

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高,给药膳的发展增添了迷人的风采,人们的饮食结构也发生了根本性的改变,除对美味佳肴有所选择外,还对其能防病延年更有所需求。

食疗在我国有着数千年的历史。早在《内经》时代,就有了“以食代药”的主张,提出了“药补不如食补”的认识。我国现存的最早医学经典著作《黄帝内经》中记载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,可见“谷、畜、果、菜”诸食物在食养上的作用。战国时期的名医扁鹊说:“君子有疾,期先命食,以食疗之,食疗不愈,然后命药”。近代名医张锡纯说:“病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口。用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患,诚为至稳善之方也”。由此可见药膳疗法早为我国医学家所重视。并积累了丰富的经验。

药膳在调节机能,养生防病,滋补强身,抗衰延年中有其独特作用。除专门选择食物之外,还选用了不少药用食物,因此人们将食物和药物作原料,经过烹饪加工制成色、香、味、形的可口佳肴,作为具有防病治病作用的膳食,兼有食物的美味和药物的功效。如此之举,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,相辅相成。因此药膳既是我国医药学宝库的瑰宝,又是我国菜肴宝库中的一颗明珠。

近年来,随着人民物质文化水平的不断提高,有关饮食疗法的书籍相继问世,有关药膳的研究机构也陆续建立,药膳保健餐馆如雨后春笋般地在全国各大中城市建立起来,终日宾客盈门,欲望健美强身,延年益寿的食客接踵而来。因此,在当今时代药膳已经开始成为人们日常生活中保障健康,养老防衰的必需品。

本书主要介绍中老年易发生的皮肤疾患及性功能障碍的食疗

方法。由于人体随着年龄增长而致脏腑功能逐年衰弱,特别是在中年之后表现较为明显,患者深感痛苦,尤其是患性功能障碍者,尚若男女任何一方患有性功能障碍,都会造成长期不能进行正常的性生活,有可能使夫妻感情发生破裂,乃至家庭解体。我国传统医学对用食物、药用食物防治皮肤疾患及性功能障碍早有研究,而且积累了丰富的经验,方法较多,疗效显著,因此被后人不断应用、发掘与提高。

药膳是一种较安全的防病治病、保健强身的食疗方法,在选用时要因人、因疾而食用。

限于编者水平,谬误之处,殷切希望广大同仁和读者批评指正。

编 著 者

目 录

第一章 菜肴类	(1)
§ 1 枸杞炖羊肉	(1)
§ 2 何首乌炖羊肉	(1)
§ 3 当归炖羊肉	(2)
§ 4 附片蒸羊肉	(2)
§ 5 韭菜炒羊肝	(3)
§ 6 杜仲爆羊腰	(3)
§ 7 药制羊肾	(3)
§ 8 枸杞子炖羊脑	(4)
§ 9 苁蓉煨鹿肉	(4)
§ 10 红烧鹿肉	(4)
§ 11 煨鹿尾	(5)
§ 12 鹿尾炖鸡	(5)
§ 13 烧鹿鞭	(6)
§ 14 御府鹿尾	(6)
§ 15 人参清汤鹿尾	(7)
§ 16 滑熘鹿里脊	(7)
§ 17 鲜蘑鹿冲	(8)
§ 18 红烧牛肉	(8)
§ 19 枸杞牛肉方	(9)
§ 20 红烧牛鞭(1)(2)	(10)
§ 21 归参炖牛鞭	(11)
§ 22 冰糖炖牛鞭	(11)
§ 23 烩牛鞭	(11)
§ 24 砂锅牛尾	(12)
§ 25 枸杞炖牛尾	(12)
§ 26 生焖狗肉	(13)

§ 27 姜附烧狗肉(1)(2)	(13)
§ 28 枸杞炖狗鞭	(14)
§ 29 当归烧狗肉	(15)
§ 30 枸杞滑熘里脊片	(15)
§ 31 参药猪腰	(16)
§ 32 桑椹里脊	(16)
§ 33 花生米大枣烧猪蹄	(17)
§ 34 炸核桃仁猪腰	(17)
§ 35 抓炒杜仲腰花	(18)
§ 36 锅贴杜仲腰片	(19)
§ 37 秦术猪肚片	(19)
§ 38 葱炖猪蹄	(20)
§ 39 猪腰核桃	(20)
§ 40 核桃腰子	(20)
§ 41 熘炒黄花猪腰	(21)
§ 42 猪皮麻冻	(21)
§ 43 猪皮炒青菜	(21)
§ 44 马鞭草蒸猪肝	(22)
§ 45 首乌肝片(1)(2)	(22)
§ 46 海马童子鸡	(23)
§ 47 砂锅人参鸡	(23)
§ 48 参杞鸡棒	(24)
§ 49 黄芪汽锅鸡	(25)
§ 50 核桃仁鸡丁	(25)
§ 51 鲜莲子鸡丁	(26)
§ 52 生地鸡	(26)
§ 53 党参茯苓鸡	(26)
§ 54 清蒸人参鸡	(27)
§ 55 果莲炖乌鸡	(27)
§ 56 枸杞蒸鸡	(28)
§ 57 黄芪炖乌骨鸡	(28)
§ 58 龟鸡胡椒	(28)
§ 59 虫草焖鸭	(29)

§ 60 虫草全鸭(1)(2)	(29)
§ 61 核桃鸭子	(30)
§ 62 百仁全鸭	(31)
§ 63 芡实煮老鸭	(31)
§ 64 清蒸山药炉鸭	(32)
§ 65 芪杞炖乳鸽	(32)
§ 66 北芪杞子炖乳鸽	(33)
§ 67 清蒸虫草白花鸽	(33)
§ 68 白鸽肉	(33)
§ 69 何首乌山鸡	(34)
§ 70 何首乌煨鸡	(34)
§ 71 炸铁雀	(35)
§ 72 枸杞铁雀	(35)
§ 73 虫草炖黄雀	(36)
§ 74 酒炖大蚝	(36)
§ 75 扒鱼肚鲍鱼	(36)
§ 76 潼沙苑炖鲤鱼	(37)
§ 77 红烧海杂拌	(37)
§ 78 扒团鱼海参	(37)
§ 79 虫草炖甲鱼	(38)
§ 80 生地元鱼	(38)
§ 81 黑豆炖团鱼	(39)
§ 82 鹿茸烧甲鱼	(39)
§ 83 沙参炖龟肉	(39)
§ 84 红枣龟胶冻	(40)
§ 85 红烧龟肉	(40)
§ 86 红枣炖兔肉	(40)
§ 87 余蚬黄	(41)
§ 88 绿豆炖藕	(41)
§ 89 清炖龙眼肉	(41)
§ 90 炖田螺	(42)
§ 91 醋木瓜生姜	(42)
§ 92 麻油泡使君子仁	(42)

§ 93 糖饊加味红枣	(43)
§ 94 花生米煲大蒜	(43)
§ 95 八宝山药泥	(43)
§ 96 冰糖湘莲	(44)
§ 97 冰糖茭莲	(44)
§ 98 氽三鲜银耳	(45)
§ 99 虫草炖蛤蚧	(45)
§ 100 核桃仁炖蚕蛹	(45)
§ 101 菟丝烧海参	(46)
§ 102 炒莲子泥	(47)
§ 103 麻条山药	(47)
§ 104 糖熘白果	(47)
§ 105 拔丝莲子	(48)
§ 106 肝胰扒海参	(48)
§ 107 三色甜烩菜	(49)
§ 108 一品薯包	(49)
§ 109 核桃仁炒韭菜	(50)
§ 110 酒煮虾	(50)
§ 111 青虾鸡蛋炒韭菜	(51)
§ 112 泥鳅煮韭菜子	(51)
§ 113 韭菜炒鲜虾	(51)
第二章 粥	(52)
§ 114 高粱粥	(52)
§ 115 米油粥	(52)
§ 116 龙虱粥	(52)
§ 117 虾肉粥	(53)
§ 118 海参粥(1)(2)	(53)
§ 119 海参莲子芡实粥	(54)
§ 120 麻雀粥(1)(2)	(54)
§ 121 雀肉胡桃仁粥	(55)
§ 122 雀肉栗子粥	(55)
§ 123 雀肉羊肾粥	(56)
§ 124 雀肉菟丝子粥	(56)

§ 125 雀儿药粥	(57)
§ 126 鸡肝粥(1)(2)	(57)
§ 127 狗肉粥	(58)
§ 128 白狗骨粥	(58)
§ 129 猪肾粥	(58)
§ 130 羊肉粥	(59)
§ 131 肉苁蓉羊肉粥	(59)
§ 132 羊肾粥(1)(2)	(60)
§ 133 枸杞羊肾粥(1)(2)	(60)
§ 134 苁蓉羊肾粥	(61)
§ 135 羊骨粥	(61)
§ 136 红枣羊胫糯米粥	(62)
§ 137 羊脊骨粥	(62)
§ 138 鸽肉粥	(62)
§ 139 牛肾粥	(63)
§ 140 鹿角胶粥	(63)
§ 141 鹿肾粥	(63)
§ 142 鹿鞭粥(1)(2)	(64)
§ 143 麋角粥	(64)
§ 144 脊肉粥	(65)
§ 145 鹿胶粥	(65)
§ 146 龟肉粥	(65)
§ 147 鳝鱼粥	(66)
§ 148 山药粥(1)(2)(3)(4)	(66)
§ 149 莲子粉粥(1)(2)(3)	(68)
§ 150 糯米莲子粥	(69)
§ 151 海参莲子粥	(69)
§ 152 核桃粥	(69)
§ 153 淡菜粥	(70)
§ 154 韭菜粥	(70)
§ 155 韭菜子粥(1)(2)	(70)
§ 156 韭菜核桃仁粥	(71)
§ 157 韭菜栗子粥	(71)

§ 158 韭菜海参粥	(72)
§ 159 银耳粥	(72)
§ 160 大枣粥	(73)
§ 161 桃仁粥(1)(2)	(73)
§ 162 荔枝粥	(74)
§ 163 莲花粥(1)(2)	(74)
§ 164 桂圆粥	(75)
§ 165 绿豆粥	(75)
§ 166 黄豆粥	(75)
§ 167 赤豆粥(1)(2)	(76)
§ 168 红豆薏米粥	(76)
§ 169 绿豆薏米粥	(77)
§ 170 乌豆活血粥	(77)
§ 171 白扁豆粥(1)(2)	(77)
§ 172 芝麻粥	(78)
§ 173 桂浆粥	(78)
§ 174 萝卜缨薏米粥	(79)
§ 175 海藻薏米粥	(79)
§ 176 白果薏米粥	(79)
§ 177 马齿苋薏米粥	(80)
§ 178 薏米粥(1)(2)(3)	(80)
§ 179 薏米百合粥	(81)
§ 180 车前子薏米粥	(81)
§ 181 天葵薏米粥	(81)
§ 182 红薯粥(1)(2)	(82)
§ 183 胡萝卜粥	(82)
§ 184 桑椹粥	(83)
§ 185 酥蜜粥	(83)
§ 186 上豆粥	(84)
§ 187 五品粥	(84)
§ 188 健脾冬瓜粥	(84)
§ 189 吴茱萸粥	(85)
§ 190 麻油粥	(85)

§ 191 金樱芡实粥	(85)
§ 192 金樱桑螵粥	(86)
§ 193 金樱子粥	(86)
§ 194 油菜粥	(86)
§ 195 篇蓄菜粥	(87)
§ 196 龙骨粥	(87)
§ 197 芡实茯苓粥	(88)
§ 198 首乌粥(1)(2)	(88)
§ 199 牡丹花粥	(89)
§ 200 芡实粥(1)(2)	(89)
§ 201 生槐花粥	(90)
§ 202 金花菜粥	(90)
§ 203 香菜粥	(90)
§ 204 菜花粥	(91)
§ 205 丝瓜粥	(91)
§ 206 锁阳粥(1)(2)	(91)
§ 207 鸡冠白果粥	(92)
§ 208 解毒通脉粥	(92)
§ 209 枸杞叶粥(1)(2)	(93)
§ 210 枸杞子粥(1)(2)	(93)
§ 211 枸杞豉汁粥	(94)
§ 212 菟丝子粥	(94)
§ 213 白茯苓粥	(95)
§ 214 当归粥	(95)
§ 215 黄芪粥	(95)
§ 216 益母草粥	(96)
§ 217 熟地粥(1)(2)	(96)
§ 218 兰花粥	(97)
§ 219 人参粥	(97)
§ 220 磁石肾粥	(98)
§ 221 紫石英粥	(98)
§ 222 肉桂粥	(99)
§ 223 茉莉玫瑰冰糖粥	(99)

§ 224 益智仁粥	(99)
§ 225 艾叶粥	(100)
§ 226 萸肉粥	(100)
§ 227 蒲公英粥	(100)
§ 228 竹叶粥	(101)
§ 229 银花知母粥	(101)
§ 230 桂枝薏米粥	(101)
§ 231 仙人粥	(102)
§ 232 菱角粥	(102)
§ 233 附子粥	(103)
§ 234 紫胡粥	(103)
§ 235 生地茅根粥	(103)
§ 236 马齿苋粥(1)(2)	(104)
§ 237 薄荷粥	(104)
§ 238 藿香粥	(105)
§ 239 麦门冬粥	(105)
§ 240 鸡头粥	(106)
§ 241 生地粥	(106)
§ 242 阿胶白皮粥	(106)
§ 243 水蛇蟾蜍粥	(107)
§ 244 附子干姜粥	(107)
§ 245 丹参粥	(107)
§ 246 虫草粥(1)(2)(3)	(108)
§ 247 槐子仁粥	(109)
§ 248 梅花粥	(109)
§ 249 六味红枣粥	(109)
第三章 酒	(111)
§ 250 韭菜子酒	(111)
§ 251 山药酒(1)(2)(3)	(111)
§ 252 海狗肾酒(1)(2)(3)	(112)
§ 253 板栗酒	(113)
§ 254 菟丝子酒	(113)
§ 255 巴戟酒	(114)

§ 256 桂圆酒	(114)
§ 257 助阳酒(1)(2)	(114)
§ 258 枸杞生地酒	(115)
§ 259 甘菊花酒	(115)
§ 260 雪莲花酒	(116)
§ 261 生地酒	(116)
§ 262 熟地酒	(117)
§ 263 桑椹酒(1)(2)	(117)
§ 264 列当酒(1)(2)	(118)
§ 265 枸杞子酒(1)(2)	(118)
§ 266 人参酒	(119)
§ 267 鹌鹑酒	(119)
§ 268 石燕酒	(120)
§ 269 仙灵脾酒(1)(2)(3)	(120)
§ 270 麻雀酒	(121)
§ 271 对虾酒	(121)
§ 272 龙虱酒	(122)
§ 273 逡巡酒	(122)
§ 274 黄精酒	(122)
§ 275 羊肾酒(1)(2)	(123)
§ 276 鹿茸酒	(123)
§ 277 鹿鞭酒	(124)
§ 278 熟地枸杞沉香酒	(124)
§ 279 首乌酒(1)(2)(3)	(124)
§ 280 红颜酒	(125)
§ 281 却老酒	(126)
§ 282 丹参酒(1)(2)	(126)
§ 283 白鸽煮酒	(127)
§ 284 地黄酒	(127)
§ 285 山楂酒	(127)
§ 286 海马酒(1)(2)	(128)
§ 287 红花酒	(128)
§ 288 蛤蚧酒	(129)

§ 289 仙茅酒	(129)
§ 290 草苁蓉酒	(129)
§ 291 美髯酒	(130)
§ 292 桃花白芷酒	(130)
§ 293 白花丹参酒	(130)
§ 294 乌蛇酒	(131)
§ 295 通脉管药酒	(131)
§ 296 祛寒通络药酒	(132)
§ 297 苦参酒	(132)
§ 298 阳春酒	(132)
§ 299 回春酒	(133)
§ 300 蚕砂酒	(133)
§ 301 调经酒	(133)
§ 302 十全大补酒	(134)
§ 303 周公百岁酒	(134)
§ 304 圆肉补血酒	(135)
§ 305 长生固本酒	(135)
§ 306 长生酒	(135)
§ 307 固精酒	(136)
§ 308 宜男酒	(136)
§ 309 乌须酒	(137)
§ 310 鹿茸虫草酒	(137)
§ 311 延寿获嗣酒	(138)
§ 312 健阳酒	(138)
§ 313 驻颜酒	(138)
§ 314 扶衰仙凤酒	(139)
§ 315 虫草酒	(139)
§ 316 当归红花酒	(140)
§ 317 金花酒	(140)
§ 318 杞菊酒	(140)
§ 319 熙春酒	(141)
§ 320 白藓皮酒	(141)
§ 321 脉管炎酒	(141)

§ 322 安神酒	(142)
§ 323 红花乌梅酒	(142)
§ 324 蝮蛇酒	(142)
§ 325 蝥蛇酒	(143)
§ 326 杜仲酒	(143)
§ 327 五味子酒	(143)
§ 328 五加皮酒	(144)
§ 329 槟榔露酒	(144)
§ 330 桃红水酒	(145)
§ 331 淫羊藿酒	(145)
§ 332 菟丝五味酒	(145)
§ 333 香附酒	(146)
第四章 膏	(147)
§ 334 杞圆膏	(147)
§ 335 青娥膏	(147)
§ 336 牛髓膏(1)(2)	(148)
§ 337 桑椹蜜膏(1)(2)	(148)
§ 338 五味子膏	(149)
§ 339 金樱子膏	(149)
§ 340 国老膏	(150)
§ 341 枇杷叶膏	(150)
§ 342 泽肤膏	(151)
§ 343 玉颜膏	(151)
§ 344 花生大枣膏	(151)
§ 345 蓼花膏	(152)
§ 346 败酱草膏	(152)
§ 347 黄芪膏	(152)
§ 348 苍耳膏	(153)
§ 349 脂桃膏	(153)
§ 350 旱莲膏	(154)
§ 351 枸杞蜜膏	(154)
§ 352 二至膏	(154)
§ 353 集灵膏	(155)

§ 354 乌发蜜膏	(155)
§ 355 七宝美髯膏	(156)
§ 356 樱桃膏	(156)
§ 357 白术膏	(156)
§ 358 苍术膏	(157)
§ 359 桑椹芝麻蜜膏	(157)
§ 360 旱莲生姜膏	(158)
§ 361 骨髓养颜膏	(158)
§ 362 凉血五花膏	(158)
§ 363 益精养血蜜膏	(159)
§ 364 双补膏	(159)
§ 365 归脾蜜膏	(159)
§ 366 猪肤红枣膏	(160)
§ 367 丹参膏	(160)
§ 368 定经膏	(161)
§ 369 黄芪补膏	(161)
§ 370 紫河车膏	(161)
§ 371 参芪保胎膏	(162)
§ 372 香油蜜膏	(162)
§ 373 小茴香浸膏	(163)
第五章 糕	(164)
§ 374 玫瑰枣糕	(164)
§ 375 芝麻海带糕	(164)
§ 376 槐花糕	(165)
§ 377 莲子茯苓糕	(165)
§ 378 泡泡糕	(165)
§ 379 白雪糕	(166)
§ 380 枣莲蛋糕	(166)
§ 381 莲肉糕	(167)
§ 382 五白糕	(167)
§ 383 美髯蛋糕	(168)
§ 384 补肾强身糕	(168)
第六章 羹	(170)

§ 385 猪肾羹	(170)
§ 386 羊肉羹	(170)
§ 387 羊肚羹	(170)
§ 388 白羊肾羹	(171)
§ 389 肉苁蓉羹	(171)
§ 390 什锦鹿茸羹	(172)
§ 391 核桃栗子糖羹	(172)
§ 392 鱼鳔胶羹	(172)
§ 393 当归羊肉羹	(173)
§ 394 莲子羹	(173)
§ 395 当归鳝鱼羹	(173)
§ 396 羊肾苁蓉羹	(174)
§ 397 甜酒酿山药羹	(174)
§ 398 黄酒蛋黄羹	(175)
§ 399 羊肉山药羹	(175)
§ 400 桃仁牛血羹	(175)
§ 401 鳊鱼羹	(176)
第七章 饮	(177)
§ 402 龙眼枣仁饮	(177)
§ 403 胡萝卜饮	(177)
§ 404 山楂麦芽饮	(177)
§ 405 冬瓜皮黄菊花饮	(178)
§ 406 桑椹百合饮	(178)
§ 407 生芝麻油饮	(178)
§ 408 蜂蜜饮	(179)
§ 409 紫茄糖饮	(179)
§ 410 土槐饮	(179)
§ 411 红花饮	(180)
§ 412 姜糖饮	(180)
§ 413 嫩肤饮	(180)
§ 414 白果薏米饮	(181)
§ 415 柠檬速溶饮	(181)
§ 416 鸡冠花藕汁速溶饮	(181)

§ 417 生姜乌梅饮	(182)
§ 418 胡桃牛乳饮	(182)
§ 419 芝麻枸杞饮	(183)
第八章 汤	(184)
§ 420 菟丝子甲鱼汤	(184)
§ 421 乌龟汤	(184)
§ 422 肉苁蓉乌龟汤	(185)
§ 423 龟肉莲子芡实汤	(185)
§ 424 羊龟汤	(186)
§ 425 当归羊肉汤(1)(2)	(186)
§ 426 当归生姜羊肉汤	(187)
§ 427 羊肉补阳汤	(187)
§ 428 山药羊肉汤	(188)
§ 429 八宝鸡汤	(188)
§ 430 黑豆苏木汤	(189)
§ 431 羊胫骨大枣汤	(189)
§ 432 猪肤汤	(190)
§ 433 猪蹄花生大枣汤	(190)
§ 434 大枣猪油汤	(190)
§ 435 猪蹄当归汤	(191)
§ 436 补髓汤	(191)
§ 437 红枣猪胰汤	(191)
§ 438 滋肾肝膏汤	(192)
§ 439 清炖归杞牛鞭汤	(192)
§ 440 鹿鞭壮阳汤	(193)
§ 441 鹿头汤	(194)
§ 442 人参鹿肉汤	(194)
§ 443 双鞭壮阳汤	(195)
§ 444 首乌牛肉汤	(195)
§ 445 乌发汤	(196)
§ 446 壮阳狗肉汤	(196)
§ 447 豆腐红糖汤	(197)
§ 448 黑豆圆肉大枣汤	(197)

§ 449 黑木耳红枣汤	(197)
§ 450 绿豆红枣汤	(198)
§ 451 大枣汤	(198)
§ 452 莲子龙眼汤	(198)
§ 453 百合绿豆汤	(199)
§ 454 红花黑豆汤	(199)
§ 455 鸡蛋三味汤	(199)
§ 456 鸡肝明目汤	(200)
§ 457 乌鸡汤	(200)
§ 458 雪花鸡汤	(201)
§ 459 东风螺汤	(201)
§ 460 去斑汤	(202)
§ 461 薏米紫草汤	(202)
§ 462 胡萝卜猪肝汤	(202)
§ 463 茅根甘蔗汤	(203)
§ 464 芡实莲子汤	(203)
§ 465 牡蛎知母莲子汤	(203)
§ 466 公英地丁绿豆汤	(204)
§ 467 生姜红糖汤	(204)
§ 468 姜枣花椒汤	(204)
§ 469 黑豆蛋酒汤	(205)
§ 470 艾叶鸡蛋汤	(205)
§ 471 芹菜益母汤	(205)
§ 472 月季花汤	(206)
§ 473 干贝猪瘦肉汤	(206)
§ 474 冰糖黄精汤	(206)
§ 475 山药莲薏汤	(207)
§ 476 鹌鹑枸杞杜仲汤	(207)
§ 477 香菇桃仁汤	(207)
§ 478 黄芪甲鱼汤	(208)
§ 479 牛膝地黄汤	(208)
§ 480 海带排骨汤	(208)
§ 481 莲子银耳蛋汤	(209)