



家庭饮食保健丛书

性功能保健食疗食谱

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

XINGGONGNENGBAOJIANSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

性功能保健食疗食谱

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——性功能保健食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

西洋参红花煲田鸡





油炸蚕蛹

枸杞干丁

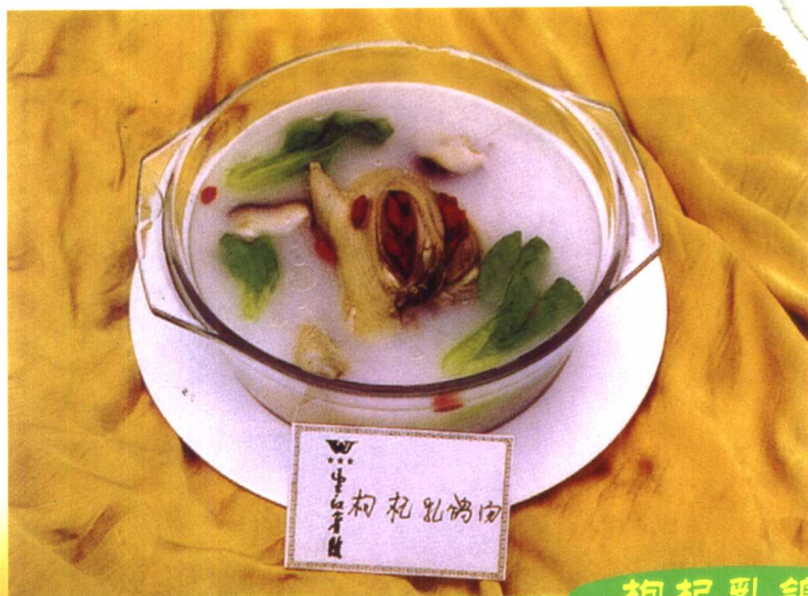


虫草炖水鸭



全福素锦





枸杞乳鸽汤



翡翠鹌鹑煲

虫草狗肉炖豆腐



红烧甲鱼



单鞭救主



首乌龟肉



羊肉枸杞炖山药



乌鸡煲海鲜



韭菜炒虾仁

罗汉大虾



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗疾,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

女人需要呵护,男人也需要关爱。国家计生委决定每年 10 月 28 日为“男性健康日”。主题是调整影响家庭生活质量的勃起功能障碍(阳痿)。本书专门介绍如何用营养配餐和食物药膳疗法来调整男性阳痿、早泄、不育症以及女性的性冷淡和不孕症。目的在于提高家庭生活质量,使夫妻生活幸福美满。

肾脏的强弱,对人的性功能和寿命有重要的影响,性欲的强弱,性功能的旺盛与否,是身体健康的重要标志之一,祖国医学早就发现,某些食物有激发性欲、增强性功能的作用,如《备急千金要方》中记载:“雄蛾,味咸温,有小毒,主益精气,强男子阳道,交接不倦,甚治遗精,不用相连者”。谚语也云:“去家千里,勿食萝卜枸杞”。说明食物有激发性欲的作用。在现代社会,由于生活的紧张,六欲的损伤,七情的干扰,身体的劳倦,往往造成肾阴虚、肾阳虚,给工作造成不便,给家庭生活带来不利的影响。本书针对现实情况,为男女肾虚患者设计了滋阴补肾食疗食谱,这些食谱深入浅出,通俗易懂,所用原料容易得到,制作方法一看就懂,只要照着使用,定会取得令人满意的效果。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

性功能保健药膳

- | | |
|--------------|----------------|
| 阳痿药膳 / 1 | 血精药膳 / 60 |
| 早泄药膳 / 34 | 阴冷药膳 / 65 |
| 遗精、滑精药膳 / 42 | 缩阳症药膳 / 71 |
| 不射精药膳 / 48 | 强中药膳 / 77 |
| 精次冷药膳 / 53 | 性神经功能减退药膳 / 82 |

补肾壮阳食谱

- | | |
|--------------|----------------|
| 阿胶蜜粥 / 89 | 酥蜜粥 / 94 |
| 百合杏仁赤豆粥 / 89 | 天麻猪脑粥 / 95 |
| 鹅肉粥 / 89 | 天门冬粥 / 95 |
| 蚝豉粥 / 90 | 鸭汁粥 / 95 |
| 龟版黑豆粥 / 90 | 银耳红枣粥 / 96 |
| 龟肉粥 / 91 | 银耳豉汁粥 / 96 |
| 鸡蛋粥 / 91 | 粟米饭 / 97 |
| 鲑鱼粥 / 92 | 蟹黄汤包 / 97 |
| 葡萄桑椹粥 / 92 | 豌豆苗汤包 / 97 |
| 肉末粥 / 92 | 粟米丸子 / 98 |
| 沙参粥 / 93 | 黄豆粉鸡蛋饼 / 98 |
| 山药地黄粥 / 93 | 阿胶鸡蛋汤 / 99 |
| 松仁蜜粥 / 94 | 白扁豆煨鸭汤 / 99 |
| 四汁蜜粥 / 94 | 白菜干腐皮红枣汤 / 100 |

白鸽杞精汤 / 100
白兰花猪瘦肉汤 / 101
白鸭猪肉冬瓜汤 / 101
百合绿豆汤 / 102
治砂汤 / 102
猪肉胡萝卜汤 / 102
猪肉栗子汤 / 103
猪肉海参汤 / 103
猪肉蘑菇汤 / 104
猪肠槐花汤 / 104
猪胰玉米须汤 / 104
猪蹄花生汤 / 105
百合参耳汤 / 105
百合汤 / 106
豆腐蘑菇银耳汤 / 106
菠菜银耳汤 / 106
大蒜鸭蛋汤 / 107
当归山鸡汤 / 107
鹅肉补阴汤 / 108
番茄豆腐鱼丸汤 / 108
燕窝洋参汤 / 109
羊肚黑豆黄芪汤 / 109
野鸭花生冬瓜皮汤 / 110
银耳冰糖汤 / 110
银耳乌龙汤 / 110
玉竹猪瘦肉汤 / 111
鱼鳞汤 / 111
鸽肉山药玉竹汤 / 112
鸽肉银耳汤 / 112
蚝豉海带汤 / 113
黑豆黄芪汤 / 113
红枣乌梅汤 / 113
胡萝卜红枣汤 / 114
黄瓜秧鸡蛋汤 / 114

甲鱼羊肉汤 / 114
鲫鱼杏仁汤 / 115
甲鱼滋阴汤 / 115
莲实雪耳汤 / 116
鳗鱼山药汤 / 116
牡蛎芪麦汤 / 117
木耳芪枣汤 / 117
木耳柿饼汤 / 118
牛肉芪麦汤 / 118
人参银耳汤 / 119
沙参百合鸭汤 / 119
沙参山药汤 / 120
沙参玉竹猪肺汤 / 120
兔肉汤 / 120
乌龟肉汤 / 121
乌鸡虫草山药汤 / 121
乌鸡汤 / 122
雪梨菠菜根汤 / 122
牛奶芝麻蜂蜜羹 / 122
墨鱼桃仁羹 / 123
鲜莲鸭羹 / 123
海参冰糖羹 / 124
羊髓生地羹 / 124
银耳鸽蛋羹 / 125
银耳蛋羹 / 125
百合枇杷羹 / 126
银耳红枣羹 / 126
虫草炖乌鸡 / 126
鸡茸哈什蚂油 / 127
玉竹鸡 / 128
玉竹沙参焖鸭 / 128
鸭包口蘑 / 129
盐水鸭 / 129
桂苗酱鸭 / 130





京葱鸭块 / 130
双参老鸭 / 131
香酥肥鸭 / 131
西瓜鸭 / 132
八宝全鸭 / 132
桂花炖鸭 / 133
醋熘鹅块 / 134
淡菜炖白鹅 / 134
茶叶熏鹅脯 / 135
燕窝鹌鹑 / 135
炒墨鱼 / 136
鲜蘑泥鳅 / 136
天麻甲鱼 / 137
香菜炒墨鱼 / 137
地黄金龟 / 138
虫草沙参炖龟肉 / 139
酿田螺 / 139
洋葱炒蚌肉 / 140
山药炖蛤蜊 / 140
鸡丝余蛎黄 / 141
鸡油扒鱿鱼 / 141
爆鱿鱼卷 / 142
清蒸鳗鱼 / 142
灵芝甲鱼 / 143
肉末烧鱿鱼 / 143
水晶淡菜 / 144
香菇干贝豆腐 / 144
炸荸荠盒 / 145
葱姑烧肉 / 145
刀豆烧肉 / 146
乳腐肉干 / 146
乳腐肉片 / 147
家常豆腐 / 147
黄精炖猪肉 / 148

荤酱丁 / 148
桂花肉 / 149
锅巴肉片 / 150
南瓜炒肉片 / 150
栗子炖猪肉 / 151
土豆烧肉 / 151
西瓜皮炒肉片 / 152
山楂肉干 / 152
淡菜蒸排骨 / 153
丁香排骨 / 154
冬笋黄瓜拌腰花 / 154
炒猪肺 / 155
川贝雪梨炖猪肺 / 155
参杞猫肉 / 156
西瓜瓢炒鸡蛋 / 156
人参鹌鹑蛋 / 157
甜酒酿蒸鸡蛋 / 157
淡菜炖鸡蛋 / 158
鸽蛋燕窝 / 158
黄瓜炒鸡蛋 / 159
红糖拌芝麻 / 159
夹沙梨 / 159
夹沙香蕉 / 160
酱西瓜皮 / 161
口蘑烧茭白 / 161
辣味菜心 / 162
凉拌三片 / 162
凉拌石花菜 / 163
蜜汁香蕉 / 163
蜜汁鸭梨 / 163
苜蓿炖豆腐 / 164
清蒸哈什蚂油 / 164
水浮莲烧豆腐 / 165
松子豆腐 / 165

- 丝瓜核桃仁 / 166
莴苣炒豆干 / 166
银耳炖豆腐 / 167
樱桃银耳 / 167
炸番茄 / 168
芝麻拌藕片 / 168
芝麻盐 / 169
腐竹鲜蘑 / 169
蜂蜜炖番木瓜 / 169
炖香蕉 / 170
白糖番茄 / 170
冰糖燕窝 / 171
银耳豆浆 / 171
牛奶蜂蜜饮 / 171
牛奶苹果蛋黄饮 / 172
沙枣蜜饮 / 172
首乌丹参蜂蜜饮 / 173
酥油茶 / 173
雪梨汁 / 173
西瓜番茄汁 / 174
丹参黄豆蜜汁 / 174
甘蔗莲藕汁 / 175
甘蔗萝卜汁 / 175
甘蔗姜汁 / 175
冬瓜子酒 / 176
双耳酒 / 176
阿胶蛋黄酒 / 177
鳖甲酒 / 177
刺梨蜜膏 / 177
苁蓉菟丝羊脊粥 / 178
淡菜韭菜粥 / 179
冬虫夏草粥 / 179
羊肉粥 / 180
狗肉粥 / 180
枸杞叶羊肾粥 / 180
桂圆红枣莲子粥 / 181
海狗肾粥 / 181
海参鸡肉粥 / 182
核桃枸杞粥 / 182
鹿角胶粥 / 182
麻雀粥 / 183
韭菜粥 / 183
栗子糯米粥 / 184
肉苁蓉羊肉粥 / 184
肉苁蓉粥 / 184
肉桂米酒粥 / 185
芡实核桃红枣粥 / 185
三子麻雀粥 / 185
菟丝子粥 / 186
菟丝子鸡肝粥 / 186
虾米粥 / 187
羊骨韭菜粥 / 187
羊脊骨羊肾粥 / 188
羊外肾粥 / 188
益阳麻雀 / 188
益智仁粥 / 189
白切羊肉面 / 189
韭菜鸡蛋饼 / 190
麻雀肉饼 / 190
虾仁虫草汤 / 191
虾仁雀蛋汤 / 191
鲜蘑虾圆汤 / 191
香辣羊肉汤 / 192
雪莲花鸡汤 / 193
羊肉麻雀汤 / 193
羊肉雀蛋汤 / 194
羊肉虾米汤 / 194
羊肾巴戟锁阳汤 / 194

