

· 滋补食谱丛书 ·



王 增 编著

滋 阴 壮 阳

大 众 食 谱

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

滋阴壮阳大众食谱/王增编著. —北京:人民军医出版社, 1996. 4

ISBN 7-80020-615-7

I. 滋… II. 王… III. 食物疗法-食谱-家庭保健 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13528 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:7.875·字数:167 千字

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~6000 定价:11.00 元

ISBN 7-80020-615-7/TS · 22

[科技新书目:374-145⑦]

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

中医学认为,引起衰老的重要原因在于肾气虚衰。因此,保精补肾、滋阴壮阳是防治中老年疾病的关键,是延年益寿的根本。本书内容为滋阴补肾和补肾食品相配伍,制作方法简便易学,广大读者可根据具体情况选用。本食谱有病治病,无病调理,是人们达到生活愉快、身体健康的良师益友。

责任编辑 姚 磊

前 言

抗衰老,求长寿,古往今来,人之所欲,时至于今,更为人们所关注。中医学认为,引起衰老的重要原因在于肾气虚衰。人到中年以后,由于肾精不足,生命力、免疫力、抵抗力均会下降。因此,保精与补肾,补虚与壮阳,是防治中老年疾病的关键,是延年益寿的根本。

“肾为先天之本,脾胃为后天之本”。肾主藏精,主骨生髓通于脑,为“作强之官”。这些中医理论,充分地说明了肾关系到人的生长发育,男女性生活,精力与敏智等等。实践证明,每个人应从30岁开始养肾、补肾。“药补不如食补”、“药疗当先食疗”,通过合理的食疗,除去邪气,强身健体,既能养生治病,又能达到滋补肾脏保持健康的目的——这就是补肾。

“正气存内,邪不可干”。临床实践已证明,凡肾气旺盛,精盈髓足者,不但精神健旺,灵敏多智,创造性强,筋骨强劲,动作有力,而且家庭生活也会美满幸福。

补虚壮阳,广义指温振全身阳气,包括壮心阳、壮脾阳、壮肾阳等。狭义指壮肾阳,或指阳事,即恢复或兴奋性机能。通常肾亏精虚髓少者,身体虚弱,往往发生精神疲惫、头昏健忘、腰酸背痛、骨弱无力、耳鸣失眠、性机能减退、遗精、阳痿、早泄和性冷淡等现象。

由此可见,滋阴壮阳是非常重要的。其科学方法是,运用补品、补药和具有补益作用的食物来进行调养和治疗人体虚

弱而引起的疾病。为此，我们特意编写《滋阴壮阳大众食谱》一书。其内容为滋阴补肾与壮阳补肾两部分。每一食谱，都是用补肾中药，与补肾食品相配伍，制作方法简便易学，广大读者可根据具体情况选用，有病治病，无病调理，能使每个人都生活愉快、身体健康，就是本书所要完成的使命。

由于编著者的水平有限，实践经验不足，不妥与错漏之处在所难免，敬请读者批评指正。

王 增

1995年5月12日于海口市琼演潭瑞书斋



上篇 滋阴补肾

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 三色龙骨汤 | (1) | 脊肉粥 | (15) |
| 冰糖双耳甜饮 | (2) | 天门冬冰糖粥 | (15) |
| 羊髓青小米粥 | (2) | 黑豆胡子鲶汤 | (16) |
| 黑豆饮 | (3) | 百合花生粥 | (16) |
| 桑椹糯米糟 | (3) | 枣莲蛋糕 | (17) |
| 红杞鸡肝饮 | (4) | 小麦百合汤 | (18) |
| 猪肉虫草小米粥 | (4) | 枸杞叶粥 | (18) |
| 哈士蟆油蒸冰糖 | (5) | 芝麻蜂蜜粥 | (19) |
| 生姜鳖猪脊髓汤 | (5) | 杨桃根鳖肉汤 | (19) |
| 沙梨麦冬甜羹 | (6) | 雪羹汤 | (20) |
| 山萸肉白糖粥 | (7) | 鸭粥 | (20) |
| 姜归龟肉饮 | (7) | 虫草紫河车蛋糕 | (21) |
| 乌梅玉石饮 | (8) | 小麦桂圆红枣粥 | (22) |
| 猪肾姜粥 | (8) | 燕窝粥 | (23) |
| 玉米须龟饮 | (9) | 地黄饴糖蒸乌鸡 | (23) |
| 攒丝燕窝鲜汤 | (9) | 一味薯蓣饮 | (24) |
| 天冬枸杞粥 | (10) | 黑豆小麦莲枣汤 | (24) |
| 团鱼枸地汤 | (11) | 粟米红枣粥 | (25) |
| 木耳大枣冰糖粥 | (12) | 红杞乌参鸽蛋 | (25) |
| 灵芝银耳羹 | (12) | 黑豆红枣红糖粥 | (26) |
| 燕窝冰糖汤 | (13) | 杞豆汤 | (27) |
| 玉竹冰糖粥 | (13) | 苏木黑豆红糖汤 | (28) |
| 糯芪鳔猪肚 | (14) | 补髓鲜汤 | (28) |
| | | 豇豆粥 | (29) |

羊龟参杞汤	(29)	鲜蘑鹿冲	(49)
核桃蚕蛹汤	(30)	芡实粉核桃粥	(50)
刀豆腰菇粥	(31)	荸荠茅根汤	(50)
黑豆圆肉大枣汤	(31)	藕地甘蔗汁	(51)
香油龟姜汤	(32)	苓藕饮	(51)
山药烧甲鱼	(33)	双母蒸团鱼	(52)
阿胶白皮粥	(34)	鹿茸膏	(52)
酸枣仁粥	(34)	玄参炖猪肝	(53)
黑豆红花汤	(35)	沙参金龟	(54)
人参鹿肉汤	(35)	甜酒酿山药羹	(54)
大麦豇豆粥	(36)	锁阳膏	(55)
青笋枸杞肉丝	(37)	焦皮附片肘子	(56)
红糖乌豆蛋汤	(37)	豆苗猪腰粥	(57)
芝麻乌梅汤	(38)	鸽肉粥	(57)
天麻烧鱼肚	(38)	萝卜猪肉粥	(58)
油菜黄酒烧龟肉	(39)	滋阴百补酒	(59)
炒苦瓜籽	(40)	枸黄鳖滋肾汤	(59)
双子雀蛋	(40)	桂花竹荪汤	(60)
海红扒鱼翅	(41)	眉豆粥	(61)
二冬嫩蛋	(42)	地黄羊脂酒	(61)
芝麻糖浆	(42)	黑牛髓膏	(62)
甘蔗高粱粥	(43)	枸杞炖牛肉	(63)
香油拌肺片	(43)	山药车前汤	(63)
观音茶	(44)	清胃热兔肉冻	(64)
羊蜜膏	(45)	地黄醴	(65)
小米粥	(45)	水陆二仙膏	(65)
芝麻黑豆泥鳅粥	(46)	神仙固本酒	(66)
两米芸豆粥	(47)	柠檬汁煎鸭脯	(67)
桑椹粥	(47)	猪肺粥	(67)
鹅肉补阴汤	(48)	鹿附炖猪膀	(68)

枸杞麻仁酒	(69)	蚂蚁酒	(89)
金樱子膏	(69)	红枣胡萝卜汤	(90)
火腿粥	(70)	黑芝麻膏	(90)
陈附炖狗肾	(71)	白糖炖鱼肚	(91)
五子酒	(71)	樱沙膏滋	(91)
琼玉膏烘蛋	(72)	无花果雪耳汤	(92)
当归块鸭盅	(73)	桃金娘酒	(92)
二地膏	(74)	蒺藜焖豆腐	(93)
眉豆猪皮粥	(74)	聚精膏	(94)
高粱螬蛸粥	(75)	山药扁豆粥	(94)
钟乳酒	(76)	鹿角胶酒	(95)
白果全鸭	(77)	淮山玉竹煲白鸽	(96)
坤髓膏	(78)	胡桃五味子膏	(96)
雪梨凉蛋糕	(78)	天麻炖脑花	(97)
楂菊淡菜羹	(79)	鹿茸酒	(97)
参茸酒	(80)	参附蒸甲鱼	(98)
枸杞麦冬蛋丁	(80)	胎盘膏	(99)
春寿酒	(81)	山药苡米粥	(99)
羊汁粥	(82)	二冬二地酒	(100)
枣附炖羊肉	(82)	熟附片蒸猪肚	(101)
鹤鹑酒	(83)	地黄乌米酒	(101)
补精膏	(83)	龙苟鸭条冻	(102)
洋参麦竹粥	(84)	苁蓉酒	(103)
肾精附片炖猪蹄	(85)	山药羊肉粥	(104)
干冬菜粥	(85)	葡萄浆	(104)
鹿角胶膏	(86)	熟附片蒸肘子	(105)
藕梨荸蔗生地汁	(87)	海龙酒	(106)
龙虱酒	(87)	核桃人参汤	(107)
红枣知母汤	(88)	金樱子酒	(107)
参鸭西瓜盅	(88)	猪肚蒸附片	(108)

山药鸡蛋粥·····	(108)	鹿茸虫草酒·····	(127)
巴戟天酒·····	(109)	猪肉炒附片·····	(128)
甘薯粥·····	(110)	雀儿药粥·····	(129)
鸡冠蒸附片·····	(110)	参鹿补膏·····	(129)
猪肾酒·····	(111)	核附炒鸡丁·····	(130)
核桃山楂汁·····	(111)	韭菜粥·····	(131)
神仙延寿酒·····	(112)	双鞭壮阳饮·····	(131)
胡桃栗子糖羹·····	(113)	杞附炒肉丁·····	(132)
乌发益寿酒·····	(113)	茸桂百补膏·····	(133)
板栗糖浆·····	(114)	枸附白糖炒肉丝·····	(134)
附杞羊肾汤·····	(114)	腥膈脐酒·····	(134)
长生酒·····	(115)	斑龙膏·····	(135)
凤髓汤·····	(116)	龙马童子鸡饮·····	(136)
长生固本酒·····	(116)	桂浆粥·····	(136)
猪脊子枣羹·····	(117)	附片炒腰花·····	(137)
健身长春膏·····	(117)	延寿获嗣酒·····	(138)
延年薯蓣酒·····	(118)	熟附片烧狗肉·····	(139)
资寿延年膏·····	(119)	右归膏·····	(139)
固公百发酒·····	(119)	杜味羊腰汤·····	(140)
山附粥·····	(120)	鹿冲酒·····	(141)
耐老酒·····	(121)	姜附狗肉饮·····	(141)
羊骨姜丝糯米粥·····	(121)	延寿翁头春·····	(142)
一醉不老丹·····	(122)	杞叶羊肾粥·····	(143)
坎离膏·····	(123)	接髓全阳膏·····	(144)
美髯醪·····	(124)	附烧鹿筋·····	(145)
润肺膏·····	(124)	茸拨青果羊肾饮·····	(146)
地黄年青酒·····	(125)	助阳益寿酒·····	(146)
下篇 壮阳补肾		生姜鹿角胶粥·····	(147)
苁蓉羊肉粥·····	(126)	锁阳桑椹膏·····	(148)
菟丝苁蓉饮·····	(127)	鸡肝粥·····	(148)

石燕酒	(149)	琼脂膏	(169)
三鲜附片烧鹿掌	(150)	山药附片炖牛鞭	(170)
红糖附子粥	(151)	九香虫酒	(170)
熙春酒	(151)	羊蜜附片姜桂粥	(171)
补骨脂胡桃膏	(152)	蛤蚧羊肺汤	(172)
红烧附片鹿肉	(153)	附片虫草炖黄雀	(172)
荔枝粥	(154)	仙茅酒	(173)
百花如意酣春酒	(154)	神仙粥	(174)
白龙牡蛎粥	(155)	当归附片炖母鸡	(174)
姜附烧狗肉	(155)	十全大补酒	(175)
板栗酒	(156)	羊肉草果萝卜粥	(176)
虾蓉羊肉羹	(156)	参附炖肥鸡	(176)
锁阳粥	(157)	蛤蚧粥	(177)
公鸡炖附片	(158)	附片狗肉粥	(178)
益精附片粥	(158)	黑豆酒	(178)
神仙固本酒	(159)	别离粥	(179)
腥膈脐粥	(160)	核附炖公鸡	(180)
熟附片炖羊肉	(160)	紫河车小米粥	(180)
鹿角冬青粥	(161)	健阳酒	(181)
鹿鞭膏	(162)	附片蒸羊腿肉	(182)
狗脊蒸双肾	(162)	附山枸炖狗肉	(182)
固本退领酒	(163)	猪肾羊肾鹿肾粥	(183)
海参膏	(164)	熟附片炖鹿鞭	(184)
羊奶鹿胶饮	(164)	助阳酒	(184)
杞圆膏	(165)	天雄壮阳粥	(185)
起石牛肾粥	(166)	羊肾羊肉粥	(186)
苁蓉附炖羊肾	(166)	阳起石粥	(186)
金樱桑螵粥	(167)	雪莲虫草酒	(187)
却老酒	(168)	桂附泥鳅生姜粥	(188)
软炸桃腰	(168)	龟附炖羊肉	(188)

肾附粥·····	(189)	豆豉犬肉粥·····	(208)
虾仁韭菜粥·····	(190)	八仙粥·····	(209)
康壮酒·····	(190)	胡桃粥·····	(209)
痛经神方粥·····	(191)	巴戟粥·····	(210)
双凤壮阳粥·····	(191)	豆豉鹿肾粥·····	(210)
附片炖鹿蹄筋·····	(192)	酒姜附炖猪脚·····	(211)
期颐酒·····	(193)	复方仙茅酒·····	(212)
秘精粥·····	(194)	韭菜炒鲜虾·····	(212)
清炖羊肉附片·····	(194)	草附蒸甲鱼·····	(213)
硫黄粥·····	(195)	二鹿附桂粥·····	(214)
东北三宝酒·····	(195)	核桃仁炒韭菜·····	(214)
酒枸附炖羊肾·····	(196)	鹿衔草粥·····	(215)
丝子粟米雄鸡肝粥·····	(197)	胡桃酒·····	(215)
丹参附片人参粥·····	(197)	米酒海虾·····	(216)
羊肉淡菜粥·····	(198)	不倒粥·····	(217)
附淫菟金炖羊肉·····	(199)	杜仲爆羊肾·····	(217)
海马酒·····	(199)	附片鹿头汤·····	(218)
薏苡熟附粥·····	(200)	韭菜炒羊肝·····	(218)
雀卵粥·····	(200)	淫羊霍酒·····	(219)
盆附味枸炖羊肾·····	(201)	巴戟炖猪大肠·····	(220)
淡豆豉羊肾粥·····	(202)	菟附狗肉汤·····	(220)
皮蛋淡菜粥·····	(202)	核桃糖·····	(221)
六味回阳粥·····	(203)	鹿附枣仲煨肘子·····	(221)
枣附炖猪膀·····	(204)	麻雀酒·····	(222)
人参茯苓羊肉粥·····	(204)	回春粥·····	(223)
琼浆药酒·····	(205)	益智桑蛸炖猪脬·····	(224)
羊石子粥·····	(206)	雀卵酒·····	(224)
人参附片炖猪脚·····	(206)	益智菟丝熟地粥·····	(225)
酒酱腌肾小米粥·····	(207)	补骨脂鱼鳔汤·····	(225)
巴戟淫羊酒·····	(208)	三石酒·····	(226)

鹤鹑枸杞杜仲汤	(227)	振痿酒	(232)
熟地茯苓白术粥	(227)	淡菜炒韭菜	(233)
新疆炮肉	(228)	硫黄药酒	(234)
归黄桂附酒	(229)	葱油麻雀	(234)
山药黄肉粥	(229)	楮实助阳酒	(235)
巴戟熟地酒	(230)	羊排粉丝汤	(236)
羊肾炼乳汤	(230)	韭菜籽酒	(236)
龟龄集酒	(231)	韭菜籽粥	(237)
鳅虾鲜汤	(232)	草苡蓉酒	(237)

上 篇

滋 阴 补 肾

三色龙骨汤

【原料】

红枸杞子 35 克,黑首乌 20 克,白丝杜仲 15 克,猪龙骨(带骨髓)600 克,精盐适量。

【制作方法】

1. 将 3 味中药洗净,装入纱布袋内,扎紧,放入砂锅内,加清水适量,浸泡 1 小时,待用。

2. 把猪龙骨洗净,砍成细块,放入锅内与药袋一起,锅加盖,先用旺火煮沸后,改用文火煎煮 2~3 小时,待猪龙骨熟烂后,取出药袋,挤下药汁,点入精盐调味即可。

3. 服用方法,最好分为午、晚两次。

【功效】

填精益肾,强筋壮骨。用于头晕耳鸣、脑空作痛、形体消瘦、腰酸背痛、失眠多梦、遗精梦泄、脚跟作痛等病症,均有较好的疗效。

冰糖双耳甜饮

【原料】

银耳 30 克,黑木耳 25 克,冰糖 45 克。

【制作方法】

1. 将银耳、黑木耳用温水发泡,并摘除蒂柄,除去杂质,洗净,沥干水分,待用。

2. 取一个汤碗,洗净,把双耳及冰糖放入碗内,加清水适量,置于武火上烧开后,改用文火炖熬 2~3 小时,停火,即可食耳喝汤。

【功效】

滋阴补肺。适用于肾阴虚的血管硬化、高血压、眼底出血、肺阴虚咳嗽等病症。

羊髓青小米粥

【原料】

大羊脊骨 1 具,羊脊髓适量,青小米 100 克,精盐少许。

【制作方法】

1. 将青小米淘洗干净,待用。

2. 把羊脊骨洗一洗,放入锅里,加水先煮,取汁,捞出羊骨,入米煮粥,待粥熟后,加入羊脊髓搅匀至熟透,再加精盐适量调味,即可供服食。服法,每日 1 次。

【功效】

填精补髓,益阴滋肾。适用于阴精不足而致的阳痿,头昏目眩,腰腿酸痛,筋骨无力等肾阴亏损之证。

黑豆饮

【原料】

黑豆 500 克,菟丝子、山茱萸、茯苓、五味子、当归、枸杞子、桑椹、地骨皮、熟地黄、黑芝麻、补骨脂各 10 克,精盐 50 克。

【制作方法】

1. 将黑豆用温水浸泡半小时,换清水洗净,待用。
2. 把以上中药略洗一下,装入纱布袋内,扎紧后,与黑豆齐放入铝锅内,加清水适量,锅加盖,置于旺火上煮沸,再以文火煎煮 2~3 小时,加入精盐,停火,稍冷,过滤,食黑豆,喝汤。

【功效】

补肾益精,强筋壮骨。适用于头昏目眩、耳鸣耳聋、身体消瘦、腰酸腿痛、筋骨无力等属于肾精不足、肾阴亏损等症。

桑椹糯米糟

【原料】

鲜桑椹 2800 克,糯米 500 克。

【制作方法】

1. 将鲜桑椹洗净,沥干水,捣汁,待用。
2. 把糯米淘洗干净,将鲜桑椹汁与糯米共同烧煮,做成糯米干饭,待冷,加入酒曲适量,拌匀,发酵成为酒糟。服法,每日随量佐餐食用。

【功效】

补血益肾,聪耳明目。适用于肝肾阴亏,耳鸣目眩,梦多遗

精,腰酸腿软,关节不利等病症。

红杞鸡肝饮

【原料】

枸杞 15 克,母鸡肉 250 克,鸡肝 50 克,生姜、葱、料酒、精盐各适量。

【制作方法】

1. 将鸡肉、鸡肝用清水洗净,把鸡肉斩成小块,待用。
2. 将生姜去外皮,清洗干净,切成薄片,待用。
3. 把枸杞用温水浸泡 2 分钟,去杂,洗净,待用。
4. 将葱去须及老黄叶,洗净,切成段,待用。
5. 把铝锅刷洗净,加清水适量,置于旺火上煮沸,放入鸡肉、鸡肝、枸杞、生姜片,锅加盖,用文火炖熬 1.5 小时,放入料酒、精盐调味,稍煮片刻,撒上葱节,停火,即可供食之。

【功效】

滋补肝肾。适用于男女肾虚、神经衰弱等病症。

猪肉虫草小米粥

【原料】

冬虫夏草 25 克,瘦猪肉 150 克,小米 90 克,精盐、味精各适量。

【制作方法】

1. 将冬虫夏草用温水浸软,拾去杂质,清水洗净,沥干,用布包好,扎紧,待用。
2. 把猪肉清洗干净,切成细片,待用。

3. 将小米淘洗干净,直接倒入煮锅内,再放入猪肉片、虫草药袋,加清水适量,置于火上煮,粥熟,取出冬虫草药袋,再加适量精盐、味精调味,即可供食用。服法,每日1次。

【功效】

补虚损,益精气,滋肾润肺。适用于遗精阳痿,腰膝酸痛,自汗盗汗,虚喘咳嗽,及病后久虚不复等病症。

哈士蟆油蒸冰糖

【原料】

哈士蟆油 15 克,冰糖 25 克。

【制作方法】

1. 将哈士蟆油放入碗中,加温水泡软,去其杂物,再用清水冲洗干净,用开水泡 2 小时,由暗黑色变纯白并增大(遇水可膨胀 10~15 倍),更换水,再清洗一次,待用。

2. 把哈士蟆油放入已洗净的碗内,加少许温开水,放入冰糖蒸服。

【功效】

滋阴补肾,润肺化痰。适用于阴虚体弱,失眠多梦,眩晕耳鸣,两目干涩,腰酸肾痛,无精或少精者食之。

生姜鳖猪脊髓汤

【原料】

鳖 1 只,猪脊髓 250 克,胡椒 5 克,生姜 10 克,料酒、精盐、味精各适量。