

『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》

性功能障碍 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭象 著



广东经济出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著

性功能障碍 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性功能障碍药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.1

(中国药膳与食疗精粹. 第2辑)

ISBN 7-80677-538-2

I. 性… II. 彭… III. 性功能障碍—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075384 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 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-538-2 / TS·54
定价	全套 (1—10 册) 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·

前 言

性功能障碍，关键在于补肾，这是男女都需要的。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。由于肾主水，与尿的排泄有关；肾与性机能强弱有关。综上所述，肾的主要功能是藏精，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。西医认为，人体有左右两个肾脏，它是主要排泄器官，对调节和维持人体内环境中体液的量和成分有重要作用。肾的主要功能是：其一，分泌尿液，排除代谢废物、毒物和药物。肾脏虽小，但每分钟经肾脏的血流量为600~800毫升，故每分钟可将全身血液过滤一次。肾小球每分钟滤液量为120毫升，每日正常人尿量为1500毫升。其中约有80%被近曲小管所吸收，其余则由远曲小管及集合小管按身体需要调节进行排泄和吸收。在近曲小管中进行选择性地再吸收的葡萄糖、氨基酸、维生素，滤出微量蛋白质和80%左右的钠盐等电解质，氧化物仅部分被吸收，而尿素、肌苷及非蛋白氮类代谢产物等则吸收很少或完全不吸收，许多毒物和药物常经肾随尿排出，如抗菌素中链霉素、四环素、土霉素等均经肾小球过滤排出。其二，调节体内水和渗透压。我们都知道，在近曲小管滤液中有80%左右的水随钠而再吸收，因此近曲小管中的滤液为渗液。由于尿素等从肾小管外渗入滤液，渗透压上升；当滤液经上升支时，又因钠大量被吸收而渗透压不断下降。水分从远曲小管低渗滤液中回吸收，再经集合小管，使滤液浓缩而成尿。其三，调节电解质浓度及总量。当电解质随滤液进入肾小管后，钠、钾、钙、镁、碳酸、氢及无机磷等大部分被再吸收，而吸收多少是随人体需要，而由神经内分泌及体液的调节。在吸收钠的过程中，常与钾、氢、铵交换而起调节酸碱平衡的作用。其四，调节酸、碱

基的作用。肾能调节将不挥发性酸、碱基的排泄，氨的生成和酸碱基保持平衡。其五，具有调节血压的作用。其六，肾具有分泌红细胞生成素的功能。

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及所罹患疾病选用。药膳食疗菜品、汤羹既是食品，又是保健品。

彭铭泉

2003年3月

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹·第二辑



● 灵芝双鞭	6
● 韭菜炒虾仁	8
● 杜仲爆羊腰	10
● 锁阳鸽蛋	12
● 鹿鞭蒸鸡	14
● 巴戟酥鸡	16
● 锁阳蒸鸡	18
● 鹿胶蒸鸡	20
● 壮阳海参	22
● 杞鞭猴头海参	24
● 斑龙海参	26
● 锁阳海参	28
● 虫草鲍鱼汤	30
● 鹿茸烧虾	32
● 巴戟烧虾	34

● 翡翠鹿茸筋	36
● 巴戟鸡茸鹿筋	38
● 锁阳烧鹿鞭	40
● 苁蓉芙蓉鹿鞭	42
● 炒二茸	44
● 什锦鹿茸羹	46
● 鹿茸三珍汤	48
● 鹿茸银耳	50
● 鹿茸扒猴头菇	52
● 虫草猴头菇	54
● 菟丝鸡腿扒牛鞭	56
● 虫草海参煲	58
● 菟丝烧海参	60
● 虫草花胶炖乳鸽	62
● 冬虫夏草炖鲍参	64



- 肉苁蓉鱼煲 66
- 菟丝炒鲜虾 68
- 龙马水鱼 70
- 肉苁蓉炖田螺肉 72
- 五子补肾鸡 74
- 附子熟地狗肉汤 76
- 杜仲茱萸雄鸡煲 78
- 龟鹿童子鸡 80
- 蛤蚧乌鸡煲 82
- 山茱萸熟地炖乌鸡 ... 84



- 附子猪腰汤 86
- 龙骨苁实炖乌鸡 88
- 莲子牡蛎炖乌鸡 90
- 牛膝菟丝炖鹌鹑 92
- 麝香茱萸炖乌鸡 94
- 金锁乌鸡汤 96
- 龙眼党参炖牡蛎 98
- 虫草炖童子鸡 100

- 苁实粳米粥 102
- 锁阳远志炖乌鸡 104
- 酸枣仁炖金龟 106
- 白龙骨人参炖黄鸡 ... 108
- 枸杞鹿鞭汤 110
- 金樱子粥 112
- 七子汤 114
- 桂枝龙骨炖田螺 116
- 枸杞桑葚粥 118
- 苁蓉胡桃炖雄鸡 120
- 仙茅炖童子鸡 122
- 熟地覆盆子炖公鸡 ... 124
- 鹿茸粥 126
- 木通车前子饮 128
- 黄芪桂枝炖田螺 130
- 三七仙鹤草饮 132
- 龙马炖鹌鹑 134
- 龙马煮大虾 136
- 无花果炖乳鸽 138



灵芝双鞭



▲ 灵芝双鞭

灵芝双鞭



配 方

牛 鞭	100克	淫羊藿	15克
狗 鞭	50克	姜	10克
子公鸡	1只	葱	15克
菌灵芝	20克	料 酒	10克
肉苁蓉	20克	盐	5克
枸杞子	20克	味 精	3克
菟丝子	15克	胡椒粉	3克
巴 戟	15克	鸡 油	25克

功 效

暖肾壮阳，填精补髓，抗老延年。适用于肾阳虚、阳痿不举、举而不坚、神经衰弱、失眠等症。

制 作

1. 将菌灵芝、巴戟、菟丝子、枸杞子、淫羊藿洗净；肉苁蓉去鳞片，刷洗于净，切片；然后将上述药物装入纱布袋内，备用；鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪。
2. 牛鞭用温水发胀，去尽表皮筋膜，顺尿道对剖两块，除去内膜，用清水洗净，再用冷水漂洗30分钟；狗鞭用油沙炒酥，用温水浸泡30分钟，刷洗干净；姜拍松，葱切段。
3. 将牛鞭、狗鞭、药袋、子公鸡，放入炖锅，加清水3000毫升，加入姜、葱、料酒，置武火上烧沸，再用文火煮1小时，将牛鞭、狗鞭、子公鸡捞起，切成食指大小的条块，再放入原汤，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油搅匀即成。

食 法

每日1次，每次吃鞭、鸡肉共50克，喝汤，佐餐食用。

韭菜炒虾仁



▲韭菜炒虾仁

韭菜炒虾仁



配 方

韭 菜	150克
鲜虾仁	300克
姜	10克
葱	15克
芡 粉	10克
盐	5克
味 精	3克
料 酒	10克
素 油	35克

功 效

补肾壮阳。适用于腰腿无力、盗汗、早泄、遗精、阳痿、遗尿等症。

制 作

1. 将虾仁洗净，用芡粉、盐上浆；韭菜去老梗、黄叶，洗净，切成3厘米长的段；姜切片，葱切段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，下入虾仁、韭菜、料酒，略炒，加入盐、味精，颠锅即成。

食 法

每晚1次，佐餐食用。若治阳痿，可同时饮用白酒15毫升。

杜仲爆羊腰



▲ 杜仲爆羊腰

杜仲爆羊腰



配 方

羊 腰		350克
杜 仲		20克
五味子		15克
淫羊藿		15克
料 酒		10克
盐		4克
味 精		3克
酱 油		8克
芡 粉		20克
姜		5克
葱		10克
素 油		35克

功 效

补肾，壮阳。适用于肾虚腰痛、体弱乏力等症。

制 作

1. 将杜仲切丝，用盐水炒焦，与五味子、淫羊藿同放炖杯内，加清水300毫升，文火煎熬30分钟，浓缩成100毫升，去渣，留药液。
2. 将羊腰切成两片，除去白色臊腺，切成小块腰花，用芡粉、药汁液、酱油、盐、味精、料酒抓匀，上浆备用。葱切花，姜切丝。
3. 将炒勺置武火上烧热，加入素油；烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入羊腰花、料酒，炒变色，加入盐、味精，颠锅即成。

食 法

每日1次，佐餐食用。

锁阳鸽蛋



▲ 锁阳鸽蛋

锁阳鸽蛋



配 方

锁 阳	10克
鸽 蛋	10个
熟猪五花肉	300克
酱 油	50克
葱	6克
八 角	1粒
花 椒	0.5克
素 油	35克
鸡 汤	适量
芡 粉	5克
姜	5克

功 效

补肾壮阳，润肠通便。适用于腰膝酸软、阳痿、滑精、肠燥便秘等症。

制 作

1. 把熟猪五花肉皮面抹上糖色，用熟油炸成金黄色时，取出，切成约1厘米厚、10厘米长的大片，码在大碗内。
2. 将鸽蛋煮熟去壳，下锅炸成金黄色，然后码在碗内肉片周围；把锁阳润透切片，放在鸽蛋周围，加上葱、姜、花椒、八角、酱油、鸡汤，上屉大火蒸熟透取出，控净汤，取出葱、姜、花椒、八角，扣在盘内，把原汤放在勺里，用水芡粉勾薄欠，浇在上面即成。

食 法

每日1次，佐餐食用。

鹿鞭蒸鸡



▲ 鹿鞭蒸鸡