

养生保健食疗系列——

◎ 张 航 编 著



男 性

强 身 健 体

QIANGSHEN JIANTI

食 谱



宁夏人民出版社

男性强身健体

张 航 编 著

食谱



宁夏人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

男性强身健体食谱/张航编著. —银川: 宁夏人民出版社, 2006.3

(最新养生保健食疗系列)

ISBN 7-227-03106-3

I. 男... II. 张... III. ①男性—食物疗法—食谱
②男性—保健—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第010271号

男性强身健体食谱

张 航 编著

选题策划 马若飞
责任编辑 马若飞
装帧设计 宁 京 张淑萍
责任印制 来学军
出版发行 宁夏人民出版社
地 址 银川市北京东路139号出版大厦
邮购电话 0951-5044614 5014354
电子信箱 nxcbfx@163.com
经 销 新华书店
印 刷 宁夏振新版达印业有限公司
开 本 787 × 1092mm 1/24
印 张 5
字 数 48千
版 次 2006年3月第1版
印 次 2006年3月第1次印刷
书 号 ISBN7-227-03106-3/TS · 8
定 价 10.00元

版权所有 翻印必究



总 序

食疗,顾名思义,就是以食物或食用药物为原料,加之调味品,以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。

中医理论认为,食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多系补品,形为食品,性则为药品,它取药物之性,用食物之味,共同配伍,相辅相成,能起到食借药力、食助药威的协同作用,达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上,与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正是因为这一点,我们编写这套“最新养生保健食疗系列”,力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法,为读者服务,把健康交给广大群众自己,从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。

浏览古籍文献,有关中医食疗药膳的内容博大精深,汗牛充栋,其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。我们在选编这套丛书时,力求去粗取精、去伪存真、删繁就简,在广泛收集古今药膳资料的基础上,本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则,对资料加以分类、总结、

提炼、升华,形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。每一分册均以浅显、通俗的语言表达,科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍,言简意赅,以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

尽管食疗药膳种类繁多,疗效确切,但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。这是因为各人的体质不同,临床表现也各异。因此,在选择和应用食疗时,应该按照中医辨证施膳的原则,根据自己的证型加以甄选。

本书在编写的过程中参阅了大量的图书资料,由于版本多,故未一一注明出处,在此一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平和实际经验所限,书中疏漏和谬误之处难免,恳望广大读者不吝赐教,以便今后进一步修改和完善。

编著者

2006年1月



第一章 性功能障碍食疗方法

一、阳痿(13方) /1

红豆茯苓糕 鲜虾韭菜粳米粥 五味粥 佛手粳米粥 虾米粥 胡桃粳米粥 龙眼茯苓山药粥 冬虫夏草参茸炖活鸭 枸杞油爆虾 核桃仁炒韭菜 归参炖鳝鱼 茉莉花糖茶 玫瑰花茶

二、早泄(5方) /5

首乌枸杞煮鸡蛋 虾仁海参 枸杞桃仁鸡丁 阴阳复元汤 枸杞山药饮

三、遗精(8方) /8

莲子芡实饭 车前莲芯大米粥 梔子莲芯大米粥 山药羊肉糯米粥 酒焖螺蛳 莲子芡实煲瘦肉 金樱子炖冰糖 仙灵熟地固精茶

四、不射精(6方) /11

柴胡解郁宁神粥 黄胆地母蒸牛肉 枸杞苁蓉爆河虾 二冬枸杞甲鱼汤 六味白糖益肾茶

疏肝解郁清心茶

五、性欲减退症(12方) /14

鳝鱼盖浇面 苁蓉羊肉粳米粥 冬虫夏草炖老鸭 鲜虾泥鳅汤 杜仲补肾壮阳饮 阳起石首乌饮 参芪白术固精饮 桂芍姜枣饮 当归白芍养血饮 枸杞助阳酒 对虾补肾酒 壮阳祛风酒

六、性欲亢进症(3方) /18

生地玄参安神饮 牡蛎山药益肾饮 龙胆生地清热饮

七、阴茎异常勃起(8方) /19

育阴潜阳汤 桑寄生固精汤 桃仁红花化瘀汤 生熟两地潜阳饮 芍药甘草饮 芍参甘草饮 参麦肉桂散 二子茯莲山药丸

八、勃起功能障碍(38方) /22

鸡肝菟丝粳米粥 菠菜虾皮粳米粥 羊腰羊肉粳米粥 参枣桂杞煲鹌鹑 大蒜炖羊肉 柏仁姜蒜炖羊肉 巴戟山药蒸乳鸽 巴戟天炖牛鞭 冬虫夏草蒸鸭肉 二黄瞿麦炖公鸡 肉桂炖鸡肝 通络半阳鹌鹑汤 土茯苓鲫鱼汤 莲肉枸杞鸽蛋汤 羊肉虾米汤 韭籽阳起蛤蚧饮 仙茅杞芪饮 熟地山药温肾饮 熟地益阴补肾饮 核桃蚕蛹饮 熟地首乌饮 合欢枸杞麦

饭石饮 仙灵熟地助阳酒 三石补肾酒 菟
丝子石斛酒 蛤蚧人参高粱酒 桂菟柏子鹿
茸丸 香附通阳蜜丸 温阳涩精丸 天雄五
味丸 熟地山药补元丸 地黄巴戟丸 四香
没药丸 参茸三鞭丸 地黄山药丹苓丸 填精
补肾丸 五子固精丸 五味壮阳散

第二章 精病食疗方法

一、血精症(6方) /34

鲜藕薏米粥 归龙枣红焖羊肉 参芪白术炖鸡
小蓟鱼汤 生地茅根侧柏饮 丹参黄豆汁

二、少精症(16) /37

补肾生精饮 八子生精饮 淫羊藿黄芪饮 萸
藿熟地饮 锁阳巴戟饮 生髓益精丸 香附熟
地饮 补虚益肾饮 菟丝子填精饮 滋阴益肾
饮 鱼鳔胶壮阳饮 肉桂巴戟生精饮 菖蒲益
肾饮 填精益髓丸 鹿筋驴肾壮阳丸 菟丝子
桑基丸

三、死精症(7方) /42

黄芪旱莲草饮 萆薢茯苓益精饮 仙灵黄芪饮
党参白术补肾饮 合欢健脾补肾饮 养血生精
饮 知柏女贞子饮

四、逆行射精(6方) /45

山药五味子饮 归芪补中益气饮 萆薢车前
子饮 附泽牡丹皮饮 生地芡实莲子饮 丹
参归芍甘草饮

第三章 男性疑难症食疗方法

一、慢性前列腺炎(11方) /47

萝卜冬瓜水饮 马齿苋苡仁红豆粥 参芪薏米
红枣粥 山药芡实粳米粥 芡实茯苓粥 芪
苈瘦肉汤 茯苓冬瓜皮鲫鱼汤 萸苈扁豆瘦肉
汤 羊肉参杞补元汤 丹参红枣饮 田七人
参饮

二、急性前列腺炎(8方) /51

肉桂红枣汤 龙胆山栀饮 三黄解毒饮 瞿麦
木通饮 泻火解毒饮 车前灯芯二草饮 萆薢
柏蒲利湿饮 生地茯苓花粉饮

三、前列腺增生(24方) /54

三子粳米粥 菟丝子粥 红枣瘦肉粥 苡蓉羊
肉粥 瘦肉山药粥 花生参苓甘术粥 参苓
红豆红枣粥 茯苓山药米粥 韭菜炒田螺肉
生蚌炖鸭 首乌笋丁鸡 枸杞桂圆蒸牛肉 车

前草苋菜汤 丝瓜豆腐瘦肉汤 玉米须瘦肉汤
冬瓜草鱼汤 竹笋豆腐酸辣汤 杜仲夏枯草瘦肉
汤 竹笋排骨汤 参芪乌鸡汤 黄芪鲤鱼汤 田
七红豆山楂饮 桂豆山药饮 元胡山楂佛手茶

四、不育症(5方) /64

龙柴药丹粥 熟地米粥 车前丹皮鲫鱼汤 桂
圆红枣瘦肉汤 五子延宗茶

五、男性更年期综合征(20方) /67

核桃莲实米粥 小麦甘草红枣汤 二仙地黄滋
补汤 金樱子莲子汤 养心安神汤 归苓黄柏
饮 仙灵益肾固元饮 三参养心饮 桂枝龙骨
五味饮 玄参天冬饮 桑葚五味子饮 川连甘
草饮 杜仲补脾饮 沙参麦冬安神饮 人参远
志益胆饮 酸枣仁天冬饮 黄连枳实陈皮饮
柴胡郁金薄荷茶 杞萸泽泻菊花茶 黄连清
补方

六、龟头包皮炎(10方) /73

萆薢薏苡仁粥 赤芍防风薏苡仁粥 龙胆草解
毒饮 三黄生肌饮 熟地旱莲草饮 苍术茯
苓黄柏饮 荆芥防风饮 归苓莲柏消肿饮
三黄解毒泻火饮 山栀柴胡龙胆饮

七、缩阳症(9方) /76

香附肉桂汤 人参温阳益气饮 附桂温肾回阳
饮 归桂白芍散寒饮 沉香木香槟榔饮 巴
戟菟丝子饮 车前清热利湿饮 金铃子延胡索
饮 黄连半夏茯苓饮

八、隐睾症(4方) /79

人参熟归炖黄狗肾 巴戟天锁阳饮 三参二冬
五味饮 温脾补肾饮

九、附睾炎(8方) /80

茯苓山慈菇汤 橘核枳实饮 当归莒荬饮
黄柏牡丹皮饮 归桂白芍细辛饮 苍术木通温
阳饮 龙胆草黄芩饮 楫仁芍药通草饮

十、精索静脉曲张(6方) /83

双参桔梗红枣汤 益气活血汤 橘核疏肝理
气汤 芪杞当归地龙汤 干姜当归通络饮 萆薢
温阳通络饮

十一、阴囊湿疹(6方) /85

桂附薏苡仁粥 茯苓双术薏苡仁粥 柴胡地肤
子饮 莒荬当归山栀饮 瓜蒌威灵仙饮 连翘
金银花茶

十二、阴囊水肿(4方) /88

生地薏苡仁粥 宣肺理气散 全蝎山甲木香散



莴苣子方

十三、精囊炎(5方) /89

茴香没药饮 丹参红花饮 夏枯草桃仁饮 苍
柏薤根饮 桃仁三棱饮

第四章 强身益寿食疗方法

一、补气(14方) /93

参枣米饭 人参粥 参苓粥 黄精粥 莲子山
药粥 山药薏米柿饼粥 人参莲肉汤 红枣葱
白汤 人参橘皮汤 参芪猪肚羹 参枣饮 白
术叶茶 参橘紫苏茶 参桂蜜膏

二、补血(7方) /97

桂圆莲子糯米粥 桑葚糯米粥 海参粳米粥
鸡血藤红枣汤 红糖乌豆蛋汤 乌鸡生地汤
四物补血健脾汤

三、气血双补(13方) /99

菠菜人参饮 人参药枣瘦肉粥 羊胫骨糯米粥
山药红枣粟米粥 参芪茯苓羊肉粥 参归炖鳝
鱼 百合炖母鸡 当归生地煲羊肉 归芪枸杞
瘦肉汤 党参红枣汤 枸杞叶猪肾羹 当归

参芪羊肉羹 太子参麦茶

四、补阴(9方) /104

天门冬粳米粥 茯苓麦冬粟米粥 麦冬糯米粥
燕窝粳米粥 沙参玉竹炖鹅肉 双耳滋阴汤
冬虫夏草乌鸡汤 首乌决明子汤 银耳杜仲清
脑羹

五、壮阳(11方) /106

参芪苓枣羊肉粥 韭菜粳米粥 鹿角胶姜粥
枸杞羊腰益精粥 苁蓉羊肉粥 羊腰羊肉枸杞
粥 海参粥 米酒蒸公鸡 鲜虾炖豆腐 黑
豆猪腰汤 黄芪鲜虾汤

六、滋阴壮阳(3方) /110

五珍炖牛肉 枸杞羊里脊汤 花生壳茶

七、补益脏腑(12方) /111

板栗米粥 六神糯米粥 山萸肉粥 莲枣淮山
糯米粥 莲子补益粥 猪腰陈砂果米粥 椰
汁炖鸡 参杞红枣饮 枸杞黄精膏 白术蜜
膏 党参黄芪散 桑葚芝麻散

八、提高免疫力(6方) /115

家常肝膏汤 洋葱葡萄酒 木耳果酱 返老还
童茶 柿叶茶 海带排骨冻

第一章 性功能障碍 食疗方法

一、阳痿

阳痿是一种男性常见的性障碍疾病,通常指阴茎不能勃起,或虽然能勃起却不坚硬,或勃起不能持久,以致不能完成性交的一种症状。

阳痿通常与其他性功能障碍疾病共同存在,相互影响,以至于病情更加复杂。如早泄持续发生会转变为阳痿,而阳痿久治不愈又会使性欲低下,性欲降低则更加重病情。

现代医学认为,阳痿多属精神因素所致,其中主要原因是由于情感、心理、社会因素及性行为失控、性知识缺乏所致。

中医认为,其病因多因思虑惊恐、损伤心脾所致;有因情绪抑郁,肝肾失调而引起;有嗜茶好酒,湿热流入肝经而引起;有因欲

念无穷,肝、胆相火偏盛而阳痿;有因纵欲无度,损伤肝肾精血而引起。所以在治疗时,应根据不同病型进行食物治疗。

1. 肾阳虚型 主要症状为不举或勃起不坚,腰腿疼痛,精神疲乏无力,畏寒肢冷,面色苍白,耳鸣脱发,牙齿松动等。此型病症的治疗应以温肾壮阳为主。

2. 心脾两虚型 主要症状为阳痿不举,面色萎黄,不思饮食,身倦乏力,心悸失眠等。此型阳痿症的治疗应以补益心脾为主。

3. 肝郁失疏型 主要症状为阳痿不举,或举而不坚,精神不悦,胸闷不舒,胸胁胀痛等。此型阳痿的治疗应以疏肝解郁为主。

4. 湿热下注型 主要症状为阳痿不举,阴囊潮湿或痒痛,尿后有余沥,小便赤热,身体倦怠等。此型阳痿症的治疗应以清利湿热为主。

5. 心肾不宁型 主要症状为阳痿不举,心神不宁,心悸易惊,胆怯多疑,失眠多梦,心情抑郁。此症治疗应以宁神补肾为主。

下面推荐一些常用的补益食疗方,供参

考选用。

红豆茯苓糕

【材料】红豆 300 克，茯苓 50 克，面粉 1500 克，白糖 200 克，发酵粉 25 克，碱 2 克。

【功效】具有健胃安中、安神定志之功效，适于心脾两虚型阳痿患者食用。

【做法】(1)将红豆煮熟并去皮，然后用纱布包好挤去水分，加入面粉、发酵粉及适量清水和成面，放置发酵。(2)将茯苓研成粉，与白糖拌匀做成馅。用发酵好的面团擀成小面坯，包入茯苓馅，上蒸笼蒸熟即可。

【用法】视食量大小三餐选食。

鲜虾韭菜粳米粥

【原料】新鲜河虾、鲜嫩韭菜各 50 克，粳米 30 克。

【功效】具有补肾壮阳、填精益髓之功效，适于阳痿、早泄、遗精等症患者食用。

【做法】(1)将虾洗净，粳米淘洗干净。

(2)将虾、粳米一同置于砂锅中，加入适量清水熬煮为粥。待粥熟时再加入切好的韭菜，煮至 1~2 沸后，加入适量食盐调味即可。

【用法】温热服食。

五味粥

【原料】羊腰 3 对，羊肉 250 克，葱白 1 根，枸杞叶 500 克，大米 100 克。

【功效】本品具有补肾益精之功效，适于阳事不举、腰腿无力及男子五劳七伤等肾虚症的患者食用。

【做法】(1)将羊腰去筋膜、胰腺后，洗净切成片；羊肉洗净后切成片。(2)将葱白洗净后切成寸段，枸杞叶、大米分别淘洗干净。(3)将以上各味与大米一同置于锅中，加入适量清水熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 次，随意常食。

佛手粳米粥

【材料】佛手 10 克，粳米 150 克，白砂糖

15 克,清水 150 毫升。

【**功效**】具有舒肝、理气、和中之功效,适于肝郁不舒所导致的阳痿患者食用。

【**做法**】(1)将佛手洗净后置于砂锅中,加入 150 毫升清水用旺火煎沸后,再改小火煎 20 分钟后,取汁去渣。(2)将粳米洗净后置于锅中,加入适量清水熬煮为粥,至粥将熟时兑入药汁与白砂糖,继续煮至米熟即可。

【**用法**】每日 1 剂,分早、晚 2 次食用。

虾 米 粥

【**原料**】虾米 30 克,粳米 100 克。

【**功效**】本品具有补肾壮阳之功效,适用于肾精不足、阳痿、小腹冷痛及妇女产后报乳汁不通等患者食用。

【**做法**】将虾米用适量温水浸泡半小时后,与淘洗干净的粳米一同置于锅中,加入适量清水熬煮成粥。

【**用法**】每日早、晚温热服食。

胡桃粳米粥

【**原料**】胡桃肉 30 克,粳米 100 克。

【**功效**】本品具有温肾固精、润肠纳气之功效,适于阳虚咳喘、腰痛脚软、阳痿滑精、小便频繁、大便秘结等患者食用。

【**做法**】(1)将胡桃肉用适量清水泡发后去皮,研碎。(2)将粳米淘洗干净后置于锅中,加入适量清水熬煮为粥,待米将熟时,加入胡桃肉继续煮至粥成即可。

【**用法**】空腹趁热服食。

龙眼茯苓山药粥

【**材料**】茯苓 30 克,肉苁蓉 18 克,龙眼肉 40 克,山药 25 克,粳米 120 克,白糖适量。

【**功效**】具有益心脾、补肾强中之功效,适于心脾两虚型阳痿患者食用。

【**做法**】(1)将茯苓、肉苁蓉置于砂锅中,加入适量清水煎煮去渣取汁。(2)将山药洗净后去皮,核桃仁、粳米分别洗净后,与山药



及煎煮好的药汁一并置于锅中熬煮成粥，加入适量白糖略煮即可。

【用法】每日早、晚空腹各服1次。

冬虫夏草参茸炖活鸭

【原料】活鸭1只，冬虫夏草10克，红参5克，鹿茸1克，肉桂、生姜、花椒、葱、盐各少许。

【功效】本品具有补肾壮阳之功效，适于肾阳虚寒型阳痿患者食用。

【做法】将活鸭宰杀后，去毛、内脏，洗净后置于砂锅中，加冬虫夏草、红参、鹿茸及少许生姜、花椒、葱、盐，用小火煨炖至鸭肉熟烂即可。

【用法】早晚佐餐温食。

枸杞油爆虾

【原料】河虾500克，枸杞30克，色拉油、葱末、姜末、白糖、米酒、精盐各适量。

【功效】滋肾助阳，适用于肾虚阳痿、遗

精早泄、小便频繁或失禁等病症。

【做法】(1)将枸杞洗净，一半用水煎煮提取浓汁15毫升，另一半置于碗中，加入适量清水上蒸笼蒸熟。(2)选大河虾剪去须、洗净，并沥干水分。(3)将炒锅置火上烧热，放入色拉油，烧至八成热时，分两次将河虾置于油锅中炸至虾壳发脆，捞出沥油。(4)在锅内留余油约100克，放入适量葱末、姜末、白糖、米酒、精盐及枸杞浓汁、清汤煮沸，待汁稍稍后放入虾及蒸熟的枸杞，翻炒后加入香油，翻勺出锅即可。

【用法】分数次温食。

核桃仁炒韭菜

【原料】核桃仁50克，韭菜250克，麻油150克，盐适量。

【功效】本品具有补肾助阳之功效，适于肾虚的阳痿患者食用。

【做法】(1)将核桃仁置于热麻油中炸黄后，取出冷却。(2)将韭菜洗净后切成3厘米

长的段,然后置于烧至九成热的麻油锅内煸炒片刻,再加入核桃仁及适量盐拌匀即可。

【用法】佐餐服食。

归参炖鳝鱼

【材料】鳝鱼 500 克,当归 15 克,人参 5 克,茯苓 15 克,葱丝、姜丝、米酒、食盐各适量。

【功效】本品具有益气养血,健脾温中之功效,适于心脾两虚型阳痿患者食用。

【做法】(1)将鳝鱼去头、骨、内脏后,洗净切成丝。(2)将当归、人参、茯苓放入纱布袋中,扎好袋口。(3)将鳝鱼丝与纱布药袋一同置于锅中,加入适量清水,用旺火烧沸,去除浮沫后,再加入适量米酒,改用小火熬炖 1 小时后,去除药袋,加入适量盐及姜丝、葱丝略炖即可。

【用法】佐餐,食鱼饮汤。

茉莉花糖茶

【材料】茉莉花 8 克,白砂糖 12 克。

【功效】具有解郁疏肝、理气止痛之功效,适于肝气不舒所导致阳痿患者食用。

【做法】将茉莉花洗净后置于砂锅中,加入适量清水煎煮至沸,滤渣留汁即可(用沸水冲泡亦可)。

【用法】代茶饮用,每日 1 剂。

玫瑰花茶

【材料】玫瑰花瓣 10 克,绿茶 15 克,白糖 20 克。

【功效】具有疏肝理气、和胃止痛之功效,适于肝郁不舒所导致的阳痿患者食用。

【做法】上料加沸冲泡。

【用法】代茶频饮,每日 1 剂。

【提示】由于茶叶有清脑醒神的作用,所以失眠患者不宜用本品。

二、早泄

早泄是男子功能障碍中最常见的一种症状。大多数人所说的早泄,实际上是指性交时间较短。健康成年人,在性交 2~6 分

钟时射精或更短时间内射精都属正常,只有当阴茎勃起未进入阴道即发生射精才算是早泄。

早泄的病因较为复杂。一般认为,多半与性交时焦虑、恐惧和紧张等精神因素有关。

现代医学认为,早泄和阳痿是两种不同的疾病,两者有明显的区别。早泄和阳痿虽然同属性功能障碍,但性功能障碍分性欲障碍、勃起障碍、性交障碍、性高潮障碍、射精障碍等,而早泄属于性高潮障碍和射精障碍。

中医认为,引起早泄的病因多是由于房事过度或手淫频繁所致肾精亏耗,肾阴不足,从而引起早泄。故在中医学中,将早泄分为阴虚火旺型和阴阳两虚型两种。

1. 阴虚火旺型 主要症状为当欲念起时,阴茎易举或举而不坚,临房早泄,梦遗滑精,头晕目眩,心悸耳鸣,口燥咽干等。治疗此型病症时宜以滋阴降火为主。

2. 阴阳两虚型 主要症状为畏寒肢冷,面色苍白气短,腰膝酸软,阳痿精薄。治疗此型病症时宜以滋肾阴、温肾阳为主。

下面推荐一些常用的补益食疗方,供参考选用。

首乌枸杞煮鸡蛋

【原料】何首乌 50 克,枸杞 15 克,鸡蛋 2 个。

【功效】本品具有滋阴补肾、填精降火之功效,适用于阴虚火旺所致的早泄患者食用。

【做法】将何首乌、枸杞分别洗净后,与鸡蛋一同置于锅中,加入适量清水同煮至蛋熟后,将鸡蛋去壳后重新放回锅中再煮 15 分钟,滤去药渣即可。

【用法】每日早、晚吃蛋喝汤,每日 1 剂。

虾仁海参

【原料】干海参 150 克,发好的虾仁 50 克,盐、淀粉各 5 克,葱、姜各 10 克,猪油 50 克,米酒 30 克,汤 200 克。

【功效】本品具有助肾益精、阴阳俱补之功效,适于因阴阳俱虚所致的早泄患者食用。

【做法】(1) 将干海参置于温水中浸泡2~3小时,待泡软后洗净表面污物,去除内脏洗净后,再置于温水锅中用旺火煮沸,再改用小火烧煮约50分钟,至海参发透后取出。注意在发制海参的过程中,器皿中不可有油或碱,因为油、碱均对海参涨发有相反作用。(2) 将发制的海参切成长5厘米、宽2厘米的条状。葱洗净后切成段,姜洗净后切成块。(3) 在炒锅中加入50克猪油,待油烧热后放入葱段、姜块煸出香味,去掉葱段及姜块,然后加入酱油、米酒、盐、鸡汤、海参和虾仁,烧制5~10分钟后,用湿淀粉勾芡收汁装盘即可。

【用法】佐餐食用,每日1剂。

枸杞桃仁鸡丁

【原料】嫩鸡肉600克,枸杞150克,核桃仁90克,鸡蛋3个,食盐、白砂糖各20克,胡椒粉4克,鸡汤150克,芝麻油20克,淀粉15克,绍酒20克,猪油200克,葱、姜、蒜各20克。

【功效】本品具有滋阴补阳、益精填精之功效,适于阴阳俱虚所致的阳痿、早泄患者食用。

【做法】(1) 枸杞洗净,核桃仁用开水泡后去皮。(2) 将鸡肉切成1厘米见方的丁,用食盐、绍酒、白砂糖、胡椒粉、鸡汤、芝麻油、淀粉拌匀。(3) 将核桃仁用温油炸透后,再加入枸杞略炸即可起锅沥油。(4) 将炒锅烧热后加入猪油,待油五成熟时,放入鸡丁快速翻炒片刻即可倒入漏勺内沥油。(5) 将炒锅置火上,放入50克热油,然后放入姜、葱、蒜片稍煸后加入鸡丁,倒入淀粉汁速炒,随即加入核桃仁和枸杞炒匀即可。

【用法】佐餐食用,每日1剂。

阴阳复元汤

【原料】山药50克,菟丝子10克,胡桃肉2个,山萸肉、肉苁蓉各20克,瘦羊肉500克,羊脊骨1副,葱白3根,生姜、绍兴酒各20克,八角3克,花椒3克,胡椒粉2克,食盐8克。

【功效】本品具有阴阳俱补、益肾涩精之功效,适于因阴阳俱虚所致的早泄患者食用。

【做法】(1)将羊脊骨斩成数块,用清水洗净;将羊肉洗净后,置于沸水锅中烫去血水,洗净后切成条块。(2)将山药、菟丝子、胡桃肉、山萸肉、肉苁蓉装入干净的纱布袋中,扎好袋口。(3)将姜、葱白洗净后拍破。(4)将羊脊骨块、羊肉条与药袋、姜葱一同置于砂锅中,加入适量清水用旺火烧沸后,去除浮沫,再放入花椒、八角,改用小火继续炖至肉烂为止,加入胡椒粉及食盐调味即可。

【用法】每日1剂,食肉、喝汤。

枸杞山药饮

【原料】生山药200克,枸杞30克,清水1000毫升。

【功效】本品具有滋补肾阴、涩精止泄之功效,适于因阴虚火旺所致的早泄患者食用。

【做法】将以上两味分别洗净后一同置于锅中,加入1000毫升清水用旺火煮沸后,再改用小火煎煮20分钟即可。

【用法】当茶饮,每2日1剂。

三、遗精

遗精指男子精液在没有性交活动时,频繁遗泄的一种病症。有梦而遗的称“梦遗”,白天精自滑出者叫“滑精”。成年人未婚或已婚偶有睡中遗精,不属病态。

遗精是青春期后男性常见的生理现象,未婚男性在正常情况下,每月遗精1~2次,即“精满自溢”。如果遗精次数超过正常,同时遗精后伴有精神萎靡、头昏头晕、失眠多梦、腰膝酸软、四肢乏力,即为频繁遗精。

本病如果长久不治,会逐渐发展成阳痿、早泄、虚劳、不育等病症。

中医学上将遗精分为以下4种类型。

1.心肾不交型 主要症状为少寐多梦,梦则遗精,心中烦热,头晕目眩,精神不振,倦怠乏力,心悸不宁,健忘、口干,小便短赤,舌质红。治疗此型遗精症时,应以清心安神、滋阴清热为主。

2.湿热下注型 主要症状为遗精,或尿时少量精液外流,小便热赤浑浊,或尿涩不