

主 编 黄学宽

副 主 编 曹文富 唐成林 任凌燕



幸福生活

健康食疗

• 男 性 食 疗 •

西南师范大学出版社

幸福生活
健康食疗
• 男性食疗 •

西南师范大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男性食疗 / 黄学宽主编. —重庆: 西南师范大学出版社,
2009. 6

(幸福生活·健康食疗)

ISBN 978-7-5621-4512-7

I. 男… II. 黄… III. 男性—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第096377号

幸福生活·健康食疗——男性食疗

黄学宽 主编

责任编辑: 廖伟

美术设计: 张宏

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆·北碚

邮编: 400715

网址: www.xscbs.com

印 刷: 重庆美惠彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 2.75

字 数: 70千字

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4512-7

定 价: 25.00元(附DVD光盘1片)

前 言

世界卫生组织新近研究显示，人的健康和寿命8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，60%取决于生活方式。因此，真正的健康和长寿是在长期生活方式中“养”出来的。而在“养”的过程中，“中医食养”或称“中医食疗”占有非常重要的地位。中医以人为本的个体化调节观，“天人合一”的养生观，崇尚天然食物的饮食观，因人、因时、因地、因病制宜的整体调理观，对于养生保健、强身防病、延年益寿都具有十分重要的作用。

“中医食疗学”是中医养生保健与康复治疗体系的重要组成部分，它是在中医药理论的指导下，经过前人长期医疗和生活实践逐渐积累、不断总结和发展起来的。随着我国社会经济的迅速发展，人民生活水平的不断提高，以及疾病谱新的变化，为了适应城乡青年就业培训、职业技能院校教学使用，同时满足社会各界朋友对食疗保健的需求，我们特组织编写了这一套《幸福生活·健康食疗》系列丛书。该丛书以中医药理论为指导，结合烹饪学、现代营养学以及食品卫生学等相关知识和理论，通过发掘中医药食疗精华，将药物与食物进行合理配方，并采用传统和现代科学加工技术，指导人们制作出具有独特色、香、味、形、效的药膳食品，旨在提高人们对食疗的认识，从而提高健康和养生保健水平。这些食疗品种不仅有助于补充人体所需要的营养，满足人们对美味食品的追求，同时还具有增强体质、调节机能、养生防病、辅助治病和促进机体康复等作用。

本套丛书包括《四季食疗》《中老年食疗》《男性食疗》《女性食疗》《儿童食疗》5部。其中《四季食疗》介绍了中医食疗的基本知识、春季食疗养生、夏季食疗养生、秋季食疗养生以及冬季食疗养生的食疗药膳处方；《中老年食疗》则介绍了中医药膳食物的基本性能与疾病治疗的关系、药膳治疗的基本原则、疾病状态下的饮食宜忌，



以及感冒、腰痛、高血压、糖尿病、冠心病、失眠、便秘、痔疮、关节炎、虚劳等中医常见病证的食疗处方；《男性食疗》介绍了男性食疗的基本常识与原则，以及阳痿、早泄、遗精、不育、前列腺疾病等男科常见病的食疗处方；《女性食疗》介绍了女性食疗的基本常识与原则，以及月经病、带下病、妊娠病、产后病、妇科杂病及女性美容等方面的食疗处方；而《儿童食疗》则介绍了儿童食疗的基本常识与原则，以及儿童常见头面五官疾病、心肺疾病、脾胃疾病、神经血液疾病、泌尿及其他疾病的食疗处方。

全书内容丰富，既有理论阐发，又有实践技能，图文并茂，并附有指导性很强的操作光盘，科学实用，通俗易懂，是一种一看就懂、一学就会的实用技术，是学习食疗保健的良师益友。希望本套丛书能使各位朋友从食疗中吸取“营养”之利，帮助各位朋友在体验无限美妙的“口福生活”之中保健养生、强身防病、延年益寿，快快乐乐地享受人生。

本套丛书在编写过程中，参考了有关书籍并引用了部分食疗处方，在此谨向原作者致以诚挚的谢意。由于编者水平有限，书中缺点和错漏在所难免，恳请读者提出宝贵意见，以期再版时修正提高。

编者

于重庆医科大学中医药学院

2009年6月

目 录

第一章 认识中医食疗	1
第二章 阳痿食疗	10
第三章 早泄食疗	30
第四章 遗精食疗	39
第五章 不育症食疗	49
第六章 前列腺疾病食疗	58
附录：试着做 —— “男性食疗” 参考食疗方	66

第一章 认识中医食疗

一、中医食疗的概念

中医食疗，实际应称为中医药膳食疗。它是中医学与中国传统饮食文化和烹饪技艺相结合的一门交叉学科。中医食疗以中华优秀传统文化为底蕴，以中国古代哲学思想为指导，以传统科学的研究成果（包括中医学及其他相关学科）为核心，充分体现了中国传统养生保健和防病治病的思想。

1. 药膳与食疗

药膳：以药配膳，以食为形。药，即中药，主要是指天然的动植物药（其中有不少可药食兼用）。

食疗：以食为疗。利用食物的特性或调节膳食中的营养成分，达到防治疾病的目的。古人很早就发现不少食物兼备营养保健和防治疾病两大功能，既可以解决人类生存问题，还能提高其生存质量（如山药、板栗等）。

食物与药物：食物性质比较平和，作用缓慢，没有毒副作用；药物偏性较大，作用比较峻烈。

2. 药膳与药物的区别

药膳多用以保健防病，作用显现慢，重在养与防；药物用以祛病救人，显效快，重在治病，应用时应遵循一定原则。药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位，但药膳不能代替药物疗法。二者各有所长，各有不足，应视具体人与病情而选定合适之法，不可滥用。

二、中医食疗学发展简史

中医食疗有数千年历史，《黄帝内经》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，说明各种食物合理搭配能扶助人体正气。现代营养学提出的要求是：平衡膳食、合理营养。

古代医家对食疗的论述与现代营养学观念一致。元代医家忽思慧在《饮膳正要》中说：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食





菽（豆的总称）以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍（黄米）以热性治其寒。”强调饮食要符合四时气候变化的自然规律。现代营养学也指出，人体营养素的供给量要根据气候、地区、劳动强度及生理特点等因素的变化而有所不同，使人体能量代谢和物质代谢与外界环境达到平衡，以维持身体健康。

近年来，食疗学取得的不少成果逐渐被现代科学所证实，被医务工作者以及大众所接受。如：燕麦防治高脂血症、糖尿病；芹菜防治高血压；花生红衣防治贫血与出血；马齿苋、苦瓜抗菌消炎等。

三、中医食疗的指导思想

1. 整体观念

中医认为，人体的各个部分都是有机地联系在一起的，这种相互联系的关系是以五脏为中心，通过经络的联系作用而实现的。它体现在脏腑与脏腑、脏腑与形体各组织的生理、病理各个方面。在食疗过程中，可以根据五官、形体、色脉等外在的变化，了解脏腑的虚实，气血的盛衰，以及正邪的消长，从而确定治疗原则。如老年人常见腰酸腿软、眼花耳聋等症，考虑到目与肝有关，肾与骨、耳有关，可知上述症状为肝肾不足所致，治疗原则宜补益肝肾，经常食用枸杞子、桑椹、羊肉、黑芝麻、胡桃仁等，从而达到聪耳明目、坚骨延年的效果。

2. 天人相应

人处于天地之间，生活于自然环境之中，为自然界的一部分，人和自然具有相通相应的关系。自然界的气候变化必然会对人体产生一定影响，人体摄入饮食五谷也应顺应四时的变化，并作出相应的调整，才有利于防病治病。

3. 平衡阴阳

中国古代哲学思想认为，阴阳是指一切事物或现象相互对立统一两个方面。就人体而言，也存在着阴阳两个方面。身体患有疾病，究其原因，主要为阴阳失调所致，如阴阳之偏盛偏衰则导致疾病发生，出现阴虚、阳虚、阴盛、阳亢的病证。

饮食治疗以调整阴阳平衡为基本指导思想。即“谨察阴阳所在而调之，以平为期”（《素问·至真要大论》），使人体保持“阴



平阳秘，精神乃治”的正常生理状态，从而保证身体健康。

4. 食药同源

食物与药物皆属于天然之物，均具有形、气、味、质等特性，二者在性能上有相通之处。食物也具有类似药物的“四气”（即寒、凉、温、热）“五味”（即辛、苦、甘、酸、咸）“升降沉浮”“归经”“功效”等属性。

宋代《养老奉亲》说：“水陆之物为饮食者，不管千百品，其四气五味，冷热补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，与药物无殊……人若知其食物，调而用之，则倍胜于药也……善治药者不如善治食。”食物与药物同理，这是食物具有保健和治疗作用的理论基础。因此，又将药食两用的食物称为“药食”。

四、食物的性、味、归经

1. 食物的“性”

食物的“性”是指食物具有的寒、凉、温、热四种性质，中医称为“四性”或“四气”。其中寒凉与温热属于两类不同的性质。温与热、寒与凉是其共性，但温次之于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。还有一类食物，寒热性质不太明显，作用比较和缓，则归于平性食物，食物中以平性者居多。

寒性食物：马齿苋、苦瓜、莲藕、食盐、海带、紫菜、鸭梨、西瓜、冬瓜等。

凉性食物：茄子、白萝卜、丝瓜、苋菜、芹菜、大麦、绿豆、茶叶等。

热性食物：芥末、肉桂、辣椒、花椒、生姜等。

温性食物：韭菜、葱白、香菜、糯米、胡桃仁、大枣、雀肉、羊肉、羊乳等。

平性食物：粳米、小米、圆白菜、黄豆、莲子、山药、蜂蜜等。

从生活和临床应用食物的经验来看，寒凉性食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒的作用；温热性食物多有温经、散寒、助阳、活血、通络等作用；平性食物大都具有补益滋养的作用。

2. 食物的“味”

中医在长期食疗实践中发现，味不同的食物，其作用往往不





同；而味相同的食物却常有共同之处。食物的五味，是指“辛、苦、甘、酸、咸”五种味，五味之外，尚有味不明显者，称为“淡味”。

食物“五味”的特点：

辛味食物：有发散、行气、行血的作用。如生姜、葱白发散风寒，适用于外感表实证；陈皮、香橼、佛手行气解郁，适用于肝郁气滞等证。

苦味食物：能清热、泄火、燥湿、泻下。如苦瓜清热解毒，可用于火热实证；杏仁润肺降气、化痰止咳，适用于外感咳嗽、气喘等。

酸味食物：有收敛、固涩等作用。如乌梅、石榴等，前者可安蛔止痛，用于蛔虫病；后者可涩肠、止血、止咳，可治疗泻痢、脱肛、下血、咳嗽等。

咸味食物：能软坚散结、泻下通便。如海藻、海带等，适用于甲状腺肿大（中医称为瘰疬）等。

甘味食物：有补益、缓急、和中作用。如蜂蜜、大枣、山药、饴糖等，多用于治疗虚证、疼痛等。

淡味食物：有渗湿、利水等作用。如茯苓、薏苡仁等，多用于治疗湿邪或水气为患的病证。

3. 食物的“归经”

归经就是指食物对机体某部分的选择性作用。如鸭梨、芹菜同属寒性食物，虽然都有清热的作用，但其作用范围侧重点不同，前者偏于清肺热，后者偏于清肝热，各有所长。

五、食物的治疗作用

食物的治疗作用主要有“补”、“泻”、“调”三方面，即补益正气、祛除邪气、调和脏腑。

1. 补益正气

人体各组织、器官和整体的机能低下是导致疾病的重要原因，中医学把这种病理状态称为“正气虚”，其所引起的病证称为“虚证”。虚证有气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同，因而临床表现各具特点，总体上表现为精神萎靡、神倦乏力、心悸气短、食欲不振、腰酸腿软、脉象细弱等。



凡是能够补充人体物质，增强机能，提高抗病能力，改善或消除虚弱证候的食物，都具有补益脏腑、扶助正气的作用。这类食物大多为动物类、乳蛋类或粮食类食物。

补气类：粳米、糯米、小米、黄豆、豆腐、牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑、鸡蛋、鹌鹑蛋、土豆、胡萝卜、大枣等，用于气虚证。

补血类：猪肉、羊肉、猪肝、羊肝、牛肝、甲鱼、海参、菠菜、胡萝卜、黑木耳、桑椹等，用于血虚证。

滋阴类：鸡蛋黄、鸭蛋黄、甲鱼、乌贼、猪皮、鸭肉、桑椹、枸杞子、黑木耳、银耳等，用于阴虚证。

补阳类：羊肉、狗肉、鹿肉、兔肉、羊肾、猪肾、鸽蛋、鳝鱼、虾、韭菜、枸杞子、刀豆、胡桃仁等，用于阳虚证。

2. 祛除邪气

外界致病因素侵袭人体，或内脏机能活动失调、亢进，皆可使入发生疾病。如果病邪较盛，其所引起的病证则称为“实证”。实证范围很广，如邪闭经络或内结脏腑，或气滞、血瘀、痰湿、积滞等。常见“实证”的症状有呼吸气粗、精神烦躁、脘腹胀满、疼痛难忍、大便秘结、小便不通或者淋沥涩痛、舌苔黄腻、脉实有力等。用于实证的食物大都具有祛除病邪的作用，使邪去正安，身体康复。

辛温解表类：生姜、大葱、蒜等，用于风寒感冒。

辛凉解表类：杨桃、茶叶、豆豉等，用于风热感冒。

清热泻火类：苦瓜、苦菜、蕨菜、芦根、西瓜等，用于实热证。

清热燥湿类：茄子、荞麦、马齿苋等，用于湿热病证。

清热解毒类：绿豆、赤小豆、马齿苋、苦瓜、豆腐、豌豆等，用于热毒证。

清热解暑类：西瓜、绿豆、绿茶，用于暑热证。

清热利咽类：荸荠、罗汉果、青果、无花果等，用于内热引起的咽喉肿痛。

清热凉血类：茄子、藕节、丝瓜、黑木耳等，用于血热证。

通便类：香蕉、菠菜、竹笋、蜂蜜、核桃仁、黑芝麻等，用于便秘证。

祛风湿类：薏苡仁、木瓜、樱桃、鳝鱼等，用于风湿证。

芳香化湿类：扁豆、蚕豆等，用于湿温、暑湿、脾虚湿盛证。





利水类：玉米、玉米须、黑豆、绿豆、赤小豆、冬瓜、冬瓜皮、白菜、鲤鱼等，用于小便不利、水肿、淋病、痰饮等。

温里类：干姜、肉桂、花椒、茴香、胡椒、辣椒、羊肉等，用于寒证。

行气类：香橼、佛手、刀豆、玫瑰花等，用于气滞证。

活血类：山楂、茄子、酒、醋等，用于血瘀证。

止血类：藕节、黑木耳等，用于出血等证。

化痰类：海藻、昆布、海带、紫菜、萝卜、橘络、杏仁、生姜等，用于痰证。

止咳平喘类：杏仁、梨、枇杷、百合等，用于咳喘证。

安神类：莲子、小麦、百合、龙眼肉、酸枣仁、猪心等，用于神经衰弱、失眠。

收涩类：乌梅、莲子等，用于泄泻、尿频等滑脱不禁。

3. 调和脏腑

中医认为，脏和腑虽然各有不同的生理功能，但它们之间分工又合作，互相帮助，相互依赖，构成了有机整体，从而保证身体正常的生命活动。如果脏腑之间或脏与脏、腑与腑之间失去协调、平衡的关系，也会导致疾病的发生。如脾胃都是饮食消化的主要器官，胃主受纳、腐熟水谷；脾主运化水谷。脾气以升为顺，胃气以降为和。若脾胃不和，脾气该升不升，则出现食欲不振、食后腹胀、倦怠乏力、头晕脑胀等清阳不升、脾不健运的症状；胃气当降不降，则出现食停胃脘的胃脘胀满、胃痛、恶心欲吐等症状。治疗宜调和脾胃，可予以扁豆、生姜、山药、猪肚、胡萝卜、麦芽、谷芽等食物。

六、饮食治疗原则

1. 平衡膳食

在日常生活中力求饮食多样化，荤素搭配，平衡膳食。《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”即以谷类食物滋养人体，动物类食品补益脏腑，蔬菜水果作为副食补充，这样配制的膳食含有人体所需要的各种营养成分，比例适当。避免五味偏嗜是保持身体健康、防止疾病的基本保证。在此基础上，结合个人体质、具体病证予以相应膳食，最终到达“阴平阳秘，精神乃治”的状态。



2. 辨证施食

辨证论治是中医诊治疾病的基本特点，也是指导中医食疗的精髓之一。辨证施食是由辨证与施食互相联系的两个部分所组成。辨证不是各种症状的简单罗列，而是通过对症状、舌象、脉象等进行综合分析，从中找出内在的联系，得出证型的概括，并以此作为治疗处方的重要依据。辨证是决定治疗的前提和依据，施食是治疗的手段和方法。

虚证：呼吸气短，神疲乏力，少气懒言，心悸健忘，失眠多梦，唇甲色淡，潮热盗汗，五心烦热，畏寒肢冷，舌质淡，脉细无力等。

实证：形体壮实，脘腹胀满，大便秘结，舌质红且苔厚苍老，脉实有力等。

寒证：怕冷喜暖，手足不温，口淡不渴，痰涕清稀，小便清长，大便稀溏，舌淡苔白，脉迟等。

热证：身热出汗，口渴喜冷饮，烦躁不宁，痰涕黄稠，小便短黄，大便干结，舌红苔黄，脉数等。

《黄帝内经》中指出“虚者补之”、“实者泻之”、“寒者热之”、“热者寒之”。

3. 顾护脾胃

中医认为“胃为水谷之海”、“脾为气血生化之源”。胃主受纳，脾主运化，二者互为表里，共同协作完成食物的受纳、腐熟、消磨和对精微物质的吸收与输布，进而滋养五脏六腑、肌肉筋骨、皮肤毛发，所以脾胃为人体的后天之本。如果脾胃失健，就会变生他病。如胃气不和，受纳失司，则进食减少、恶心呕吐。脾胃运化无力，则出现腹胀便溏、疲倦乏力、少气懒言、面色萎黄等一系列虚弱的征象。因此脾胃功能的强弱对于疾病的传变、转归、康复都起着重要的作用。在实际生活中，不论是以食养生还是以食治病，都要注意补益脾胃以生气血，顾护脾胃而不伤脾胃。此外，平时还要饮食有节，不要加重脾胃的负担。

4. 以食为主

在中医饮食疗法中，常常可以看到食物与药物同用的现象。如用当归生姜羊肉汤治疗产后血虚腹痛；人参胡桃汤治疗肺虚久咳久喘。食物与药物的性能相通，二者配合应用，可以更好地发挥疗效。





然而中医食疗并非都一定要添加药物，一般情况下还是尽量选用食物或药食两用之品，以食为主，必要时才可用少量药物起到画龙点睛的效果。

在药物选择时，主要以选用药食兼用的天然之品为宜。如枸杞子、山药、茯苓、薏苡仁、冬虫夏草、麦冬、菊花、豆蔻、桂皮、茴香等。

七、饮食宜忌

“饮食宜忌”指的就是有关食物“所宜”与“非所宜”的诸般情况，中医学在饮食与病情宜忌方面积累了丰富的经验，值得借鉴。

病中宜忌：生、冷之物，辛辣、油腻、腥膻之物。

服药宜忌：茶叶可与多种药物发生化学反应，薄荷忌蟹肉。

胎产宜忌：怀孕、分娩是女性的特殊生理时期，饮食要格外注意。

妊娠期由于胎儿生长发育的需要，应给予营养滋补的食物，避免吃辛热温燥、不易消化的食物。

分娩后的乳母可多用鸡、鸭、鱼、牛肉、猪蹄炖汤喝，既补充营养，又促进乳汁分泌；避免生食寒冷或辛辣之物。但也不要禁忌太多，以免影响母亲及乳儿的营养与健康。

八、食疗的加工方法

食疗处方通常需要加工成粥、菜、汤、饮、酒、膏等剂型，以便食用。食疗与正常饮食一样，也需注重口味与营养。现将食疗加工的基本方法和注意事项简述如下。

1. 药粥

就是将中药与大米混合，加入清水或汤汁，先用武火煮沸，再用文火熬至浓稠即成。如果使用的中药同时也是食物，则可以直接与大米同煮，如果使用的中药是药物，其药渣又不便于食用，则应该先煎煮药物，去渣取汁与大米煮熬。

2. 菜肴

就是以食物为原料，或加入适当中药，再加入辅料，运用烹调方法制成美味佳肴。常见的制作方法如下：



蒸：将食物、中药和调料拌好，装入碗中，放入蒸笼内蒸熟即成。

煮：将食物和中药一起放入砂锅内，加入适量清水或汤汁，先用武火煮沸，再用文火烧至熟烂即成。

炖：将食物和中药同时下锅，加入适量清水，用武火烧沸后，去掉浮沫，再用文火炖至熟烂即成。

卤：将食物和中药按照一定方式配合，放入卤汁中，用火加热烹制，使其渗透卤汁，直至烧熟。

焖：在锅内加入适量的素油，将食物和中药同时放入，炒至半成品后，再加入调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟。

煨：将食物和中药用文火或放在有余热的柴草灰内煨制熟透。

炒：将锅烧热，倒入素油，并用油滑锅，一般用武火，依次放入食物和中药，用锅铲翻拌，动作迅速，断生即成。

炸：在锅内放入大量素油，待油热后，将食物和药物放入锅内油炸，用武火熟制，炸熟即出锅。

3. 药汤

这是将中药加水煎煮而成，也可以适当加入食物一同煎煮。煎好后，滤去不能吃的药渣，喝汤并吃同煮的食物。有时还可稍放一些调料，如盐、葱等。

4. 药茶

这是以质地轻薄或具有芳香挥发性成分的中药为原料，经过沸水冲泡而成。首先将中药洗净，再切片或切丝，有的则捣碎或剪碎，然后放入杯中，冲入沸水，有的也可以稍煮一下。加盖温浸10~30分钟即可饮用。饮完后，药渣可以继续冲泡。

5. 药酒

这是采用一定的方法将中药的有效成分溶解入酒中而成。将中药放入瓷坛中，按处方规定加入一定量的白酒或黄酒，密封坛口。每天搅拌振荡1次，7天后改为每周1次。在常温暗处浸泡2周以上，吸取上清液，压出残渣中的余液，合并后澄清、过滤即得。饮用药酒应注意不可过量，不会饮酒以及酒精过敏者不宜饮用。

6. 滋膏

这是提取出食疗处方中的汁液或煎液，去渣浓缩，加糖或蜂蜜收膏而成。





第二章 阳痿食疗

阳痿，是指男人性交时阴茎不能勃起或勃起不坚，或勃起时间过短，以致不能完成正常性交的一种病症。阳痿可分为功能性阳痿和器质性阳痿两类。前者是大脑皮质性兴奋抑制作用加强、脊髓勃起中枢兴奋减弱所致；后者可因年老、药物影响、各系统器官疾病损伤和手术等引起。中医认为，阳痿与心情忧郁、命门火衰、心脾受损、恐惧伤肾及湿热下注有关。

阳痿是男人最常见的性功能障碍，也是最令男人头痛的问题。其中虚证宜食用有补益气血、补肾壮阳的食物，如大枣、龙眼肉、韭菜、胡桃、虾、泥鳅、海参、淡菜、九香虫、麻雀、羊肾等；慎食生冷瓜果及滑利食物，如冬葵、冬瓜、蚌肉、田螺等；还应忌酗酒、忌大量食用咖啡、浓茶和油腻食物等。配合食疗药膳，对于阳痿患者的保健与康复有一定辅助治疗作用。



一、阳痿药粥谱

枸杞葡萄粥

【原 料】枸杞子20克，葡萄干15克，粳米80克。

【制作用法】将枸杞子、葡萄干、粳米淘净后一并放入砂锅内，加水适量，用文火煮至微滚到沸腾，待水开汤稠且有粥油出现后，再停火焖5分钟即可。1日1剂，可长期早、晚分服。

【功效主治】补益肝肾。主要适用于肝肾不足引起的阳痿，患者可伴有头晕眼花、视力减退、耳鸣、尿频、腰膝酸软等症状。

枸杞子补肝肾、益精血，为治肝肾亏虚的要药，而葡萄干益肝肾、强筋骨，两者合用与粳米为粥，健脾和胃，长期食用不伤脾胃。而且枸杞子还有降血糖、降胆固醇的作用，特别适合于糖尿病并发阳痿的患者食用。

注意，感冒发热或脾胃虚弱症见舌苔厚腻、大便溏烂者不宜食用。

鹿角胶粥

【原 料】鹿角胶10克，粳米80克，生姜3克。

【制作用法】先将生姜捣碎如泥，把粳米淘净后放入砂锅内，加水适量，待水开后，加入鹿角胶和生姜泥，熬成稀粥。2天食用1次，连续食用2周。

【功效主治】补肾壮阳、补益精血。主要适用于肾阳不足引起的性欲冷淡、阳痿、精冷不育，患者可伴有腰膝酸软冷痛、神疲乏力、面色淡白、大便稀溏或五更泄泻、小便清长、夜尿频多等症状。

鹿角胶为血肉有情之品，有补肾壮阳、养血益精等功效，善于治疗多种虚弱性疾病，尤其是中年以后食用鹿角胶有强身健体、祛病延年的作用，与粳米为粥食用，是较为理想的补益强壮食品，可作为老年阳虚怕冷的阳痿患者冬季食疗的佳品。

注意，鹿角胶性温，手足心发热、口干舌燥、夜间出盗汗等阴虚阳亢者禁食。

