

男性食疗

WANXING SHILIAO
ZHUYANJI QIAN

◎主编 陈步俊 魏俊杰 赵中华
◎执行主编 慈书平

专家谈

专家教你
零副作用男性食疗法

全面食疗

提供针对十余种男科病
数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等
在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然



一本书，掌握男性食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

男性食疗

MANXING SHILIAO
ZHUJIANJIATAN

◎主 编 陈步俊 魏俊杰 赵中华
◎执行主编 慈书平

专家谈

专家教你

零副作用男性保健食疗法

全面食疗

提供针对十余种男科病
数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等
在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然

一本书，掌握男性保健食疗全案



粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

男性食疗专家谈 / 陈步俊, 魏俊杰, 赵中华主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5091-6949-0

I. ①男… II. ①陈…②魏…③赵… III. ①男性生殖器疾病—食物疗法 IV. ①R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 198841 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 侯永微 责任审读: 杜云祥
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283
邮购电话: (010)51927252
策划编辑电话: (010)51927271
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司
开本: 710mm × 1010mm 1/16
印张: 14.5 字数: 274千字
版、印次: 2013年9月第1版第1次印刷
印数: 0001—6000
定价: 25.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编著者名单

主 编

陈步俊 江苏省镇江市解放军第 359 医院
魏俊杰 山东省济南市济南军区总医院
赵中华 辽宁省丹东市解放军 230 医院

执行主编

慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院

副 主 编 (以姓氏笔画为序)

王 俊 江苏省镇江市解放军第 359 医院
吕洪伟 山东省胶州市解放军 71141 部队胶州干休所
曹永生 山东省济南市济南军区总医院
黄智平 厦门市解放军 73111 部队厦门第二干休所
臧晓明 江苏省镇江市镇江军分区卫生所

编 委

王家钦 江苏省镇江市镇江军分区第二干休所
王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院
毛继虎 江苏省扬州市新疆军区扬州干休所
仇玉皆 江苏省镇江市镇江军分区第一干休所
冯卫忠 江苏省镇江市解放军第 359 医院
刘劲松 江苏省扬州市公安局卫生所
朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院
任 伟 江苏省镇江市解放军 73011 部队干休所
毕红军 安徽省芜湖市芜湖军分区第二干休所
金 钢 江苏省镇江市解放军第 359 医院
赵进岭 江苏省扬州市兰州军区扬州干休所
倪竟全 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐春华 浙江省湖州市 71320 部队湖州干休所
徐新猷 重庆市第五人民医院
夏福荣 江苏省镇江市解放军 65301 部队镇江干休所
程 慧 江苏省镇江市解放军第 359 医院
戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院



前 言



男人是天、女人是地，男人是钢、女人是绵，男人是阳、女人是阴，男人主外、女人主内……，这些都提示男女不管是生理上、心理上、生活上、工作上都有所不同，但又相互依存，相互补充，相互满足。俗话说：男女搭配，干活不累。这也体现了人类的生存和发展是男女共同努力的结果，是人类发展的必然趋势。

男女有别，男性有其自身的生理特点和功能需求，也有男性自己特有的疾病，尤其是生殖系统的疾病，有的需要手术治疗，有的需要药物治疗，有的需要心理治疗，有的需要行为治疗，但食疗却是最基本的治疗。本书就男性不育、早泄、阳痿、附睾炎、龟头炎、精囊炎、前列腺炎、前列腺增生、精索静脉曲张、男性性功能障碍、性欲低下等二十余种疾病的食疗进行了介绍。男性疾病从儿时就应预防，男性生理从青少年就要教育，已婚男性中青年的男科疾病更要关注。男性疾病也会造成女性生理和心理上的障碍，因此男性疾病不仅是自己的事，也是夫妻间的事。男人健康，女人幸福。

本书从饮食谈男科疾病的治疗，取材简便，成本低廉，长期坚持，一定会吃出健康，吃出男人味，吃出男人的气魄阳刚来。

作者已相继出版发行了《饮食美容专家谈》《养心食疗专家谈》《养

肾食疗专家谈》《养骨食疗专家谈》《养胃食疗专家谈》《养肝食疗专家谈》《女性食疗专家谈》。《男性食疗专家谈》书稿也已完成,即将出版发行了,这对今后将要出版的《养肺食疗专家谈》《养脑食疗专家谈》《养血食疗专家谈》《老年食疗专家谈》《肿瘤食疗专家谈》《养生食疗专家谈》《长寿食疗专家谈》等饮食保健书的编写会产生巨大的动力,我们真诚希望和邀请读者们、对食疗感兴趣的朋友们、对编写饮食保健书有意向的同行们,积极参与其中,出谋划策,多提出宝贵意见,以丰富书稿的内容和提高质量。

本书写作过程中,也参考了相关书籍和媒体中的相关内容,限于篇幅未能一一列出,敬请原作者给予理解和支持,并表示真诚的谢意。

作者知识有限,书中如有不妥,甚至错误的地方,敬请读者、同行和专家们批评指正。

编著者

2013年春于历史文化古城镇江

目 录

男性食疗专家谈



疾病概述 • 食疗处方 • 一日食谱 • 食疗宜忌 • 食疗解读

第1讲 男性不育的食疗

疾病概述	1
食疗处方	1
一日食谱	9
饮食宜忌	9
食疗解读	12

第2讲 早泄的食疗

疾病概述	17
食疗处方	17
一日食谱	25
饮食宜忌	25
食疗解读	27

第3讲 阳痿的食疗

疾病概述	30
食疗处方	30
一日食谱	39
饮食宜忌	40
食疗解读	40

第4讲 附睾炎的食疗

疾病概述	42
食疗处方	42
一日食谱	49

饮食宜忌	49
食疗解读	49

第5讲 睾丸炎的食疗

疾病概述	51
食疗处方	51
一日食谱	58
饮食宜忌	59
食疗解读	59

第6讲 龟头炎的食疗

疾病概述	61
食疗处方	61
一日食谱	67
饮食宜忌	67
食疗解读	67

第7讲 精囊炎的食疗

疾病概述	69
食疗处方	69
一日食谱	76
饮食宜忌	77
食疗解读	77

第8讲 前列腺炎的食疗

疾病概述	78
------	----

食疗处方	78	饮食宜忌	148
一日食谱	85	食疗解读	148
食疗禁忌	85	第 14 讲 射精障碍的食疗	
食疗解读	86	疾病概述	151
第 9 讲 前列腺增生症的食疗		食疗处方	151
疾病概述	87	一日食谱	158
食疗处方	87	饮食宜忌	158
一日食谱	94	食疗解读	159
食疗宜忌	94	第 15 讲 遗精的食疗	
食疗解读	95	疾病概述	160
第 10 讲 男性性功能障碍的食疗		食疗处方	160
疾病概述	96	一日食谱	168
食疗处方	96	饮食宜忌	169
一日食谱	105	食疗解读	170
饮食宜忌	106	第 16 讲 少精无精的食疗	
食疗解读	107	疾病概述	172
第 11 讲 勃起功能障碍的食疗		食疗处方	172
疾病概述	113	一日食谱	178
食疗处方	113	饮食宜忌	178
一日食谱	122	食疗解读	179
饮食宜忌	123	第 17 讲 阴茎短小的食疗	
食疗解读	123	疾病概述	185
第 12 讲 男性性欲低下的食疗		食疗处方	185
疾病概述	127	一日食谱	194
食疗处方	127	饮食宜忌	194
一日食谱	135	食疗解读	195
饮食宜忌	136	第 18 讲 阴茎异常勃起的食疗	
食疗解读	137	疾病概述	198
第 13 讲 男性性交障碍的食疗		食疗处方	198
疾病概述	139	一日食谱	207
食疗处方	139	饮食宜忌	207
一日食谱	147	食疗解读	208

第 19 讲 男性腰腿痛的食疗

疾病概述	210
食疗处方	210

一日食谱	221
食疗宜忌	221
食疗解读	223

第 1 讲

男性不育的食疗

疾病概述 • 食疗处方 • 一日食谱 • 饮食宜忌 • 食疗解读

疾病概述

正常育龄夫妇婚后有正常性生活，在同居两年以上或更长时间，未采取避孕措施而未受孕，或能受孕，不能怀胎、分娩，统称不育。女方已被确认有健全性器官和正常性功能，具备生养能力。由男性原因所致者，称为男性不育。在不育中由男方因素导致者占 30% ~ 50%，称之为男性不育症。男性不育越来越受到重视，改变了过去那种以为不育主要是女方的概念。男性不育已经成为临床上经常碰到的实际问题。男性不育有原发性和继发性两种。引起男性不育的常见原因包括：先天发育异常，遗传，营养及代谢性因素，精液异常，精子不能入阴道，炎症，输精管阻塞，精索静脉曲张，精子生成障碍，纤毛不动综合征，

精神心理性因素等。

不育症属中医的“无子”“精清”“精冷”“精寒”“精少”“无嗣”“不男”“男子艰嗣”“绝子”“不育”等范畴。治疗男性不育症，首先要寻找发病原因、详辨虚实寒热、气血阴阳，然后采用辨证诊治与辨病诊治的方法，融合病证相参的治疗方法逐步摸索出该病治疗的规律。总之，益肾补精是治疗本病的重要治则。本病病变关键在肾，治疗当注重调理肾之阴阳，补充肾之精气，疏导肾之精道。本病为本虚标实，故治本有益肾、补脾之分，而益肾又有补阴、填精、壮阳之别；治标有活血、化痰、清热、利湿、散寒、解郁之异。

食疗处方



粥疗



赤米粥

材料和制法 赤小豆、薏米（薏苡仁）

各 100 克，煮粥服食。

功效 具有健脾利湿，养血益精的作用。适用于下焦湿热之证的男性不育症。



鹿角粳米粥

材料和制法 鹿角粉 10 克, 粳米 60 克, 先煮米粥, 米汤数沸后调入鹿角粉, 加盐少许, 同煮为稀粥, 每日 1 次服。

功效 有补肾阳、益精血、强筋骨的作用。主治肾阳不足、精血亏虚之不育症、阳痿早泄等。



荔枝干煲粥

材料和制法 荔枝 15 枚, 去壳核, 加米适量煲粥服食, 每日 1 次, 连服 5 次。酌加山药、莲子, 其效更佳。荔枝含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B、维生素 C, 叶酸、柠檬酸、苹果酸等。

功效 具有生津、益血、理气的作用。适用于男性不育症。



小蛤粥

材料和制法 粳米 50 克, 小蛤蜊 150 克, 蒜头少许, 米洗净, 蒜头切片, 进油炒香, 然后放蛤蜊, 稍加速炒, 放进米锅, 煮熟即可食用。

功效 有滋阴补阳、清热解毒的作用。适用于男性不育症。



肉苁蓉粥

材料和制法 肉苁蓉 30 克, 羊肉 50 克, 香血糯 50 克。肉苁蓉煎取药汁, 羊肉切片加水煮烂, 香血糯加药汁、羊肉及适量水, 如常法煮粥, 趁温热服下。常服用可生精。

功效 有补肾阳、益精血、滋肾平肝、

强壮补虚的作用。主治肾阳不足、温补精血、保肝润燥。适用于男性不育症。



食盐拌粥油

材料和制法 大米 250 克, 食盐适量。将大米洗净, 放锅内加水适量, 煮粥, 至粥将好时, 撇出粥油 1 碗; 另将食盐炒过, 取适量对入粥油中。空腹服, 每日 1 次。

功效 有补虚益肾的作用。可辅治男子精清不育, 适用于男性不育症。



莲子粳米粥

材料和制法 白莲子 60 克, 粳米 100 克, 共同洗净, 蒸熟服用。每日 1 次, 连服 1 个月。

功效 具有养心益气、健脾止泻、补血养心、益气安神的作用。适用于男性不育症。



淮山海参粥

材料和制法 淮山药 30 克, 海参 30 克, 莲子 20 克, 大米 60 克, 冰糖适量, 煮粥食。每日 1 次。

功效 有补肾益精, 益气生血的作用。适用于肾阴亏虚型男性不育症。婚后不育、腰膝酸软、神疲乏力、头晕目眩、性欲减退、时或亢进, 遗精、精虫少、活力低、精液少、五心烦热、夜寐不安、舌质红、苔少、脉细数。



枸杞海参粥

材料和制法 海参 30 克, 枸杞子 30 克,

食疗原则

◇ **多饮开水** 记住，是白开水！这样能使鼻腔和口腔内的黏膜保持湿润；多喝水还能让人感觉清新，充满活力。研究证实，白开水对人体的新陈代谢有着十分理想的生理活性作用。水很容易透过细胞膜而被身体吸收，使人体器官中的乳酸脱氢酶活力增强，从而有效地提高人体的抗病能力和免疫能力。特别是晨起的第一杯凉开水，尤为重要。

◇ **多喝酸奶** 坚持均衡饮食，假如人出现酗酒、精神紧张或饮食不平衡等情况，会使人的抗病能力减弱。要纠正这种失衡，必须依靠益生菌，酸奶中就含有这类细菌。

◇ **多吃海鲜** 海鲜中含有丰富的铁、锌、镁、硒、铜等，经常食用能促进免疫功能，对海鲜过敏者除外。

◇ **经常喝茶** 茶叶中含有一种名叫茶氨酸的化学物质。由于它能够调动人体的免疫细胞并抵御细菌、真菌和病毒，因此，可以使人体抵御感染的能力提高5倍以上。

◇ **饮点红酒** 大部分酒精饮料会对人体的免疫系统起到抑制作用，但红酒恰恰相反，它含有的一些抗氧化物质对增强免疫功能很有好处，而且还有利于保护心脏。

◇ **吃些动物肝脏** 动物肝脏含有叶酸、硒、锌、镁、铁、铜，以及维生素B₆、维生素B₁₂等，这些物质有助于促进免疫功能。多吃些瘦肉、鸡蛋、鱼类、团鱼、黄鳝、蔬菜，保障必要的蛋白质、维生素和微量元素的供给还是必不可少的。

◇ **使用冬虫夏草** 能有效增加免疫系统细胞、组织数目，促进抗体产生，增加吞噬功能、又可以调低某些免疫细胞的功能，是增强人体免疫力的首选。冬虫夏草，粉碎后服用，每次1.5克，每日2次，连续服用10周，患者均可取得显著的疗效。

淮山药30克，糯米100克。将海参浸透、剖洗干净，切片煮烂；将糯米、淮山药、枸杞子煮成稀粥并与海参混合再煮片刻，调味食，每日1次。

功效 有补肾益精、壮阳疗痿、润燥通便的作用。适用于肾阴亏虚型男性不育症。腰膝酸软、神疲乏力、头晕目眩、性欲减退、时或亢进，遗精、精少、活力低、精液少、五心烦热、夜寐不安，舌质红、苔少、脉细数。

桃花猪蹄粥

材料和制法 桃花1克，净猪蹄1只，粳米100克，细盐、酱油、生姜末、葱、香油、味精各适量。将桃花焙干，研成细末备用；淘净粳米，把猪蹄皮肉与骨头分开，置铁锅中加适量净水旺火煮沸，改文火炖至猪蹄烂熟时，将骨头取出，加米及桃花末，文火煨粥，粥成加盐、香油等调料，拌匀。每日1次，分数次温服。

功效 有活血润肤、益气通乳、丰肌美容、化瘀生新、生肌托疮、通阳止痛的作用。适用于男性不育症。

复方牛肝粥

材料和制法 牛肝500克，白菊花9克，白僵蚕9克，白芍9克，茯苓12克，茵陈12克，生甘草3克，丝瓜30克，大米100克，加水2000毫升煮成稠粥，煎后捞出药包，500毫升汤分2日服用。吃肝喝粥，每日1次，每个疗程30天，2个疗程间隔1周，连服3个疗程。

功效 具有清热解毒、杀菌的作用。适用于防治痤疮。补血滋阴、润燥、止血、男性不育症。

桃仁粥

材料和制法 桃仁 10 克，粳米 50 克。桃仁研碎，和米，如常法煮粥。作早餐食用，食时加进红糖少许。

功效 有活血化瘀的作用。凡由瘀血阻络而致的不育症，均可用之。适用于男性不育症。



菜疗

知柏炖甲鱼

材料和制法 知母 6 克，黄柏 6 克，甲鱼 1 只（约 500 克），料酒、精盐、味精各适量。先将知母、黄柏分别拣杂，洗净，晒干或烘干，切成片，同放入纱布袋中，扎紧袋口，备用。将甲鱼用沸水烫死，揭去甲鱼盖板，除去内脏、头及爪，入沸水锅焯透，捞出，清水中过凉，切成块，转入砂锅，放入鳖甲及知母、黄柏药袋，加足量水，大火煮沸后，改用小火煨炖 40 分钟，取出药袋，滤尽药汁，继续用小火煨炖至甲鱼肉熟烂、鳖甲松散、汤汁黏稠时，加精盐、味精，拌和均匀即成。佐餐当菜，吃甲鱼肉，嚼软化的鳖甲，饮汤汁，当日吃完。

功效 有滋阴降火、调节精关的作用。适用于阴虚火旺引起的不射精、男性不育症。

虫草炖甲鱼

材料和制法 甲鱼约 1000 克，冬虫夏草 10 克，大枣 20 克，鸡清汤 1000 毫升。将甲鱼宰杀后，切成 4 大块，中火锅中煮沸，捞出洗净；将虫草洗净；用开水浸泡大枣；将甲鱼放入汤碗中，再放入虫草、大枣，加料酒、盐、葱、姜、蒜和鸡清汤，上笼蒸熟后取出即成。

功效 有补肾助阳、滋阴、散结平肝的作用。治疗性功能障碍的早泄、肾虚阳痿，适用于男性不育症。

麻雀肉

材料和制法 麻雀 3 只，先将麻雀脱毛，除去肚肠，放锅中炖煮，同时放进茴香、姜、葱、盐等佐料，煮熟后连汤肉一起食用。

功效 有益肾壮阳的作用。适用于命门火衰所致的不育症者。

葱炖猪蹄

材料和制法 猪蹄 4 个，葱 50 克，将猪蹄洗净，用刀划口，放进锅内，加进葱，食盐适量，加水，先用旺火煮沸，再小火炖烂，分顿服食。

功效 有补益填精的作用。适于阴虚火旺之不育症。

枸杞子炖鸽蛋

材料和制法 枸杞子 15 克，龙眼肉 15 克，菟丝子 15 克，五味子 10 克，鸽蛋 4 枚，白糖适量。鸽蛋煮熟去壳，同枸杞子、龙眼肉、菟丝子，五味子共炖，

加糖食用。每日1次。

功效 有滋肾润肺、明目助阳的作用。适用于男性不育症。

鹿肉玉兰菜

材料和制法 鹿肉500克，玉兰片25克，香菜10克，黄酒15毫升，白糖15克。鸡汤、精盐、味精、酱油、花椒水、植物油、葱段、生姜片、湿淀粉、麻油各适量。将炒锅烧热，放油，下葱、生姜煸香。下酱油、花椒水、精盐、黄酒、白糖、味精、鸡汤，再下鹿肉，用大火烧沸后，转用小火煨炖至肉熟烂，再移至大火上烧开，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，撒上香菜段即成。

功效 有温补肾阳，填精益髓的作用。适用于肾阳亏虚者和男性不育症，患者理想的补益食疗。

麻雀人参炖母鸡

材料和制法 麻雀脑5个，母鸡1只，人参15克，黄芪20克，山药20克，水发香菇15克，精盐、黄酒、葱、生姜、味精各适量。将母鸡宰杀洗净，麻雀脑去毛，同放锅内水煮，待七成熟时，加入黄芪、山药、香菇、葱、姜、精盐、黄酒，用小火煨烂为止。人参用开水泡开，上笼蒸约30分钟。食肉饮汤，口嚼人参。

功效 有养血通入、滋润肌肤、益气健脾、升清聪耳、补肾壮阳的作用。适用于男性不育症。

狗脊炖狗肉

材料和制法 狗脊15克，金樱子15克，枸杞子15克，瘦狗肉200克。将整块狗肉洗净，放入沸水锅氽透，捞入凉水中洗净血沫，再切成3厘米见方的块，与狗脊、金樱子、枸杞子一同放入砂锅中，加适量水，用大火烧沸，再转用小火煨，至狗肉熟烂。食肉饮汤，经常服用。

功效 有滋肾补血、益精明目、助阳的作用。适用于肾虚、尿频、遗精、阳痿、早泄、性功能障碍、男性不育症。

猪骨髓牛鞭

材料和制法 猪骨髓200克，牛鞭100克，枸杞子15克，鹿角胶30克，鱼鳔胶30克，黑豆20克，味精、精盐适量。将牛鞭发涨，去净表皮切段，猪骨髓剁成段，黑豆用温水泡开，一同入锅，加适量水，用大火炖煮，小火煨烂，再将枸杞子、鹿角胶、鱼鳔胶、精盐放入，煮10分钟后，起锅放味精即成。饮汤食肉吃黑豆。

功效 有补肾填精、强筋起痿的作用。适用于阳痿、遗精、男性不育症等患者。

鲜虾炒韭菜

材料和制法 鲜虾250克，鲜嫩韭菜100克，植物油、黄酒、酱油、生姜丝、食醋各适量。将鲜虾洗净取虾仁，韭菜拣好洗净，切成小段。将炒锅置于火上。油煸炒虾仁，加入黄酒、酱油、食醋、生姜丝等，稍烹即好。再将韭菜煸炒至

嫩熟为度，烩入虾仁即成。

功效 有健胃补虚、益精壮阳、健脑、补肾、助阳的作用。适用于高脂血症、男性不育症、腰膝无力、盗汗、遗精、阳痿、遗尿。

归参鳝鱼羹

材料和制法 当归 15 克，党参 15 克，鳝鱼肉 500 克，料酒、酱油、姜、葱、味精、盐各适量。将鳝鱼肉洗干净切成细丝，当归、党参切成薄片，用纱布袋装好，姜、葱洗净切碎。将砂锅置大火上，放入鳝鱼肉、药袋、清汤、料酒、盐、姜、葱烧沸，改用文火熬熟，捞出药袋，调入味精即成。

功效 有补气通滞、养血开郁、补肾助阳的作用。适用于气血不足、男性不育症、久病体弱、疲倦乏力、面黄肌瘦、胰腺癌而兼见尿糖阳性者等症。



汤疗

桂圆大枣汤

材料和制法 龙眼肉（桂圆肉）、大枣 30 克，瘦肉 30 克，加水适量煮汤，调味服食。

功效 具有补脾益气、养血安神、生津液、解药毒、缓和药性的作用。适用于气血两虚、男性不育症者。

鹌鹑汤

材料和制法 菟丝子 15 克，艾叶 30 克，

川芎 10 克，鹌鹑 2 只。将前 3 味先煎好药汁，加工好鹌鹑，然后把药汁和鹌鹑同进碗中，隔水蒸熟，喝汤，吃鹌鹑肉。

功效 具有理气平喘、清热化痰、补益、健美的作用。适用于男性不育症、支气管炎、咳嗽、痰多、气喘，或者饮食积滞，痰热盛、身体躁热、皮肤干燥等。

白羊肾羹

材料和制法 肉苁蓉 20 克，白羊肾 2 枚，羊脂 50 克，苳菱 6 克，草果 3 克，陈皮 3 克，胡椒 1 克，食盐、生姜、葱适量。文火炖熟透，加入调味食用。

功效 有补肾阳、益精血、温中散寒的作用。主治阳痿、腰膝酸软无力、不育不孕等症。

胡萝卜柿饼瘦肉汤

材料和制法 胡萝卜 2 根，柿饼 2 个，去核大枣 8 枚，猪瘦肉 200 克。将胡萝卜去皮，切厚片；柿饼、大枣用水细洗；瘦肉切片。将全部配料放进砂锅内，加水炖 1 小时左右，调味即可连汤料同食。

功效 有润肺生津、助于胃肠消化、增进食欲、活血消炎、改善心血管功能、增强机体免疫力、抑制癌细胞生长的作用。适用于男性不育症。

参芪雀卵汤

材料和制法 人参 15 克，黄芪 20 克，山药 25 克，麻雀卵 5 个。将诸药水煎，去渣，打入麻雀卵搅匀再煮片刻。温服，食雀卵，饮汤，逐日 1 剂，连服数日。

功效 具有补肾壮阳、祛风除湿、止咳平喘、益气强心、健脾胃、补肾气等作用。适用于男子不育、脾肾气虚之精子活动力差者。

小排骨汤

材料和制法 煮前先将排骨敲断，煮时加少量米醋，可使骨髓的有用物质更多地溶入汤内，增加浓度。

功效 有助于造血、生精、改善性功能、提高性生活质量的作用。适用于男性不育症。

桃仁墨鱼汤

材料和制法 墨鱼1条，桃仁6克，将墨鱼骨皮洗净与桃仁同煮，鱼熟后去汤，只食鱼肉。

功效 有通经活血的作用，适用于瘀血阻滞之男性不育症。

鹿茸附片汤

材料和制法 鹿茸10克，附片30克，猪蹄2只，生姜适量。鹿茸、附片、猪蹄洗净，同进砂锅，文火久煮，起锅时加姜、盐、味精调味即可。

功效 有补肾壮阳，益精养血，强筋健骨的作用。适用于肾阳不足、肾阳亏虚而致不育、畏冷身冷、阳痿、精冷不育等。

黄芪猪肉汤

材料和制法 瘦猪肉1斤，黄芪3钱，大枣25枚，当归、枸杞子若干，味精、盐适量。将猪肉洗干净，切成小块，黄芪、

当归、枸杞、大枣洗净，与猪肉同入砂锅，加水适量，先以武火烧沸，后用文火慢炖，至肉熟烂时，加入味精、盐调味即成。

功效 具有固表止汗、敛肺止咳、涩肠止泻、益肾摄血、固精缩尿收敛止血、止带等作用。适用于男性不育症。

三仙禽参汤

材料和制法 母鸡1200克，麻雀50克，鸽肉250克，人参5克，加调料。麻雀、家鸽、母鸡宰杀，去毛去内脏，清洗干净；人参放入麻雀腹内，麻雀置入家鸽腹内，家鸽放入母鸡腹内，加调料炖熟。

功效 有益气血，补诸虚的作用。适用于男性不育症。



饮 疗

陈皮饮

材料和制法 陈皮10克，杏仁10克，老丝瓜络10克。三药共煮15分钟，加入少许白糖，冬天热饮。

功效 具有理气通络化痰的作用。适用于肝气郁滞所致的不射精症，男性不育症。

蜂蜜饮

材料和制法 蜂蜜适量，开水冲饮。

功效 有补虚和中，益气养胃的作用。适用于男性不育症。蜂蜜中含有生殖腺内分泌素，具有能使性腺活跃的生物活性。由于体弱、年高而性功能减退者，

能够坚持服用蜂蜜制品以得到改善。

❁ 补骨脂胡桃膏

材料和制法 补骨脂 300 克，胡桃肉 600 克，蜂蜜 300 克，将胡桃肉捣为泥状，补骨脂酒拌，蒸熟，晒干，研末；蜂蜜熔化至沸，加入胡桃泥、补骨脂粉和匀，每次服 10 克，每日 1 次。

功效 有补肾固精、健脑强身、健脾利湿、清热明目的作用。适用于男性不育症。

❁ 牛鞭膏

材料和制法 牛鞭洗净，斩段，净水煮沸，弃腥水，再仔细去毛及杂物，需用筷子通净尿道内“臊物”。加黄酒 1000 毫升，白酒 250 毫升，葱姜，窍门是加一匙红糖及半杯啤酒，不必加水，放入高压锅，烧开后用小火炖烂如膏。

功效 有温补肾阳的作用。适用于遗精过频、过多，男性不育症，头晕眼花、腰酸乏力、记忆力减退、大便清薄等症状。

❁ 黄花菜马齿苋饮

材料和制法 黄花菜 30 克，马齿苋 30 克。用水同煮，代茶饮。

功效 有清热解毒的作用。适用于肝经郁热引起的不育症。

❁ 仙灵脾酒

材料和制法 仙灵脾（淫羊藿）60 克，白酒 500 毫升。将仙灵脾装进纱布袋中，浸泡在酒内，封口 3 周后即可饮用。于

每晚睡前饮 1 小盅。

功效 有益肝肾，助元阳的作用。适用于肾阳虚衰引起的不育症。

❁ 人参饮

材料和制法 人参 5 克，煎汤饮。

功效 有益气、生精、壮阳的作用。适用于男性不育症。

❁ 素补膏

材料和制法 黑芝麻、核桃肉、桂圆肉、津小枣、莲子肉各 500 克，用阿胶炼成膏滋，每日 50 ~ 100 毫升，空腹服用。

功效 有补气养血的作用。适用于男性不育症，气血两虚、头晕目眩、心悸、失眠、食欲缺乏者。

❁ 木耳冰糖羹

材料和制法 黑、白木耳，各 50 克，先煮开黑木耳，文火煨 3 小时，加白木耳煮开后文火煨 1 小时至烂似细泥黏稠，加冰糖适量，备用，每日 250 毫升，空腹服用。冬季可加适量津小枣。

功效 有润肺补肾的作用。黑白木耳同用，有金水相生之妙用。适用于男性不育症。

❁ 黑芝麻地鳖虫粉

材料和制法 黑芝麻 200 克，地鳖虫 50 克，白糖 50 克，蜂蜜适量。先将黑芝麻拣杂，淘洗干净，晾干或晒干，入锅用小火炒熟，出香即离火，趁热研为极细末。将地鳖虫拣杂，洗净，晒干或