

XING BAOJIAN YAOSHAN

主 编 黄庆武

性

保健

药膳

保健中药

保健食品

性保健食品

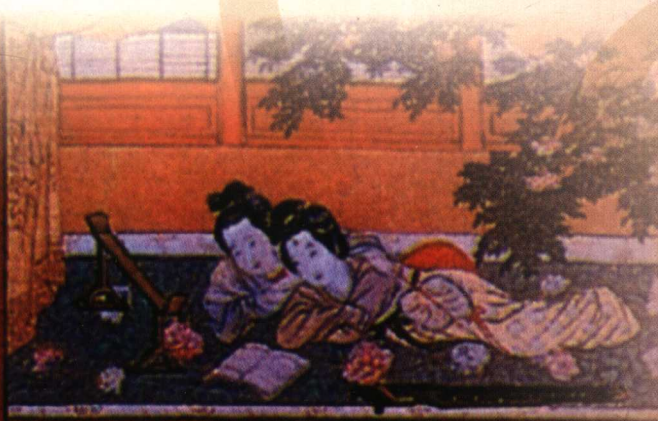
性保健药茶

性保健药膳

性保健药膳

性保健药膳

江西科学技术出版社





性保健药膳

主 编 黄庆武

副主编 李 燕 范燕文

编著者 (按姓氏笔画为序)

杨丽珍 李 燕 沈晓云

肖明生 张艳华 张燕萍

陆 君 林 嘉 范燕文

凌 虹 黄庆武 廖世珍

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

性保健药膳/黄庆武主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2005. 5
(性保健丛书)

ISBN 7-5390-2671-5

I. 性… II. 黄… III. 性功能障碍—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031383 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN;800/

选题序号:KX2004093

赣科版图书代码:05070-101

性保健药膳

黄庆武主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	120千字
印张	5.625
印数	3000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2671-5/R·642
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

●理智地、健康地追求“性福”●

——编辑的话

人是宇宙生命的精灵,是最睿智的、最理性的动物,也曾经是最虚伪的动物。其最突出的表现,无疑是对“性”的遮掩、回避、口是心非、故意自欺欺人……

科学证实,性欲与食欲一样,都是人类与生俱来的自然本能。性是人类的繁衍之本,也是人类社会文明进步的动力之源。

然而,在许多个人类的世纪之中,不少“正人君子”却把“性”看成是“黄色的”、“下流的”、“不可告人的”事情。在这种虚伪的、变态的社会心理阴影中生活的人们,正常的性心理被压抑,性行为被扭曲,性健康遭破坏,“性福”和家庭幸福被丢失。

还好,人类毕竟不同于其他动物,也不是所有的人都是“伪君子”,即使是在极为黑暗的沉沉之夜,也有对“健康之星”、对“性的火光”的探索者。

孟子曰：“食色性也。”

孟子当然不是“伪君子”，而是“性福”的探索者与倡导者，是中华民族的一位智者、“真者”。

19 世纪，在德国和奥地利行医的精神科医生克拉夫特·埃宾，鼓励他的学生们大胆地研究性科学，将性与人的健康、性与医生的神圣工作联系起来。

生于奥地利的学者西格蒙德·弗洛伊德，深入研究人的性心理，宣传性与人的健康科学观念。他相继写作并出版了《性学之论》、《梦的解析》、《“文明的”性道德与现代人的不安》、《日常生活的心理分析》、《图腾与禁忌》以及《爱情心理学》等有关性健康的著作。

美国生物学家阿尔弗雷德·金赛(1894~1956)，用人类生态学的研究方法，对数万名男女进行广泛而全面的性研究，并根据这一研究成果撰写并出版了《女人的性行为》、《男人的性行为》两部力作。

1979 年，中国科学院院士、著名医学家吴阶平教授编译出版了《性医学》一书。

.....

进入了 21 世纪的人类，不再像“伪先哲”们那样地虚伪对待自身的性健康与性爱了。睿智的人们已能坦然地去探索、讨论、追求自身的“性福”。

作为 21 世纪中华民族的医学出版工作者，在如

此大好形势下,有责任为人民群众提供有关的读物,为人类的“性福”服务。为此,我们约请国内一些性保健专家,共同编辑出版“性健康丛书”,准备出版《性保健食品》、《性保健药茶》、《性保健药膳》、《性保健中药》、《性保健古方选》、《性保健秘笈选注》、《性保健药酒》、《性心理保健》、《性行为保健》、《性保健夜话》等书,每本书约15万字。

这套丛书,将现代生物学、社会—心理—医学知识与中医补益学、中医房室养生学知识有机地结合起来,发掘“宝藏”,提出新见解;根据人的不同体质,选用不同的性保健方法,将中医房室养生的精华通俗化,为读者提供实用的性保健知识。

江西科学技术出版社

医学编辑部

2004年12月于江西南昌

● 目录

理智地、健康地追求“性福”——编辑的话 (1)

第一章 通过温补肾阳,壮腰固肾, 起到性保健作用的药膳

人参鹿肉汤	(2)	红烧鹿肉	(14)
川杜仲炒腰花	(3)	红糖核仁芝麻片	(15)
双子炖羊脑	(4)	杜仲五味子羊腰片 ...	(16)
双味补肾腰花	(4)	杜仲猪腰子	(17)
双鞭羊肉温阳汤	(5)	杜仲茴香山羊肾	(18)
龙骨荷包蛋	(7)	杜仲培阳羊肾片	(19)
白蘑煨鹿尾	(7)	杜仲强筋骨骨汤	(19)
冬虫夏草蒸猪脑	(9)	苁蓉公鸡牛鞭汤	(20)
冬菇煨鹿鞭	(10)	苁蓉羊肉羹	(21)
虫草冰糖蛋	(11)	苁蓉美味鹿肾	(22)
虫草炖蛤蚧	(11)	苁蓉狗鞭	(23)
肉桂温经狗肉	(12)	韭菜籽煮泥鳅	(24)
壮阳羊脑子	(13)	沙苑子豆腐	(25)

沙苑苁蓉炖鲤鱼	(26)	核桃银耳鸽蛋	(45)
补骨脂固肾蜜	(27)	益智仁当归煮羊肉 ...	(46)
补肾童子鸡	(28)	益髓羊脊骨汤	(47)
补肾牛鞭鸡	(29)	益精童子鸡	(48)
鸡肠固肾饼	(30)	海马虾仁鸡	(49)
附片补阳羊肉	(31)	海味壮阳杂拌	(50)
附片姜味狗肉	(32)	海味鹿茸壮阳羹	(51)
青虾炒韭菜	(33)	酒煮虾	(52)
固精益肾猪小肚	(34)	雪莲花双参鸡汤	(53)
固精核桃糖	(35)	黄酒核桃仁泥	(54)
金樱子膏	(36)	鹿尾炖公鸡	(55)
油炸麻雀丸	(37)	鹿茸炖母鸡	(55)
狗鞭鹿肉散	(38)	鹿尾人参补益汤	(56)
枸杞炖狗鞭	(39)	鹿鞭补肾益脾汤	(57)
带骨鸡味狗肉	(40)	甜核桃仁	(59)
虾米温阳汤	(41)	猪肝扒海参	(59)
神仙味补阳肉	(42)	菟丝子红糖汁	(60)
桂皮奶味鹌鹑	(43)	菟丝子固精狗肉	(61)
核桃牛骨髓	(44)	菟丝子助阳麻雀蛋 ...	(62)

第二章 通过滋阴降火,平抑亢进的性欲, 以起到性保健作用的药膳

二子炖白鹅	(65)	二子补肾鸡	(66)
-------------	------	-------------	------

二仙炖猪肝	(67)	枸杞子鹅血汤	(83)
双参焖老鸭	(68)	枸杞子炖羊腿	(84)
双参鹅血汤	(69)	枸杞子炒肉丝	(84)
石耳猪肝汤	(69)	枸杞子西瓜仔鸡	(85)
玉竹参炖老母鸭	(70)	养阴美味鸭	(86)
去烦猪心片	(71)	美肤益容兔肉	(87)
生脉蛋	(72)	莲子百合猪心汤	(88)
生地乌骨鸡	(73)	莲子百合煨猪骨	(89)
百合田七炖兔肉	(74)	悦色健骨兔子肉	(90)
百合虫草鸭肉汤	(75)	益气养阴白鹅汤	(91)
百合枸杞子炖兔肉	(75)	益阴除烦兔子糕	(92)
百合莲子猪心汤	(76)	海带木耳猪肉汤	(93)
地黄砂仁蛋	(77)	桑椹芝麻汤	(94)
芡实老母鸭	(78)	黄连阿胶鸡子黄	(94)
芦根煮兔肉	(78)	黄精补阴补气蛋	(95)
沙参麦冬炖水鸭	(79)	银耳炖母鸭	(96)
补阴猪髓汤	(80)	黑芝麻兔肉	(97)
补肾育阴腰花	(81)	新鲜百合蒸老母鸭 ...	(98)
枸杞子蒸鸡	(82)		

第三章 通过补养气血,治疗气血不足, 起到性保健作用的药膳

十全大补鸡汤	(100)	人参益母鸡	(101)
--------------	-------	-------------	-------

人参鸡子清	(102)	安神猪肚	(124)
人参草鱼鸡蛋	(103)	红花川芎炒鸡血	(125)
人参虫草猪心汤	(104)	红枣花生烧兔肉	(126)
人参补中益气汤圆	(105)	赤豆蒸乌骨鸡	(127)
八宝鸡汤	(106)	花椒兔肉	(128)
八珍益气猪肉汤	(107)	芡实蒸鸡蛋	(129)
三七酒蛋	(108)	牡蛎童子鸡	(130)
三仙鸡	(109)	补元羊肉汤	(131)
三味蒸鸡	(110)	补气养胃肚	(132)
三味温肾丁香鸭	(111)	补血猪肝汤	(133)
大补双味肉	(112)	补血黄牛肉胶	(134)
山楂烧猪肉	(113)	补血黄花肉汤	(135)
龙眼童子鸡	(114)	补肾益精鸭	(135)
生血羊肉汤	(115)	补气益阴猪肉块	(136)
冬虫夏草炖白鹅	(116)	阿胶养血鸡子黄	(137)
百部鸡汁丸	(117)	松茸鹅肉块	(138)
百部汁卤猪肾	(118)	松茸补气兔肉	(139)
芋头煲白鹅	(119)	咖喱桃花兔肉块	(140)
虫草瘦肉炖乌龟	(120)	油爆人参鸡脯	(141)
虫草甜杏鸡蛋黄汤	(121)	泽泻茯苓母鸡	(142)
当归红糖蛋	(122)	参芪猴头炖鸡	(143)
当归羊肉汤	(122)	参归山药炖猪腰	(144)
全当归炖母鸡	(123)	胡桃仁鸡泥鸭	(145)
		茯苓萝卜瘦肉饼	(146)
		首乌炖公鸡	(147)

首乌煮鸡蛋	(148)	益智补血羊肉汤	(157)
首乌核仁固精蛋	(149)	党参茯苓鸡	(158)
莴笋烧野兔肉	(150)	黄芪通草鸡	(158)
莲子炖猪肚	(151)	黄芪御寒鸡	(159)
莲子白果炖乌鸡	(152)	黄芪补气砂锅鸡	(160)
益气补血羊肉汤	(153)	清蒸人参鸡	(161)
益精汽锅鸡	(154)	童子鸡露	(162)
益脾补血肥鸭	(154)	滋阴生血羊肉汤	(163)
益脾补血腰片	(155)	燕窝鸡汤	(164)
益脾养血猪骨汤	(156)		
性保健药膳名笔画索引		(165)	

第一章 通过温补肾阳,壮腰固肾,起到性保健作用的药膳

《医学源流》说:“……夫精者,即肾中之脂膏也,有长存者,有日生者。肾腑藏精之处,充满无缺,如井中之水,日夜充盈。若纵欲不节,如对浅井吸之无度,则精枯矣!”

《十药神书》说:“……虚劳之由,因人之壮年,气血完整,精神充盈之际,不能保养生命,酒色是贪,……无有休息,以致耗散正气,虚败精液,则呕血吐痰,以致骨蒸体热,肾虚精竭,气力全无。”

中医性养生学认为:肾者主蛰,封藏之本,精之所处;精者,生命之本也,由肾藏而不宜过泄;许多中老年人,或因禀赋不足,素体阳虚,或因摄生不慎,损伤真阳,或房事不节,宗筋弛纵,发为筋痿,表现为性欲冷淡、下肢冷痛、阳痿、早泄、遗精、不孕(女子)、形瘦畏寒、腰部疼痛诸证;对这部分人的性保健要旨是,针对肾阳不足,温补肾阳。

人参鹿肉汤

1. 配料与制作

人参5克,黄芪5克,白术3克,芡实5克,枸杞子5克,茯苓3克,熟地3克,肉苁蓉3克,肉桂3克,白芍3克,益智仁3克,仙茅3克,泽泻3克,枣仁3克,淮山药3克,远志3克,当归3克,菟丝子3克,牛膝3克,淫羊藿3克,生姜3克,鹿肉250克,葱、胡椒面、盐各适量。

将鹿肉除去筋膜,洗净,入沸水泡一下,捞出切块,把骨头剁碎待用;将以上中药装入布袋内扎好。

将鹿肉、鹿骨、药袋放砂锅内,加水适量,再放葱、生姜、胡椒面、盐,大火烧沸,改用小火煨炖,待鹿肉软烂即成。

2. 功效与性保健应用

补益元阳,固肾填髓。

这是一道既壮阳又滋阴,且补气益血的药膳,因而在临床使用时,可用于除阴虚火旺者及有实热证者外的所有体虚羸瘦、腰膝酸软、精神萎靡、阳痿、早泄、月经不调、宫寒不孕等表现的病人。

3. 注意事项

①阴虚火旺者慎用。

②有实热证者慎用。

川杜仲炒腰花

1. 配料与制作

川杜仲 12 克,猪腰子 250 克,料酒、葱、味精、酱油、醋、豆粉、大蒜、生姜、食盐、白糖、花椒、猪油、菜油各适量。

将猪腰子对剖两半,剥去腰臊筋膜,切成腰花;将川杜仲放锅内,加清水适量,熬成药液 150 毫升,将姜切成片,葱切成节备用。用药液的一半,加料酒、豆粉和食盐,拌入腰花,再加白糖,调料混匀待用。将锅放在炉上,用旺火烧热,倒入猪油和菜油,熬至八成熟,放入花椒,投入腰花、葱、生姜、蒜块,速炒散,放入味精,翻炒即成。

佐膳食。

2. 功效与性保健应用

补肝肾,强筋骨。

伴有肾虚腰痛,步履不稳,耳聋,高血压、体质虚弱的性欲减退的中老年人可选用本药膳。

3. 注意事项

血胆固醇高者慎服。

双子炖羊脑

1. 配料与制作

取菟丝子 50 克,枸杞子 50 克,,羊脑子 1 具,细盐、葱、生姜、料酒、味精各适量。

将菟丝子、枸杞子快速洗净,与洗净的羊脑子(注意不要把羊脑碰破)放入铝锅内,加水适量,放入细盐、葱、生姜、料酒,隔水炖熟。

2. 功效与性保健应用

补养肝肾。

辅助治疗肝肾不足所致的头晕眼花、失眠多梦、遗精早泄、腰膝酸软、耳鸣、健忘、舌淡、脉细。

3. 注意事项

①阴虚火旺者忌服。

②有实热证者忌服。

双味补肾腰花

1. 配料与制作

枸杞子 30 克,炙杜仲 12 克,猪腰子 250 克,料酒 30 克,

葱、味精、酱油、醋、水豆粉、大蒜、生姜、食盐、白糖、花椒、猪油、菜油各适量。

将猪腰子剖两半，剥去腰臊筋膜，切成腰花；将炙杜仲及枸杞子放锅内，加清水适量，熬成药液 50 毫升；将姜切成片，葱切成节备用。

用药液汁的一半，加料酒、豆粉和食盐，拌入腰花，再加白糖、调料混匀待用。

将锅放在炉上，在旺火上烧热，倒入猪油和菜油，熬至八成热，放入花椒，投入腰花、葱、生姜、蒜块，速炒散，再放入味精，翻炒即成。佐膳食。

2. 功效与性保健应用

补肾养肝，育阴明目。

肾虚腰痛，步履不稳，耳聋的老年人可常用此药膳，既可强身健体，也可改善性功能。

3. 注意事项

血胆固醇高者慎服本药膳。

双鞭羊肉温阳汤

1. 配料与制作

枸杞子 10 克，菟丝子 10 克，肉苁蓉 10 克，牛鞭 10 克，狗鞭 10 克，羊肉 100 克，母鸡肉 50 克，花椒、生姜、料酒、味精、

猪油、盐各适量。

将牛鞭加水发胀，去净表皮，顺尿道剖开，洗净，再用冷水漂30分钟；将狗鞭用油炒后再用温水浸泡约30分钟，洗净；将羊肉洗净放沸水锅内氽去血水，捞出晾凉；将牛鞭、狗鞭和羊肉放入锅内，加水烧开，放入花椒、生姜、料酒和鸡肉，烧沸后改小火炖至六成熟时，用纱布滤去汤中花椒和生姜，再置火上；将菟丝子、肉苁蓉用纱布袋装好放入汤内，炖至牛鞭、狗鞭熟烂时，将牛鞭、狗鞭、羊肉捞出即可。

2. 功效与性保健应用

温肾壮阳，益精填髓。

治疗同时有血虚和肾虚所致的男子不育，证见婚久不育，腰膝酸软，性欲较淡漠，阳痿难举或举而不坚，早泄遗精，形神衰弱，面色萎黄，头目眩晕，精液稀薄，精子不足，活动力差，舌淡，苔薄，脉沉细无力。

3. 注意事项

- ①阳物易举者忌服。
- ②寡居的青年慎服。
- ③阴虚火旺者忌服。
- ④有实热证者忌服。