食失宜，均可引起各脏腑阴阳虚损，使阴阳失去平衡，导致疾病发生。阴阳虚损广泛存在，特别是肾虚阳痿，其涉及千家万户的安乐和幸福，是人们极为关心的话题。

本书在编写过程中，参考了大量的古今保健养生著作及文献，结合现代营养学及先进的保健技术，收集了历代宫廷滋阴壮阳配方及秘方和民族民间有特色的滋阴壮阳食谱，根据作者的实践经验，分壮阳食谱、滋阴食谱、阴阳双补食谱、男性性功能障碍食谱、女性性冷淡食谱五章来编写，每个食谱又分别按配方、功用、制法、用法、注意事项五个条目来阐明，方便读者根据自己的健康状况，选择适宜的食谱，使读者在品尝美食的同时，也能达到康复健身的目的。

本书具有以下四大特色：1. 以中医理论、现代营养学理论为指导，做到理论与实践相结合，普及与提高相结合，中西医相结合。2. 全部采用天然食物和药物为原料，既安全可靠，无毒无副作用，又有显著的治病、康复、保健作用，且保留了原有食物的色香味。3. 全书内容通俗易懂，简明扼要，制作简单易行，方便广大群众根据不同病症和体质选用适宜的食谱。4. 具有科学性、实用性、知识性，是广大读者的良师益友。

由于编者水平有限，经验不足，错漏在所难免，敬请各界专家及广大读者批评指正，以便今后改正提高。

编 者
1998 年 10 月

目 录

第一章 壮阳食谱	(1)
第一节 心阳虚食谱	(1)
第二节 肾阳虚食谱	(8)
第三节 小肠虚寒食谱	(18)
第四节 心脾两虚食谱	(24)
第五节 脾肾阳虚食谱	(28)
第二章 滋阴食谱	(37)
第一节 心阴虚食谱	(37)
第二节 肺阴虚食谱	(48)
第三节 肝阴虚食谱	(64)
第四节 胃阴虚食谱	(72)
第五节 肾阴虚食谱	(77)
第六节 肺肾阴虚食谱	(85)
第七节 肝肾阴虚食谱	(90)
第八节 气阴两虚食谱	(104)
第三章 阴阳双补食谱	(109)
第四章 男性性功能障碍食谱	(118)
第一节 阳痿食谱	(119)
第二节 早泄食谱	(149)
第三节 遗精食谱	(169)
第五章 女性性冷淡食谱	(192)

第一节	下焦虚寒性性冷淡食谱·····	(192)
第二节	久郁伤神性性冷淡食谱·····	(206)
第三节	恐惧伤肾性性冷淡食谱·····	(210)
第四节	忧思伤心脾性性冷淡食谱·····	(214)

第一章 壮阳食谱

第一节 心阳虚食谱

心阳虚多由慢性疾病的持续损耗，或年老体弱，或先天不足，或暴病伤正发展而成。心阳虚则心主神志的生理功能失去阳气的鼓动而致思维活动减弱，易抑制而不易兴奋；心主阳气不足使心主血脉的功能减退，寒从中生。心阳虚的常见症状：疲乏萎靡，神经衰弱，反应迟钝，多睡，懒言声低；体寒肢冷，面色苍白或晦暗青紫，自觉心跳心慌，胸口憋闷，活动后加重，胸口刺痛，自汗，甚则大汗淋漓，舌质淡白胖嫩，苔白滑，脉微细。

心阳虚者可对症选用下列保健食谱进行疗养。

红参猪心桂枝汤

【配方】猪心1个，红参3克，桂枝9克，白术10克，生姜、生葱、食油、食盐各适量。

【功用】温补心阳，益气安神。适用于心阳虚，症见心慌心跳，胸闷气短，面色苍白，畏寒肢冷等。

【制法】将猪心剖开，洗净；把桂枝、白术研成粉，放入猪心腔内，外用细线扎好，放入锅中，加入红参、生姜及清水适量，熬煮至熟，酌情加食油、食盐、生葱调味即可。

【用法】去药渣，食猪心喝汤。每2日1剂，1次食完，

连食 7 日。

【注意事项】发热者去桂枝。

朱桂猪心

【配方】猪心 1 个，朱砂 1 克，肉桂 3 克，姜、食油、食盐各适量。

【功用】温中补阳，养心安神。适用于心烦失眠，心慌惊悸等症。

【制法】将猪心剖开，洗净；把朱砂纳入猪心后用细线扎好，与肉桂一起放入锅中，加清水适量煮熟，加入姜、食油、食盐调味即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次食完，连食 5 日至 7 日。

【注意事项】①朱砂有小毒，肝肾功能异常者忌食。

②此方不宜连续食用，应间隔一段时间再食。

桂心排骨

【配方】猪排骨 250 克，桂心 12 克，小茴香 5 克，八角 5 克，川椒 3 克，生姜 5 克，酱油、食油、食盐、糖、葱白各适量。

【功用】温通心阳。适用于心阳虚，症见心痛，胸口憋闷。

【制法】①将猪排骨砍成小块。

②锅中放食油烧热，倒入排骨翻炒，加小茴香、桂心、八角、川椒、生姜、葱白、酱油、食盐、糖及清水适量，加盖焖至肉香熟即可。

【用法】每 2 日 1 剂，1 次食完，连食 10 剂至 15 剂。

参归猪心煲

【配方】人参 6 克，当归 15 克，猪心 1 个，姜、白酒、食油、食盐各适量。

【功用】补阳，养血，益心。适用于心阳虚，症见心悸，气短，失眠，大汗伴面色苍白，怕冷等。

【制法】将人参、猪心洗净，切成片，与当归一起放入锅中，加入姜、白酒，用武火煮沸后，改用文火炖至猪心烂熟，加食油、食盐调味即可。

【用法】每日 1 剂，分早晚 2 次食完，连食 2 周。

焖羊肉

【配方】羊肉 500 克，白酒 60 克，食盐、姜片、蒜头、葱白、酱油、芫荽各适量。

【功用】温阳散寒，补益气血。适用于心阳不足，症见心前区冷痛。

【制法】①将羊肉洗净，切成小块，放入大碗中，加入白酒浸 3 小时。

②将油锅加热，倒入芫荽、姜片、蒜头、葱白、白酒、食盐、酱油、羊肉，加清水适量，焖至肉香熟即可。

【用法】每日 1 剂，随意食用，连食 1 周。

薤白粥

【配方】白酒 100 克，薤白 30 克，粳米 60 克，姜片 10 克，葱白 5 克，食油、食盐各适量。

【功用】温中通阳，行气散结。适用于心阳虚，症见胸

闷冷痛等。

【制法】将薤白、梗米洗净，与白酒一同放入锅中，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火慢煮，将熟时，加入姜片、葱白、食油、食盐稍煮即可。

【用法】温热食用。每日1剂，1次或分2次食完，连食3日至5日。

桂心粥

【配方】梗米100克，桂心20克。

【功用】温通心阳，散寒止痛。适用于心阳虚，症见前胸冷痛、刺痛。

【制法】①将桂心研成粉末，备用。

②将梗米淘洗干净，放入锅中，加清水适量熬成稀粥，熟时加入桂心末拌匀即可。

【用法】每日1剂，分2次食完，连食5日至7日。

参枣糯米粥

【配方】党参15克，糯米50克，大枣10枚，生姜、红糖各适量。

【功用】温补心阳，健脾益气。适用于心阳虚，症见心慌心跳，胸闷气短等。

【制法】将党参、糯米、大枣、生姜洗净，放入锅中，加清水适量同煮至糯米烂熟，加红糖溶化即可。

【用法】每日1剂，1次食完，连食10日。

桂圆姜粥

【配方】桂圆肉 15 克，生姜片 12 克，糯米 50 克，红糖适量。

【功用】温阳益心，补中益气。适用于心阳虚，症见心慌心跳，面色苍白，畏寒肢冷等。

【制法】将糯米洗净，与桂圆肉、生姜片一起放入锅中，加清水适量同煮至糯米烂熟，加入红糖溶化即可。

【用法】每日 1 剂，1 次食完，连食 7 日至 10 日。

莲桂粥

【配方】肉桂 6 克，莲子 30 克，生姜 10 克，红糖适量。

【功用】温补心阳，健脾益气。适用于心阳虚，症见心慌心跳，气短，畏寒肢冷等。

【制法】将肉桂、莲子、生姜片放入锅中，加清水适量煮至莲子烂熟，加入红糖溶化即可。

【用法】每日 1 剂，1 次食完，连食 5 日至 7 日。

参芪猪心粥

【配方】猪心 1 个，黄芪 10 克，党参 15 克，肉桂 3 克，粳米 30 克，酱油、味精各适量。

【功用】温阳补心，健脾益气。适用于心阳虚，症见心慌心跳，胸闷气促，畏寒肢冷等。

【制法】①将猪心、黄芪、党参、肉桂放入锅中，加清水适量煮熟后，取出猪心切片，加酱油、味精调味即可。

②将粳米淘洗干净，放入猪心汤中，煮至米烂粥成即

可。

【用法】食粥及猪心。每日1剂，1次食完，连食7日至10日。

双仁粥

【配方】柏子仁10克，酸枣仁10克，红参5克，田七5克，粳米50克，生姜10克，红糖适量。

【功用】补益心阳，镇静安神。适用于心阳虚，症见心慌心跳，面色苍白，失眠多梦等。

【制法】①将柏子仁、酸枣仁、红参、田七放入锅中，加清水适量，煎煮取汁。

②将粳米淘洗干净，与药汁、生姜一起放入锅中，加清水适量煮至米烂粥成，加入红糖溶化即可。

【用法】每日1剂，1次食完，连食5日至7日。

桂心生姜粥

【配方】桂心2克，生姜10克，粳米50克。

【功用】温通心阳，补中散寒。适用于心脾阳虚，症见心悸神疲，脘腹冷痛，食少便溏等。

【制法】①将桂心、生姜放入锅中，加清水适量，煎煮去渣取汁。

②将粳米淘洗干净，与药汁一起倒入锅中煮至米烂粥成即可。

【用法】每日1剂，1次食完，可常食。

红参鸡汤

【配方】红参 6 克，茯苓 12 克，干姜 6 克，大枣 10 克，鸡肉 250 克，白酒、味精、食盐、食油各适量。

【功用】温补心阳，益气健脾。适用于心阳不足，症见心慌心跳，面色苍白，怕冷等。

【制法】将鸡肉洗净，切成块，与红参、茯苓、干姜、大枣同放入锅中，加清水适量，用武火烧沸后，改用文火煲至鸡肉香熟，酌情加白酒、味精、食盐、食油调味即可。

【用法】食肉喝汤。每日 1 剂，1 次或分 2 次食完，可连食数剂。

桂圆姜茶

【配方】桂圆肉 5 枚，干姜 3 克，红糖 6 克。

【功用】补益心脾，温阳益气。适用于心阳虚，症见失眠，心悸，多梦等。

【制法】将桂圆肉、干姜、红糖一起放入杯中，用沸水浸泡多次即可。

【用法】食桂圆肉饮汁。每日 1 剂，经常食用。

薤白酒

【配方】薤白(鲜)200 克，白酒 500 毫升。

【功用】宣通心阳，宣痹化痰。适用于胸痹刺痛，胸闷痰多等。

【制法】将鲜薤白去须和地上茎，洗净，放入白酒中浸泡 2 周即可。

【用法】每日晚上饮 20 毫升，连饮 30 日。

人参酒

【配方】人参 30 克，米酒 500 毫升。

【功用】温通血脉，补中益气。适用于心阳虚所致心悸，动则气喘，喜暖恶寒，自汗乏力等症。

【制法】将人参装入纱布袋内，与米酒同放入锅中煮至沸，然后冷却，倒入酒瓶中，密封 7 日即可。

【用法】每日早晚各 1 次，每次 20 毫升，连饮 15 日。

第二节 肾阳虚食谱

“肾者，精神之舍，性命之根，外通于耳。”肾主一身之阳气，肾阳虚微，则一身之阳气皆虚。其主要症状有身寒，怕冷，腰膝清冷，阳痿，滑精，夜尿频多，妇女宫寒不孕等。如病情较重，则为“肾阳衰微”或“命门火衰”，主要表现除上述症状加重外，常见精神萎靡，腰酸痛，脊冷，五更泻，或见痰饮浮肿，气喘自汗，脉沉迟微弱等。

肾阳虚者可对症选用下列保健食谱进行疗养。

脊髓鲤鱼汤

【配方】猪脊髓 50 克，鲤鱼 1 条(约 500 克)，葱白 10 克，姜片 15 克，食油、食盐、味精各适量。

【功用】补肾，益精，健脑。适用于肾阳虚，症见腰膝酸软，四肢发冷，性功能下降，多梦，乏力等。

【制法】将鲤鱼去内脏、鳞，洗净，切成块，与猪脊髓

一同放入锅中，加入姜片及清水适量煮熟，然后再加入食油、食盐、味精、葱白调味即可。

【用法】佐餐常食。每星期1次至2次，每次1剂。

【注意事项】大便溏者慎食。

羊肾杜仲汤

【配方】杜仲 500 克，五味子 50 克，羊肾 3 个，生姜 15 克，食油、食盐各适量。

【功用】补益肝肾，强筋健骨。适用于肾阳虚，症见腰痛膝软，小便频数，体倦乏力等。

【制法】①将杜仲、五味子共研成粉末，分为 14 包，备用；羊肾洗净，切成片。

②每次取 1 包与羊肾、生姜共放入锅中炖熟，然后加入食油、食盐调味即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次食完，连食 10 剂至 14 剂。

羊肉苁蓉汤

【配方】羊肉 250 克，淮山 100 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 15 克，核桃仁 30 克，葱白 10 克，食油、食盐、味精各适量。

【功用】温肾壮阳。适用于肾阳虚，症见腰冷腰痛，畏寒肢冷，体倦乏力，小便频数等。

【制法】将羊肉洗净，切成小块，与淮山、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁放入锅中，加清水适量，用文火炖至肉烂熟，加入葱白、食油、食盐、味精调味即可。

【用法】食肉喝汤。每日 1 剂，分 2 次食完，连食 7 日

至 10 日。

狗脊狗肉汤

【配方】狗脊(中药材)、金樱子、枸杞子各 20 克，狗肉 250 克，食油、食盐各适量，生姜 3 片。

【功用】补益肝肾，益精固肠。适用于肝肾不足，症见怕冷，腰膝酸痛，脚软无力，夜尿多，头晕等。

【制法】将狗脊、金樱子、枸杞子放入锅中，加清水适量，煮沸 10 分钟后，加入洗净切成块的狗肉及姜片同炖 90 分钟，去药渣，加食油、食盐调味即可。

【用法】食肉喝汤。每 2 日 1 剂，1 次食完，连食 1 个月。

羊鞭汤

【配方】羊鞭 1 条，生姜 10 克，食油、食盐各适量。

【功用】壮阳补肾。适用于肾阳虚，症见阳痿，四肢畏寒，老年遗尿乏力等。

【制法】①将羊鞭洗净，切碎；生姜洗净，拍碎。

②将羊鞭、生姜放入锅中，加清水适量炖至烂熟，加食油、食盐调味即可。

【用法】每日 1 剂，1 次食完，连食 10 日至 15 日。

【注意事项】阴虚火旺者忌食。

猪肾巴戟天汤

【配方】猪肾 1 个，巴戟天 20 克，生姜 3 片，羊肉汤 1000 毫升，食油、食盐各适量。

【功用】补肾阳，强筋骨。适用于肾阳虚，症见头晕，腰酸背痛，双膝酸软无力，畏寒肢冷等。

【制法】①将猪肾剖开去筋膜，洗净，把巴戟天纳入猪肾中缝好；生姜洗净拍碎。

②将羊肉汤放入锅中煮沸，加入猪肾、生姜煮熟，加食油、食盐调味即可。

【用法】食猪肾喝汤。每日1剂，分2次食完，可常食。

【注意事项】阴虚火旺者慎食。

红焖鹿肉

【配方】鹿肉600克，生姜10克，葱白10克，酱油、花椒、食油、白糖、食盐、白酒各适量，鸡汤200毫升。

【功用】温肾壮阳，调理百脉。适用于肾阳亏虚，症见畏寒肢冷，腰脊酸痛，虚劳瘦弱等。

【制法】①将鹿肉洗净，切成块，放入油锅中炸成红色后捞出。

②将锅洗净，加入生姜、葱白、花椒、酱油、白糖、食油、食盐、白酒、鸡汤、鹿肉，用武火烧沸后，改用文火煨至肉烂熟即可。

【用法】每日1剂，1次或分2次食完，连食7日至10日。

桃萸猪肾

【配方】猪肾2个，核桃仁10克，山萸肉、补骨脂各9克，生姜丝10克，食油、食盐各适量。

【功用】温肾壮阳，强筋健骨。适用于肾阳虚，症见畏

寒肢冷，腰背冷痛，面色萎黄等。

【制法】①将猪肾剖开，去腺腺。

②将核桃仁、山萸肉、补骨脂纳入猪肾中，扎好，放入锅中，加生姜丝、食油、食盐及清水适量，用文火煮至猪肾香熟，去药渣，将猪肾切成花状即可。

【用法】每日1剂，分2次食完，连食7日至10日。

清蒸公鸡

【配方】公鸡1只（约1000克），姜10克，葱白10克，食油、食盐各适量，糯米酒500克。

【功用】温肾壮阳。适用于肾阳虚，症见精神萎靡，脊冷，怕冷等。

【制法】将公鸡宰杀，去毛去内脏，洗净，切成块，放入油锅中，加食盐炒熟，盛大碗内，加糯米酒500克，入锅蒸30分钟即可。

【用法】食肉喝汤。每2日1剂，分4次食完，连食3剂。

带花羊头

【配方】羊头1000克，羊肾1个，羊肚250克，羊肺250克，鸡蛋2个，白萝卜250克，生姜20克，葱白、味精、米醋、食油、食盐各适量。

【功用】温补五脏，益气养血。适用于肾阳虚，症见身体羸瘦，虚弱，神疲力乏，气喘自汗，腰膝冷痛等。

【制法】①将羊头去毛，洗净；羊肺、羊肾、羊肚均洗净；生姜洗净拍碎；白萝卜洗净，切成小块。