

◆ 药膳小丛书

YAOSHAN XIAOCONGSHU

补肾壮阳

药膳180种

江苏科学技术出版社

彭铭泉 主编



药膳·小丛书

补肾壮阳药膳 180 种

主编 彭铭泉

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

补肾壮阳药膳 180 种/彭铭泉主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2002.6

(药膳小丛书)

ISBN 7—5345—3539—5

I. 补... II. 彭... III. 温补肾阳—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 008691 号

(药膳小丛书)

补肾壮阳药膳 180 种

主 编 彭铭泉

责任编辑 孙连民

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 南京通达彩印有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 5.5

字 数 110 000

版 次 2002 年 6 月第 1 版

印 次 2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3539—5/R·623

定 价 10.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年,四川省重庆市人,大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作,并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 余篇,并先后编著、出版了《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 30 余部药膳专著,深受国内外读者欢迎。

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疗资料系统化、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。

彭教授不仅著书立说,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,解除了许多病人疾苦,一些产品销售往海外,深受欢迎。

1990 年,彭教授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竞董事长邀请,赴香港特别行政区讲学,并担任药膳高级顾问。

联络地址:中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码:610021

住宅电话:028-86671673

前 言

中医学认为,肾的生理功能是藏精,主水,主纳气,主骨生髓,通脑,其华在发,开窍于耳及二阴。如果肾有病,通常是表现为以下几方面:其一,肾阳虚:证见面色淡白,形寒肢冷,自汗,小便清长,或遗尿,头昏耳鸣,苔白质淡,脉沉迟而弱。男子可见阳痿滑精,早泄,女子则带下清稀,宫寒不孕,腰膝酸软。本证多由素体虚弱,或老年久病或房劳过度所致。治疗方法,除药物外可用温补肾阳的药膳。如“巴戟大虾”、“鹿鞭炖老龟”等。其二,肾阴虚:证见头昏目眩,耳鸣,耳聋,遗精,口咽发干,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,或其他脏腑阴虚太久所致。治疗方法,可用滋补肾阴的药膳。如“玉竹团鱼汤”、“枸杞蒸乌鸡”等。其三,肾不纳气:证见喘促气短,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,可用温肾纳气的药膳。如“黄芪蒸母鸡”、“五味子炖乌鸡”等。其四,肾气不固:证见滑精早泄,尿后余沥,小便频数,量大而清,甚者尿失禁,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:用固摄肾气的药膳。如“羊脊归芪汤”、“杜仲腰片汤”等。

总之,肾脏的功能好坏,与人的寿命、生育、性功能等都有

密切的关系。目前由于生活紧张,夜生活较多,休息不好,很容易导致肾虚,有许多男士出现肾阳虚,表现为阳痿不举,或举而不坚、滑精、早泄、梦遗等,给工作、生活,甚至夫妻感情都造成不利。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。

该书所写的药膳食疗方剂,既有古代名方,又有新创的药膳。每个配方都根据药食性味、功能、特点等进行科学配伍;每个菜品、汤羹,既介绍配方、功效,又介绍制作方法。内容翔实,简明易懂,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,所用辅料如肉类、禽类、蔬菜等,在集贸市场也都易于买到,而药膳的自制方法一看就懂。读者可根据各自家庭情况,以及所罹患疾病选用。大部分药膳食疗的菜品、汤羹,既是食品,又是保健品,可以选择服用。

这里必须特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以注意,不得随意取食。同时应在医生的指导下服用药膳,由于各人体质不同,情况各异,在服用过程中如有不适,应立即停服。

彭铭泉

2002年3月18日

目 录

第一章 阳痿药膳

- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 杞鞭壮阳汤 | 2 | 锁阳蒸鸡 | 20 |
| 鹿鞭壮阳汤 | 3 | 鹿胶蒸鸡 | 21 |
| 双鞭壮阳汤 | 4 | 壮阳海参 | 22 |
| 壮阳狗肉汤 | 5 | 菟丝蝴蝶海参 | 23 |
| 附片羊肉汤 | 6 | 杞鞭猴头海参 | 24 |
| 乾坤蒸狗 | 7 | 斑龙海参 | 25 |
| 龙马童子鸡 | 8 | 锁阳海参 | 26 |
| 雪凤鹿筋汤 | 9 | 虫草鲍鱼汤 | 27 |
| 枸杞肉丝 | 10 | 鹿茸烧虾 | 28 |
| 杜仲腰花 | 11 | 巴戟烧虾 | 29 |
| 麻雀肉饼 | 12 | 翡翠鹿茸筋 | 30 |
| 红薯炖狗肉 | 13 | 巴戟鸡茸鹿筋 | 31 |
| 鹿头汤 | 13 | 锁阳烧鹿鞭 | 32 |
| 灵芝双鞭 | 14 | 苁蓉芙蓉鹿鞭 | 33 |
| 韭菜炒虾仁 | 15 | 炒二茸 | 34 |
| 杜仲爆羊腰 | 16 | 什锦鹿茸羹 | 34 |
| 锁阳鸽蛋 | 17 | 鹿茸三珍汤 | 36 |
| 鹿鞭蒸鸡 | 18 | 鹿茸银耳 | 37 |
| 巴戟酥鸡 | 19 | 鹿茸扒猴头蘑 | 38 |
| | | 虫草猴头蘑 | 39 |
| | | 巴戟花篮 | 40 |

鹿茸扒黄蘑	41
菟丝鸡腿扒牛鞭	42
虫草海参煲	43
菟丝烧海参	44
虫草花胶炖乳鸽	45
冬虫夏草炖鲍参	45
肉苁蓉鱼煲	46
韭菜炒蛤蜊	47
菟丝炒鲜虾	48
酱油巴戟蟹	49
龙马水鱼	49
肉苁蓉炖蚝肉	50
五子补肾鸡	51
附子熟地狗肉汤	52
杜仲莱萸雄鸡煲	53
龟鹿童子鸡	54
仙茅羊肾汤	55
蛤蚧乌鸡煲	55

第二章 早泄药膳

山药生地炖乌鸡	57
鹿衔草炖童子鸡	58
五倍子炖雄乌鸡	59
巴戟海马炖公鸡	60
龙骨芡实炖乌鸡	61
鹿茸人参炖童子鸡 ...	62
山茱萸熟地炖乌鸡 ...	63

附子猪肾汤	63
龙骨芡实炖乌鸡	64
槿子牡蛎炖乌鸡	65
牛膝菟丝炖麻雀	66
麝香莱萸炖乌鸡	67
金锁乌鸡汤	68
龙眼党参炖牡蛎	68
虫草炖童子鸡	69
芡实粳米粥	70

第三章 遗精、滑精药膳

金樱知母炖乌鸡	71
补骨脂莲子炖雄鸡 ...	72
茯神芡实炖乌鸡	73
桑葚金樱炖牡蛎	74
麦冬生地炖墨鱼	75
丹皮知母炖鳝鱼	76
锁阳远志炖乌鸡	77
酸枣仁炖金龟	77
白龙骨人参炖黄鸡 ...	78
枸杞鹿鞭汤	79
金樱子粥	80

第四章 不射精药膳

紫石英桃仁炖团鱼 ...	81
大枣龙骨炖牡蛎	82
酸枣仁饮	83

阳起石仙茅炖雄鸡	83
茯苓熟地炖乌鸡	84
菟丝黄芪炖乌鸡	85
枣仁人参茶	86
七子不射精汤	86
桂枝龙骨炖牡蛎	87
附片炖麻雀	88
枸杞桑葚粥	89

第五章 精冷药膳

人参龟板炖鱼肚	90
鹿藿腹炖鱼肚	91
附子熟地炖乌龟	92
鹿茸蛤蚧炖乌鸡	93
鹿茸炖黄鸡	94
紫河车石斛炖牡蛎肉	95
苁蓉续断炖童子鸡	95
鹿茸苁蓉炖猪心	96
胡芦巴炖猪腰	97
苁蓉胡桃炖雄鸡	98
仙茅炖童子鸡	99
熟地覆盆子炖公鸡	99
鹿茸粥	100

第六章 血精药膳

白茅根炖鲜藕	101
--------	-----

藕节粥	102
茅根粥	102
熟地黄柏炖乌龟	103
清泻相火粥	104
木通车前子饮	105
黄芪桂心炖田螺	105
仙鹤草饮	106
莲房炭饮	107

第七章 阴冷、性功能减退药膳

苁蓉巴戟炖狗肉	108
肉苁蓉粥	109
柴胡甘草炖甲鱼	110
山药鹿茸粥	110
菟丝子炖乳鸽	111
黄狗鞭粥	112
干姜牡蛎炖雄鸡	112
白羊肾煮面片	113
海狗肾粥	114
巴戟蒸龙虾	115
苁蓉牛鞭汤	115
鹿鞭红杞汤	116
锁阳牛肉汤	117
金樱白凤汤	118
枸杞蒸乳鸽	119
苁蓉牡蛎汤	120

双鞭羊肉汤	121
鹿尾培元汤	122
龙马炖鹤鹑	123
韭菜枸杞炒虾球	123
巴戟蒸麻雀	124
破故纸蒸猪腰	125

第八章 缩阳症药膳

附片当归炖狗肉	126
当归桂枝羊肉汤	127
砂仁乳鸽	128
当归红花炖鲜鱿	129
人参黄芪炖童子鸡	130
附子肉桂雄鸡汤	130
附片肉桂饮	131

第九章 强中药膳

生地黄柏饮	133
龙胆山栀饮	134
知柏地黄炖乌鸡	134
祛瘀通窍饮	135
破故纸韭菜子粥	136
韭子故纸炖乌鸡	136
苁蓉熟地炖鳝鱼	137
麝香苏合香饮	138
知柏乌鸡汤	139

第十章 补肾壮阳药膳常用药物与食物简介

第一节 药物	140
第二节 食物	157

第一章 阳痿药膳

阳痿是阴茎勃起障碍的同义词,通常是指阴茎不能勃起或虽能勃起但举而不坚,以致不能插入阴道进行性交的一种男子性功能障碍。按引发的病因可分为功能性阳痿和器质性阳痿。功能性阳痿是由于大脑皮质对性兴奋的抑制作用加强和脊髓勃起中枢兴奋性减退所致;器质性阳痿是由于生殖器官及其周围组织疾病或身体其他脏器疾病所引起的阳痿。阳痿患者中大部分为功能性的。阳痿是男性性功能障碍发病率最高的一种,约占全部男性性功能障碍患者的17%~42%,国内的调查提示约有10%的成年男性有阳痿的表现。

本病多由于房事不节,恣情纵欲;或过于疲劳,劳逸不能结合,气血两虚;或七情过极,心肾受损,突受惊恐,伤气伤肾;或饮酒嗜烟,酿湿助热;或情感抑郁,性情孤独;或罹患相关疾病等造成。

阳痿患者宜经常吃些韭菜、核桃仁、鱼类、狗肉、公鸡肉、鹿肉、牛鞭、虾仁、羊肉等补肾壮阳,益气养血的食物。

下面介绍有关预防、治疗阳痿的药膳食疗方剂,供读者制作食用。

杞鞭壮阳汤

■ 配方

黄牛鞭	100 克	枸杞子	20 克
肉苁蓉	20 克	小公鸡	1 只
料酒	10 克	姜	5 克
葱	10 克	盐	5 克
味精	3 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. 先将牛鞭用热水泡发,然后顺尿道对剖成两块,刮洗干净,再以冷水泡 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,打去浮沫,放入生姜、料酒、鸡肉,用武火烧沸,再用文火炖 1 小时,将牛鞭捞起,切 3 厘米长的段,再放入原汤内,再加入肉苁蓉、枸杞子,稍炖,加葱、鸡油、胡椒粉、盐、味精即成。

■ 食法

每日 1 次,每次吃 50 克牛鞭和鸡肉,喝汤。正餐食用。

鹿鞭壮阳汤

■ 配方

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

■ 功效

温肾壮阳，健脾补肺。适用于肾虚腰痛，阳痿，早泄等病症。

■ 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；狗鞭先用油沙炒，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 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 2 次，以除去鹿鞭的腥味，除去用过的汤。

3. 在炖锅内，放入鹿鞭、狗鞭、鸡、药袋、姜、葱，加水 3000 毫升，先置武火上烧沸，再用文火炖煮 1 小时，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、鸡肉各适量,喝汤,佐餐食用。

双鞭壮阳汤

■ 配方

牛 鞭	100 克	狗 鞭	50 克
羊 肉	500 克	公 鸡	1 只
菟丝子	20 克	肉苁蓉	20 克
枸杞子	20 克	料 酒	10 克
姜	5 克	葱	10 克
盐	5 克	味 精	3 克
胡椒粉	3 克	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,早泄,滑精等。

■ 制作

1. 将牛鞭用温水发胀,去尽表皮,顺尿道对剖成两块,用清水洗净,再用冷水漂30分钟;狗鞭先用油沙炒,再以温水浸泡约30分钟,去泥沙,刷洗干净;羊肉洗净后,入沸水锅内氽去血水,捞入凉水中漂洗;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、鸡置于炖锅中,加水烧沸,打去浮沫,放入姜、葱、料酒。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,拣去姜、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、

羊肉和鸡。将牛鞭切成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、鸡肉适量,喝汤。既可单食,又可佐餐食用。

壮阳狗肉汤

■ 配方

狗 肉	500 克	菟丝子	20 克
制附片	5 克	料 酒	10 克
盐	5 克	味 精	3 克
胡椒粉	3 克	葱	10 克
姜	5 克		

■ 功效

补中益气,温肾壮阳。适用于阳痿阳气偏衰,精神不振,腰膝酸软等症。

■ 制作

1. 将狗肉清洗干净,整块下锅,用沸水煮透,再捞入凉水中,洗净血沫,晾干水分,切成3厘米长的长方块。姜、葱洗净,姜切片,葱切段。

2. 将锅置火上,放入狗肉、姜片煸炒,烹入酒炆锅,然后一起倒入大沙锅内。同时将菟丝子、附片用纱布包好,放入沙锅内,加清汤、盐、味精、葱,置武火上烧沸,打去浮沫,盖好盖,用文火炖2小时,待狗肉炖至酥烂时,挑出姜、葱,加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

■ 食法

每日1次,每次吃狗肉50克,喝汤,佐餐食用。

附片羊肉汤

■ 配方

制附片	3克	羊肉	500克
料酒	10克	姜	15克
葱	10克	盐	5克
味精	3克	胡椒粉	3克

■ 功效

这是源于《伤寒论》的一张古方,能温肾壮阳,补中益气。适用于肾阳不足,阳痿,伴气血两亏,四肢厥冷,体弱面黄,肌肤不润,面色无华等。

■ 制作

1. 羊肉先用清水洗净,放入沸水锅内,加姜、葱,煮至羊肉没有红色。将羊肉捞出,剔去骨,切成3厘米见方的块,再放入清水中,浸漂去血水,骨头拍破。姜拍松,葱缠成团,将附片用纱布袋装好扎口。

2. 将炖锅内加入清水,置于武火上,下羊肉、生姜、葱、料酒、药包,先用武火烧沸,再用文火炖至羊肉酥烂,加入盐、味精、胡椒粉即成。

■ 食法

每日1次,每次吃羊肉适量,喝汤,佐餐食用。

乾坤蒸狗

■ 配方

连皮狗肉	500 克	乌 鸡	1 只
猪瘦肉	100 克	枸杞子	20 克
天门冬	15 克	生地黄	15 克
甘 草	3 克	柠 檬	1 个
姜	10 克	葱	15 克
胡椒粉	3 克	香 菜	10 克
料 酒	10 克	豆瓣酱	10 克
盐	5 克	味 精	3 克

■ 功效

补中益气，温肾助阳。适用于阳痿兼脾肾虚弱，胸腹胀满，腰膝软弱，消瘦，浮肿，体虚食少等症。

■ 制作

1. 将狗肉皮在火上燎焦，泡软皮面，用利刀刮去焦面，用凉水浸泡，待狗肉已发胀时，用木棒在狗肉上轻轻反复捶敲，边捶边用清水洗，直到肉质变松，血水滴尽为止，然后切成食指大小的条块，再用凉水浸泡。

2. 将枸杞子、天门冬、生地黄、甘草、柠檬洗净；乌鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪，剁成大块；猪瘦肉剁成小块；姜切片，葱切段，香菜（芫荽）洗净，切成 1 厘米长的段。

3. 在炖锅内加入清水 3 000 毫升，加入狗肉、姜、葱、料酒，用中火煮透，将狗肉捞出后，用凉水漂，鸡肉和猪瘦肉也用沸水氽透，去血水，冲洗干净。

4. 炖锅内再加入清水适量，放入鸡肉、猪瘦肉、姜、葱，用