

汗汗 养生馆
Health Museum

汤 补肾壮阳

编著 梁庆莉

汤疗补肾，壮阳滋体，养生首选。肾脏作为人体重要的排毒器官，一旦出现问题将会导致人体内部新陈代谢紊乱，机体内环境紊乱，进而诱发各种身体疾病。因此，无论男女滋养肾脏、保持肾脏的健康都是养生保健的必修项。

第2季
2012

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

补肾壮阳汤 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I. 补… II. 梁… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162232号

| | |
|----|------------------------|
| 出版 | 广东人民出版社 |
| 发行 | (广州市大沙头四马路10号) |
| 经销 | 广东新华发行集团 |
| 印刷 | 广州伟龙印刷制版有限公司 |
| 开本 | 787毫米×1400毫米 1/24 |
| 印张 | 5 |
| 版次 | 2009年11月第1版 |
| 印次 | 2009年11月第1次 |
| 书号 | ISBN 978-7-218-06181-8 |
| 定价 | 80.00元(共10册) |

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址:广州市大沙头四马路10号

电话:(020)83793888 邮政编码:510102

邮购地址:广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话:(020)84214487 邮政编码:510300

图书网站:<http://www.gdpph.com>



养生馆

Health Museum

补肾壮阳汤

编著 梁庆莉

第2季
012

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE



中医认为，肾者水脏，是人的生命的“先天之本”，有藏精、主生长、发育、生殖、主骨、生髓、主水液代谢等功能，是人体生殖系统和精气的来源，也是人体重要的排毒器官之一。肾气足则气血旺，肾不足则气血两亏。因此，无论男女，滋养肾脏、保持肾脏健康都是养生保健的必修课。

现代生活忙碌多愁、节奏过快。熬夜、加班、应酬、吸烟等成为家常便饭，人体也在每日的超负荷运转中，渐渐衰弱，各种脏器出现问题。一项对20岁以上的235人进行的调查显示：30岁的肾虚率为58%，40岁为71%，50岁为80%。肾虚日益成为危害现代人健康的问题。肾脏作为人体重要的排毒器官，一旦出现问题将会导致人体内部新陈代谢异常，机体内环境紊乱，进而诱发各种身体疾病。古人言“人之衰老，肾脏先枯，累及诸脏”，便是肾脏健康于身体健康的重要性的最精辟的解释。

肾虚、阳衰出现异常，那就要补肾壮阳。话是没错，但怎么补、补什么还得有讲究。日常的养肾食补能有效补益身体、壮阳补肾，又没有副作用，是不错的养生方法。本册《补肾壮阳汤》也正是基于食疗保健的出发点，为读者收集一百多道养肾靓汤，以图文结合的方式，教给你补肾养生、壮阳健体的煲汤方法，让你在享受美食的同时滋补身体！

目录

CONTENTS



5 具有补肾作用的食物

- 6 肾虚分阴阳，补肾要对症
- 7 中医补肾——阴阳互根
- 8 羊肉
- 9 当归生姜羊肉汤
- 10 枸杞炖羊肉
- 11 补骨脂煲羊小肚
- 12 狗肉
- 13 壮阳狗肉巴戟汤
- 14 熟附生姜煲狗肉
- 15 红薯狗肉汤
- 16 淡菜
- 17 淡菜香菇煲瘦肉汤
- 18 淡菜瑶柱煲节瓜
- 19 淡菜瘦肉煲乌鸡
- 20 韭菜
- 21 韭花泥蚬汤
- 22 人到中年，补肾应先健脾胃
- 23 冬季进补你需注意五点
- 24 海参
- 25 海参羊肉汤
- 26 人参海参煲猪腰汤
- 27 枸杞海参鹌鹑蛋汤
- 28 虾
- 29 虾仁归芪汤
- 30 江瑶柱鲜虾汤
- 31 黑豆玉竹炖虾仁汤
- 32 淮山

- 33 淮山煲山瑞
- 34 猪腰淮山煲
- 35 淮杞鹿筋虫草汤
- 36 板栗
- 37 板栗枸杞炖乳鸽
- 38 补肾不分男女

39 具有补肾作用的药材

- 40 中药煲汤学问多
- 41 肾虚者饮食宜忌
- 42 芡实
- 43 四宝煲老鸽
- 44 北芪芡实鲈鱼汤
- 45 芡实黑豆煲蚝豉
- 46 桑葚
- 47 巴戟桑葚龟肉汤
- 48 桑葚竹丝鸡汤
- 49 桑葚红枣瘦肉汤
- 50 杜仲
- 51 巴戟杜仲炖鹿鞭
- 52 杜仲煲猪腰
- 53 续断杜仲煲猪尾
- 54 淫羊藿
- 55 淫羊藿枸杞羊肉汤
- 56 中医养肾，黑色食物不可少
- 58 巴戟
- 59 杜仲巴戟肉汤
- 60 巴戟水鸭炖三蛇

- | | | | |
|----|-------------|-----|-----------------|
| 61 | 巴戟枸杞鸡腰汤 | 91 | 仙附炖猪肘 |
| 62 | 海马 | 92 | 淮杞玉米炖乳鸽 |
| 63 | 海马狗肾煲鸡 | 93 | 巴戟煲鸡肠 |
| 64 | 海中宝炖夜游鹤 | 94 | 蛤蚧人参煲山鸡 |
| 65 | 金瓜炖海中宝 | 95 | 天山雪莲炖飞龙 |
| 66 | 冬虫夏草 | 96 | 生熟地煲猪尾 |
| 67 | 冬虫草炖蛤蚧 | 97 | 石斛冬虫草炖花胶 |
| 68 | 虫草淮杞羊肉汤 | 98 | 牛大力枸杞煲猪尾汤 |
| 69 | 虫草炖水鸭 | 99 | 黑豆枸杞蛇肉汤 |
| 70 | 何首乌 | 100 | 淮杞乌鸡炖蛇卵 |
| 71 | 何首乌骨肉汤 | 101 | 淮杞炖甲鱼 |
| 72 | 猪肝何首乌汤 | 102 | 补肾又壮阳的食物 |
| 73 | 何首乌煲母鸡 | 104 | 猴头菇鸡煲三宝 |
| 74 | 鹿茸 | 105 | 生地炖鹿鞭 |
| 75 | 鹿茸鸡汤 | 106 | 千斤拔狗脊煲猪尾 |
| 76 | 鹿茸枸杞鲍鱼汤 | 107 | 金樱根煲鸡 |
| 77 | 人参鹿茸炖乌龟 | 108 | 骨碎补煲猪腰 |
| 78 | 锁阳 | 109 | 肉桂煲鸡肝 |
| 79 | 十全炖鹿鞭 | 110 | 桂圆肉枸杞煲羊脑 |
| 80 | 锁阳巴戟羊肉汤 | 111 | 当归牛尾汤 |

81 家常精选补肾汤

- | | | | |
|----|----------|-----|-----------|
| 82 | 6大女性补肾食物 | 115 | 鹿筋猪腰温补汤 |
| 83 | 补肾美味粥 | 116 | 海马煲狗肾 |
| 84 | 加味双鞭壮阳汤 | 117 | 核桃煲鸭子 |
| 85 | 人参鹿茸鸡肉汤 | 118 | 冬寒正是养肾时 |
| 86 | 骨髓煲莲藕汤 | 119 | 如何饮酒补肾两不误 |
| 87 | 椰子煲鸡 | | |
| 88 | 海龙壮阳汤 | | |
| 89 | 巴戟淮杞炖乳鸽 | | |
| 90 | 老母鸡人参炖猪脑 | | |



具有补肾作用
的食物



Deshiou
Juyoubushenzuoyong

肾虚分阴阳，

补肾要对症



传统中医理论认为，肾为“先天之本”、“生命之源”。其生理功能是藏精、主水、主纳气、主骨、生髓，跟人的骨骼、血液、皮肤乃至牙齿、耳朵都有莫大的关系。而由于肾有阴虚、阳虚、精虚、气虚的不同，补肾就有补肾阳、滋肾阴、益肾气、填肾精等不同的途径和不同的食疗。下面就来认识一下两种常见的肾虚：

1. 肾阴虚

“肾阴”亦称“真阴”、“元阴”、“肾水”，指肾脏的阴精。肾阴有滋养脏腑的作用，为人体阴液的根本。《景岳全书》称：“五脏之阴气，非此不能滋。”肾阴虚症状为：五心烦热，口干舌燥，睡眠不好，舌质红，舌苔少，脉细数。六味地黄丸是目前针对于肾阴虚症状的主要产品。

2. 肾阳虚

肾阳亦称“真阳”、“元阳”、“命门之火”，指肾脏的阳气。肾阳有温养脏腑的作用，为人体阳气的根本。肾阳与肾阴相互依存，两者结合，以维持人体的生理功能和生命活动。肾阳虚症状为：肢寒，怕冷，面色苍白，阳痿，早泄，精神不振，舌质淡，舌苔薄，脉迟缓等。而如今各种补肾产品所谓的“壮阳”是针对中医理论的肾阳虚而言，男女皆可补肾壮阳。

中医补肾——阴阳互根

中医补肾是一门的很讲究学问，下面介绍一些基本的常识。比如，检验自己是肾阴虚还是肾阳虚，可以简单地用怕热还是怕冷来辨别，阴虚者大多脸发红、五心烦热；阳虚者则怕冷，四肢发凉，面色苍白。再如，补阳药多是热性药，如附子、肉桂、鹿茸、淫羊藿、肉苁蓉、巴戟天等；补阴药多是甘寒药，主要有石斛、玉竹、山茱萸、枸杞、女贞子、桑寄生、西洋参等。补阴中成药的代表是六味地黄丸，补阳中成药的代表是金匮肾气丸。同时，由于中医还讲究“阴阳互根”，因此治疗中还要做到“善补阴者，阳中求阴；善补阳者，阴中求阳”。

我们能否在日常饮食起居中保养肾元呢？这是可能的，比如根据自己的需要进行食补。补肾阳的食品有狗肉、鹿肉、虾仁、牛尾、韭菜；补肾阴的有乌鸡、鳖甲、龟板、枸杞等。更重要的是要坚持不懈地做到生活规律、心情舒畅，还要多活动、多锻炼。这样，才可能达到古人所说的理想境界：“饮食有节、起居有常、房事有度，方可得百岁”。

羊肉 Yangrou



羊肉味甘，性温，入脾、肾经。有补虚祛寒，温补气血，益肾助阳，补益产妇的功效。主治肾虚腰疼，阳痿精衰，形瘦怕冷，病后虚寒，产妇产后大虚或腹痛，产后出血，产后无乳或带下。

食物题解

羊肉是我国人们常食的主要肉类之一，其肉质细嫩，脂肪及胆固醇的含量都比猪肉和牛肉低，因此历来被人们当做冬季进补的佳品。

食物功效

有助元阳、补精血、疗肺虚之功效，对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。现代医学认为，羊肉大补，可以生气血，冬季吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力；增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。中医则认为，羊肉性味甘温，入脾、肾二经，可益气补虚，温脾暖肾，是一种良好的滋补强壮品，有补肾壮阳的作用，适合男性经常食用。羊肉属大热之物，暑热天或发热病人慎食之；水肿、骨蒸、疟疾、外感、牙痛及一切热性病症者禁食。红酒和羊肉一起食用会产生化学反应，所以，吃羊肉时忌喝红酒。

食疗方例

1. **补中羊肉粥**：羊肉 250 克，切成小粒；大米（或小米）180 克。加水煮成粥。酌加食盐、生姜、花椒调味食用。可分作 2~3 次食。源于《饮膳正要》。原方谓有“壮胃健脾”之功，主要取羊肉温中补脾。用于脾胃虚弱，食欲不振，或虚寒呕逆。

2. **大蒜羊肉**：羊肉 250 克，煮熟切片，用大蒜 15 克，捣烂，以适量煎熟的食油（或熟油辣椒）、酱油、盐等拌匀食。可温肾兴阳，用于肾虚阳痿，腰膝酸软，遗尿或尿频。

当归生姜羊肉汤



材料：当归10克，生姜10克，龙骨250克，猪脰150克，羊肉150克，枸杞10克，红枣10克，食盐5克，鸡粉2克。

功效

当归能增强肠胃吸收能力，补血生精。羊肉可暖胃、暖身、健胃。秋冬季节饮用此汤，可暖身补肾。



制作过程

1. 将羊肉、猪脰、龙骨斩件，当归、红枣、枸杞洗净。
2. 用瓦煲烧水至滚后，放入龙骨、猪脰、羊肉滚去表面血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装清水，放在煤气炉上煲滚后，放入龙骨、猪脰、羊肉、当归、生姜、枸杞、红枣，煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士

羊肉的最好吃法莫过于涮羊肉了，现在很多火锅都加进了滋补原料，如大枣、枸杞、人参、天麻、当归之类，还可能有大量的生姜和辣椒。容易上火的女性应当注意避免“滋补”效用过强的火锅底料，也不要选择鸳鸯锅中漂浮一层辣椒油的红锅。身体虚寒的女性则比较适合这类锅底，多放葱、姜、辣椒对她们大有益处。

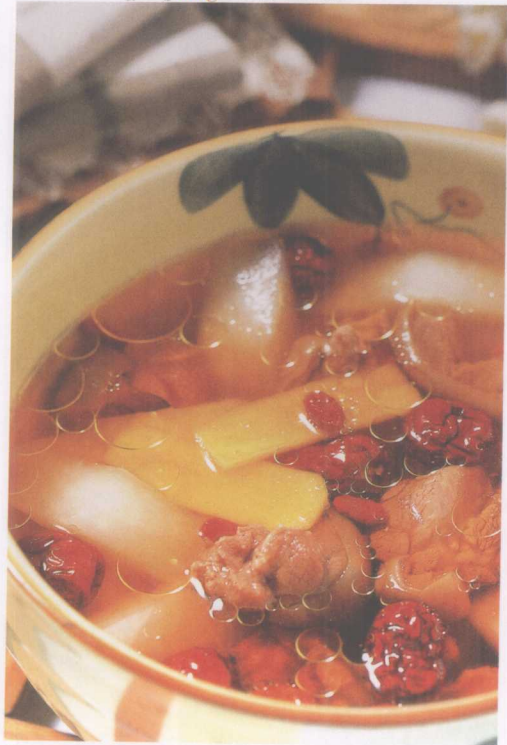
枸杞炖羊肉



材料：枸杞10克，羊肉300克，白萝卜100克，红枣、生姜、葱、花生油各10克，盐7克，味精、绍酒各2克，胡椒粉少许。

功效

此菜可益精明目、补肾强筋，对肾虚精亏、虚劳体疲、头晕目眩、视物模糊等症有疗效。



制作过程

1. 枸杞泡透，羊肉砍成块，红枣泡透，生姜去皮切片，白萝卜去皮切块，葱捆成把。
2. 烧锅下油，放入姜片、羊肉块，爆炒至香，加入清水，用中火煮净血水，倒出。
3. 在炖盅内加入羊肉块、白萝卜块、枸杞、生姜、红枣、葱，注入清汤，调入盐、味精、绍酒、胡椒粉，加盖，入蒸柜炖2小时，去掉葱即可。

小贴士

羊肉的异味比较大，同白萝卜同炖，可除异味，且味道最佳。

补骨脂煲羊小肚



材料：补骨脂15克，羊小肚200克，瘦肉100克，生姜2片，党参、胡椒各5克，盐、鸡粉各适量。

功效

补骨脂，温肾助阳。羊小肚，治下虚遗尿。此汤可用于治疗肾虚、小便频数、清长、遗尿、遗精等症。



制作过程

1. 将补骨脂、党参洗净，胡椒磨成粉末；羊小肚用盐搓匀，以沸水烫洗，切片；瘦肉洗净，切块。
2. 锅内烧水，水开后放入羊小肚、瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。
3. 将全部材料一起放入瓦煲，加入清水适量，武火煮沸，改文火煲2小时，调味即可。

小贴士

也可以用羊肾代替羊小肚做汤，具有同样的功效。



狗肉 *Gourou*

狗肉味甘、咸，性温。能温补脾胃，补肾助阳。

食物题解

狗，又名黄耳，古代称地羊，列六畜之一。几千年前的周秦时期，狗肉已成为宫廷宴饮、祭祀大典上的一味常馐，并有专养供食用的狗。俗话说“寒冬至，狗肉肥”、“狗肉滚三滚，神仙站不稳”。其味道醇厚，芳香四溢，所以有的地方叫香肉，它与羊肉都是冬令进补的佳品。

食物营养

狗肉营养价值很高，其蛋白质及脂肪含量可与牛肉、猪肉相媲美，而且含有钾、钙、磷、钠及多种维生素和氨基酸，是理想的营养食品。

食物功效

狗肉味甘、咸、酸，性温，具有补中益气、温肾助阳之功。《普济方》载狗肉：“久病大虚者，服之轻身，益气力”。故此，中医历来认为狗肉是一味良好的中药，有补肾、益精、温补、壮阳等功用。民间也有“吃了狗肉暖烘烘，不用棉被可过冬”的俗语。现代医学研究证明，狗肉对治疗心脑血管缺血性疾病、调整高血压有一定益处。狗肉还可用于老年人的虚弱症。阴虚内热者忌服。不宜于春、夏季用。

食疗方例

1. 狗肉粥：狗肉 250 克，切细，粳米 100 克。加水煮成稀粥，稍加猪油、食盐、生姜调味服食。源于《食医心镜》。本方用狗肉重在温中补脾，用粳米、生姜等养胃健胃。适用于脾胃虚寒，腹痛喜温，或脾胃虚弱，水肿胀满。

2. 黑豆炖狗肉：狗肉 500 克，切块，黑豆 120 克。加水适量，以小火炖至烂熟，加生姜、花椒、食盐少许调味服食。本方取狗肉温补肾阳，黑豆入肾补虚，共奏补肾助阳之效。用于肾虚耳聋或遗尿、尿频等。

壮阳狗肉巴戟汤



材料：狗肉、脊骨各500克，巴戟30克，猪脰200克，生姜、枸杞各10克，红枣20克，食盐5克，鸡粉2克。

功效

此汤有平补肝肾、益精养血、润肠通便的功效，还可治疗气血不足造成的不孕症、肾虚阳痿、遗精早泄、神经炎等。狗肉与脊骨还可强筋健骨，补充钙质。

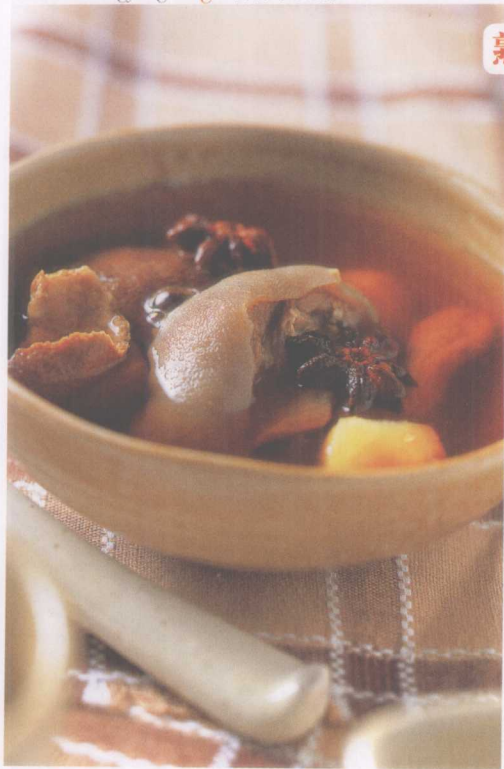
制作过程

1. 将狗肉斩件、洗净，脊骨、猪脰斩件，生姜去皮。
2. 砂煲烧水，待水沸时，煲净狗肉、脊骨、猪脰血沫。
3. 将脊骨、猪脰、狗肉、姜、巴戟、红枣、枸杞一起放入煲内，加入清水，中火煲2小时后，调入食盐、鸡粉即可食用。

小贴士

脑血管发生病变的人不宜多吃狗肉，因为这类患者一般伴有动脉硬化和高血压，而狗肉热性大，食后会促使血压升高，甚至导致脑血管破裂出血。另外，吃狗肉后不要立即喝茶，这是因为茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合，会使肠蠕动减弱，大便里的水分减少，大便中的有毒物质和致癌物质就会因在肠内停留的时间过长而极易被人体吸收。





熟附生姜煲狗肉



材料：熟附子 20 克，生姜 50 克，蒜 5 克，狗肉 1000 克，瘦肉 100 克，八角、蜜枣各少许。

功效

熟附子，温肾壮阳。生姜，温中散寒。狗肉，《得配本草》说它“性热，入右肾命门，壮元阳，补胃气，除膝冷，暖五脏”。此道汤味道香浓且制作简单，可以治疗阳痿，对身体虚寒、夜尿频多以及冬天手脚冰凉且特别怕冷的人很有疗效。

制作过程

1. 狗肉洗净斩成碎块；瘦肉洗净，切块；生姜切片，蜜枣洗净。
2. 将狗肉、生姜爆炒一下，瘦肉飞水再洗净。
3. 将全部材料一起倒入砂锅内，加盖，慢火煲约 2 小时，至汤浓味香，调味即可。

小贴士

患感冒时不宜食用此汤，否则易成外感传里，加重病情。

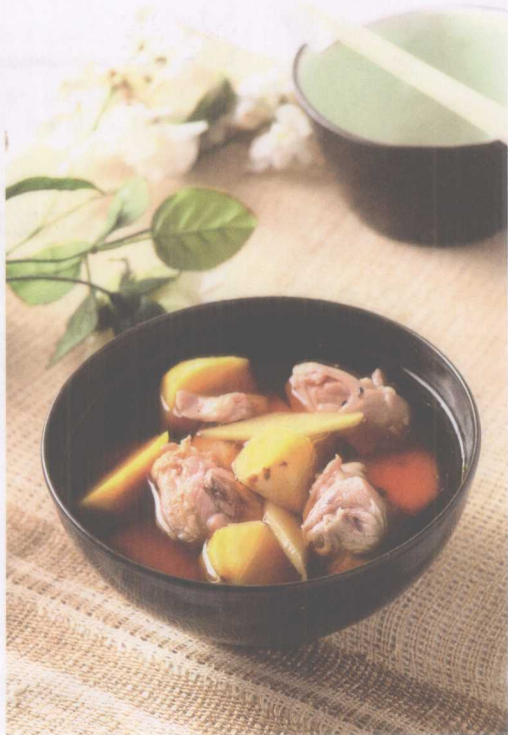
红薯狗肉汤



材料：红薯 250 克，狗肉 250 克，姜片、葱段各适量，料酒、盐各少许。

功效

红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”。狗肉味道鲜美，可补中益气、温肾助阳，其暖身暖胃的功效尤为显著。此汤益气温肾，是冬令进补的美味经典汤。



制作过程

1. 将红薯洗净，去皮，切成小块；狗肉洗净，切成同样大的块。
2. 将红薯、狗肉放入炖盅内，加姜片、葱段、盐、料酒、清水适量。
3. 放入蒸笼，蒸至狗肉熟烂即可。

小贴士

中医认为，狗肉味咸性温，可补中益气，温肾助阳。汉族民间的说法是狗肉可以壮阳，所以狗肉多作为冬令补品。而朝鲜族人认为狗肉可清热祛火。