前言

21世纪上半叶，我国开始向小康社会迈进，人民群众过着衣食无忧的生活。人们在物质生活不断满足的情况下，也在渴望追求更高的精神生活。现代夫妻性生活，比以往任何时候都重要，尤其是夫妻性生活的温馨与和谐，是维持婚姻的重要因素。然而，现代生活节奏的日趋紧张，男人的工作压力加大，加之环境污染的严重，男人的生殖健康受到了严峻的挑战，有阳痿、早泄等男科疾病的人越来越多，造成很多女人在夫妻性生活中得不到满足而提出离婚。有鉴于此，我国政府于2000年决定每年的10月28日定为"男性健康日"，主题是调整影响夫妻性生活质量的男人勃起功能障碍(即阳痿，也称ED)。在政府的推动下，全社会都非常重视"男性健康"。但遗憾的是，到目前为止，世面上还没出现一本涉及男人壮阳方方面面知识的书，为填补这一空白，我们组织编写了这本《完全壮阳妙法》，为天下的男性同胞奉献一份厚礼。

本书系统而又全面地介绍了男人壮阳的一些基础知识以及针对男人的阳痿、早泄、遗精、前列腺炎等性功能障碍，给以食物药膳疗法，并详细介绍了这些疗法的原料、制作和功效。

这些药膳菜肴、汤羹中所用药物在中药店都可买到，所用辅助肉类、蔬菜等，在集贸市场也常见，且自制方法一看就懂。对性功能障碍较严重的男人，本书也提供了切实可行的西药、中药方以及民间偏方。本书始终遵循实用性、知识性和普及性的原则，突出实用性，强调既治标又治本，力求达到能治"根"的效果。

由于编者水平有限，民间有很多更好的壮阳妙法未被选收本书中，待以后有机会修订再版时再补充完善。

编者

2004年4月

目 录

上篇 基础知识

第一章 男性生理及壮阳的原理 …… (1)

一、男性生殖器的解剖生理 …… (1)

1.阴茎 …… (1)

2.阴囊 …… (3)

3.睾丸 …… (4)

4.附睾 …… (5)

5.输精管、射精管和精索 …… (6)

6.精囊腺 …… (7)

7.前列腺 …… (7)

二、壮阳的原理 …… (8)

1.壮阳原理 …… (8)

2.食疗壮阳 …… (9)

3.健身壮阳 …… (11)

4.伟哥作用原理 …… (13)

第二章　食物的营养 …… (15)
一、禽、兽、虫类 …… (15)
1.鹿鞭 …… (15)
2.牛鞭 …… (15)
3.猪肾 …… (15)
4.羊肉 …… (15)
5.狗鞭 …… (15)
6.鹿茸 …… (15)
7.鸡肉 …… (16)
8.鸭肉 …… (16)
9.蛤蚧 …… (16)
10.羊肾 …… (16)
11.羊鞭 …… (16)
12.鹌鹑肉 …… (16)
13.乳鸽 …… (16)
14.鸡蛋 …… (17)
二、海水产类 …… (17)
1.牡蛎 …… (17)
2.虾(虾米) …… (17)
3.鱼翅(金丝菜) …… (17)
4.鲍鱼 …… (17)
5.海参 …… (17)
6.泥鳅(鳅鱼) …… (17)
7.鳝鱼 …… (18)
8.甲鱼 …… (18)
9.海马 …… (18)

10.海龙 …… (18)
11.鲫鱼 …… (18)
12.鲤鱼 …… (18)
13.淡菜 …… (18)
三、蔬、果、粮豆类 …… (19)
1.南瓜子 …… (19)
2.山药(怀山药) …… (19)
3.韭菜 …… (19)
4.芹菜 …… (19)
5.核桃(胡桃) …… (19)
6.黑芝麻(胡麻、巨胜子) …… (19)
7.莲子 …… (19)
8.芡实 …… (20)
9.大蒜 …… (20)
10.香蕉 …… (20)
11.胡萝卜 …… (20)
12.番薯(红薯、红苕) …… (20)
13.板栗 …… (20)
四、中草药类 …… (20)
1.冬虫夏草 …… (20)
2.何首乌 …… (21)
3.杜仲 …… (21)
4.枸杞子 …… (21)
5.人参 …… (21)
6.金钱草 …… (21)
7.肉苁蓉 …… (21)

8.菟丝子 …… (22)
9.沙苑子(潼蒺藜) …… (22)
10.锁阳 …… (22)
11.海狗肾 …… (22)
12.紫河车 …… (22)
13.黄狗肾 …… (22)
14.仙茅 …… (23)
15.蜂蜜 …… (23)
第三章 男性科保健问答 …… (24)
一、男人为什么会阳痿? …… (24)
二、何谓早泄? 早泄的原因及消除早泄的治疗法有哪些? …… (28)
三、锌为什么被誉为"生命的火花"? …… (30)
四、强精补品何处求? …… (30)
五、能长时间性爱的男性才"够魄力"? …… (31)
六、阴茎越长,越能让女性获得满足? …… (32)
七、何谓遗精? 哪些表现属于病状? …… (33)
八、肾有哪些主要功能? …… (33)
九、忍精不泄可以养生吗? …… (34)
十、是不是一晚能多次性爱才算有男子气概? …… (35)
十一、包皮过长会不会影响性生活的质量? …… (36)
十二、阴茎勃起时要上扬多高才算正常? …… (37)
十三、射精时快感不明显是什么原因? …… (38)
十四、精液怎样才算是标准? …… (38)
十五、过度自慰能否造成男人性功能减退? …… (39)
十六、前列腺肥大会影响性能力吗? …… (39)

十七、整天坐办公室会造成性功能减退吗？ …… (40)
十八、睾丸生精障碍常有哪几种情况？ …… (41)
十九、何谓射精痛？其病因如何？ …… (41)
二十、何谓精囊炎？其病因如何？ …… (42)

中篇　补肾壮阳饮食疗法

第一章　壮阳食疗食谱 …… (43)
一、阳痿 …… (43)
(一)靓汤 …… (43)
·牡蛎敛精汤 …… (43)
·人参鹿尾母鸡汤 …… (44)
·鹿鞭壮阳汤 …… (45)
·海马当归牛尾汤 …… (46)
·灵芝双鞭汤 …… (46)
·海马羊肉壮阳汤 …… (47)
·虫草雄鸭汤 …… (47)
·红枣海参鹌蛋汤 …… (48)
·泥鳅大虾汤 …… (49)
·仙茅三子牛肉汤 …… (49)
·海松子鸡蛋汤 …… (50)
·猪肾脊骨汤 …… (50)
·菟狗羊肉汤 …… (51)
·海米萝卜汤 …… (52)
·羊肉狗肾汤 …… (52)
·鸽子汤 …… (53)

·肉苁蓉羊肾汤 …… (53)
·仙茅炖牛子汤 …… (54)
·杞子牛鞭肥鸡汤 …… (54)
·人参鹿茸鸡肉汤 …… (55)
·芡实鸡肠汤 …… (56)
·巴戟怀杞乳鸽汤 …… (56)
·仙鹿核桃汤 …… (57)
·雪蛤红莲鹌鹑汤 …… (57)
·猪尾花生汤 …… (58)
·鹿茸水鸭汤 …… (58)
·何首乌鲤鱼汤 …… (59)
·鲜蘑鹿鞭汤 …… (59)
·山药鱼片汤 …… (60)
·肉苁蓉豆豉汤 …… (60)
·羊睾汤 …… (61)
·鹿头汤 …… (61)
·桂杞响螺汤 …… (62)
·枸杞龟汤 …… (62)
·人参鹿肉汤 …… (63)
·清炖老母鸡汤 …… (63)
·三子鸡卵汤 …… (64)
·番茄牛尾汤 …… (64)
·杞鞭壮阳汤 …… (65)
·鲥鱼附蛋汤 …… (66)
·苁蓉鸡丝汤 …… (66)
·羊肉补阳汤 …… (67)

·童子鸡龙马汤 …… (68)
·二菌鹿头蹄汤 …… (68)
·参茸大补汤 …… (69)
·酒水炖黑公鸡汤 …… (69)
·葱头大虾汤 …… (70)
(二)菜谱 …… (71)
·韭菜炒鸡蛋 …… (71)
·葱爆羊肝肾 …… (71)
·韭菜炒虾 …… (72)
·蛋煎虾饼 …… (72)
·红烧狗肉 …… (73)
·锅巴虾仁 …… (73)
·青虾炒韭菜 …… (74)
·羊肉烧胡萝卜 …… (74)
·菠萝鸡胥 …… (75)
·红烧羊肉 …… (76)
·爆炒鳝鱼片 …… (76)
·枸杞油爆虾 …… (77)
·壮阳虾筋 …… (78)
·温拌腰丝 …… (78)
·香菇海马仔公鸡 …… (79)
·红烧海杂 …… (79)
(三)药粥 …… (80)
·韭菜子虫草粥 …… (80)
·苁蓉羊肉粥 …… (81)
·韭菜虾粥 …… (81)

·仙茅金鸡粥 …… (82)
·鹿茸粥 …… (82)
·羊肾粥 …… (83)
·菟丝子粥 …… (83)
·鹿角胶西洋参粥 …… (84)
(四)药酒 …… (84)
·二仙五加皮酒 …… (84)
·海狗肾人参酒 …… (85)
·鹿鞭酒 …… (85)
·二鹿酒 …… (86)
·海马酒 …… (86)
二、早泄 …… (87)
(一)靓汤 …… (87)
·十全大补汤 …… (87)
·泥鳅韭菜子汤 …… (87)
·肉苁蓉豆豉汤 …… (88)
·附子猪肾汤 …… (89)
·芡实鱼头汤 …… (89)
·瘦肉莲子汤 …… (90)
·复元汤 …… (90)
·砂仁莲子汤 …… (91)
·补骨脂鱼鳔汤 …… (91)
·沙苑子莲藕汤 …… (92)
·双鞭壮阳汤 …… (92)
·鸡肉鹿鞭汤 …… (93)
·海参羊肉汤 …… (94)

·益智补肾汤 …… (94)
·花生蚕豆汤 …… (95)
·核桃鱼鳔汤 …… (95)
(二)菜谱 …… (96)
·葱姜炒螃蟹 …… (96)
·枸杞炸烹大虾 …… (97)
·红烧甲鱼 …… (97)
·枸杞肉丝 …… (98)
·白果全鸭 …… (99)
·枸杞蒸鸡 …… (100)
·沙苑子炖公鸡 …… (100)
·锁阳炖仔公鸡 …… (101)
·山药炖公鸡 …… (101)
·五倍子炖雄鸡 …… (102)
·生地炖乌鸡 …… (102)
·山茱萸炖乌鸡 …… (103)
·椰子牡蛎鸡 …… (104)
·龙骨芡实鸡 …… (104)
·虫草炖仔鸡 …… (105)
·枸杞羊肾鸡 …… (106)
·牛膝菟丝鸡 …… (106)
·苁蓉锁阳狗肉 …… (107)
·党参炖牡蛎 …… (107)
·炒鹌鹑 …… (108)
·杜仲猪腰 …… (108)
·韭菜炒鲜虾 …… (109)

·人参炖猪肘 …… (109)
·莲子枸杞酿猪肠 …… (110)
(三)药粥 …… (110)
·脊肉粥 …… (110)
·枸杞豉汁粥 …… (111)
·山药黄肉粥 …… (111)
·海参小米粥 …… (112)
(四)药酒 …… (112)
·地黄酒 …… (112)
·虫草酒 …… (113)
·五味子酒 …… (113)
三、房事劳伤 …… (114)
(一)靓汤 …… (114)
·人参三鞭汤 …… (114)
·虫草鸭块汤 …… (114)
·怀杞牛肾汤 …… (115)
·甲鱼补肾汤 …… (116)
·蛎肉海带丝汤 …… (116)
·冰糖银耳杜仲汤 …… (117)
·八珍鹿肉补肾汤 …… (117)
·海参鸭肉汤 …… (118)
·寿星燕窝汤 …… (118)
·灵芝蒐丝瘦肉汤 …… (119)
·黄芪参茸乌鸡汤 …… (120)
·虾仁火腿蛤蟆汤 …… (120)
·仙茅核桃汤 …… (121)

(二)菜谱 …… (121)
·灵芝鸭 …… (121)
·锅贴杜仲腰片 …… (122)
·红烧牛鞭 …… (123)
·金鱼大虾 …… (123)
·龙凤球 …… (124)
·核桃鸭子 …… (125)
·鲜奶玉液 …… (125)
·鸡泥银耳 …… (126)
·蒸虫草鹌鹑 …… (127)
·虫草焖鸡块 …… (127)
·云片鹌鹑蛋 …… (128)
·清蒸羊肉 …… (129)
(三)药粥 …… (130)
·冬虫夏草粥 …… (130)
·莲子芋肉粥 …… (130)
·蛤蚧粥 …… (131)
(四)药酒 …… (131)
·虫草枸杞酒 …… (131)
·蛤蚧参茸酒 …… (132)
四、遗精、滑精 …… (132)
(一)靓汤 …… (132)
·核桃花生猪尾汤 …… (132)
·山药汤圆 …… (133)
·杜仲羊腰大枣汤 …… (133)
·金樱鲫鱼汤 …… (134)

·肉苁蓉乌龟汤 …… (134)
·杞蓉羊肾汤 …… (135)
(二)菜谱 …… (135)
·番薯炖狗肉 …… (135)
·米酒海虾 …… (136)
·药蒸肚片 …… (136)
·虫草枸杞炖仔公鸡 …… (137)
·补骨脂炖雄鸡 …… (137)
·龙骨人参鸡 …… (138)
·金樱知母炖乌鸡 …… (139)
·桑葚金樱炖牡蛎 …… (139)
·酸枣仁炖金龟 …… (140)
·芡实莲子饭 …… (141)
(三)药粥 …… (141)
·腐皮白果粥 …… (141)
·芡实茯苓粥 …… (142)
·核桃枸杞粥 …… (142)
·巴戟苁蓉鸡肠粥 …… (142)
(四)药酒 …… (143)
·苁蓉酒 …… (143)
五、阴茎异常勃起 …… (144)
·知柏乌鸡汤 …… (144)
·苁蓉熟地炖鳖鱼 …… (144)
·生地黄柏饮 …… (145)
·人参乔尼煮猪肾 …… (145)
·龙枸燕窝汤 …… (146)

·山地二子甲鱼汤 …… (147)
·猪胰淡菜汤 …… (147)
·枸杞雏鸽汤 …… (148)
·杜仲龟肉汤 …… (149)
·桑葚苁蓉汤 …… (149)
·参地猪肝汤 …… (150)
·韭菜子粥 …… (150)
六、性功能减退 …… (151)
·龙井对虾汤 …… (151)
·杜仲枸杞牛鞭汤 …… (152)
·胡椒杞子当归乳鸽汤 …… (152)
·羊肉鱼鳔黄芪汤 …… (153)
·草果羊肉甲鱼汤 …… (153)
·山药羊肉汤 …… (154)
·鲢鱼姜椒汤 …… (155)
·苁蓉牡蛎汤 …… (155)
·锁阳牛肉汤 …… (156)
·双鞭羊肉汤 …… (156)
·韭菜枸杞炒虾球 …… (157)
·补骨脂蒸猪腰 …… (158)
·龙马炖鹌鹑 …… (158)
七、生精 …… (159)
·枸杞子羊肾汤 …… (159)
·党参鹿肉汤 …… (159)
·猪肾汤 …… (160)
·甲鱼银耳汤 …… (161)

·牛膝鱼丸汤 …… (161)
·二仙羊子汤 …… (162)
·人参羊脑汤 …… (162)
·味补汤 …… (163)
·怀山药鳝鱼汤 …… (163)
·锁阳炖鸡子汤 …… (164)
·清炖归杞牛鞭汤 …… (164)
·三丝鱼翅清汤 …… (165)
·北黄芪三七甲鱼汤 …… (166)
·海红扒鱼翅 …… (167)
·鱼鳔炖猪蹄 …… (168)
·京葱海参 …… (168)
·虫草全鸭 …… (169)
·海参羊肉粥 …… (169)
·枸杞猪肾粥 …… (170)
八、性早衰 …… (170)
·猪脑鱼头北菇汤 …… (170)
·莲藕猪蹄章鱼汤 …… (171)
·人参母鸡汤 …… (172)
·龙眼牛肉汤 …… (172)
·鹿茸鸡翅汤 …… (173)
·驴肉汤 …… (173)
九、阴茎短小 …… (174)
·五子鱼鳔海狗肾汤 …… (174)
·胡桃杞子鹿肉汤 …… (174)
·山药苁蓉羊脊骨汤 …… (175)

·泥鳅河虾汤 …… (175)
·鳖甲炖白鸽汤 …… (176)
·灵芝乳鸽汤 …… (176)
十、男子更年期性欲减退 …… (177)
·鹿茸山药乌骨鸡汤 …… (177)
·凤爪螺头圆肉汤 …… (178)
·枸杞子鱼鳔汤 …… (178)
·鱼翅鸡肉汤 …… (179)
·怀山药黄芪鳝鱼汤 …… (179)
·胡萝卜猪蹄汤 …… (180)
·首乌鸡蛋汤 …… (181)
十一、前列腺炎 …… (181)
·鳖鱼滋肾汤 …… (181)
·童鸡虫草汤 …… (182)
·乳鸽响螺汤 …… (182)
·水鸭益脑汤 …… (183)
·栗子百合生鱼汤 …… (183)
·苁蓉炖羊肾 …… (184)
十二、激发性欲 …… (185)
·海带虾米汤 …… (185)
·桃子鸡蛋汤 …… (185)
·芝麻核桃花生浆 …… (186)
·酒炖核桃麦芽糖 …… (187)
·葱裹大虾 …… (188)
·草莓巧克力 …… (188)

第二章　养肾饮食疗法 …… (190)
一、养肾汤谱 …… (190)
·猪肾冬瓜汤 …… (190)
·海带绿豆甜汤 …… (190)
·海马银杏核桃汤 …… (191)
·北芪鲤鱼汤 …… (191)
·冬瓜赤豆黑鱼汤 …… (192)
·脊肉薏苡仁汤 …… (192)
·当归牛尾汤 …… (193)
·海参鸭肉汤 …… (193)
·鹿茸羊肾汤 …… (194)
·黑豆鲤鱼汤 …… (194)
·白菜排骨汤 …… (195)
·黄鳝瘦肉北芪汤 …… (195)
·枸杞蒌丝鸽蛋汤 …… (196)
·芝麻黑豆泥鳅汤 …… (196)
·杞子生地羊腰汤 …… (197)
·羊肾杜仲五味汤 …… (197)
·芝麻茯苓瘦肉汤 …… (198)
·虫草鸭块汤 …… (198)
·人参全鹿汤 …… (199)
二、养肾菜谱 …… (200)
·琥珀核桃 …… (200)
·参麦甲鱼 …… (200)
·猪腰煲杜仲 …… (201)
·泥鳅炖豆腐 …… (201)

·虫草蒸雄鸭 …… (202)
·杜仲核桃炖猪腰 …… (202)
·韭菜炒虾仁 …… (203)
·红烧鹿肉 …… (203)
·核桃仁鸡丁 …… (204)
·韭菜炒羊肝 …… (204)
·人参炖三鞭 …… (205)
·参茸炖鸡肉 …… (206)
·人参鹿茸炖乌龟 …… (206)
·胡豆炖牛肉 …… (207)
三、养肾粥谱 …… (207)
·芹菜糯米粥 …… (207)
·玉米粥 …… (208)
·金钱草苡仁粥 …… (208)
·赤小豆山药粥 …… (209)
·皮蛋瘦肉粥 …… (209)
·枸杞猪肾粥 …… (210)
·大蒜韭菜粥 …… (210)
·海参羊肉粥 …… (211)
·韭菜粥 …… (211)
·海参小米粥 …… (212)
·山药乌鸡膏粥 …… (212)
·菟丝枸杞粥 …… (213)

下篇　补肾及性功能障碍药物疗法

第一章　性功能障碍药物疗法 …… (214)
一、阳痿 …… (214)
1.西药 …… (214)
2.中药方 …… (214)
3.单方验方 …… (215)
二、遗精 …… (216)
1.西药 …… (216)
2.中药方 …… (217)
3.单方验方 …… (217)
三、早泄 …… (218)
1.西药 …… (218)
2.中药方 …… (218)
3.单方验方 …… (219)
四、不射精症 …… (219)
1.西药 …… (219)
2.中药方 …… (220)
3.单方验方 …… (220)
五、射精痛 …… (221)
1.西药 …… (221)
2.中药方 …… (221)
3.单方验方 …… (221)
六、性欲减退 …… (222)
1.西药 …… (222)

2.中药方 …… (222)
3.单方验方 …… (222)
七、性欲亢进 …… (223)
1.西药 …… (223)
2.中药方 …… (223)
3.单方验方 …… (223)
八、阴茎异常勃起 …… (223)
1.西药 …… (223)
2.中药方 …… (223)
3.单方验方 …… (224)
九、房事劳伤 …… (224)
1.西药 …… (224)
2.中药方 …… (224)
3.单方验方 …… (225)
十、少精子症 …… (225)
1.西药 …… (225)
2.中药方 …… (225)
十一、急性前列腺炎 …… (225)
1.西药 …… (225)
2.中药方 …… (226)
3.单方验方 …… (226)
十二、慢性前列腺炎 …… (226)
1.西药 …… (226)
2.中药方 …… (227)
3.单方验方 …… (227)
十三、精囊炎 …… (227)

1.西药 …… (227)
2.中药方 …… (227)
3.单方验方 …… (228)
十四、阴茎头包皮炎 …… (228)
1.西药 …… (228)
2.中药方 …… (228)
3.单方验方 …… (229)
十五、睾丸炎 …… (229)
1.西药 …… (229)
2.中药方 …… (229)
3.单方验方 …… (229)
第二章 补肾药物疗法 …… (230)
一、急性肾盂肾炎 …… (230)
1.西药 …… (230)
2.中药方 …… (230)
3.单方验方 …… (230)
二、慢性肾盂肾炎 …… (231)
1.西药 …… (231)
2.中药方 …… (231)
3.单方验方 …… (231)

上 篇

基础知识

第一章 男性生理及壮阳的原理

一、男性生殖器的解剖生理

男性生殖器分为内生殖器和外生殖器。内生殖器包括睾丸、输精管道和附属腺体。外生殖器包括阴囊和阴茎。

1. 阴茎

(1)解剖:阴茎分头、体、根3部分。阴茎头较膨大,其前端有矢状位的尿道外口。阴茎头与阴茎体交接处缩窄处称为冠状沟。阴茎主要由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体构成,外面包有筋膜和皮肤。每个海绵体外面包有一层坚厚的纤维膜,称为海绵体白膜。海绵体内部是由结缔组织、弹力纤维与平滑肌交织而成的海绵体样结构,其中含有许多腔隙,直接与血管通连,腔隙充血时则阴茎勃起。阴茎的皮肤薄而柔软,富于伸展性,皮肤至阴茎游离向前然后向内后方折叠附于阴茎颈,形

成包绕阴茎头的双层环形皱襞称为包皮。阴茎头腹侧中线上包皮与尿道外口相连处有包皮系带。成人如果包皮遮住尿道外口叫包皮过长，包皮过长且不能翻转者叫包茎。

正常成人的阴茎长度平均为6.55厘米，最短者3.7厘米，最长者10.6厘米。阴茎的长度与身体的高矮无关系。当阴茎处于勃起状态时，其长度与周径均可增大1倍左右。自然状态下阴茎小的勃起后增大率相对大。自然状态下阴茎大的勃起后增大率相对小。

阴茎的被膜从浅至深，依次为会阴浅筋膜（阴茎浅筋膜），内有阴茎背浅动、静脉；阴茎深筋膜厚而有弹性，包被所有的海绵体，向阴茎头逐渐变薄，其间有阴茎背深动、静脉及阴茎背神经通过；白膜则只包绕着每个海绵体，并在两阴茎海绵体间形成阴茎中隔。阴茎深动脉则分别通过两条海绵体。阴茎的血液主要由阴茎背动脉、阴茎深动脉供应。

阴茎的感觉神经主要为阴茎背神经，支配阴茎的皮肤、包皮及包皮系带等，故在行包皮环切术时，在阴茎根行阻滞麻醉即可。阴茎的运动神经分别来自腹下丛和第2、3骶神经，而伴随动脉进入海绵体，主要调节勃起动作，因而是阴茎的勃起神经，这些部位的神经损伤可引起勃起异常。

阴茎的淋巴分浅深两组，浅淋巴管收集包皮、阴茎皮肤及皮下组织的淋巴液，构成一条背侧主干，沿阴茎背浅静脉至两侧腹股沟淋巴结。外伤或冷刺激可引起阴茎背浅淋巴管炎症。深淋巴管收集阴茎头与海绵体的淋巴液，沿阴茎背深静脉至两侧腹股沟深淋巴结，再经股管至髂外淋巴结。

（2）生理：阴茎的主要生理功能是性交。而性交动作的完成，需阴茎的完全勃起。阴茎勃起是阴茎海绵体充血的结果，

也是男性性冲动的主要标志。已知阴茎海绵体是许多平滑肌组成的血管窦。平时这些血管窦是基本闭合的，当性的神经冲动传来时，平滑肌收缩，阻碍了进入血管窦内血液的流出，于是血管窦内高度充血，产生勃起。而勃起的血管受神经冲动因素的控制。勃起的启动快、慢，勃起程度及持续时间等，与机体的功能状态，体内雄激素水平，精神、心理等因素有关，因而在个体之间存在着某些差异。

2. 阴囊

(1)解剖：阴囊位于阴茎的后下方，为一皮肤囊袋。阴囊实际上是腹壁的延续部分，其组织层次与腹壁各层一致。由外向内顺序为皮肤、肉膜、会阴浅筋膜、精索外筋膜、提睾肌、精索内筋膜及睾丸鞘膜等。阴囊内膜形成阴囊隔，将阴囊分成左右两个室，各容纳一个睾丸。

阴囊皮肤较一般皮肤薄而柔软细腻，局部色素较深，富有弹性，阴囊皮肤中分布许多汗腺、皮脂腺和阴毛。中隔部分明显突出，而形成阴囊正中线。

皮肤的下层为肉膜，由平滑肌纤维、结缔组织和弹力纤维组成，其间含有丰富的血管。这些肌纤维可随外界温度的变化而舒缩以调节阴囊内的温度。精索外筋膜下面为睾丸固有鞘膜，分为一层很薄的横纹肌组织和疏松的弹性组织，它的主要功能是悬吊睾丸，也可保护睾丸免受外伤和寒冷的刺激。实际上，睾丸固有鞘膜为腹膜鞘状突的延续。在通常情况下，腹膜鞘状突作为睾丸下降的通道，在胎儿期间睾丸降入阴囊后即应关闭。但若其闭锁反常与腹腔相通或因某些疾病，可引起鞘膜积液。阴囊的血液供应很丰富，主要来自阴部外动脉、阴囊后动脉和精索外动脉。阴囊的静脉与动脉并行，汇入阴部内静

脉和阴茎背静脉。阴囊的淋巴液回流致腹股沟淋巴结。

(2)生理:阴囊是睾丸外在保护层,主要功能是调节温度。天冷或皮肤受到外界刺激时,阴囊壁纠缩向上提升,保护睾丸内温度,而天热时阴囊则松弛,阴囊汗腺大量分泌散热,使睾丸的温度恒定于比腹腔低1.5~2摄氏度(℃)。从而保证睾丸的正常生精功能。

3.睾丸

(1)解剖:睾丸的形态及大小:睾丸位于阴囊内,左右各一。成人每个睾丸重10~15克,长4~5厘米,厚3~4厘米,我国正常成年男性睾丸体积15~25毫升。

睾丸是微扁的椭圆体,表面光滑,分内、外侧面,前后缘和上、下两端。前缘游离,后缘有血管、神经和淋巴管出入,并与附睾和输精管的下段(睾丸部)相接触。睾丸随着性成熟迅速生长,老年人的睾丸随性功能的衰退而萎缩变小。

睾丸的结构:睾丸表面有一层坚厚的纤维膜,称白膜。沿睾丸后缘白膜增厚,凸入睾丸内形成睾丸纵隔,从纵隔发出许多结缔组织小隔,将睾丸实质分成许多睾丸小叶。睾丸小叶内含有盘曲的精曲小管,精曲小管的上皮能生成精子。小管之间的结缔组织内有分泌性激素的细胞,称间质细胞。精曲小管互相结合形成精直小管,进入纵隔内,交织成睾丸网。从睾丸网发出12~15条睾丸输出小管,出睾丸后缘的上部进入附睾。

(2)生理:产生精子:睾丸的曲细精管上皮是产生精子的基地。成人的曲细精管直径为150~250微米,每条曲细精管长度为30~70厘米,若把睾丸内曲细精管长度加起来,总长可达250米。曲细精管上皮由精原细胞及支持细胞构成。青春期开始,睾丸受脑垂体促性腺激素的刺激,精原细胞不断增殖,发

育演变成精子。

精子的发生可分为3期，第1期为精原细胞分裂增殖期。一个精原细胞经过约5次的有丝分裂后，一部分成长为初级精母细胞；另一部分仍作为干细胞，继续不断进行有丝分裂。第2期为精母细胞减数分裂期。此期内精母细胞演变为精子细胞，期间进行2次有细胞分裂。第1次形成2个次级精母细胞，第2次成熟分裂形成2个精子细胞，细胞的染色体数目减少一半，成为半倍体。第3期为精子细胞变态成精子期。精子细胞不再进行分裂，只是经过演化变成精子。这时的精子已是个形体特殊的细胞，分为头部和尾部。头部参与受精，尾部呈鞭样运动使精子具有活动能力。从精原细胞发育到成熟的精子为一个生殖周期，需要64~74天。一个精原细胞经过这样一个生殖细胞周期的分裂演变，约产生近百个精子。成人每克睾丸细胞，1天约产生1 000万个精子。

分泌雄性激素：睾丸内生精小管间的间质细胞分泌雄性激素，其中最主要的是睾酮。睾酮在胚胎期，促使外生殖器原基向男性分化；在青春期，促使性器官发育成熟和第二性征出现；在成年期，维持生殖器官功能和性征的正常状态。

4.附睾

(1)解剖：附睾呈新月形，紧贴睾丸的上端和后缘而略偏外侧。上端膨大为附睾头，中部为附睾体，下端狭细为附睾尾。附睾尾向内上弯曲移行为输精管。睾丸输出小管进入附睾后，弯曲盘绕形成膨大的附睾头。输出小管末端汇合成一条附睾管。附睾管迂回盘曲，构成附睾体及尾，管的末端急转向上成为输精管。

(2)生理：附睾并非是一个单纯的精子通道和容器，主要

为精子的发育、成熟提供一个合适的环境。精子排入附睾后受到附睾液的直接哺育，而获得各种能力，逐渐发育成熟。精子在附睾中通常停留2~3周。由于睾丸输出管及附睾管自发性节律收缩，加上附睾分泌液的压力，有助于精子运向输精管。如果不能及时排出，亦主要在附睾中被消化、吸收。

5.输精管、射精管和精索

(1)解剖：输精管是附睾管的直接延续，长约50厘米，管壁较厚，肌层比较发达，而管腔细小，触摸时呈圆索状，有一定的坚实度。输精管行程较长，依其行经部位可分为4部：睾丸部、精索部、腹股沟部、盆部。其循行是：于睾丸后缘向上进入精索，经腹股沟管进入骨盆，沿侧壁向内下，跨过输尿管末端达膀胱底的后面，此时两侧输精管逐渐接近，并呈梭形膨大，形成输精管壶腹部。输精管阙如是临床不育原因之一。输精管壶腹下端变细，在前列腺底与精囊排泄管汇成射精管。射精管左右成对，长约2厘米，穿入前列腺底，开口于尿道前列腺部的尿道嵴两旁。精索是悬挂睾丸和附睾的近似圆形的索状物，由腹股沟内环处起向内下斜行，经腹股沟管和皮下环进入阴囊，终于睾丸后侧缘。它由提睾肌、输精管、精索内动脉、精索外动脉、输精管动脉、蔓状静脉丛、精索神经、淋巴管和被覆筋膜所组成。其中左侧精索内静脉直接回流入左肾静脉，近成直角，故精索静脉曲张者99%发生在左侧。

(2)生理：睾丸生精需要适宜的温度。精索内的静脉疏散和提睾肌的舒缩，而保证睾丸的恒定温度。阴囊内容物的动脉供给、静脉回流和淋巴回流，以及精子的输运者要通过精索，所以精索的功能一方面是保证睾丸的生精功能，另一方面保证成熟精子的运输。输精管是输送精子的通道。主要依靠腔内

纤毛细胞和自身的蠕动来推动精子的前进，将精液和来自睾丸中有活力的精子输送到射精管。射精管主要生理功能是射精，首先依靠管腔内衬的收缩功能极强的柱状上皮细胞，还要依赖精囊、输精管及前列腺和尿道海绵体的共同联合收缩，完成射精过程，将精液从尿道排出体外。

6.精囊腺

(1)解剖：精囊腺位于膀胱底之后，输精管壶腹的外侧，是一对长椭圆形的囊状器官，主要由迂曲的小管构成，其排泄管与输精管壶腹末端合成射精管，分泌的液体组成精液。

(2)生理：精囊腺贮存精液，并分泌一种淡黄色、黏稠的碱性液体，称精囊液，是精液的主要成分，约占精液的60%。其主要成分为果糖和前列腺素。有滋养精子的作用。

7.前列腺

(1)解剖：前列腺呈前后稍扁的栗子形，上端宽大，下端尖细，其横径约4厘米，纵径约3厘米，前后径约2厘米，重约20克。分前、中、后及两侧叶。前列腺底与膀胱底、精囊腺和输精管壶腹相邻接，前方为耻骨联合，后方贴近直肠壶腹。经直肠可触及前列腺后面。正常时有浅的前列腺沟，肥大时后面明显隆起，前列腺沟变浅或消失。中叶肥大时易引起排尿困难。前列腺的外层为一疏松结缔组织，内有丰富的血管网，其下为纤维鞘，由盆腔筋膜包裹前列腺而成，内层为肌层，三者共同构成前列腺被膜。

前列腺的血液供应充足。动脉有3条，即膀胱下动脉、痔中动脉、阴部内动脉。其中主要是膀胱下动脉，经膀胱和前列腺交界处分为前列腺被膜上动脉和下动脉，后者由侧面5、7点(截石位)的部位分别进入腺体。手术治疗时应注意此两点的

出血。前列腺静脉从从耻骨、前列腺之间，沿前列腺韧带下走行，与阴茎背深静脉汇合，经膀胱下静脉、沿侧韧带回流入髂内静脉。

(2)生理：前列腺是最大的男性附属性腺，其主要生理功能是分泌前列腺液，亦称精浆，为精液的重要组成成分，约占一次射精量的1/3，是一种乳白色、酸性浆性液体，pH值6.45。前列腺液中含有大量的无机物和有机物及酶，如钠、钾、钙、锌、镁、枸橼酸、蛋白质和淀粉、透明质酸酶、前列腺素等，对精子的运转与生理功能有着重要的影响。

二、壮阳的原理

1.壮阳原理

美满的性生活对于夫妻来说非常重要。而对于男人，身体强壮，阴茎坚挺时间较长且有力度，是女人性高潮的保证。科学研究表明，阴茎勃起的血流动力学变化，是在性的刺激下，通过神经勃起中枢的调节，神经末梢和血管内皮细胞释放一氧化氮(NO)，使阴茎血管和阴茎海绵体内的三磷酸鸟苷转化成环磷酸鸟苷(cGMP)。cGMP使平滑肌内钙离子浓度减低，导致海绵体平滑肌松弛，促使海绵体窦膨胀而血液充盈。海绵体内压力增高，压迫静脉，使静脉阻力增加，血液回流受阻，阴茎就坚硬勃起。男人的阳刚之气就充分显示出来。cGMP按中医学说法属阳，它在人体细胞中起着重要的调节作用。cGMP增高，人体阳气旺盛，阴茎就能坚硬勃起。能使cGMP含量增高的食物，也即人们常说的壮阳食物，有驴肉、鹿肉、羊肉、狗肉、雄鸡肉、乳鸽、鹌鹑肉、鸡蛋、猪肾、鸭肉、蛤蚧、牛鞭、海参、鲍鱼、

鱼翅、鱼鳔、虾、牡蛎、泥鳅、鳝鱼、甲鱼、淡菜，以及韭菜、桂皮、胡椒、大蒜、芹菜、南瓜子、核桃、胡萝卜、香蕉、黑芝麻、莲子等。另外，民间偏方及中药店常开的壮阳方子有中草药冬虫夏草、何首乌、杜仲、枸杞子、人参、金钱草、苁蓉、菟丝子、仙茅、蜂蜜等。西药如美国的伟哥(viagra，国产品名万艾可)、香港的扶阳宝，也对男人的阴茎"不举"，起着恢复雄风的作用。

2.食疗壮阳

中国文字里把男性称"雄性"，雄狮、雄鹰、雄鸡、雄气，是公的代名词，"雄"，表现了一种雄猛、骠悍、进攻之类的特性。男人由于生理上的特殊性，在男女性生活方面，男人的"雄性"能表现得淋漓尽致。但遗憾的是，由于环境污染、工作竞争压力、不良生活方式、家庭经济负担过重等因素，使男人这个东西——阴茎，"硬"不起来，或举而不坚，或挺而不长，在女人面前一败涂地。据《北京青年报》报道：中国男性中有1.47亿人患有勃起功能障碍(ED)疾病。如何让男人重振雄风，能"硬"起来呢？食疗壮阳，即通过饮食改善性功能，是国内外医学科学家的共识。如通过补充强精食物、维生素和微量元素等，能提高阴茎的勃起能力，并能延长阴茎在阴道中的停留时间。强精食物有鱼翅、鲸鱼肠部的结石，大枣煎成的汤，海产品熬成的汤等。食物中缺乏植物种子的维生素B、E、F(r-亚油酸)，就会使男人的性欲降低。激起性欲，引发性冲动是植物种子的重要功效。对增强性欲最有益处的种子有南瓜子、芝麻、核桃仁、全小麦、玉米、葵花子、花生、杏仁等。国外专家称这些植物种子为"性欲的促进剂"。南瓜子是治疗前列腺疾病的最好食物；黑芝麻配上黑醋，能强化体力，使阳痿的男人恢复性功能，其疗效非常灵验。海藻类(海带、紫菜等)食物因含微量元素碘丰

高，而被誉为“性欲活力剂”，在男人性生理过程中扮演重要作用。食物中缺乏天然维生素E，会导致阴茎萎缩、性激素分泌减少。天然维生素E存在于粗粮的胚芽中（精美细面中维生素E含量很低）。所以主食应粗粮、细粮搭配，这样吃才科学。富含维生素E的主要有全小麦、玉米、小米，尤以植物油中的芝麻油、大豆油、棉子油、菜子油、玉米油、花生油中含量最多。维生素E还能刺激男性精子的产生，增强心脏的效率和男人的性精力。优质蛋白质，是构成人体一切组织包括生殖器、精液、精子的主要成分，是增强性功能的“强化剂”。食谱所配羊奶、鸡蛋、瘦肉、驴肉含有优质动物蛋白质，再搭配米、面中的植物蛋白，更能提高其营养价值，起到动植物蛋白互补的作用。中医认为驴肉性味甘温，为畜肉中之佳品。吃驴肉，益气力，可使人阳强（阴茎坚强）经久不衰。动物（如牛、猪、羊、鸡、鸭等）的肾脏是很好的强精食品，能够提供营养以达到强壮的目的。红枣是温和的强壮食品；杜仲是能使男人强壮的中草药；海参是一种生命力极强的食物，向来被视为是强壮、强精的食品。另外，食物中天然的“伟哥”还有很多，如韭菜、芹菜、洋葱、青椒、蘑菇等。韭菜是强性助性的食物，为“百草之王”，男人吃了可使筋骨坚强，阳强易举（阴茎容易勃起）。芹菜以其独特的芳香，催人情欲，令人动情。芹菜对男女性兴奋、性冲动有十分明显的促进作用，而被誉为“夫妻菜”、“性爱菜”。洋葱含有硫化烯炳，它能刺激勃起中枢，所以能帮助男人重振雄风，建议平时多吃洋葱，又省钱又实惠。食物中还有很多能壮阳的，如鹿鞭、蛤蚧、牡蛎、鲍鱼、黄鳝、泥鳅、核桃、莲子、胡萝卜、板栗、大蒜、冬虫夏草、枸杞子、金钱草、蜂蜜，等等，关于它们的特性及食谱食疗，是本书的主要部分，后面会详细介绍，这里只简要

概述。

3.健身壮阳

适当运动能增进性机能，提高性生活质量，这是人们的一致看法。运动使得血液流通顺畅，提升性的敏感度和感受力。下面介绍的两种方法，不妨试一试：

方法一：白酒按摩对阳痿有神奇效果

所谓的阳痿，是指阴茎不能勃起的状态。造成男性阳痿的原因大多数是因为有烦恼或精神不安。

因阳痿或者前列腺血行不良而排尿困难的人，不妨试试使用白酒按摩会阴部。男性的会阴部就位于阴囊与肛门之间。

依据中医的说法，会阴部有一个穴道，只要给与适当的刺激，就能够改善阳痿或排尿困难。

因阳痿或排尿困难而苦恼的人，大多数是由于会阴部周围的血行不良，在这种情形之下，只要按摩会阴部，滞留的血液就会畅通起来，对改善症状非常有帮助。

如果欲使会阴部的按摩进一步提高效果，那就使用白酒按摩吧！

这种按摩很简单。在按摩会阴部前，只要用你自己的手沾一些白酒就行了。

白酒具有扩张血管的作用，并且能够使坚硬的肌肉变得松弛，对于血行的改善，能发挥很好的效果。

含酒精度高的酒，只能够使身体寒凉，低度的白酒反而有使身体暖和的作用。

刚刚使用白酒擦皮肤的一瞬间，皮肤虽然会感到寒凉，但是隔不久，皮肤就会感觉暖和，擦白酒的部位甚至会感到热烘

烘的呢！换句话说，白酒刚开始会使皮肤感到寒凉，使血管收缩；这时，如果再以按摩的方式刺激皮肤，使它变暖和，血液循环就会变得更为良好。

在入浴时，或者刚洗过澡之后，如果使用白酒按摩会阴部，不仅阳痿能够获得改善，甚至能够使排尿的困难消失，增强精力。

☆做法

(1)把少许的白酒倒在小碟子里，用中指或者无名指沾着酒，在会阴部以画圆圈的方式轻轻按摩。按摩时间约为1分钟。

(2)接下来，利用手指轻压会阴部约20次。在按压会阴部的同时吐气，放松手指的力量时吸气。

(3)在按摩或者按压时，手指尖的白酒已经干掉的话，就要再沾一些白酒。

(4)这种会阴部按摩，一天可进行一次。在入浴时施行效果最佳。

(5)如果对白酒有过敏性反应的话，那就把白酒用水冲淡一些吧！

方法二：自我练习提肛法，不会失去男性本色

提肛法的正式名称是"凯革尔练习"，系惟一一种可增进阴茎勃起功能的运动。

女性练习提肛可帮助收缩阴道、控制膀胱，有助于获得性高潮；男性练习提肛除可增进膀胱的控制力、勃起能力，还有助于控制高潮、让高潮更持久。

提肛运动的这些好处是其他运动所没有的。那么，要如何进行这项运动呢？

◎方法(一)

深吸一口气、同时使力夹紧耻尾骨肌，慢慢数10下后放松，再重新深呼吸，再来一次　如此反复15分钟。

◎方法(二)

同上法，不过配合心跳或音乐节拍加快动作，反复夹紧与放松。

◎方法(三)

深吸一口气用力夹紧，并停顿30秒。30秒一到，再夹得更紧些，并再数15秒才放松。

如此重复练习15分钟。

当你对提肛运动非常熟悉之后，便可以随时随地练习，不论坐着、站着，都能运动自如。

4.伟哥作用原理

伟哥是一种选择性的第五类磷二脂(Phosphodiesterase)的抑制剂(PED5)。

当前市面上的伟哥均做成蓝色的菱形药丸，有15毫克、50毫克以及100毫克等三种剂型，均采用口服。生理状态正常的情况下，经由外在的性刺激，即可促进男性阴茎的海绵体之内的内皮细胞及神经末梢释放出一氧化氮(NO)；一氧化氮的增加可间接地让阴茎海绵体的平滑肌放松，平滑肌一旦放松，血液便会流入海绵体并造成勃起的现象。

而伟哥即是借着对第五类磷二脂的抑制，促使一氧化氮发生作用，进而令阴茎的平滑肌松弛，使血流源源不绝地进入阴茎中，使阴茎在受到"刺激"的状态下出现勃起的现象。

许多有性问题的男士并非是"举不起来"或"不行"，常常

是勃起功能出现障碍，临场才发现不能完全勃起、或硬度不够，以致无法完成性交。而使用伟哥，能使阴茎达到应有的硬度。

由于伟哥并非所谓的春药，因此病人在吃药后，若没有适当的性刺激，是不会发生勃起现象的，自然也不会出现令人尴尬的场面。这也是蓝色小丸子受人欢迎的原因之一。

第二章　食物的营养

一、禽、兽、虫类

1.鹿鞭

甘、咸，温。益肾精，暖腰膝。治腰脊疼痛不能伸屈、肾虚遗精、头昏耳鸣等症。

2.牛鞭

甘，温。补肾壮阳。用于肾阳虚损的阳痿早泄、腰膝疼痛等症。

3.猪肾

甘、咸，平。补肾助阳。用于肾虚腰痛、身面浮肿、遗精、盗汗、老年耳聋等症。

4.羊肉

为牛科动物山羊或绵羊的肉。甘，温。补虚益气，温中暖下。治虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹疼、寒疝、中虚反胃等症。

5.狗鞭

咸，温。补命门，暖冲任。用于阳痿早泄、宫寒带下等症。

6.鹿茸

为梅花鹿或马鹿未骨化的幼角。甘、咸，温。壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨。治虚劳羸瘦、精神倦乏、眩晕、耳聋、目暗、

腰膝酸痛、阳痿、滑精、崩漏、带下等症。

7.鸡肉

为雉科动物家鸡的肉。甘、温。温中益气，补精添髓。治虚痨羸瘦、中虚胃呆食少、泄泻、下痢、消渴、水肿、小便频数、病后虚弱、崩漏带下等症。

8.鸭肉

为鸭科动物家鸭的肉。甘、凉。滋阴养胃，利水消肿。治痨热骨蒸、咳嗽、水肿等症。

9.蛤蚧

为壁虎科动物蛤蚧除去内脏的肉质部分。咸、平。补肺益肾，定喘止咳。治虚劳、肺痿、喘咳、咯血、消渴、阳痿等症。

10.羊肾

甘、温。补肾气，益精髓。治肾虚劳损、腰脊疼痛、足膝痿弱、耳聋、消渴、阳痿、尿频等症。

11.羊鞭

甘，温。补肾壮阳。用于肾阳虚损的腰膝酸软、筋骨无力、阳痿、早泄等症。

12.鹌鹑肉

为雉科动物鹌鹑的肉。甘，平。补五脏，益中气，清利湿热。用于小儿疳积、消化不良、食欲不振、腰膝酸痛等症。有人称鹌鹑为"动物人参"，其营养价值及药用价值都很高，是老人、妇女、儿童较理想的营养食物。

13.乳鸽

为鸠鸽科动物原鸽、家鸽、岩鸽的肉。甘、咸，平。滋肾益气，祛风解毒，用于虚羸、消渴、久疟、妇女经闭，对老年肾精不足所致的体虚尤为有益。

14.鸡蛋

甘，平。滋阴润燥，养血安胎。治热病烦闷、燥咳声哑、目赤咽痛、胎动不安等症。

二、海水产类

1.牡蛎

为牡蛎科长牡蛎等数种牡蛎。肉：甘、咸，平。调中补虚。壳：咸、涩。平肝潜阳，重镇安神，软坚散结。常用于惊痫、眩晕、自汗、盗汗、遗精、淋浊、带下、崩漏、瘰疬、瘿瘤。

2.虾（虾米）

为长臂虾科动物青虾等多种淡水虾。甘，平。补肾壮阳，托毒通乳。可治阳痿、痈疽等症。

3.鱼翅（金丝菜）

为鲨鱼、鳐鱼、银鲛鱼等鱿类鳍的干制品。甘、咸，平。补虚益气。用于气虚、脾胃虚弱等症。

4.鲍鱼

为鲍科动物九孔鲍，其壳为石决明。肉：甘、咸，平。滋阴清热、益精明目。壳：咸，平。清热明目，平肝潜阳。主要用于劳热骨蒸、咳嗽、淋病、青盲内障等症。

5.海参

为刺参科动物刺参及其他多种海参 咸，温。补肾益精，养血润燥。治精血亏损、虚弱劳怯、阳痿、梦遗、小便频数等症。

6.泥鳅（鳅鱼）

为鳅科动物泥鳅的肉。甘，平。补中气，祛湿邪。治消渴、阳痿、传染性肝炎、痔疾、疥癣等症。

7.鳝鱼

为鳝科动物黄鳝的肉。甘，温。补虚损，强筋骨。用于痨伤、痔瘘、气血不调等症。

8.甲鱼

为鳖科中华鳖。肉：甘，平。滋阴凉血。治骨蒸劳热、久痢、久疟、崩漏、带下、瘰疬。鳖甲（背壳）：咸，平。养阴清热，平肝熄风，软坚散结。治骨蒸劳热、阴虚风动等。

9.海马

为海龙科动物克氏海马、刺海马等数种海马。甘，温。补肾壮阳，调气活血。治阳痿、遗尿、虚喘、疔疮肿毒等症。

10.海龙

为海龙科动物刁海龙等数种海龙。甘，温。补肾壮阳。治阳痿、不育、神经衰弱等症。

11.鲫鱼

为鲤科鲫鱼。甘，平。健脾利湿。用于脾胃虚弱、疮肿、疝气。

12.鲤鱼

为鲤科鲤鱼。甘，平。利水消肿、下气通乳。治水肿胀满、脚气、黄疸、咳嗽气逆、乳汁不通。

13.淡菜

为贻贝科动物厚壳贻贝和其他贻贝类的贝肉。甘、咸，温。补肝益肾，填精益血。用于虚劳羸瘦、眩晕、盗汗、阳痿、腰痛、吐血、瘿瘤、疝瘕等症。

三、蔬、果、粮豆类

1.南瓜子

为葫芦科植物南瓜的果实。甘，温。补中益气，消炎止痛。南瓜子带有大量的微量元素锌、镁及维生素F，具有壮阳、强精之作用，对于前列腺疾病所引起的阳痿、早泄等症状有疗效。

2.山药（怀山药）

为薯蓣科植物薯蓣的块茎。甘，平。补脾益肺，固精止泄。用于虚劳咳嗽、脾虚食少、遗精带下、尿频等症。

3.韭菜

为百合科植物韭的叶。辛，温。温中散血，行气解毒。用于阳痿、噎嗝、反胃、吐血、尿血、痢疾、消渴、痔瘘、脱肛、跌打损伤等症。

4.芹菜

为伞形科植物旱芹的全草。甘、苦，凉。平肝清热，祛风利湿。用于高血压病、眩晕头痛、面红耳赤、血淋、痈肿等症。

5.核桃（胡桃）

为胡桃科植物胡桃的种。甘，温。补肾壮阳，固精缩尿，定喘润肺。用于肾虚腰痛、阳痿、遗精、尿频、便秘、尿路结石等症。

6.黑芝麻（胡麻、巨胜子）

为胡麻科植物芝麻的种子。甘，平。滋养肝肾，润燥滑肠。用于肝肾不足、虚风眩晕等症。

7.莲子

为莲的种子。甘，平。益肾养心、补脾，涩肠。用于多梦、遗

精、淋浊、久痢、虚泻等症。

8.芡实

为睡莲科植物芡的成熟种子。甘、涩，平。固肾涩精，补脾止泄。用于遗精、淋浊、带下、小便失禁、泄泻等症。

9.大蒜

为百合科植物大蒜的鳞茎。辛，温。杀虫，解毒，消积，行滞，健胃。用于饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、泄泻、痢疾、疟疾、百日咳、痈疽肿毒、白秃癣疮、蛇虫咬伤等症。

10.香蕉

为芭蕉科植物香蕉的果实。甘，寒。滋阴润肠，清热解毒。用于热病烦渴、便秘、痔血等症。

11.胡萝卜

为伞形科植物胡萝卜的根。甘，平。健脾化湿。治消化不良、久痢、久咳。

12.番薯(红薯、红苕)

为旋花科植物番薯的块根。甘，平。补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘。用于脾胃不和、消渴、便秘、湿热黄疸等症。

13.板栗

为壳斗科植物栗的种仁。甘，温。补肾，强筋，活血。用于腰膝无力、筋骨肿痛等症。

四、中草药类

1.冬虫夏草

为麦角菌科植物冬虫夏草菌的子座及其寄生主蝙蝠蛾科昆虫虫草蝙蝠蛾幼虫虫体。甘，平。补虚损，益精气，润肠燥，止

咳喘 用于痰饮喘咳、虚喘、痨嗽、咯血、自汗盗汗、阳痿、遗精、腰膝酸痛、病后久虚等症

2.何首乌

为蓼科植物何首乌的块根。甘、苦、涩，平。补肝肾，益精血，解毒通便。用于肝肾两虚、精血不足的头昏眼花、失眠健忘、心悸怔忡、须发早白、腰膝酸软、梦遗滑精、大便秘结、痈疮、皮肤瘙痒等症。

3.杜仲

为杜仲科植物杜仲的树皮。甘，温。补肝肾，强筋骨，降血压，安胎。用于肝肾虚弱所致的腰膝酸痛、下肢萎软、阳痿、小便频数、高血压、头昏、耳鸣、夜尿、胎动不安等症。

4.枸杞子

为茄科植物宁夏枸杞和枸杞的果实。甘，平。养阴补血，益精明目。用于肝肾虚损、精血不足的腰膝酸软、头昏、耳鸣、遗精、眼花、视力减退、消渴等症。

5.人参

为五加科植物人参的根。甘，微苦、微温。大补元气、补脾益肺，生津止渴，宁神增智。用于劳伤虚损、脾虚食少、倦怠乏力、反胃呕吐、大便滑泄、虚喘咳嗽、健忘、头眩头痛、阳痿、尿频、气血津亏等症。

6.金钱草

为报春花科植物过路黄的全草。微甘，凉。除湿退黄，利水通淋，清热利尿。用于黄疸、水肿、膀胱结石、肺痈、咳嗽、吐血、淋浊、带下、小儿疳积、痈肿、疮癣、湿疹等症。

7.肉苁蓉

为列当科植物肉苁蓉的肉质茎。甘、咸，温。补肾益精，润

肠通便。用于肾虚阳痿、遗精、早泄、宫寒不孕、腰膝冷痛、筋骨萎弱、肠燥便秘等症。

8.菟丝子

为旋花科植物菟丝子和大菟丝子的种子。甘、辛，平。补肾益精，养肝明目。用于肾虚遗精、阳痿、早泄、耳鸣、头昏、尿频等症。

9.沙苑子(潼蒺藜)

为豆科植物扁茎黄芪的种子。甘，温。补肝益肾，固精止遗，明目。用于肝肾虚弱的腰痛、遗精、早泄、尿频、眼花目昏、视力减退等症。

10.锁阳

为锁阳科植物锁阳肉质茎。甘，温。补肝益肾，润肠通便。用于肾虚阳痿、遗精、早泄、宫寒不孕、腰膝酸痛、肠燥便秘等症。

11.海狗肾

本品为海狗科动物海狗或海豹科动物海豹的雄性外生殖器。咸，大温。温肾阳，益精髓，用治肾阳虚弱所致阳痿、早泄、滑精及精冷无子。

12.紫河车

为健康人的胎盘。甘、咸，温。补气养血，补肾益精。用于虚损、羸瘦、劳热骨蒸、咳喘、咯血、盗汗、阳痿、遗精、妇女气血不足、不孕、产后乳少等症。

13.黄狗肾

本品为犬科动物黄狗的阴茎和睾丸。咸，温。补肾壮阳，用治肾阳虚弱所致男子阳痿、阴冷及畏寒肢冷、腰酸、尿频。

14.仙茅

为石蒜科植物仙茅的根茎。辛，温。补肾阳，温脾阳，强筋骨，祛寒湿。用于肾阳不足、命门火衰所致的阳痿精冷、小便频数、遗尿、脾阳虚弱的食少腹泻、脘腹冷痛、腰膝冷痛、四肢无力、寒湿等症。

15.蜂蜜

本品为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂或意大利蜜蜂所酿的蜜。甘，平。润肺止咳，用于肺燥干咳、咽干；润肠通便，用于肠燥便秘。

第三章　男性科保健问答

一、男人为什么会阳痿?

已婚青壮年男性，临房时阴茎不能勃起，或勃起不坚，或坚而不久，以致妨碍行房或完全不能进行房事，即可诊断为阳痿。因解剖、内分泌异常所致的阳痿称器质性阳痿。因药物所致的阳痿称药源性阳痿。那么，男人为什么会阳痿呢?

(1)常见的因素：饮酒，这应该是对性功能造成影响的诸多不良习惯中的罪魁祸首了，大量饮酒虽然可以刺激男性的性交欲望，却抑制了男性阴茎的正常勃起和射精。如果长期酗酒，则会损害阴茎神经，使男性患上终身无法治愈的阳痿。

随着年龄的增长，男性体内分泌的一些雄性激素降低，肾上腺素在人体中的含量下降，从而进一步导致体内脱氢表雄甾酮(一种雄性激素)只有20岁的一半。40岁时，正常男性体内的脱氢表雄甾酮下降得更快。为什么脱氢表雄甾酮的含量降低可导致阳痿呢?首先，脱氢表雄甾酮在身体内被转化成睾酮，而睾酮则是影响男性和女性两者性冲动的主要因素。由此而知，脱氢表雄甾酮对性功能有增强效果；其次男性脱氢表雄甾酮的含量过低又与心脏病患病率呈反比，进而，心脏病又会大大增加男性阳痿的可能性。

精神压力较大的男性最容易患阳痿，这是由于精神压力

可导致机体的内分泌失常和循环不良，进而发生阳痿。反之，阳痿又会加重精神压力，一旦由于这两种症状的交替出现而对人体形成恶性循环，就会加重病情。因此，要注意减轻精神压力。而精神压力一旦解除了，性功能自然就会恢复。

吸烟的男性产生阳痿的可能性更大，其原因可能与吸烟会造成动脉痉挛有关。

人脑内的脑下腺分泌一种激素，它可刺激睾丸制造乙炔睾丸酮素。如果在青春期时脑下腺发育不良或发生病变，如肿瘤患者，就会影响到脑下腺的分泌功能，使它无法分泌足够的激素，如此一来，也会导致阳痿的发生。

调整情绪的药物，如抑制亢奋药、镇静剂、兴奋剂和安眠药等，这些都是最容易导致阳痿的药物；除此之外，特别要提的是用来治疗高血压及心脏病的药物，包括利尿剂、甲羟苯丙胺酸制剂及洋地黄类药物等，也会由于服用时间过长而导致阳痿；再有，用于抑制溃疡的药物也有发生阳痿的可能。

心脏病、高血压及糖尿病等疾病能够引起循环失常，这就大大增加了发生阳痿的可能性。其原因很简单，那就是为了维持正常勃起，血液必须很顺畅地流向阴茎，如果患有动脉硬化，动脉将血液输送到阴茎会变得异常困难，从而不能有效地进行正常的勃起。

综上所述，我们不难确定，影响正常勃起的数种疾病都与动脉硬化有关。因而我们在日常生活中一定要注意有效地预防动脉硬化的发生。此外，还要强调的是，前列腺肿大可直接影响性功能，导致阳痿。

(2)长期骑自行车可致"阳痿"：人们普遍认为，骑自行车上下班既方便又能健身。但是，泌尿外科专家则提醒大家：长

期骑自行车极易引起前列腺炎，从而导致阳痿。在泌尿外科门诊就诊的患者中，有50%~60%的人患有前列腺炎，这种现象呈逐年上升趋势，其中最主要的病因是长期骑自行车所致。

前列腺是男性生殖器中最大的附属腺体，处在盆腔底部、靠近会阴的部位。骑自行车时，会阴不断地与车座发生摩擦，而车座板正好压迫到前列腺，这就极易引起前列腺充血肿胀。长期骑车的男性，总是让前列腺处于充血状态，从而引起局部血流不畅，最终导致前列腺炎。据统计，职业自行车运动员阳痿发生率在40%左右，与此同时，这一人群还有发生多种性功能障碍情况。

这里要提醒大家注意的是，即使是年纪较轻的患者，前列腺炎如不及时治疗，也可能引起前列腺肥大、阳痿、早泄，甚至不育。加之前列腺的部位较特殊，药效往往很难达到，因此，一定要注意预防前列腺炎的发生。

要避免骑自行车引起前列腺炎，最好的方法当然是少骑车。如果实在无法做到，应调整自行车车座高度，选用软垫车座。

这里提醒常骑车的男性，一旦感觉会阴部不适，应立即暂停骑车，每天可用温水坐浴，加速局部的血液循环。一旦有尿频、尿痛等症状，应及时就医。

(3)心理原因造成的阳痿：一般而言，近50%左右的阳痿患者是由心理原因直接造成的，余下的50%也与心理因素有关，可以说心理因素是引起阳痿的最主要的原因。那么，哪些心理因素与阳痿有关呢？

1)青少年因缺乏正确的性知识容易导致阳痿：处于青少年时期的男性由于性知识缺乏也会产生阳痿。其原因是多方

面的，有因父母对性要求过于严格的、有因父母双方感情不和的、又有父母在子女青春发育期，不但没有对子女进行适当的性教育，反而对他们问及的性问题羞于回答，结果造成子女对性的错误认为，误认为性是一种低级下流的东西，而对那些本属正常现象的性释放行为，如手淫等，认为是道德沦丧，见不得人的东西，从而使他们背上心理包袱，害怕接触性；有的人由于受过不良的性刺激，如黄色书刊、录像及影碟等宣扬的病态性行为，于是便过分看重性能力，当自己不如人时，容易造成心理压力。上述情况都导致青少年阳痿的发生。

2)夫妻关系不融洽或一方有其他性伙伴，容易导致阳痿：新婚之夜首次性交时，由于新婚夫妇对性技巧不熟悉而导致性交失败，这会使双方产生心理负担，进而影响夫妻关系，性交时因心理负担过重而造成性淡漠；再者，由于女方有第三者，丈夫对妻子有敌意心理，或男方有外遇，对妻子缺乏兴趣等，均是造成阳痿的心理因素。

3)男性在性交时缺乏自信心：这里指的是有些男性因对自己的"阴茎短小"过分担心，害怕就此不能满足妻子的性要求；还有些男性过分强调自己对妻子性满足的责任，认为只要是有一次不能满足妻子的性要求，就是身体出了毛病；又有些男性平素心理素质较差，在性生活过程中因受到妻子的责备而耿耿于怀，性交时造成心理压力等都是由于自信心的缺乏，从而导致阳痿。

4)来自医生的错误解释：有些医生为了增加收入或医疗水平有限，把患者的"肾虚"说成"很难医治"，导致患者终日担心自己的"肾虚"无药可治。这样也会导致勃起困难。

另外，还有一些患者，由于患有其他疾病或是性病治愈后

担心留有"后遗症",在性生活方面也会显示出无能的情况。

这里所列举的心理因素只是性功能障碍中的一部分。在实际生活中,当遇到具体问题时还需要分别对待、必要时应去看医生。

二、何谓早泄?早泄的原因及消除早泄的治疗法有哪些?

关于早泄的标准有三种说法:①性交时未插入阴道或者插入后仅抽动数下即行射精,称早泄。②有了性意念立即射精。③性交仅1~2分钟,抽动10多下便射精者,亦称早泄。

正常性交时间并无统一标准。不过,通常多为3~5分钟。个别人可以达到15~30分钟或更长。为了便于研究、诊断及治疗早泄,有学者将早泄分型,标准是:①性交时勃起的阴茎还来不及放入阴道,就发生射精,为"预赛型早泄"。②勃起的阴茎能进入阴道,但时间不到2分钟,抽送不到16次就匆忙射精者,称"时间型早泄"。③性交不能使性功能正常的对方获得性满足,或者在性生活中有半数的性交是在女方不满足的情况下射精,此为"质量型早泄"。

新婚之夜,夫妻第一次性生活时,由于心情激动,神经高度兴奋,可能在刚刚接触女子性器官或阴茎勃起刚刚插入女子阴道时就出现射精,这种情况随着夫妻性生活的经验丰富就会消失,不是早泄,无需治疗。平时因为环境的改变,精神、身体暂时不佳等原因,在性生活中偶然发生几次早泄现象,不属于病态,一段时间调整后即能恢复正常。

男人患有早泄毛病,最大受害者是女人。因为女人要想达

到性高潮，性交时间长短尤为重要。一般来说，性交时间越长，女人越容易兴奋，从而达到快感。而早泄患者性交时很快就射精。是什么原因造成男人早泄呢？①精神因素，是由于大脑的病理兴奋或脊髓中枢的兴奋性增强所致，如精神过分紧张、害怕性交失败等。②长期手淫、纵欲过度或身体疲劳、精力不足等原因亦可导致早泄。③慢性前列腺炎、精囊炎等生殖器官炎症也可引起早泄。④全身性疾病，如糖尿病、酒精或吗啡中毒、脑脊髓病变等，均可导致早泄。

年轻人几乎每个人都会有早泄的倾向，而由于这样感到焦虑或对自己产生误解反而会加速早泄的速度。如果对性行为熟练就会慢慢习惯，自然而然就可以解决很多的问题。

治疗早泄的方法，首先要祛除精神方面的原因，有很多治疗法是透过按摩。在你每天洗澡的时候，用毛巾在龟头地方按摩，尽量用柔软的毛巾，轻轻地、慢慢地摩擦，稍微有点刺痛的感觉，这样若能坚持3~6个月，早泄或许就远离你了。其次可采取转变气氛法，不妨试一试。男性的性快感是在要射精的时候，之后就很快地衰退。男人要控制射精，对策是在实际插入而想要射精时，虽然还保持插入的状态，但是却想一些跟性无关的事情，比如换一些无聊的话题，或是用接吻等其他方式，感觉从下半身完全脱离。另外，如拔起阴茎变换体位，而进行另外形式的性行为时可以压抑兴奋，这也是一种有效的方法。总之，气氛的转变，可以抑制阴茎的集中神经增高，而尽可能延长射精的时间，以解决早泄问题。另外，还有“八浅二深”的方法，即阴茎大概插入八度的浅度，再上下左右摇晃二次左右，再深入插入的技巧。也就是说，使性运动有强弱，从而延长性交的时间。这当然也是增加阴茎持续力的一种秘诀。

三、锌为什么被誉为"生命的火花"?

锌，是人体最重要的微量元素之一，它与性关系非常密切，被誉为"生命的火花"。锌参与蛋白质和与基因有关的核酸的合成。当人体锌缺乏时，会引起男子性功能减退、睾丸发育不良、精子数目减少，发生"不育症"。若人出生以后长期缺锌，青少年还会患"性幼病"，如青年男子的阴茎短小如婴幼儿。曾经有一家报纸报道：陕西有一对男女青年，新婚之夜新郎竟然讨不了新娘欢心，去医院检查新郎患了"性幼病"。新娘青春美丽，怎能甘心这名义上的夫妻，于是提出离婚，新郎坚决不同意，新娘只好"红杏出墙"。一次正与别的男人偷食禁果，被新郎撞见，愤怒之中将新娘杀害。"性幼病"竟酿成如此悲剧，多么令人惋惜！如果知道这是缺锌造成的，坚持补锌是可望治好的，或许不会产生这场悲剧。大自然为我们恩赐了许多含锌的食物，如动物肝、心、肾、鱼、睾丸，粮食中的大豆、小麦、玉米，干果中的核桃、板栗、黑芝麻、花生，蔬菜中的蘑菇、茄子、莴笋尖、大白菜、菠菜、南瓜、洋葱等。含锌量最高的是牡蛎肉、鲍鱼、鸡蛋黄、鲈鱼、泥鳅、花生、核桃、鲫鱼、草鱼。动物阴茎睾丸(鹿鞭、牛鞭、黄狗肾、海狗肾等)既富含锌又富含雄性激素和高优质蛋白质，是治疗阳痿和"性幼病"的佳品。

四、强精补品何处求?

所谓强精，就是增强阴茎的勃起力。勃起的秘密，是在于控制勃起的神经和大量充血的关系。勃起力是包括扩张力、硬

度、勃起角力的总和。适当的食物将有助于调节激素，增加感受及反应的能力。国外性学专家曾发表三点看法：①有关高潮时皮肤转红的现象，是由于接近皮肤和生殖器表面的微血管充血，其反应可以用来暗示性兴奋的程度。②有一种组织胺的化学物质，其水平度的高低和高潮能力的强弱有关；组织胺愈高，皮肤更易转红，可以获得更多高潮。③维生素B_5有助于组织胺的提高，而花生、蘑菇、豌豆、鸡蛋、熟麦片、葡萄、樱桃、胡椒及包菜等食物，则具有这些成分。另外，维生素B_3可以使皮肤的血管扩张充血，帮助提高性生活的感觉，富含维生素B_3的食物包括火鸡、鳟鱼、芝麻、大麦、瘦牛肉等。生理及营养学家认为，若男人生活中营养不足，也会妨碍激素分泌，影响性生活质量。而维生素B_6和雌激素、睾丸激素的分泌量有关，可以从食用香蕉、菠菜、栗子、葡萄干等来获取。

此外，有性欲降低的问题时，可以用人参、维生素E、钙、锌来滋补。含丰富维生素E的食物有番茄、胡桃、鸡蛋等。

五、能长时间性爱的男性才"够魄力"？

其实，这种观念是男性自以为是的看法，以为能做得越久，越表示自己有办法，能力超强。

可是，对女性来说，过久而持续的性活动不仅不能令她们兴奋，反而会因为持续不间断的摩擦动作而不舒服，况且一次做爱的时间拉得太长，阴道不断大量分泌润滑的物质，结果反因太过润滑而失去快感。

对大多数的女性来说，性爱时间太长或一再变换姿势，反而容易导致阴道痉挛、疼痛或出血。

所以，与其拉长性爱的时间，不如用心"经营"性前戏。

你用心培养欢爱的气氛，并温柔体贴地对待伴侣，比努力拉长时间或变换各种高难度的姿势更有用。

六、阴茎越长，越能让女性获得满足？

男性对阴茎的长度一直存在着一种迷信——以为较短的阴茎会妨碍性爱，阴茎越长，越容易取悦女性，令女性达到高潮。

姑且不论这种看法是对是错，让我们先了解一下正常阴茎该有多长。

一般成年男性阴茎的长度平均约6.55厘米，勃起可达15厘米左右。当然一般人或多或少会有些许出入，不过，不管是长是短，它都能够发挥其应有的功能；有时，阴茎比平均值长也只是看起来惊人而已，并不见得会比短者有用，对女性来说，初次见到这种阴茎，或许还会吓倒。

话虽如此，就笔者所知还是有许多男士很在意长短问题。在此，要告诉各位读者一个正确的观念，即阴茎勃起的比例，并不与外观成正比，因此长者不见得恒长。

有些男性的阴茎长度或许未能达到此一平均值，不过，这并不代表其阴茎一定有性功能上的障碍，或会妨碍性行为。虽然阴茎大小有别，但女性的阴道会很巧妙地配合异性的阴茎长短，所以根本无需担心。

一般而言，阴茎勃起后能达七八厘米，便能男欢女爱，而过长的阴茎反而令女性不适。

如果，还害怕伴侣无法完全满足，不如前戏多努力一下，

先挑起伴侣的情欲，然后在性爱的过程中，利用万能的手或爱抚或直接刺激女性的阴蒂，借以帮助她达到高潮。

七、何谓遗精？哪些表现属于病状？

遗精是指成年男子不因性交而精液自行流出。如果没有其他症状表现，次数又不多者，这属于正常的生理现象，不作为病态。但是每周遗精1次以上，或连日数遗，无论有梦无梦，同时有头晕乏力、腰酸腿软、耳鸣、形瘦神疲、心神恍惚、气短汗出者，属于病状。

八、肾有哪些主要功能？

人体有左右两个肾脏，它是主要排泄器官，对调节和维持人体内环境中体液的量和成分有重要作用。肾的主要功能是：其一，分泌尿液，排除代谢废物、毒物和药物。肾脏虽小，但每分钟经肾脏的血流量600~800毫升，故约10分钟可将全身血液过滤一次。肾小球每分钟滤液量为120毫升，每日正常人尿量为1 500毫升。其中约有80%被近曲小管所吸收，其余则由远曲小管及集合小管按身体需要调节进行排泄和吸收。在近曲小管中进行选择性地再吸收的葡萄糖、氨基酸、维生素，滤出微量蛋白质和80%左右的钠盐等电解质，氧化物仅部分被吸收，而尿素、肌苷及非蛋白痰类代谢产物等则吸收很少或完全不吸收，许多毒物和药物常经肾随尿排出，如抗菌素中链霉素、四环素、土霉素等均经肾小球过滤排出。其二，调节体内水和渗透压。我们都知道，在近曲小管中有80%左右的水随钠而

再吸收，因此近曲小管中的滤液为渗透液。由于尿素等从肾小管外渗入滤液，渗透压上升；滤液经上升支时，又因钠大量被吸收而渗透压不断下降。水分从远曲小管低渗滤液中回吸收，再经集合小管，使滤液浓缩而成尿。其三，调节电解质浓度及总量。当电解质随滤液进入肾小管后，钠、钾、钙、镁、碳酸、氢及无机磷等大部分被再吸收，而吸收多少是随人体需要，由神经内分泌及体液调节。在再吸收钠的过程中，常与钾、氢、铵交换而起调节酸碱平衡的作用。其四，调节酸、碱基的作用。肾能调节将不挥发性酸、碱基的排泄，氨的生成和酸、碱基保持平衡。其五，具有调节血压的作用。其六，肾具有分泌红细胞生成素的功能。

肾脏的好坏，对人的寿命、生育、性功能等都具有重要作用，目前由于生活紧张，夜生活拖长，休息不好，人们更需要进行补肾。由于肾虚，我们有许多男士出现肾阳虚、肾阴虚、阳痿不举、举而不坚、滑精、早泄、梦遗，以至影响夫妻感情。

九、忍精不泄可以养生吗?

许多男人都以为当高潮来临时，忍住不射精，可以延年益寿。

这种观念由来已久，可说是中国古代帝王养生观的遗毒。中国在封建社会，历来的皇帝后宫佳丽三千、六宫粉黛无数。

一个皇帝有这么多妻子，可想而知，为了不使佳丽们失望或显得皇帝自己无能，皇帝老子必然努力于提高自己的性能力，因之遂发展出所谓的“帝王术”，而有忍精不泄、采阴补阳可以养生之说。

所谓的忍精不泄便是在高潮来临时，不射精，或在才刚射精时，按压住会阴部，阻止射精行为。

其实，忍住射精的冲动不射，反而会对身体造成不好的影响，如容易造成前列腺肥大或发炎以及尿道疼痛等。

射精是男性特有的正常生理活动，不管是谁，只要在做爱并阴茎勃起了，就会有少许的前列腺液渗出。不过，因为这种情况下渗出的前列腺液很少，所以当事人毫无所感。因此，你以为自己忍精不泄，其实只是忍住最后一次前列腺之快速大量收缩的射精罢了。

事实上，只要做爱的频率不太高，或射精不太频繁，适度的性行为及每次适时的射精都不会对身体造成伤害；苦苦忍精不泄反倒对身体不好，对前列腺的影响尤其大。

十、是不是一晚能多次性爱才算有男子气概？

男人很容易因为自己一晚能欢爱几次的问题产生不安，尤其这方面的能力向来都被视为男子汉气概的象征。

基本上，男人其实是非常好强、爱面子，又很脆弱的，最害怕自己比不过别人或屈居下风。所以，常可发现两三杯黄酒下肚，男人们便开始大吹大擂自己多有气概、能力多强等。这种炫耀尤以"次数"为主，好像一晚能多次冲锋陷阵的才是"真男人"。

其实，这种说法多是自夸之词，不可尽信。以男性的生理状况来看，一般在射精后，阴茎便会疲软，呈现短暂的丧失性欲。此时，可以说是完全没有性欲，如要重新勃起并再度性交，

则必须一段时间的"休养生息",方能恢复元气。因此,一晚连续性交五六次以上,对男性而言是极其困难的;通常,一个晚上有两次的性交,即足以令所有的男性感到满足了;至于超过两次的,多半不是为了夸耀性能力便是勉力为之。

说真的,性爱的品质并不在于性交的次数,而在于它是否令双方都获得应有的欢愉。如果整晚连连做爱,却无法令双方或女方得到性方面的高潮及满足的话,实在不值得自豪。

再者,对已婚且想要生育子女的夫妇而言,频率过高的性生活,可能会令先生每次射精时的精子数逐次递减。一般来说,连续射精,第二次的精液会比第一次少一半,第三次又比第二次再少一半,如此经过数次,还能射出多少精液!

高品质的性爱绝对是心灵与肉体双方面的同时结合,类似泄欲似地连续性交,实在不是高品质的性生活,应多重视如何能让双方同时感到满足与欢愉,才是最为要紧的事。

十一、包皮过长会不会影响性生活的质量?

一般情况下,包皮过长可不必割除包皮。但有下述几种状况,才有必要割除包皮:

(1)龟头完全不露,勃起时包皮也无法退到龟头冠状沟。

(2)勃起时,龟头全不露且束得非常紧,包皮也没办法退到龟头冠状沟。

(3)勃起时,虽能退到冠状沟,但勃起消除后无法自动退回原位,覆盖龟头。

(4)包皮虽然过长,但对勃起并无任何妨碍,既能退回冠状沟,且上下自如,可不割除。不过,常有污垢隐匿,不管怎么

清，总无法完全清除干净，并发出异味且多次造成感染。

(5)做爱的时候，阴茎一勃起，包皮便能退到冠状沟，但做过爱后，勃起一旦消除，包皮就会束紧于冠状沟，造成疼痛淤血现象；严重者甚至形成嵌顿，即所谓的嵌顿包茎，不但会很痛，还会有永久性的损伤。

基本上，只要没有上述的情形便无妨于性生活的愉快。当然啦，除非个人的卫生习惯不佳，任包皮藏污纳垢，置之不理，即使没有包皮过长，性伴侣见了也只会觉得倒尽胃口。

十二、阴茎勃起时要上扬多高才算正常?

大多数的人都以为阴茎勃起时，必然是要往上翘起才算是正常，只有性能力低落的年迈男人才会翘不起来。

也有人认为，五指张开后，其中拇指张开的角度是10岁的男孩勃起的角度，食指的角度则是20岁时的勃起角度，依此类推，中指是30岁时的勃起角度，无名指是40岁时的，小指就是50岁之后的角度了。

基本上，这样的说法并无医学的根据，不可尽信。况且，阴茎的形态因人而异，当然每个人的勃起的角度也不相同。

首先，要明白造成阴茎往上翘的机制是韧带收缩，将阴茎向上的缘故。而操纵阴茎韧带收缩的是交感神经的作用，因此交感神经越敏锐，则阴茎上翘的角度越大。

可是，交感神经同时也支配着射精作用，所以交感神经越敏感，越容易勃起，一勃起就往上翘，多摩擦几下便射精，射完精后立时变得萎软，换句话说，就是持久力较低。

而勃起时不会翘太高者，即是交感神经不是那么敏感的

人，他们也不会那么快就射精，意味着其确实是较有持续力的人。

再说，性行为的顺利与否与勃起的角度并无什么关系，即使勃起角度很低或勃起能力衰退的人，也能借着各种技巧及体贴温柔的对待，让双方均得到满足。

十三、射精时快感不明显是什么原因？

男女性爱，男人射精时快感不明显可能与以下情况有关：

(1)内分泌因素：男性性功能是由雄激素维持。由于各种原因导致性激素水平低下，从而使性欲降低，快感不太明显。

(2)生殖器官疾病：如包皮过长，或包茎、尿道炎、前列腺炎、精囊炎等，性交时加重症状，使性欲快感下降。

(3)服用药物：如安眠药、镇静药、抗过敏药等也会使神经的敏感性变差，从而影响快感。

(4)其他：房事过频也会使性神经过于疲劳，性生活中过于急躁、粗鲁，房事前准备不足，或女方阴道过于干涩，有异味、有疾病或性交疼痛，长期性冷淡等，也会导致性快感降低。此外，身体的慢性疾病或体力不佳、情绪忧郁等也会影响性欲及快感。

十四、精液怎样才算是标准？

一般一次射精量为3~5毫升，通常精液颜色呈灰白色，长时间无房事则呈淡黄色。精液有一定黏稠度，1毫升精液中有6 000万到1.5亿个精子。精液放置10分钟后液化，排出后半小

时到1小时，精子仍有70%是活的，如果不到这个数，精子就不太好。如果死精超过50%，往往会影响受孕。

十五、过度自慰能否造成男人性功能减退？

关于自慰是否会导致性无能，是许多年轻男性既好奇又担心的问题。

自慰说来是每个男人都会遇到的问题，而大多数的男人也都有自慰的习惯。我们不能说这是个坏习惯，毕竟基于生理的关系，男人天生就有性的冲动，常常需要排解。

即使长时间不通过性行为或自慰的动作加以排解，也必须会利用梦遗消解。而在缺乏与女人从事性爱活动的情形下，利用自慰解决自是必然的。许多男性在事后往往会很后悔，担心会有后遗症。

事实上，自慰就像做爱一样，只是方式略有不同罢了。因此，只要不过度，对身体是不会造成伤害的，也不会留下任何后遗症。

除非你的动作用力太过，或使用不当的器具，对阴茎自身造成伤害，如破皮、折断等，否则无须担心日后会性无能。

十六、前列腺肥大会影响性能力吗？

前列腺是男人生殖系统中重要的器官之一。男人到了中年，特别是50岁以后，有一部分人的腺体逐渐增大。当前列腺增大到一定程度，尿道受到压迫，引起排尿困难、尿频、尿急等一系列症状时，医学上就称为前列腺肥大。

前列腺肥大症是前列腺组织增长变大的病症，它既不损伤阴茎的解剖结构、也不影响神经、血管和内分泌功能。因此，不会影响性欲和性能力。但由于性生活时会加重前列腺的充血，这就有可能对疾病不利。因为射精时膀胱颈部组织收缩，防止精液返流，也会有加重排尿困难的可能。因此，频繁的性事、纵欲过度都是不合适的。而害怕前列腺肥大，不敢过性生活，长期禁欲也是不可取的。因为正常的性生活是中老年人身体健康的标志。长期不过性生活，会因外生殖器敏感性增加，更容易勃起和加重前列腺的反复充血，反而对疾病不利。

十七、整天坐办公室会造成性功能减退吗？

整天坐着办公，很少起来走动一下，确实会令精子的活动力减低，至于性能力会不会低落则因人而异，毕竟能引起性兴奋的因素繁多，心理层面的影响尤其大。所以，整天坐着的人并不见得性能力会低落。

但长时间坐着，尤其臀底下还垫着椅垫时，阴部无法散热，睾丸在被加温之下，机能定然降低，所以长时间坐着办公的男士，精子的活动力多半不活泼，因此生育力亦低落。

为了改善这种情形，不防常常起来走动，或岔开双腿而坐，如此一来，阴部便有足够通风的空隙。

此外，坐硬一点的椅子，也比坐在软软的椅子上好。当我们坐在较硬的椅子上时，背脊会自然挺直，大腿间会产生空隙，睾丸不至于受到挤压，自己就能调节温度。

同理，穿宽松的裤子远比穿透气效果不好的牛仔裤等来得好。

十八、睾丸生精障碍常有哪几种情况?

睾丸生精障碍常有如下几种情况:

(1)全身性疾病或局部的病变,影响或破坏了睾丸的生精功能。

(2)重度营养不良,特别是缺少维生素A和维生素E,使睾丸生精能力下降。

(3)睾丸结核、肿瘤以及腮腺炎并发睾丸炎,破坏了正常的睾丸组织。

(4)精索静脉曲张和睾丸鞘膜积液,使局部组织受压迫,血液淤积,增加了睾丸的温度,减少了血液和氧气的供应等原因,均可使睾丸的生精功能受到影响。

(5)先天性无睾症、睾丸发育不全和双侧隐睾症等会引起生精障碍。

十九、何谓射精痛?其病因如何?

射精痛是指男子性高潮阶段、射精前后阴部甚至连下腹部阵发性酸痛或隐痛。

其病因主要因炎症引起,如精囊炎、前列腺炎、后尿道炎等。由于炎症刺激造成这些器官充血水肿,当射精时,伴随着这些器官肌肉的节律收缩,会出现射精疼痛。此外,还有肿瘤、结石、尿道狭窄、严重包茎、性生活过于兴奋、动作强烈粗暴等,也会出现射精疼痛。

二十、何谓精囊炎？其病因如何？

精囊炎是由细菌从尿道逆行或邻近器官的感染而被侵犯所致的精囊感染病。其临床症状除会引起性交时出现血精外，还会造成下腹部、会阴部不适感，甚至隐隐作痛，或尿频、尿急、尿痛等现象。炎症严重时，还会形成脓肿，溃破邻近的膀胱组织，使脓液从尿中排出。多发于青壮年。

精囊炎一方面是由于病菌从尿道口入侵后，逆行经射精管进入管囊而致，或者是引起前列腺、附睾、睾丸、膀胱等炎症感染的细菌，向邻近的精囊侵犯而致。当然，身体别处感染病灶的细菌，也可能通过血行或淋巴液，引起精囊的感染。细菌使原先囊壁很薄并具有透明特点的精囊变得肿大，囊壁增厚、水肿与充血，精囊液因而含有血液，并由于局部的肿胀，会造成下腹部的不适等。

中篇

补肾壮阳饮食疗法

第一章　壮阳食疗食谱

一、阳痿

(一)靓汤

牡蛎敛精汤

【原料】

牡蛎100克，白术50克，猪肚1个，苦参25克。

【制作】

将猪肚用盐擦洗，去除黏液。牡蛎用水洗净后打碎，再洗净。苦参放入猪肚内扎好。用8碗水，以慢火煎煮到2碗，调味后便成。

【功效】

强精益肾，可治遗精和阳痿。

人参鹿尾母鸡汤

【原料】

人参、陈皮各3克，鹿尾1根，母鸡1只，火腿、猪瘦肉、水发蘑菇、大葱各50克，绍酒50毫升，生姜20克，食盐6克，白糖3克，植物油、鸡清汤各适量。

【制作】

鹿尾先用开水稍泡，取出洗净，再下沸水中滚烫10分钟，捞出褪毛。锅中加植物油烧至八成热时下入姜、葱，煸香后加绍酒烹调，再加入水，将鹿尾下锅煮沸10分钟捞出。再重起油锅煸姜、葱，加入绍酒和水，加入鹿尾，再煮沸10分钟后捞出姜、葱；然后用文火煨10分钟后捞出鹿尾。母鸡宰杀后去毛和内脏，洗净，剁去爪，将鸡剖成两半，下沸水锅内焯透，捞出剔去大骨。猪瘦肉洗净后先下开水锅略焯后捞出，切块。火腿洗净切片。将猪瘦肉、火腿、蘑菇、鸡同放入大汤碗内。人参洗净蒸软，切薄片后和陈皮一起也放入大汤碗内，然后把鹿尾切成两半放在鸡肉两边。锅内倒入鸡清汤，加入白糖，烧开后再倒入大汤碗内，加盖后用湿绵纸粘贴密封，上笼蒸1.5小时，取出，启封，加少量食盐调味。

【功效】

补元气，暖腰膝，益肾精。适用于肾虚、腰痛、阳痿、遗精、头昏耳鸣、倦怠乏力等。

鹿鞭壮阳汤

【原料】

鹿鞭2条，枸杞子15克，菟丝子30克，狗肾、怀山药各100克，巴戟天9克，猪肘肉、肥母鸡肉各800克，绍酒50毫升，胡椒粉、花椒、食盐、生姜、大葱白各适量。

【制作】

鹿鞭用温水发透需10~12小时，中间需换几次温水，刮去粗皮、杂质，剖开再刮去里面的粗皮、杂质，洗干净切成3厘米的段。狗肾用油沙炒泡，再用温水浸泡后刷洗干净，漂30分钟。山药润软切成瓜子片。枸杞子拣净杂质。巴戟天和菟丝子一起用纱布包好。母鸡肉切成约长3厘米、宽1.2厘米的块条。猪肘肉刷洗干净，拔净残毛。姜、葱洗净泥沙待用。锅内注入清水约1 500毫升，放入姜、葱、绍酒和鹿鞭段，用武火煮15分钟，捞出鹿鞭，原汤不用。此法再反复两次。砂锅内掺入清水适量，放入猪肘肉、鸡块、鹿鞭、狗肾用武火烧开，除去泡沫，加入绍酒、大葱、花椒，改文火炖约1.5小时，除去姜、葱，将猪肘肉取出另作其他用，再将怀山药、枸杞子、巴戟天、菟丝子、食盐、胡椒粉放入锅中，改用旺火炖至山药汤汁浓。取汤碗一个，先捞出怀山药铺底，上盛鸡肉块，再摆上鹿鞭，随后加入原汤即成（汤不宜多，以平鹿鞭为宜）。

【功效】

温肾壮阳，补血益精。适用于肾阳不足而致阳痿、举而不坚、坚而不挺、腰膝无力等。

海马当归牛尾汤

【原料】

海马30克，当归头15克，红枣10枚，生姜4片，牛尾1根，食盐少许。

【制作】

牛尾1根重约1 000克，去皮，斩件，放入沸水中煮10分钟，捞起，洗净。海马和当归头洗净，当归头切片。红枣洗净，去核。生姜洗净，去皮，切4片。瓦煲内加清水，用猛火煲至水沸，放入原料，待水再沸起，改用中火煲4小时，加盐调味、即可饮用。

【功效】

补肾壮阳，补血养肝，强壮身体，祛风散寒，增强机体抗病能力。适用于男子肾阳虚而致阳痿、精神不振、食欲差、手脚不温、小便频数、夜尿多、腰背酸痛等。

灵芝双鞭汤

【原料】

灵芝、黄芪各10克，肉苁蓉6克、牛鞭100克，狗鞭9克，母鸡肉500克，味精、食盐各适量。

【制作】

牛鞭加水发涨，表皮去净，沿尿道剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂30分钟。狗鞭用沙炒酥，温水浸泡30分钟，刷洗干净。放入锅内烧沸，打去泡沫，放入母鸡肉，文火煨炖至六成熟

时，加入灵芝、黄芪、肉苁蓉，继续炖至双鞭软时，捞出双鞭、鸡肉及药物。将双鞭、鸡肉、灵芝切片后再投入汤中，加味精、食盐即成。

【功效】

温肾益气，填精壮阳。适用于男子肺肾两虚而致阳痿、腰膝酸软、自汗、易感冒等。

海马羊肉壮阳汤

【原料】

海马、熟地黄各38克，生姜2片，红枣2枚（去核），核桃肉75克，羊肉300克，食盐少许。

【制作】

以上原料用清水洗干净，备用。核桃，去硬壳，取肉，保留核桃衣。生姜去皮，切2片，备用。红枣洗净去核，备用。将以上原料一齐放入瓦煲内，加入适量清水，文火煲4小时，加食盐少许调味。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾阳虚而致阳痿、双脚痿软无力、小便频数、夜尿多等。

虫草雄鸭汤

【原料】

冬虫夏草10克，老雄鸭1只，料酒、生姜、葱白、胡椒粉、食盐各适量。

【制作】

鸭宰杀后，去净毛和内脏，清洗干净，剁去脚爪，在开水中汆一下，捞出晾凉。冬虫夏草用温水洗净。生姜、葱切好待用。将鸭头沿颈劈开，取冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭头内，再用棉线缠紧，余下的冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭腹内。在炖盅里加入清汤、食盐、胡椒粉、料酒调好味，放入鸭子，用湿绵纸封口，隔水炖约3小时，取出后去掉绵纸，拣去生姜、葱白即成。

【功效】

补胃肾，益精髓。适用于阳痿、遗精、腰膝酸软、久虚不复、虚劳咳喘、自汗盗汗等。

红枣海参鸽蛋汤

【原料】

肉苁蓉20克，海参150克，红枣4枚(去核)，鸽蛋12克，食盐少许。

【制作】

海参预先用水发透，去除内脏、内壁膜，冲洗干净，备用。鸽蛋用清水煮熟，捞出放入冷水内浸一下，剥去壳，备用。肉苁蓉用清水洗干净，切片，备用。红枣洗干净，去核，备用。将以上原料一齐放入瓦煲内，加入适量清水，中火煲3小时，加入食盐少许调味。

【功效】

补肾填精。适用于精血亏损而致虚劳、阳痿、遗精等。

泥鳅大虾汤

【原料】

泥鳅200克，大虾30克，生姜、食盐、味精各适量。

【制作】

泥鳅用温水洗干净，剖除内脏；虾去掉脚须，洗净，生姜洗净，切丝成小片。泥鳅、虾同入砂锅，武火煮汤，待煮熟后，加入生姜、食盐、味精调味即成。

【功效】

温阳补肾。适用于肾阳亏虚所致的阳痿、性功能减退、尿多、口渴多饮等。

仙茅三子牛肉汤

【原料】

仙茅、菟丝子各19克，生姜2片，红枣2枚，枸杞子20克，牛肉300克，五味子10克，食盐少许。

【制作】

牛肉用清水洗干净，切成块状，备用。仙茅、菟丝子、枸杞子、五味子分别用清水漂洗干净，菟丝子用纱布袋装好，备用。生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切2片，备用。红枣用清水洗干净，去核，备用。将以上原料一齐放入砂锅内，加入适量清水，中火煲3小时，加入食盐少许调味即成。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾气虚而致阳痿或肾冷精稀、小便频

数、精神不振、男子不育等。

海松子鸡蛋汤

【原料】

鸡蛋2个，香菇、海松子各6克，食醋30毫升，骨头汤（鸡汤、肉汤亦可）、蔬菜各适量，食盐、料酒、胡椒、麻油各少许。

【制作】

海松子敲破。锅内加水，把海松子下入，煮半小时，滤去渣滓，倒入骨头汤内备用。香菇切成细末。锅内放3碗水，加醋烧开。把鸡蛋打入锅内（不要碰破蛋黄）煮半熟时捞起，放在凉水碗里，除去酸味。将海松子骨头汤煮沸，加食盐、料酒、胡椒、香菇末、蔬菜。把鸡蛋捞出下入锅内，煮沸后倒入麻油即可。

【功效】

此汤鲜香爽口，有滋补强身、壮阳益肾之功。对男子阳痿不育、身体虚弱、脑力不足、健忘头晕等有一定疗效。

猪肾脊骨汤

【原料】

鲜猪肾1对，猪骨头汤1碗，猪脊髓1副，花椒10粒，胡椒粉、生姜末各少许，葱白2根，香菜末1撮，食盐适量。

【制作】

猪肾剖开，去筋膜、臊腺，冲洗干净，切成薄片；猪脊髓洗净，切成寸段。将熬好的猪骨头浓汤内，加入花椒、胡椒粉、食

盐、生姜末、葱白，用文火烧沸；再把猪脊髓投入，约煮15分钟，然后加猪肾片，同时改用武火煮大约3分钟，倒入碗里，撒上香菜末即成。

【功效】

补肾益精。适用于肾精不足之阳痿或举而不坚、头晕目眩等。

菟狗羊肉汤

【原料】

狗肉、羊肉各250克，菟丝子10克，附子4克，大葱、生姜各5克，食盐、绍酒、味精各适量。

【制作】

狗肉、羊肉洗净，入沸水锅内焯透，捞入凉水中洗净血沫，沥干，切块；葱、姜洗净，切成段、片。锅置火上，下入狗肉、羊肉、姜片煸炒，加入绍酒，然后一起倒入大砂锅内。菟丝子、附子用纱布包好放入砂锅，加清汤、食盐、味精、葱，武火烧沸，去浮沫；用文火炖2小时，待狗肉、羊肉熟烂，挑去姜、葱，装入碗内。

【功效】

温肾回阳，补肾益精。适用于脾肾阳虚而导致阳痿、畏寒肢冷、尿频、脘腹冷痛等。

海米萝卜汤

【原料】

水发海米25克，白萝卜1个，香菜2棵，食盐、味精各少许，麻油5毫升。

【制作】

白萝卜洗净削皮切丝，锅中加清水250毫升和海米，汤开后放萝卜丝，煮至酥软时放食盐、味精，淋入麻油，撒上香菜出锅即成。

【功效】

此汤色泽乳白，味美鲜浓，有补肾益精、养血润燥之功。用于男子阳痿遗精、小便频数，或身体虚弱、消瘦乏力、肠燥便秘等，是秋冬家庭理想汤品。

羊肉狗肾汤

【原料】

黄狗肾1对，羊肉500克，食盐适量。

【制作】

狗肾剖开，去筋膜及臊腺，洗净；羊肉洗净一同入锅，加水适量，文火炖至熟烂，加食盐调味。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾虚阳痿、腰痛、手足不温等。

鸽子汤

【原料】

鸽子1只，鸡肉200克，青菜30克，鸡汤750毫升，食盐3克，胡椒粉2克，葱花10克。

【制作】

将鸽子宰杀，去毛及内脏、脚爪，洗净，入沸水锅中汆一下，捞出剔骨，肉切成丁。鸡肉洗净，下沸水中汆一下，切成丁；青菜汆一下，切成段。锅中放入鸽肉丁、鸡肉丁、食盐、胡椒粉、葱花，加鸡汤，煮至肉熟烂，投入青菜，盛入碗内即成。

【功效】

此汤色泽美观，汁香味鲜，有补肝肾、益精血、壮阳、祛风解毒之功。适宜男子肝肾两虚而致阳痿、举而不坚、头晕目昏、腰腿无力等。此为汤中精品。

肉苁蓉羊肾汤

【原料】

羊肾1对，肉苁蓉20克，生姜、大葱末、食盐、料酒、麻油等各适量。

【制作】

羊肾剖开去臊腺、筋膜，洗净切厚片，与肉苁蓉同置锅内，加适量清水，置文火上炖汤，至肉烂时调味即成。

【功效】

壮阳益肾。适用于肾虚阳痿、举而不坚或腰膝软痛、眩晕

耳鸣等。

仙茅炖牛子汤

【原料】

仙茅、金锁阳各20克，红枣2枚（去核），牛子（睾丸）1只，龙眼肉10克，食盐少许，生姜2片。

【制作】

牛子（睾丸）用清水洗干净，去除筋膜，切片，备用。仙茅、金锁阳、龙眼肉用清水洗干净，备用。生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切2片，备用。红枣用清水洗干净，去核，备用。将以上原料一齐放入炖盅内，加入适量凉开水、盖上炖盅盖，放入锅内，隔水炖4小时，加入食盐少许调味即可。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾虚阳痿、腰腿无力、遗精、早泄、男子不育等。

杞子牛鞭肥鸡汤

【原料】

黄牛鞭100克，枸杞子15克，肉苁蓉50克，肥母鸡500克，花椒6克，猪油30克，绍酒20毫升，食盐10克，生姜20克。

【制作】

牛鞭用热水发涨5~6小时，中间换几次热水，以保持温度。然后沿尿道对剖成两块，刮洗干净，以冷水漂30分钟。母鸡肉洗净待用。枸杞子拣除杂质。肉苁蓉洗刷洁净，用适量的绍酒

润透，蒸2小时取出漂洗干净，切片后用纱布包好。生姜洗净拍松待用。用砂锅注入清水约8 000毫升，放入牛鞭烧开，除去浮沫，放入姜、花椒、绍酒、母鸡肉，用旺火烧开移文火上炖，每隔1小时翻动1次，以免粘锅。炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜和花椒，用旺火烧开，加入用纱布袋装好的枸杞子、肉苁蓉，改用文火炖。至牛鞭八成熟时取出牛鞭切成3厘米长的指条形段，仍放入锅内，炖至熟烂为止。鸡肉取出作别用，但药包取出不用。再加食盐、猪油调味即成。

【功效】

补肾摄精。适用于男子肝肾虚损、精血不足而致腰膝酸软、阳痿、遗精、头昏、耳鸣等。

人参鹿茸鸡肉汤

【原料】

鸡肉150克，人参(高丽参)15克，鹿茸4克。

【制作】

取鸡胸脯肉或鸡腿肉洗净，去皮，切粒；人参切片。把全部原料放入炖盅内，加沸水适量，加盖，隔水文火炖3小时即可。

【功效】

大补元气，温肾壮阳。适用于男子元气虚极而致体虚欲脱，或肾阳虚衰而致精血亏虚、畏寒肢冷、阳痿、早泄、小便频数、腰膝酸痛、头晕耳聋、精神疲乏等。

芡实鸡肠汤

【原料】

巴戟天20克，鸡肠2只，芡实75克，生姜2片，食盐少许。

【制作】

鸡肠剪开，用清水将鸡肠内、外壁洗净，再用盐搓，冲洗干净，切段，备用。巴戟天、芡实分别用清水洗干净，备用。生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切2片，备用。将以上所有原料一齐放入瓦煲内，加入适量清水，中火煲3小时，加食盐少许调味即可。

【功效】

补肾涩精，壮阳。适用于肾阳虚而致阳痿、遗精、早泄、遗尿、夜尿多等。

巴戟怀杞乳鸽汤

【原料】

巴戟天20克，红枣2枚（去核），怀山药15克，乳鸽1只，枸杞子10克，食盐少许，生姜2片。

【制作】

乳鸽去毛去内脏，洗净切块，备用。巴戟天、怀山药、枸杞子用清水洗干净，备用。生姜用清水洗干净，刮去皮，切2片，备用。红枣用清水洗干净，去核，备用。将以上原料放入炖盅内，加入适量的水，加盖放入锅内，隔水炖4小时左右，加入适量的食盐调味即可食用。

【功效】

补阳益肾。适用于脾肾阳虚而致阳痿、遗精、恶寒畏风、记忆力减退等。

仙鹿核桃汤

【原料】

仙茅20克，生姜2片，核桃肉75克，红枣2枚，鹿肉300克，食盐少许。

【制作】

鹿肉用清水洗干净，切成块状，备用。仙茅洗净，备用。核桃去壳，保留核桃薄片，备用。生姜洗净，刮去皮，切2片，备用。红枣用清水洗干净，去核，备用。将以上原料一齐放入瓦煲内，加入适量清水，中火煲3小时，加入食盐少许，调味即可。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾阳虚而致阳痿、腰膝酸软无力、小便频数、夜尿多、畏寒等。

雪蛤红莲鹌鹑汤

【原料】

雪蛤膏3克，红枣15枚，莲子肉50克，陈皮10克，鹌鹑2只，食盐少许。

【制作】

鹌鹑宰杀去毛、去内脏，洗净切块；雪蛤膏浸透发开，去杂质，莲子肉和陈皮浸透，洗干净；红枣洗净，去核。瓦煲加清水，

用猛火煲至水沸，后放原料，待水再沸起，改用中火继续煲至莲子肉熟透，加少许食盐调味即可。

【功效】

补肾益精，润肺滋补。适合于男子肾精亏虚而致阳痿、眩晕耳鸣、腰膝无力等。

猪尾花生汤

【原料】

猪尾1条，丁香10g，花生150g，油盐酌量。

【制作】

将用料洗净，花生加水煮成清汤待用。猪尾干煎片刻，至皮稍黄。加入花生汤中煮至微烂，再放入用纱布袋包好的丁香，约煮25分钟，调味即可。

【功效】

猪尾含胶质，骨中的胶和钙对人体有益，能添精髓。

鹿茸水鸭汤

【原料】

水鸭1只，姜3片，鹿茸4片，油盐酌量。

【制作】

将水鸭剖开洗净，去除内脏。用适量清水，加姜片，水鸭与鹿茸同煮约3小时，调味便可饮用。

【功效】

凡中老年人阳气尽失、手脚冰冷、气虚血弱、头晕脚软，都

适宜服用。

何首乌鲤鱼汤

【原料】

鲤鱼1条，生姜3片，何首乌15克，胡椒粉少许。

【制作】

用清水2杯将何首乌以文火煎约1小时，至水量减半；用布隔渣留汁待用。鲤鱼剖开洗净，去除内脏。用6碗水，加少许油盐和姜片煮开，先放入鲤鱼，煮滚后去除泡沫，再改用弱火煮约2小时。待鱼骨和鳞煮软时，加入何首乌汁，再用少许盐调味，煮片刻便可，吃时可加少许胡椒粉。

【功效】

何首乌自古以来就用作回春王药，功能生精、补气、安魂和益寿。

鲜蘑鹿鞭汤

【原料】

鲜鹿鞭1条，海米30克，水发香菇40克，鸡肉、猪肉各250克，鲜蘑300克，清汤2 000毫升，食盐3克，味精2克，胡椒粉1克，料酒20毫升，大葱、生姜各2.5克，香菜末15克，水淀粉、鸡油各20克。

【制作】

鹿鞭用刀沿其长度剖开，用刀去掉尿道层，用开水将皮烫掉，然后再去掉一层皮。上锅加开水煮1小时，捞出用凉水洗

净，放入锅内，加入清汤、海米、水发香菇、鸡肉、猪肉、葱、姜，上火炖烂。将鹿鞭捞出，用刀切成斜象眼片，汤过滤，其他配料不要。清汤置火上，加入鲜蘑（切成2片）、料酒、味精、胡椒粉、食盐、水淀粉，下鹿鞭片烧开，倒入大碗内，淋上鸡油，撒上香菜末即可。

【功效】

补肾壮阳，益精。适用于男子虚痨体弱、阳痿、早泄等。

山药鱼片汤

【原料】

鱼肉500克，海带1条，萝卜200克，山药25克。

【制作】

将用料洗净，鱼肉切片，海带浸软切段，萝卜切丝。放适量水在锅中，先放海带，煮滚后捞出；跟着放入捣碎的山药，再放鱼肉和萝卜丝，加盖再煮片刻，至鱼肉熟后，加盐调味即可。

【功效】

山药是滋补强精剂，适合身体虚弱、病后恢复期和性功能减退的人饮用。

肉苁蓉豆豉汤

【原料】

豆豉250克，豆腐2块，萝卜150克，肉苁蓉20克，芋头5个。

【制作】

将豆豉压碎，萝卜切丝，芋头切成细块，豆腐切小方块。肉

苁蓉用6杯水，以慢火煎约1小时，煮至约1杯分量，隔渣留汁待用。肉苁蓉汁加放适量水，放入豆豉和少许盐，搅匀溶开，加盖煮。煮滚后放萝卜丝和芋头，加盖煮滚，再放入豆腐，煮至豆腐浮起，调味即可饮用。

【功效】

肉苁蓉能强化内脏，延年益寿，男子久用能增强性能力。

羊睾汤

【原料】

新鲜羊睾丸1对，食盐、胡椒粉、大葱、生姜、香菜、肉汤各适量。

【制作】

羊睾丸去筋膜，洗净，切成薄片。锅置旺火上，倒入肉汤并加胡椒粉、葱白、姜末、食盐等煮开，放入羊睾片煮5分钟，撒上香菜末即可。

【功效】

补肾壮阳，益精髓。适合于肾虚阳痿、遗精早泄等。

鹿头汤

【原料】

鹿头1个，鹿蹄4只，生姜、八角茴香、小茴香、胡椒粉、食盐、味精各适量。

【制作】

鹿头、鹿蹄去毛，洗净。生姜洗净，用刀拍碎。将鹿头、鹿

蹄、生姜、八角茴香、小茴香放砂锅内，加适量水，大火烧开后，文火炖熟。取出鹿头、鹿蹄，剔下肉，切成条，再放汤中烧开，撒入味精、食盐、胡椒粉即可食用。

【功效】

壮阳益精。适用于男子阴虚体弱、肾精亏虚致阳痿、早泄、腰膝酸软、畏寒怕冷等。

桂杞响螺汤

【原料】

响螺100克，巴戟天、北黄芪、当归、枸杞子、桂圆肉各15克，食盐、大葱、生姜、味精各适量。

【制作】

响螺洗净，置清水中使其吐去肚子里泥沙；然后和巴戟天、北黄芪、当归、枸杞子、桂圆肉一同炖汤，佐以调料饮之。

【功效】

滋补肾阴，益气壮阳。适用于男子肾虚致阳痿、遗精、四肢酸软、困倦乏力等。

枸杞龟汤

【原料】

乌龟1只，油盐酌量，枸杞子50粒，酒少许，高丽参15克。

【制作】

将龟剖开洗净，肉切成小块。连同药材一起放入煲内，加适量清水，以文火熬煮，至龟肉软熟，加盐和酒调味便可享用。

【功效】

枸杞子和高丽参都有强精作用，能使龟肉的效力倍增。

人参鹿肉汤

【原料】

带骨鹿肉250克，人参、黄芪、芡实、枸杞子各5克，白术、茯苓、熟地黄、肉苁蓉、肉桂、白芍、益智仁、仙茅、泽泻、酸枣仁、怀山药、远志、当归、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿、生姜各3克，大葱、胡椒粉、食盐各适量。

【制作】

鹿肉除去筋膜，洗净，入沸水烫一下，捞出切成3厘米左右的小块，把鹿骨拍碎待用；将以上中药用布袋装好，扎口。把鹿肉、鹿骨放入大铝锅内，再放入药袋，加水适量，放入葱、姜、胡椒粉、食盐。将铝锅置武火上烧沸，除去泡沫，改用文火煨炖3小时，鹿肉煮烂即可。

【功效】

添精补肾，大补元阳。适用于男子阳虚肾亏而致阳痿、遗精、形寒肢冷、腰膝酸软、尿频清长等。

清炖老母鸡汤

【原料】

老母鸡1只，绍酒1汤匙，姜200克。

【制作】

老母鸡剖开洗净，从背脊处进刀将之剖开，放入滚水中煮

5分钟，取出过冷水，隔去水分。姜去皮切厚片。把鸡、姜放入炖盅内，酒下绍酒，加入适量冷开水，盖上盅盖，隔水炖5小时，下盐调味即可。

【功效】

驱风散寒，补肾壮阳。

三子鸡卵汤

【原料】

雄鸡睾丸12个，沙苑子、枸杞子、韭菜子各50克，食盐、料酒各少许。

【制作】

雄鸡睾丸洗净，挑去筋膜，用沸水焯过；沙苑子、枸杞子、韭菜子洗净。把全部用料放入炖盅内，加沸水适量、加盖，隔水文火炖2小时，加盐调味，亦可加少量料酒调服。

【功效】

补肾益精。适用于男子肾阳虚衰而致阳痿、早泄、精冷稀少和活动力弱、腰膝酸软等。

番茄牛尾汤

【原料】

牛尾1 500克，胡萝卜300克，葱头240克，青豆100克，清汤2 500毫升，番茄酱260克，油炒面250克，牛油150克，香叶2片，食盐25克，味精、胡椒粉各少许。

【制作】

把胡萝卜去皮洗净切方丁，葱头切方丁。取锅加水煨牛尾，加些葱头、胡萝卜、香叶，牛尾煮烂后捞出去骨、细小骨可以带骨切方块(可以煮牛筋切丁代用)。用牛油炒葱头、香叶、胡萝卜丁，再放番茄酱呈红色，焖熟菜码。另用锅加清汤，烧开后放油炒面搅匀，然后加入牛尾肉、菜码、青豆，开锅后调剂口味即成。

【功效】

壮阳益精补肾。适用于肾虚阳痿、不育、精少、体弱等，是家庭春夏季汤中佳品。

杞鞭壮阳汤

【原料】

黄牛鞭100克，葱10克，枸杞子20克，盐5克，肉苁蓉20克，味精3克，雄仔公鸡1只，鸡油20克，料酒10克，胡椒粉3克，姜5克。

【制作】

先将牛鞭用热水发胀，然后顺尿道对剖成两块，刮洗干净，以冷水漂30分钟；枸杞子拣去杂质；肉苁蓉先洗刷干净，除去鳞片，用酒润透，蒸2小时，取出漂洗干净，切片；鸡宰杀后，去毛脏及爪。用砂锅加入清水，放入牛鞭，烧开，去泡沫，放入生姜、料酒、鸡肉，用武火烧沸，再用文火烧1小时。将牛鞭捞起，切3厘米长的段，再放入原汤内，加入肉苁蓉、枸杞子、葱、鸡油、胡椒粉、盐、味精即成。

【功效】

滋补肝肾，益精润燥。适用于肝肾虚损、精血不足而见腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿、遗精等症。

鳅鱼附蛋汤

【原料】

小鳅鱼500克，鸡蛋3个，猪油100克，料酒50毫升，鸡油15克，食盐、味精、大葱、生姜各适量。

【制作】

鳅鱼用清水加几滴植物油活养1天，使泥腥味吐出，用清水洗净，沥干水。葱白切花，余下葱和姜拍碎。将猪油烧至六成热，下入拍碎的葱、姜炝锅，再下入鳅鱼并立即盖上盖，以免鳅鱼蹦出锅外。鳅鱼下锅受热即死，然后揭开盖，烹入料酒，加入适量的水，烧开后改用文火炖烂。将鸡蛋打入碗内搅散。食用时，将炖好的鳅鱼去掉葱、姜，加入食盐和味精烧开，调好味，撇去泡沫，再将碗内鸡蛋用漏勺流入锅内，即熟。将鳅鱼蛋汤装入汤盆内，撒上胡椒粉、葱花和鸡油即成。

【功效】

强肾填精壮阳。适用于阳痿、勃而不坚、精子成活率低等。

苁蓉鸡丝汤

【原料】

肉苁蓉20克，红枣2枚，生姜2片，粟米粒80克，鸡肉230克，精盐少许。

【制作】

鸡1只剖开洗干净，去内脏，去骨，拆撕鸡肉丝，约230克，备用。肉苁蓉用清水洗干净，切片，备用。粟米粒约80克，用清水洗干净，备用。生姜用清水洗干净，刮去姜皮，切2片，备用。红枣2枚，清水洗干净，去核，备用。将以上所有材料一齐放入瓦煲内，加入适量清水，中火煲3小时，加入精盐少许调味即可。

【功效】

对肾虚精神不振、阳痿、遗精、腰痛、尿频、饮食无胃口等症有疗效。

羊肉补阳汤

【原料】

怀山药50克，羊瘦肉500克，菟丝子10克，羊脊骨1架，肉苁蓉20克，粳米100克，核桃仁20克，葱白3根，生姜、花椒、料酒、胡椒粉、八角茴香、食盐各适量。

【制作】

羊脊骨剁成数节，用清水洗净。羊瘦肉洗净后汆去血水。将怀山药、肉苁蓉、菟丝子及核桃仁用纱布袋装好并扎口。把羊肉切成4.5厘米厚的条状块。生姜、葱用刀拍破。将中药、食物和洗净的粳米(即大米)同时放入砂锅内，注入清水适量，武火烧沸，打去浮沫，放入花椒、八角茴香及料酒，移文火上继续煮炖至肉熟烂为止。将肉、汤出锅装碗后，加胡椒粉、食盐调味即可。

【功效】

补肾填精，温补肾阳。适用于肾阳不足、肾精亏损而耳鸣眼花、腰膝无力及阳痿早泄等。

童子鸡龙马汤

【原料】

海马38克，红枣2枚，生姜2片，公鸡仔1只，鲜虾150克，精盐少许。

【制作】

公鸡仔1只，剖洗干净，去毛，去内脏，去肥膏，备用。鲜虾洗净，挑去虾肠，剪去虾须，备用。海马用清水洗干净，备用。生姜洗干净，刮去姜皮，切2片，备用。红枣2枚洗净，去核，备用。将以上所有材料一齐放入瓦煲内，加入适量清水，文火煲4小时左右，加入精盐少许调味，取出公鸡仔斩成块状，上碟。鲜虾取出，去壳，虾仁伴于鸡肉旁边。

【功效】

对肾阳虚衰、阳痿、早泄、尿频有疗效。

二茴鹿头蹄汤

【原料】

鹿头1个，鹿蹄4只，生姜、八角茴香、小茴香、胡椒粉、食盐、味精各适量。

【制作】

鹿头、鹿蹄去毛，洗净。生姜洗净，用刀拍碎。将鹿头、鹿

蹄、生姜、八角茴香、小茴香放砂锅内，加适量水，大火烧开后，小火炖熟，取出鹿头、鹿蹄，剔下肉，切成条，再放汤中烧开，撒入味精、食盐、胡椒粉即可食用。

【功效】

壮阳益精。适用于男子阴虚体弱、肾精亏虚致阳痿、早泄、腰膝酸软、畏寒怕冷等。

参茸大补汤

【原料】

人参、鹿茸各10克，生姜2片，红枣2枚，嫩母鸡1只（约500克），食盐少许。

【制作】

将嫩母鸡宰杀，去毛，剖洗干净，去内脏，去肥膏，备用。鹿茸去茸毛，切片（或鹿茸片也可）。人参切片，备用。生姜用清水洗干净，去姜皮，切2片。红枣用清水洗干净，去核，备用。将以上原料一齐放入炖盅内，加入适量凉开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水文火炖5小时即可以食用。

【功效】

温补肾气，抗衰延年。适用于劳伤虚损而致食少、倦怠、健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频等。

酒水炖黑公鸡汤

【原料】

黑公鸡1只（约1 000克），肉苁蓉50克，啤酒、味精、食盐各

适量。

【制作】

鸡去毛，剁去嘴、爪、剖开除去内脏，冲洗干净，切成小块。将鸡块与肉从蓉同入砂锅，加水、啤酒(各半)适量，先用武火烧沸，后改文火慢炖，待鸡熟烂后，加入食盐、味精调味即成。

【功效】

温肾阳，强肾气。适用于肾阳气亏虚所致的腰膝酸冷、阳痿、性欲减退、小便频数、夜尿尤多、耳鸣失聪等。

葱头大虾汤

【原料】

大虾、葱头各500克，黄油200克，面粉100克，大蒜25克，香叶2片，食盐10克、白兰地酒、白葡萄酒各50毫升，胡椒粉少许，牛肉清汤2 500毫升。

【制作】

大虾去头、皮、肠，洗净切成片，用牛肉清汤加食盐煮熟备用。用黄油100克把葱头丝、大蒜瓣炒出香味，放上香叶备用。黄油炒面粉，到微黄出香味时，用滚沸的牛肉汤冲之，搅匀微沸后再加炒好的葱头、蒜瓣和煮熟的虾片，加盐、胡椒粉调味，最后加入白兰地酒和白葡萄酒，煮沸即可。

【功效】

此汤虾肉鲜嫩，汤汁浓滑，有温中散寒、壮阳补肾之功。适用于肾寒阳痿、胃寒冷痛、纳少便稀或妇女白带清冷等。

（二）菜谱

韭菜炒鸡蛋

【原料】

韭菜200克，鸡蛋2只。

【制作】

每次用新鲜韭菜200克洗净切碎，鸡蛋2只去壳搅匀，加食盐同炒熟。

【功效】

温中养血，温肾暖腰膝。适用于肾虚阳痿、遗精、腰膝酸痛等。

葱爆羊肝肾

【原料】

羊肝200克，酱油50克，羊腰子200克，大葱200克，淀粉25克，花生60克，姜、蒜、料酒适量。

【制作】

羊肝、腰子均切片，葱切滚刀块，用酱油及少许淀粉抓一下，热油锅下大葱及滑炸羊肝、羊腰子，然后下作料爆炒即成。

【功效】

益血、补肝、补肾。用于阳痿、性功能低下。方中的羊肝性味甘、苦、凉，功能益血、补肝、明目，治肝虚目暗昏花、夜盲症。因羊肝含维生素A丰富，可提高性欲，增加精子生命和提高精

子活力。

韭菜炒虾

【原料】

韭菜150克，鲜虾240克，菜油、味精、食盐各适量。

【制作】

将韭菜切成3厘米左右长的段，将鲜虾去壳。将锅烧热，放入菜油，待油泡化尽，即倒入韭菜、鲜虾反复翻炒，撒入味精、食盐，炒匀即出锅。

【功效】

补肾壮阳，益精固肾。适用于肾阳虚肾精不固的遗精、阳痿、早泄、遗尿等症。

蛋煎虾饼

【原料】

腌过虾仁200克，麻油适量，净蛋300克，胡椒粉、味精各适量，油500克。

【制作】

先用武火烧锅下油，将腌过虾仁，用文火泡油至熟，去油后，放进蛋内，加入味精、精盐、胡椒粉、麻油共同拌匀。再用武火烧锅，放入拌匀的原料，用文火煎至两面呈金黄色便成。

【功效】

补肾壮阳。用于阳痿、遗精、早泄。

红烧狗肉

【原料】

狗肋条肉1 500克，陈皮9克，炒茴香6克，生姜30克，葱白10根，胡椒30粒，川花椒50粒。

【制作】

先把狗肉洗净，去血水，整块放入砂锅内，加食盐、葱、姜、胡椒、花椒、陈皮，放入冷水，淹没狗肉约3指，加盖，用文火煨烂。取出狗肉切块，再放入原汁原锅内煨烧，加入白酱油，烧透即成。

【功效】

温补脾肾。适用于脾肾虚损之阳痿、腰膝冷痛、性欲低下、畏寒。

锅巴虾仁

【原料】

鲜虾仁500克，锅巴200克，鲜豌豆100克，鸡蛋2个，料酒10克，精盐5克，水淀粉25克，鸡汤、味精、白糖各适量，葱、姜末各少许。

【制作】

将鲜虾仁洗净，放入碗中，加入鸡蛋清、精盐、料酒、水淀粉搅拌均匀浆好，鲜豌豆洗净备用，葱、姜分别切成细丝。锅上旺火烧热，倒入植物油，待油烧至五六成熟时，下浆好的虾仁滑透，然后倒入漏勺。锅底留油少许，重新上火烧热，下入葱、

姜丝烹锅，炸至呈金黄时，捞出葱、姜丝，下入鲜豌豆煸炒一下，再下入滑好的鲜虾仁，烹入鸡清汤，再加入料酒10克、精盐5克、味精、白糖，烧开后，用水淀粉勾芡，把锅巴盛入大汤碗中。将锅巴掰成小块、锅上旺火烧热，倒入植物油，烧至七成热，把锅巴下入油锅炸，并用手勺不停地上下翻动，待炸到金黄色完全酥脆时，捞出放在盘内，立即端上桌。食前，取一点沸油浇在炸好的锅巴上，并将做好的鲜虾仁立刻倒在锅巴上，使之发出嚓嚓的响声。

【功效】

补肾助阳，缩泉固精。适用于肾虚阳痿、遗精、早泄、小便频数或失禁等病症。

青虾炒韭菜

【原料】

青虾250克，韭菜100克，酱油、醋、黄酒、姜各适量。

【制作】

韭菜洗净，切段。先以素油煸炒青虾，烹黄酒、酱油、醋、姜丝等调料，再加入韭菜煸炒，嫩熟即可。

【功效】

补虚助阳。适用于阳痿。

羊肉烧胡萝卜

【原料】

羊肉500克，橘皮1块，胡萝卜250克，植物油适量，生姜3

片，细盐少许，黄酒2匙，酱油少许。

【制作】

胡萝卜切片，备用。羊肉切片，同生姜共入热油锅中翻炒5分钟，加入黄酒、酱油、细盐和少量冷水，焖烧15分钟，盛入砂锅内。再加胡萝卜、橘皮和冷水3大碗，旺火滚后改小火慢炖2小时，至肉酥烂离火。

【功效】

暖胃补虚，祛风除寒，补中益气，壮阳补血。适用于阳痿、早泄及性机能减退等症。忌食辛辣刺激食物，溃疡病发作期不宜作用。方中的胡萝卜含胡萝卜素多，在体内可转变为维生素A，有提高性欲，增加精子生成及提高精子活力的作用。

菠萝鸡肾

【原料】

菠萝100克，青椒100克，鸡肾50克，油、精盐、味精、糖各适量。

【制作】

将煮熟的鸡肾切成片状，洗净。将青椒切成片状。菠萝去皮，切块。将油烧热，加入上述三种原料，炒3分钟，加入调味品，装盘即成。

【功效】

营养丰富，补肾益中。有强身壮体、补肾壮阳的功效。

红烧羊肉

【原料】

新鲜羊肉700克，蒜茸1茶匙，姜汁酒1汤匙，姜末1汤匙，盐1/3汤匙，生抽1汤匙，糖1/2茶匙，老抽、麻油适量。

【制作】

将羊肉洗干净，再用滚水焯过后取出，用清水冲净，抹干水分。在羊皮上涂上老抽，用适量油把羊肉略炸至皮呈金黄色，捞起，滴干油分，斩件。烧锅下油2汤匙，爆香姜末及蒜茸，将羊肉回锅爆炒，滴姜汁酒，调入调味料，用少许生粉水埋芡，加包尾油拌匀上碟，即可食用。

【功效】

益气补肾，温中暖肾，安神止惊，开胃健脾。适用于肾亏阳痿、体虚怕凉、腰膝酸软、脾胃虚寒等。

爆炒鳝鱼片

【原料】

鳝鱼800克，白糖25克，蒜瓣10克，胡椒粉0.5克，葱白10克，湿淀粉10克，酱油25克，猪骨汤25克，味精5克，麻油10克。

【制作】

鳝鱼用钉子钉在砧板上，用小刀沿着背脊剖开成两片。斩掉头、尾、剔除中骨、划上十字平行花刀，切成边长3厘米的象眼块，蒜瓣切成米粒状，葱白切段，酱油、白糖、醋、味精、猪骨汤、湿淀粉调成卤汁。炒锅放到旺火上，下熟猪油烧到九成热

时，放入鳝鱼片，过油半分钟，沥去油，炒锅放回旺火上，放入蒜，葱煸炒后，倒入卤汁，快速颠炒几下，装盘，撒上胡椒粉，淋上麻油即成。

【功效】

补虚损，强筋骨，用作壮阳菜谱。

枸杞油爆虾

【原料】

河虾500克，枸杞子30克，葱、姜、白糖、料酒、味精、麻油各少许。

【制作】

枸杞一半用水煎，提取浓缩汁15毫升；另一半置一小碗中，上屉蒸熟。河虾剪去虾须、洗净，控去水。葱、姜洗净，切成细末。将锅上火烧热，放入植物油烧至八成热时，分两次将虾仁下入油锅中，炸至虾壳发脆，用漏勺捞出控净油。锅内留余油100克，放入葱末、姜末、白糖、料酒、精盐、味精、枸杞子浓缩汁和清汤，烧开，稍稠后，倒入虾及蒸熟枸杞子，翻几个身，加入麻油，翻勺出锅即成。

【功效】

滋补肝肾，助阳强身。适用于肾虚阳痿、遗精、早泄、小便频数或失禁等症。

壮阳虾筋

【原料】

牛鞭1具，大虾干12只，熟地黄10克，小茴香3克，怀牛膝3克，小桂枝3克，鸡汤250克。

【制作】

牛鞭洗净，用热碱水泡发至软，再用清水洗净，开水汆透，切成片状。虾干洗净，码放汤碗底部，上放牛鞭片，药物以纱布袋装好，压放上面。碗内注入鸡汤，加料酒、盐、胡椒粉、味精，旺火蒸2小时后取出，拣去药袋即成。

【功效】

生精填髓，补肾壮阳。适用于肾精亏损而致中年男子阳痿不举等症。

温拌腰丝

【原料】

猪腰150克，核桃仁25克，桂圆肉25克，枸杞肉25克。

【制作】

猪腰剥去外膜，切成两片，除腰臊筋膜，顺长切成细丝，清水洗净，冷水中浸泡半小时。取砂锅注清水500克，将核桃仁剥外面软皮后入锅，桂圆肉、枸杞子均入锅，烧沸后，把腰丝投入，用筷子迅速搅转，待腰丝展开，色泽变白时捞出。枸杞子、桂圆肉、核桃仁均捞出，切碎末。腰丝、枸杞子、桂圆肉、核桃仁共放大碗中，加料酒、酱油、细盐、白糖、醋抓匀，码在盘中，上

撒姜末、蒜泥、白胡椒粉，炒勺内注麻油，烧热后浇在盘中即成。

【功效】

大补肾气，兴阳助欲。适用于肾阴阳两虚而至阳痿、腰膝无力、中年性机能减退等症。

香菇海马仔公鸡

【原料】

净仔公鸡1 000克，海马10克，水发香菇30克，火腿20克，作料适量。

【制作】

海马用温水洗净；鸡在开水中煮约5分钟，取出，剔除鸡骨取肉，连皮切成长方条；火腿及香菇切丁。将鸡条整齐地排列在一个蒸碗里，分别放上海马、水发香菇、火腿、精盐、料酒、葱段、姜片、清汤，上笼屉蒸约1.5小时。蒸熟后出屉，拣去葱、姜，加少许味精，调好味即成。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾虚阳痿、早泄、尿频、腰酸如折、小腹冷痛以及老年体衰、神倦肢冷等症。

红烧海杂

【原料】

水发海参100克，大虾100克，水发鲍鱼100克，水发鱼肚25克，水发鱼肠25克，鲜海螺25克，酱油、料酒、味精、葱姜丝、猪

油、湿淀粉、精盐、花椒水各适量。

【制作】

将水发海参、鲍鱼切成片，放开水内烫透捞出。鲜海螺去壳取肉，洗净切片。将水发鱼肠、鱼肚切成片，入开水中烫透捞出。将大虾切大片。在大热油锅里用葱姜丝炝锅，加酱油、料酒、味精、花椒水，再将水发海参、鲍鱼、鱼肚、鱼肠、大虾、海螺肉放入锅内，移文火上煨2分钟，勾芡，装盘即可。

【功效】

滋补肾阴，壮阳强精。适用于肾虚之阳痿、遗精、神疲乏力、腰腿酸痛等症。

(三)药粥

韭菜子虫草粥

【原料】

韭菜子20克，粳米100克，冬虫夏草粉2克，精盐少许，清水适量。

【制作】

将韭菜子研为细末。粳米淘洗干净。取锅放入清水、粳米，旺火煮沸后，加入韭菜子，再改用文火煮至粥成，调入冬虫夏草粉、精盐后食用。

【功效】

补肾壮阳，固精止遗，温暖腰膝。适用于肾阳虚衰、阳痿、遗精、小便频数、腰膝冷痛、寒泻冷痢以及虚寒体质者，宜于冬令进补。

苁蓉羊肉粥

【原料】

肉苁蓉10~15克，精羊肉63克，粳米100克，精盐适量，葱白2节，生姜3片。

【制作】

分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后细切，先用砂锅煎肉苁蓉取汁，去渣，入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入精盐、生姜、葱白煮为稀粥。

【功效】

补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。适用于肾阳虚弱所致的阳痿、遗精、早泄、腰膝冷痛、小便频数、夜间多尿、遗尿以及平素体质羸弱、劳倦内伤、恶寒怕冷、四肢欠温、脾胃虚寒、老人阳虚便秘等病症。

韭菜虾粥

【原料】

鲜韭菜30~60克，生虾仁30~50克，粳米100克，盐、姜、葱各适量。

【制作】

先将韭菜洗净切细，生虾洗净去皮，再将粳米洗净煮粥，待粥将熟时，放入虾仁、韭菜及调味品，煮至虾熟米烂即可。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾阳虚所致的阳痿、腰痛。

仙茅金鸡粥

【原料】

仙茅10~12克，金樱子15克，鸡肉100克，粳米100克，盐、姜、葱各适量。

【制作】

先将鸡肉切细，按煮肉常法放砂锅中炖，然后将炮制的仙茅和金樱子用纱布包好，放入锅内共炖。等鸡肉烂后，取出药包，放入洗净的粳米煮成肉粥。调味品加入少许并调匀即可服食。

【功效】

补肾壮阳，敛精止遗。适用于肾阳虚之阳痿、滑精、尿频、尿多。

鹿茸粥

【原料】

鹿茸3~6克，粳米100克，生姜3片，盐少许。

【制作】

先将鹿茸炙酥为末，再煮粳米作粥，待沸后放入鹿茸末，生姜同煮为稀粥。

【功效】

温肾阳，益精血。适用于肾阳不足所致的阳痿、早泄、滑精、腰痛等。

羊肾粥

【原料】

羊肾100克，大米200克，调味料适量。

【制作】

将羊肾除去腰臊，洗净，切小片。将羊肾片洗去血水，然后将片放入锅中。加水煮熟，再加入淘洗干净的大米和调味料，按常法煮粥即成。

【功效】

补肾壮阳。适用于肾虚引起的腰痛、遗精、阳痿等症。健康人服用更能补肾强身。

菟丝子粥

【原料】

菟丝子30~60克（鲜品60~100克），粳米100克，白糖适量。

【制作】

先将菟丝子洗净后捣碎，或用鲜菟丝子捣烂，水煎取汁去渣，入米煮粥，粥熟调入白糖，稍煮即可。

【功效】

温肾益精，养肝明目。适用于阳痿、遗精、早泄、小便频数、尿有余沥、头晕眼花、视物不清、耳鸣耳聋等。

鹿角胶西洋参粥

【原料】

鹿角胶20克，西洋参粉2克，粳米100克，生姜适量。

【制作】

粳米淘净后加适量水，置文火上煮熬。待沸后，加入鹿角胶、西洋参粉、生姜同煮为稀粥。

【功效】

补肾阳，益精血。适用于肾气不足而致阳痿、早泄、遗精、腰痛及妇女子宫虚冷、不孕、崩漏、带下等症。

(四)药酒

二仙五加皮酒

【原料】

仙茅120克，淫羊藿120克，五加皮90克，白酒1.5千克。

【制作】

先将仙茅用淘米水浸泡二三天，后再经九蒸九晒，然后与淫羊藿、五加皮同入干净瓶中，倒入白酒，加盖密封，置阴凉干燥处。常摇动几下，经20~30天后，即可开封取饮。

【功效】

壮阳温肾，祛寒除湿。适用于肾阳亏虚所致的阳痿、滑精、早泄、精冷质稀不育、腰膝冷痛、关节屈伸不利、筋脉拘急、老年遗尿、小便频多或余沥不尽等。

海狗肾人参酒

【原料】

海狗肾1具，人参15克，怀山药30克，白酒1 000克。

【制作】

海狗肾洗净，用酒浸后切片；人参、怀山药烘软后切片。上述3味药加入白酒，浸泡7日后服。

【功效】

补肾壮阳，益精补髓。适用于肾精亏虚而致阳痿、体倦乏力、精神不振等症。

鹿鞭酒

【原料】

鹿鞭2具，白酒或米酒1 000毫升。

【制作】

将鹿鞭洗净，温水泡软，去掉内膜，切成细片，再放入白酒或米酒中浸泡1个月，即可饮服。每日2次，每次10~15毫升。

【功效】

补肾助阳。适用于肾阳不足而阳痿、早泄以及体倦乏力、精神不振等症。

二鹿酒

【原料】

鹿冲20克，鹿茸片20克，白酒500克。

【制作】

将鹿冲、鹿茸切成均匀薄片，装入干净的瓦坛内。将白酒倒入瓦坛中，置文火上煮，煮沸时取下，待冷却后，加盖密封，置阴凉处。每日摇动数下，经7日后药酒即成，便可启用。

【功效】

壮阳，益精，补肾。适用于肾阳亏虚所致的男子阳痿不育、性欲低下、精冷稀少、精子活动率低、常畏寒怕冷、四肢不温、腰膝冷痛、夜尿频多等。

海马酒

【原料】

海马1对，白酒500克。

【制作】

将海马洗净，放入酒罐中。将白酒倒入酒罐，盖好盖，浸泡15日即成。

【功效】

补肾助阳。适用于肾精亏虚、精血不足而致阳痿早泄、腰膝无力等病症。

二、早泄

(一)靓汤

十全大补汤

【原料】

党参、炙黄芪、炒白术、酒白芍、茯苓各10克，肉桂3克，熟地、当归各15克，炒川芎、炙甘草各6克，墨鱼、猪肚各50克，猪肉500克，生姜30克，猪杂骨、葱、料酒、花椒、食盐、味精各适量。

【制作】

将以上中药装入洁净纱布袋内，扎口备用；将猪肉、墨鱼、猪肚洗净；猪杂骨洗净，捶破；生姜拍破备用。将猪肉、墨鱼、猪肚、猪杂骨、药袋放入铝锅内，加水适量，放入葱、生姜、花椒、料酒、食盐，置武火上烧沸后用文火煨炖，待猪肉、猪肝熟烂时捞起切条，再放入汤中。捞出药袋不用。

【功效】

双补气血。适用于血气俱虚或久病体虚、早泄、阳痿、面色萎黄、精神倦怠、腰膝乏力等症。风寒感冒者忌服。

泥鳅韭菜子汤

【原料】

泥鳅250克，韭菜子50克，食盐少许。

【制作】

泥鳅去内脏洗净，韭菜子淘洗后用纱布捆包。锅内加清水500毫升，放入少许食盐，再将泥鳅、韭菜子包同置锅中，以文火煮至锅内汤减半时即可。

【功效】

暖中益气，养肾壮阳，暖腰膝，补肝肾。适用于肾阳亏损虚而致早泄、阳痿、腰痛腿软等。

肉苁蓉豆豉汤

【原料】

干豆豉100克，白萝卜50克，小芋头5个，白豆腐90克，肉苁蓉8克，干鱼片10~20克，葱、食盐、酱油、味精、麻油各适量。

【制作】

肉苁蓉用500毫升水文火煎1小时，待药汁煎至约300毫升时，用纱布滤去药渣，汁内加入干鱼片，煮成汤。豆豉压碎，萝卜切丝，小芋头切丝，一并放入煮好的肉苁蓉鱼汤中煮沸，加食盐、酱油，白豆腐切丁放入汤中，再加少许葱花、味精，煮到豆腐浮上来时，离火，加麻油即可食用。

【功效】

滋阴补肾，增强性功能，延缓衰老。适用于肾气不充而致早泄、阳痿等。

附子猪肾汤

【原料】

附子15克，姜3克，猪肾2个，葱6克，料酒6克，胡椒粉2克，盐3克，上汤500毫升，味精2克。

【制作】

将猪肾（腰子）切开两边，除去白色臊腺，切成3厘米见方的块；附子用沸水煮1小时，去水，留附子待用。将附子放入炖锅内，加入姜、葱、料酒、上汤置武火烧沸，文火炖45分钟，再加入猪腰、盐、味精、胡椒粉煮25分钟即成。

【功效】

补肾阳，固精，益气。适用于滑精不固、早泄。

芡实鱼头汤

【原料】

大鱼头1个（重约600克），鸡翅100克，豆腐1块，芡实50克，芹菜1棵，食盐适量。

【制作】

鸡翅汆水；大鱼头切成两片，煎至两面微黄色铲起。瓦煲加水适量煲滚，放入鱼头、鸡翅、豆腐、芡实再煲沸，用文火煲2小时，再下切碎的芹菜及食盐调味即可食用。

【功效】

此汤有健脑养神之功。适用于脑肾两虚而致早泄、遗精、神经衰弱、腰痛等。

瘦肉莲子汤

【原料】

莲子45克，猪瘦肉250克，分心木3克，食盐适量。

【制作】

莲子、分心木用清水浸渍待用。猪瘦肉切块，洗净。锅中加适量清水，先放瘦肉，再放莲子、分心木，煮至瘦肉软熟，加食盐调味即成。

【功效】

补肾涩精。适用于男子肾虚失摄而致早泄、遗精、多梦、失眠、心悸等。

复元汤

【原料】

怀山药50克，肉苁蓉20克，菟丝子10克，核桃仁2个，羊瘦肉500克，羊脊骨1架，粳米100克，大葱白3根，生姜、花椒、料酒、胡椒粉、八角茴香、食盐各适量。

【制作】

将羊脊骨剁成数节，用清水洗净。羊瘦肉洗净后，汆去血水，再洗净。将怀山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁用纱布袋装好扎口。羊肉切成5厘米厚的条块。生姜、大葱白用刀拍破。将中药、食物和粳米同时放入砂锅内，加清水适量，武火烧沸，打去浮沫，再加入花椒、八角茴香、料酒，改文火继续煮，炖至肉烂为止。将肉、汤出锅后，加胡椒粉、食盐调味即成。

【功效】

温补肾阳。适用于男子肾阳不足、肾精亏损所致耳鸣眼花、阳痿、早泄、腰膝无力、肢冷畏寒等。

砂仁莲子汤

【原料】

莲子60克，去骨猪肉500克，砂仁3克，甜面酱10克，食盐3克。

【制作】

莲子去心；猪肉去皮，洗净切片；砂仁打碎。先将莲子、猪肉加水1 250毫升煮至烂熟，然后放入砂仁、酱、食盐，汤即制成。

【功效】

养胃醒脾，益气固精。适用于心脾两虚所致的男子早泄、心悸、食少、腹泻等。

补骨脂鱼鳔汤

【原料】

补骨脂20克(布袋包)，鱼鳔(鱼肚)150克，生姜2片，红枣(去核)2枚，食盐少许。

【制作】

补骨脂用清水洗干净，去除杂质后晒干，装入布袋内备用。鱼鳔隔夜发开，用清水漂洗干净，切成块状。将补骨脂、鱼鳔、生姜、红枣一同放入瓦煲内，加入适量清水，文火煲4小时，

加入少许食盐调味即可食用。

【功效】

补肾涩精。适用于肾虚小便频数、夜尿多、早泄、遗精、记忆力减退、腰痛等。

沙苑子莲藕汤

【原料】

沙苑子10克，莲藕50克。

【制作】

沙苑子、莲藕洗净入砂锅，加水煮15分钟即可。

【功效】

补肾止遗。适用于肾虚遗精、早泄、尿频余沥不尽等。

双鞭壮阳汤

【原料】

牛鞭、羊肉各1 000克，狗鞭60克，菟丝子90克，肉苁蓉45克，枸杞子95克，肥母鸡500克，绍酒65毫升，花椒6克，老生姜15克，葱白18克，猪油30克，食盐适量。

【制作】

牛鞭先用温水反复浸泡，发涨去净表皮，沿尿道剖开，再用清水洗净，冷水漂30分钟；狗鞭用油炒炮，以温水浸泡30分钟，刷洗洁净。菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋子装好。羊肉洗净后再入沸水锅内焯去血水，捞入凉水中漂洗待用。生姜、葱白冲洗干净后，生姜切片、葱白切成节。牛鞭、狗鞭、羊肉共

置锅中烧开，撇去浮沫，放入花椒、生姜、葱白、绍酒、母鸡肉。再烧沸后，改微火，煮至六成熟时，用洁净稀白布滤去汤中花椒、老生姜、葱白，再置火上，药包放入汤中同时煨炖，至牛鞭、狗鞭熟烂时，取出牛鞭、狗鞭、羊肉。牛鞭切成3厘米长节，狗鞭切成1厘米长节，羊肉切片，鸡肉捞出不用。把切好的肉分碗装，再将原汤加入碗中，加食盐和猪油调味即成。

【功效】

暖肾壮阳，益精补髓。适用于肾阳不足、精血亏损而致的遗精、阳痿、早泄、形寒畏冷、神疲乏力等。

鸡肉鹿鞭汤

【原料】

鲜鹿鞭1条，海米30克，鸡肉、鲜蘑菇各250克，清汤2 000毫升，食盐3克，味精2克，胡椒粉1克，料酒20毫升，大葱、生姜各2.5克，香菜末15克，水淀粉、鸡油各20克。

【制作】

取鹿鞭用刀顺其长度剖开，将尿道层用刀片刮掉，再用开水将皮烫掉，然后再去掉一层皮。上锅用开水煮1小时，取出凉水洗净，放入锅内，加入清汤、海米、鸡肉、大葱、生姜，上火炖烂。将鹿鞭捞出，用刀切成斜象眼片，汤过滤，其他配料不要。清汤置火上，加入鲜蘑菇（切成两片）、料酒、味精、胡椒粉、食盐、水淀粉，下鹿鞭片烧开，倒入大碗内，淋上鸡油，撒上香菜末即可。

【功效】

此汤用鲜蘑菇同鹿鞭相配，味道鲜美，清香不腻，既是宴

席中的珍馐美食，又是家庭保健药膳。有补肾壮阳、益精的功效，对阳痿、早泄、虚痨体弱等有一定疗效。

海参羊肉汤

【原料】

海参30克，羊肉150克，食盐、味精各适量。

【制作】

海参浸泡水发后，洗净切片；羊肉洗净，切成均匀薄片。锅内加水适量，武火烧沸后，放入海参、羊肉片，熟后加入食盐、味精调味。

【功效】

调补阴阳，益气填精。适用于肾阴阳两虚、精气不足所致的形体消瘦、腰膝酸软冷痛、阳痿、性功能减退、遗精滑泄、小便频数等。

益智补肾汤

【原料】

益智仁10克，巴戟天19克，枸杞子12克，生姜2片，红枣2枚（去核）。

【制作】

将已经用清水洗干净的益智仁、巴戟天、枸杞子、生姜、红枣放入盅内，加入适量凉开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水文火炖1小时即可。

【功效】

补肾固精。适用于肾虚而致早泄、遗精、滑精、腰膝酸痛、腿脚软弱、小便频数等。

花生蚕豆汤

【原料】

花生米120克，生蚕豆240克，红糖50克。

【制作】

花生米、蚕豆和红糖一同放入砂锅，加开水1 000毫升，文火煮30分钟，待蚕豆皮开裂，水呈棕色混浊状，熄火晾凉即可。

【功效】

健脾利湿，固精止泄。适用于脾虚湿盛而致早泄、遗精等。

核桃鱼鳔汤

【原料】

沙苑子20克，红枣2枚（去核），核桃仁80克，鱼鳔（鱼肚）75克，生姜2片，食盐少许。

【制作】

鱼鳔隔夜用清水浸透发开，切成片状，洗干净，备用。沙苑子用清水洗干净之后，用纱布袋装好扎口，备用。核桃去壳，取肉，保留核桃仁上的核桃衣，备用。生姜用清水洗干净，刮去生姜皮，切2片，备用。红枣用清水洗干净，去核，备用。将以上原料一齐放入砂锅内，加水适量，文火炖2小时，加入食盐少许调味。

【功效】

补肾固精。适用于肾虚精关不固而致排尿频数、夜尿多、遗精、早泄、不育等。

(二)菜谱

葱姜炒螃蟹

【原料】

雄螃蟹500克，葱头150克，姜丝25克，蒜泥5克，料酒15克，生抽、湿淀粉各10克，白糖3克，麻油2克，猪油750克(实耗75克)、食盐、味精各5克，胡椒粉适量。

【制作】

把螃蟹宰杀后，腹部朝上放菜墩上，用刀按脐甲的中线剁开，揭去蟹盖，刮掉腮，洗净。再剁去螯，每个螯都切成二段，再用力拍破螯壳，然后将每个半身蟹身再各切为四块，每块各带一爪，待用。把炒锅用武火烧热，下猪油，烧至六成沸，即下葱头块，翻炒后，把葱头捞出，将油过滤；在炒锅内留油底，上灶爆炒姜丝、蒜泥和炸过的葱头，待出香味时，下蟹块炒匀，依次炝料酒，加汤、食盐、白糖、生抽、味精等，加盖略烧，至锅内水分将干时，下猪油(10克)、香油、胡椒粉等炒匀，用湿淀粉勾芡，便可出锅。

【功效】

滋阴清热，活血化淤。适用于阴虚体弱而致早泄、阳痿、腰痛，老年骨质疏松者亦可常服。

枸杞炸烹大虾

【原料】

净大虾肉500克，枸杞子30克，青蒜段50克，鸡汤50克。

【制作】

枸杞子一半用水煎煮，浓缩取汁15毫升；另一半放入小碗中，上屉蒸熟，备用。将大虾洗净，均匀切成三段，用精盐1克，料酒5克稍腌，再用稠湿淀粉挂上厚糊，葱、姜切成丝，蒜切成片。葱、姜丝及蒜片和青蒜段放入碗内，加入鸡汤，精盐15克，酱油10克，料酒10克，枸杞浓缩汁和味精兑成汁。锅中放入植物油烧至六成熟，把虾段逐段放入油内，炸至外皮已脆，飘起呈金色时，倒入漏勺内滤去油，原锅留底油烧热，倒入炸好的虾段，烹入对好的汁及熟枸杞子，颠翻几次，淋入麻油，再淋入米醋即成。

【功效】

补肝益肾。适用于肾阴亏损而致早泄、体虚乏力、眩晕、心悸神倦、阳痿、腰痛等症。

红烧甲鱼

【原料】

活甲鱼1只（约500克），蘑菇30克，鸡翅10个，鸡清汤2 500克，火腿150克，玉竹15克，葱、姜、蒜瓣、盐、料酒、老抽、白糖、味精、胡椒粉及猪油各适量。

【制作】

将甲鱼宰杀后洗净，剁去爪尖，再剁成块。鸡翅剁去尖的一段，再剁成两段。火腿用热水洗刷干净，切成大厚片（如有哈喇部分则弃去不要）。葱切成段，姜切成片，蒜瓣切去根部，玉竹煎汁去渣。将鸡翅用水汆透捞出，甲鱼加水、葱、姜、黄酒置火上汆一下捞出。将锅烧热，倒入猪油，待油热后下入葱、姜煸（略炒）几下，即加入鸡清汤、甲鱼、鸡翅、火腿、蘑菇、盐、料酒、老抽、胡椒粉及白糖（少许）、玉竹汁，烧开撇去浮沫后改用砂锅炖。将砂锅内垫上竹蓖片（免糊底），将甲鱼等放入，盖上盖，用小火煨到快烂时放入蒜瓣。待已烂时挑出火腿、蘑菇、葱、姜、鸡翅作他用，捞出甲鱼，拆去骨，先将裙边放入碗内，再把肉放在上面，灌入原汁。上桌前，将原汁沥入锅内，甲鱼翻扣盘中，原汁浓缩，加入味精，淋在甲鱼上即可。

【功效】

本品色泽红亮，味浓肉烂，滋阴益气，补血养血。适宜于肾虚阴亏而致早泄精少、骨蒸潮热、颧红、心烦失眠、痔疮便血、腰痛、脱肛、气短懒言及乏力等症患者食用。

枸杞肉丝

【原料】

猪瘦肉500克、枸杞子、青笋各100克，猪油150克，食盐、白糖、料酒、麻油、水豆粉、酱油各适量。

【制作】

将猪瘦肉洗净，去筋膜，切成长6厘米的丝；青笋切成同样长的细丝，枸杞洗净待用。炒锅加猪油烧热，再将肉丝、笋丝同

时下锅划散，烹入料酒，加入白糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入枸杞，翻炒几下，淋入麻油，炒熟即成。

【功效】

滋阴补肾，增强性欲。适于体质虚弱而致早泄、性冷淡、气短乏力、目眩头昏、视物模糊、腰酸腿软等症。

白果全鸭

【原料】

白果200克，猪油500克，水盆鸭1只（约1 000克），胡椒粉、料酒、鸡油、清汤、生姜、葱、食盐、味精及花椒各适量。

【制作】

将白果去壳，放入锅内用沸水煮沸捞出去皮膜，切去两头，去心。再用沸水氽去苦水，在猪油锅内炸一下，捞出待用。将水盆鸭洗净，剁去头、爪，用食盐、胡椒粉、料酒将鸭身内外抹匀后放入盆内，加生姜、葱、花椒，上笼蒸约1小时取出。拣去生姜、葱、花椒，用刀从鸭背脊处切开去净全身骨头，铺在碗内，齐碗口修圆，修下来的鸭肉切成白果大小的颗粒，与白果混匀放在鸭脯上，将原汁倒入，加汤入笼蒸30分钟，至鸭肉烂，即翻入盘中。向锅内掺入清汤，加入余下的料酒、食盐、味精、胡椒粉，用水豆粉少许勾芡，放入猪油少许，将白汁蘸在鸭肉上即可。

【功效】

本品黄白相间，鸭周垒珠。滋阴补肾，降火润肺。适用于肾阴虚损而致早泄、腰痛、骨蒸痨热、咳嗽水肿、哮喘痰咳等症。亦可作为男子遗精滑精以及小便频数等症的患者辅助治疗药膳。

枸杞蒸鸡

【原料】

枸杞15克，仔母鸡1只，葱、生姜、清汤、食盐、料酒、胡椒粉、味精各适量。

【制作】

将仔母鸡宰杀洗净，放入锅内，用沸水汆透，捞出冲洗干净，沥尽水分。将枸杞装入鸡腹内，再将鸡腹部朝上，放入盆里，加入葱、生姜、清汤、料酒、胡椒粉，将盆盖好，用湿绵纸封住盆口，上笼蒸2小时，拣去姜片、葱段，再放入味精即成。

【功效】

滋补肝肾。适用于肾阴亏虚而致早泄滑精、神经衰弱、神疲乏力、两目干涩等。

沙苑子炖公鸡

【原料】

沙苑子10克，葱10克，菟丝子10克，盐5克，枸杞子15克，味精3克，公鸡1只，胡椒粉3克，料酒20克，鸡油20克，姜5克。

【制作】

将沙苑子、枸杞子、菟丝子去杂质，洗净；公鸡宰杀后，去毛、内脏及爪子；姜拍松；葱切段。将沙苑子、枸杞子、菟丝子、公鸡肉、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水3 000毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油搅匀即成。

【功效】

补肾固精，明目。适用于早泄、遗精、目昏、头晕、腰膝酸软、尿频余沥等症。

锁阳炖仔公鸡

【原料】

锁阳20克，料酒10克，枸杞子10克，胡椒粉3克，仔公鸡1只，盐3克，姜5克，鸡油20克，葱10克，味精3克。

【制作】

将锁阳用酒泡软，切薄片；枸杞子去杂质、果柄洗净；仔公鸡宰杀后，去毛，内脏及爪；姜拍松；葱切段。将锁阳、枸杞子、仔公鸡、姜、葱、料酒同放炖锅内，加清水2 800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油搅匀即成。

【功效】

补肾壮阳，润肠通便。适用于阳痿、早泄、滑精、腰膝酸软、肠燥便秘等症。

山药炖公鸡

【原料】

山药20克，盐5克，菟丝子15克，味精3克，公鸡1只，胡椒粉3克，料酒10克，鸡油20克，姜5克，葱10克。

【制作】

山药用清水浸泡1夜，切薄片；菟丝子去杂质，洗净；公鸡

宰杀后，去毛脏及爪；姜拍松；葱切段。将山药、菟丝子、鸡肉、料酒、姜、葱同放炖锅内，加清水3 000毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油搅匀即成。

【功效】

补肾，益精，壮阳。适用于肾虚阳痿、早泄、脾虚泄泻、遗精、小便频数等症。

五倍子炖雄鸡

【原料】

五倍子30克，味精3克，雄乌鸡1只，姜5克，料酒10克，葱10克，盐5克，胡椒粉3克。

【制作】

将五倍子洗净；雄乌鸡宰杀后，去毛、脏及爪；姜拍松，葱切段。将五倍子、雄乌鸡、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水2 800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

敛肺，涩肠，固精，止血，解毒。适用于肺虚久咳、久痢、久泻、脱肛、自汗、盗汗、早泄、遗精、便血、鼻出血等症。

生地炖乌鸡

【原料】

山药20克，五味子15克，生地20克，乌鸡1只(750克)，山茱萸15克，覆盆子15克，料酒10克，当归15克，精盐5克，枸杞子20

克，味精3克，女贞子15克，姜5克，鹿角胶9克，葱10克，韭菜籽15克，胡椒粉3克，龟板胶10克，黄精20克，上汤2 800毫升。

【制作】

将以上药物洗净，用洁净纱布袋包装好，扎紧口；乌鸡宰杀后，去毛、脏及爪；姜拍松；葱切段。将乌鸡、药包、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入上汤，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

滋阴，补肾，固精。适用于肾阴虚阳痿、早泄、失眠、多梦、神倦乏力、手足心热、精液清稀等症。

山茱萸炖乌鸡

【原料】

山茱萸20克，乌鸡1只，熟地黄20克，料酒10克，山药20克，盐5克，牡丹皮9克，味精3克，茯苓15克，姜5克，泽泻9克，葱10克，黄柏（盐水炒）10克，胡椒粉3克，知母（盐水炒）10克，上汤2 800毫升。

【制作】

将以上药物洗净，放入洁净纱布袋内，扎紧口；乌鸡宰杀后，去毛、脏及爪；姜拍松；葱切段。将药包、乌鸡、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入上汤置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

补肾，固精。适用于早泄、口苦胁痛、烦闷不舒、便黄、淋浊、食欲不振、阴肿阴痒等症。

椹子牡蛎鸡

【原料】

椹子15克，补骨脂(炒)12克，莲子(去心)25克，琥珀6克，枸杞子25克，芡实30克，白龙骨9克，赭石9克，巴戟15克，白矾9克，赤茯苓15克，料酒10克，白茯苓20克，姜5克，文蛤6克，葱10克，莲花6克，盐4克，牡蛎粉(煅)6克，味精3克，乌鸡1只，胡椒粉3克。

【制作】

将以上药物洗净，装入纱布袋内，扎紧口；乌鸡宰杀后，去毛、脏及爪；姜拍松；葱切段。将乌鸡、药包、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水2 800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

补心益肾，固精止遗。适于惊悸、烦闷、消渴、四肢无力、面色无华、头昏、耳鸣、遗精、早泄等症。

龙骨芡实鸡

【原料】

附子3克，莲花蕊15克，龙骨10克，乌鸡1只，芡实30克，料酒10克，沉香6克，盐5克，山茱萸20克，味精3克，桂皮6克，胡椒粉3克，肉苁蓉20克，姜5克，葱10克，上汤2 800毫升。

【制作】

将附子用水先煮1小时再用；山茱萸用酒浸2小时再用；将

其他药物放入洁净布袋内，扎紧口；乌鸡宰杀后，去毛、脏及爪；姜拍松；葱切段。将药包、附子、山茱萸、乌鸡、料酒、姜、葱同放炖锅内，加入上汤，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

壮元阳，益精髓，止遗泄。适用于阳痿、早泄、肝肾虚损、元阳不足、精髓不固、面色无华等症。

虫草炖仔鸡

【原料】

冬虫夏草10克，仔公鸡1只，料酒10克，姜5克，盐4克，葱10克，味精3克，胡椒粉3克。

【制作】

将冬虫夏草用白酒浸泡，洗净泥沙；鸡宰杀后，去毛、脏及爪；姜拍松；葱切段。将冬虫夏草、鸡、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水2 800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

【功效】

补肺，止咳，壮阳，固精。适用于咳喘、咯血、阳虚、阳痿、早泄、滑精等症。

枸杞羊肾鸡

【原料】

枸杞子20克，葱10克，淫羊藿15克，盐3克，羊肾100克，白茯苓15克，盐4克，当归20克，味精3克，乌鸡1只，胡椒粉3克，料酒10克，鸡油20克，姜5克。

【制作】

将枸杞子去杂质、果柄，洗净；淫羊藿洗净，用羊脂炒黄；羊肾去筋膜，切成薄片；鸡宰杀后，去毛、脏及爪；姜拍松；葱切段。将羊肾、鸡、枸杞、淫羊藿、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水2 800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油搅匀即成。

【功效】

补肾，益精。适用于阳痿、早泄、四肢无力、神疲健忘等症。

牛膝菟丝鸡

【原料】

牛膝25克，赤何首乌15克，白何首乌15克，乌鸡1只(750克)，赤茯苓15克，味精3克，枸杞子25克，姜5克，菟丝子20克，葱10克，补骨脂20克，胡椒粉3克，料酒10克。

【制作】

将以上药物洗净，装入纱布袋内，扎紧口；乌鸡宰杀后，去毛、脏及爪；姜拍松；葱切段。将乌鸡、药包、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水2 800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，

加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

【功效】

乌须发，固精气，强筋骨，美容颜。适用于须发早白、遗精、早泄等症。

苁蓉锁阳狗肉

【原料】

肉苁蓉20克，盐3克，锁阳20克，味精3克，狗肉500克，胡椒粉3克，姜5克，鸡油20克，葱10克，料酒10克。

【制作】

将肉苁蓉用酒浸软，去鳞甲，切薄片；锁阳用酒泡软，切片；狗肉洗净，切2厘米宽、4厘米长的块；姜拍松；葱切段。将肉苁蓉、锁阳、狗肉、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水2 800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油，搅匀即成。

【功效】

补肾，益精，润燥，滑肠。适用于阳痿、早泄、腰膝冷痛、血枯便秘等症。

党参炖牡蛎

【原料】

龙眼肉25克，牡蛎肉100克，党参30克，冰糖30克。

【制作】

将龙眼肉去杂质，洗净；党参洗净，切3厘米长的段；牡蛎

肉洗净，切3厘米见方的薄片；冰糖打碎成屑。将龙眼肉、党参、牡蛎肉、冰糖同放炖杯内，加清水300毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮30分钟即成。

【功效】

补气血，固精气。适用于失眠、气虚、早泄等症。

炒鹌鹑

【原料】

鹌鹑2只，萝卜200克，菜油、生姜、葱、醋、食盐、料酒、味精各适量。

【制作】

将鹌鹑放水中淹死后去毛和内脏，洗净血水，把它切成长、宽各1.5厘米的块；萝卜切成长3.5厘米、宽1.5厘米的块，备用。将锅置武火上，放入菜油烧沸，将鹌鹑块下锅，用铝铲反复翻炒至肉变色，再将萝卜放入混炒，然后放入葱、生姜末、料酒、醋、盐，加水少许，煮数分钟，待鹌鹑肉熟即成。

【功效】

补肾气，壮腰膝，强身体。适用于肾虚腰痛及各种虚弱症。

杜仲猪腰

【原料】

杜仲15克，猪腰4个。

【制作】

将生杜仲切成长3.5厘米、宽1.5厘米的段片；用竹片将猪

腰破开，呈钱包形；然后把切好的杜仲片装入猪腰内，外用湿草纸将猪腰包裹数层。将草纸包好的猪腰，放入柴灰火中慢慢烧烤，烧熟后取出，除去草纸即成。

【功效】

壮腰补肾。适用于肾虚腰痛及患肾炎、肾盂肾炎后所出现的腰部酸痛症。

韭菜炒鲜虾

【原料】

韭菜150克，鲜虾240克，菜油、味精、食盐各适量。

【制作】

将韭菜切成3厘米长的段，将鲜虾去壳。将锅烧热，放入菜油，待油泡化尽，即倒入韭菜、鲜虾，反复翻炒，撒入味精、食盐，炒匀即起锅。

【功效】

补肾壮阳，益精固肾。适用于阳虚肾精不固的遗精、阳痿、早泄、遗尿等症。

人参炖猪肘

【原料】

人参10克，猪肘500克，料酒10克，盐5克，味精3克，胡椒粉3克，姜5克，葱10克。

【制作】

将人参润透，去芦头，洗净，顺切成薄片；姜拍松；葱切段；

猪肘子去毛，洗净，切成4厘米见方的块，将肘子骨捶破，放入砂锅底部，然后放入肘子肉再放入人参、姜、葱、料酒，加水适量，将砂锅置武火上烧沸，打去浮沫，再炖55分钟，加入盐、味精、胡椒粉，搅匀即成。

【功效】

补元气、益气血。适用于早泄等。

莲子枸杞酿猪肠

【原料】

莲子30克，枸杞子30克，猪小肠两小段，鸡蛋2只。

【制作】

将猪小肠擦洗干净；莲子浸泡后去皮、去心；枸杞洗净。将莲子和枸杞用鸡蛋拌和，放入猪肠内，两端用线扎紧，加清水约500克，置小火上炖煮，待猪肠熟烂后，切片服用。

【功效】

养阴补血，补益精气。适用于肾阴亏损而致遗精早泄、腰痛体弱等病症。还可供肾虚阴亏而致眩晕、耳鸣、贫血、瘦弱患者及外伤手术后患者饮食调理之用。

(三)药粥

脊肉粥

【原料】

猪脊肉60克，粳米150克，食盐、麻油、川椒粉、大茴粉各少

许。

【制作】

先将猪脊瘦肉洗净，切成小块，用麻油烹炒一下，然后加入粳米煮粥。待粥将熟时，加入调味品，再煮1~2沸即可。

【功效】

补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤。适用于肾阳不足而致早泄、阳痿、消渴口干，形体消瘦，大便秘结等病症。

枸杞豉汁粥

【原料】

枸杞叶、豉汁各50克，糯米100克。

【制作】

将枸杞叶水煎，去渣取汁；再将糯米洗净，入药汁煮粥，待熟下豉汁，搅拌后再煮2~3沸即成。

【功效】

补益肝肾，和养胃气。适用于体虚久病、五劳七伤、早泄、房事衰弱、腰膝无力等症。

山药萸肉粥

【原料】

怀山药60克，山茱萸20克，粳米100克。

【制作】

先将怀山药、山茱萸煎取浓汁，去渣，再与粳米煮成稀粥。

【功效】

滋阴固肾。适用肾亏阴虚而致早泄、消渴、小便频多、混浊如脂膏或尿甜、口干舌燥，舌质红、脉细数。

海参小米粥

【原料】

海参15克，小米100克，葱、姜、食盐各适量。

【制作】

将海参用温水发泡、洗净、切成小块。海参、小米加适量水、葱、姜、盐，共煮为稀粥。

【功效】

益肾润燥。适用于肾阴不足而致早泄、形体瘦弱、皮肤枯燥、干咳久痰等症。

(四)药酒

地黄酒

【原料】

生地黄(干品)60克，白酒500克。

【制作】

先将生地黄洗净，泡入白酒内封固，浸泡7天以后方可启封饮用。每次1小盅，以晚饭后临睡前饮之为最佳。

【功效】

滋阴补肾。适用于肾阴亏虚、阴血不足而致早泄、头发干

枯脱落、腰膝软弱、口干烦燥等病症。

虫草酒

【原料】

冬虫夏草20克，白酒1 000克。

【制作】

将冬虫夏草研碎，装入纱布袋内，扎紧袋口，置于瓷坛中，加入白酒，密封坛口。每日振摇1次，7天后改为每周1次。浸泡15天以上。每次饮用15毫升，1日2次。饮完后可再加1 000克酒浸泡。

【功效】

功能温补肾阳。用治肾阳虚衰、阳痿、早泄、性功能低下和病后虚损、体弱易汗、久不复原。

五味子酒

【原料】

五味子50克，米酒500毫升。

【制作】

将五味子洗净，放在细口瓶中，加入米酒，封紧瓶口，每日振摇1次，浸泡15天以上。每次饮用25毫升，每日2次。

【功效】

功以敛肺滋肾，养心安神。用治心阴不足、肺肾两虚、阳痿、早泄、梦遗、心悸、怔忡、失眠、喘咳气短、自汗盗汗、腰膝酸软。

三、房事劳伤

(一)靓汤

人参三鞭汤

【原料】

牛鞭1条，鹿鞭1条，黄狗鞭1条，猪瘦肉500克，人参(红参)20克，红枣5枚，食盐、味精、料酒各少许。

【制作】

三鞭用温水泡软，割去残肉，切块，用姜汤煮10分钟，去姜汤用清水漂过。猪瘦肉洗净，沥出水，切块，人参浸软切片，红枣(去核)洗净，与三鞭、猪瘦肉一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖3~4小时，调味供用，亦要加少许料酒调服。

【功效】

大补元气，温肾壮阳。适用于男子纵欲过度、肾精亏耗而致虚羸无力、阳痿不振、滑精等。

虫草鸭块汤

【原料】

冬虫夏草20克，肥鸭1只(1 200克)，料酒、味精、大葱、生姜、食盐及胡椒粉各适量。

【制作】

鸭宰杀后剖洗好，置沸水锅中汆10分钟左右，除去血腥味，剁10小块。冬虫夏草浸入清水中，约10分钟后反复洗去泥沙。取小盆加入清水、料酒、葱、姜、胡椒粉及食盐，调好味备用。将鸭块装入炖盅里，用竹签将鸭块插3~4个小孔，每孔内插入洗净的冬虫夏草1根，加入调味的清汤后上笼蒸1小时（老鸭宜久蒸）即成。上桌时加入少许味精。

【功效】

滋阴补肾。适用于肾阴亏虚、虚火内炽而致房事过度、腰膝无力、滑精、精泄无度、咳喘、气不接续等。

怀杞牛肾汤

【原料】

牛肾4个，怀山药60克，枸杞子15克，芡实30克，生姜4片，调味品适量。

【制作】

取鲜牛肾从中间切开，割去臊膜。用清水反复冲洗，用开水焯去膻味。怀山药、枸杞子、芡实、生姜洗净，与牛肾一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。

【功效】

壮腰健肾，涩精止遗。适用于性欲过度、肾阳虚损、精关不固而致见色即遗、滑精无度、腰膝无力等。

甲鱼补肾汤

【原料】

甲鱼1只(约500克)，枸杞子、山药各30克，女贞子、熟地黄各15克，食盐适量。

【制作】

甲鱼放沸水锅中烫死，砍去头、爪，揭去鳖甲，掏去内脏，洗净，切成小方块，放入砂锅内。将上述各中药装入一小布袋，把口扎紧，再放盛甲鱼肉的砂锅内，加水适量。用武火烧开，改用文火炖熬至甲鱼肉熟透，然后去药袋，加食盐调味即成。

【功效】

滋补肝肾，填精壮腰。适用于男子房事不节、肝肾阴虚所致的遗精、性功能减退、腰膝酸软、头昏眼花等。

蛎肉海带丝汤

【原料】

牡蛎肉250克，海带50克，食盐、猪油各适量。

【制作】

洗净的牡蛎肉切成片，待用；海带用水发涨，洗净，切成细丝，放入砂锅内，加水适量，用武火煮沸，待海带丝熟软后放入牡蛎肉，再用武火煮沸，加入食盐、猪油调味，稍煮片刻即成。

【功效】

滋养补虚，软坚散结。适用于房事过度、损伤肾阴所致的滑精、腰痛、潮热盗汗、心烦失眠等。

冰糖银耳杜仲汤

【原料】

银耳15克，杜仲10克，冰糖50克。

【制作】

银耳用温泡发，洗净分小朵；杜仲洗净切片，放入锅内加水煎汁，滤取药汤，每次煎煮30分钟，重复2次，将滤取的药汤混合；冰糖加工熬汁。将银耳放入药汁中，再加适量清水，武火煮沸后，改用文火煲至银耳熟烂，冲入冰糖汁搅匀，即可食用。

【功效】

滋补肝肾，清脑宁神。适用于嗜酒纵欲、人房太过而致肝肾阴虚，症见头晕头痛、耳鸣失眠、腰膝酸软、神疲乏力等。

八珍鹿肉补肾汤

【原料】

鹿肉2 500克，党参、黄芪、芡实、枸杞子各5克，茯苓、熟地黄、肉苁蓉、肉桂、白术、白芍、益智仁、仙茅、泽泻、枣仁、怀山药、远志、当归、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿各3克，生姜、大葱、胡椒粉、食盐各适量。

【制作】

鹿肉去筋膜，洗净，放入沸水锅内汆一下捞出，切成长2厘米的小块，并把骨头拍碎待用。党参、黄芪片、白术、芡实、枸杞子、茯苓、熟地黄、肉苁蓉、肉桂、白芍、益智仁、仙茅、泽泻、枣仁、怀山药、远志、当归、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿装入纱布袋

内，扎紧袋口。鹿肉、鹿骨、药袋，一起放入锅内，加清水、葱、姜、胡椒粉等，用武火烧沸后，撇去泡沫，转用文火煨炖2~3小时，待鹿肉熟烂，中食盐调味即成。

【功效】

填精补肾，大补元阳。适用于大病、久病之后及中老年男子房劳过度而致体虚羸瘦、面色萎黄、四肢厥冷、腰膝酸软、阳痿、早泄等。

海参鸭肉汤

【原料】

鸭肉250克，海参50克，食盐少许。

【制作】

鸭宰杀后，取鸭肉切片；海参用水泡发、洗净切片，与鸭肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味食用。

【功效】

补益肝肾，滋阴养血。适用于房事不节、纵欲太过、肝肾阴虚所致的头晕目眩、耳鸣健忘、腰膝酸软、五心烦热、盗汗、遗精、小便赤热等。

寿星燕窝汤

【原料】

燕窝、灵芝各3克，红参2克，大枣5枚，冰糖30克。

【制作】

灵芝、红参分别洗净，切片；大枣去核，洗净，与燕窝、冰糖一齐放入炖盅内，加水适量，炖盅加盖，置锅内用文火隔水炖3~4小时，燕窝起丝即可食用。

【功效】

养阴润燥，益气补中。适用于性生活太频、烟酒伤阴、肺肾阴虚所致的咳嗽气短、遗精和肺脾气虚所致的疲惫无力、白汗等。

灵芝菟丝瘦肉汤

【原料】

猪瘦肉150克，灵芝12克，菟丝子15克，丹参、鸡内金各9克，食盐少许。

【制作】

灵芝、女贞子、丹参、鸡内金分别洗净装入纱布袋内，扎紧口，放入砂锅内，加清水适量，浸泡1小时。猪瘦肉洗净，切块，放入砂锅内，武火煮沸后，改用文火煲1~2小时，捞出药袋，加食盐调味即可。

【功效】

滋补肝肾，健脾消食。适用于房事无度、肝肾不足、脾虚气弱所致身体虚惫、遗精滑精、胁肋隐痛、身倦乏力、纳差食少等。

黄芪参茸乌鸡汤

【原料】

乌鸡肉200克，人参10克，黄芪20克，鹿茸3克，食盐、味精各少许

【制作】

乌鸡肉洗净，切块；黄芪、人参、鹿茸洗净。将以上原料全部放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，用文火隔火炖2~3小时，加食盐、味精调味食用。

【功效】

双补气血，强壮益精。适用于纵欲房劳、气血亏虚、脏腑失养所致的头晕目眩、自汗盗汗、五心烦热、心悸怔忡、失眠多梦、遗精早泄等。

虾仁火腿蛤蟆汤

【原料】

干蛤蟆油20克，火腿15克，虾仁30克，鸡清汤1 500毫升，料酒、食盐各适量。

【制作】

火腿切成小丁煮熟。蛤蟆油用清水泡发后，与洗净之虾仁一同放入炖盅内，加入鸡清汤和料酒、食盐少量，置锅内用文火隔水炖2小时，放入火腿丁调味食用。

【功效】

补益肝肾，适用于男子嗜酒纵欲、肝肾阴虚所致的头晕目

眩、心烦易怒、手足心热、腰膝酸软、形体消瘦、疲乏无力等。

仙茅核桃汤

【原料】

仙茅20克，生姜2片，核桃仁75克，红枣2枚（去核），鹿肉300克，食盐少许。

【制作】

仙茅及鹿肉分别用清水洗干净；鹿肉切成块状，备用。核桃去壳，保留核桃衣，备用。生姜用清水洗干净，刮去皮，切2片，备用。红枣用清水洗干净，去核，备用。将以上所有原料一齐放入砂锅内，加入适量清水，中火煲3小时，加入食盐少许调味即可。

【功效】

补肾壮阳。适用于男子纵欲、房事太过而致阳痿、腰膝酸软无力、小便频数、夜尿多、畏寒怕冷等。

（二）菜谱

灵芝鸭

【原料】

灵芝5克，肉桂5克，草果5克，鸭子1只，生姜、葱、食盐、绍酒、卤汁、冰糖、味精、麻油适量。

【制作】

将鸭子宰杀后，除去毛桩，剖腹除去内脏，用清水洗净，灵

芝、肉桂、草果用水煮2次，每次水沸20分钟滤出药汁，两次共收滤液约3 000毫升，生姜、葱洗净，切片、备用。将药液放入锅中，加生姜、葱，再把鸭子放入锅中，最好能全部淹入汁中，在文火上煮至熟，捞起稍晾凉。将处理过的鸭子放入卤汁内卤后，捞出，揩净浮沫。取适量的卤汁放入锅内，加食盐、冰糖屑、味精拌匀，调好色味，放入鸭子，在文火上边滚边浇卤汁，直到卤汁均匀地粘在鸭子上，色红亮时捞出，再均匀地涂上麻油即成。

【功效】

补益肺肾。适用于肺肾亏虚、房事过度而致咳嗽、支气管炎、哮喘等症。

锅贴杜仲腰片

【原料】

主料：猪腰200克，杜仲10克，核桃肉50克，补骨脂8克。配调料：火腿肉、猪肥膘肉、面粉、酱油、精盐、花椒粉、生姜末、胡椒面、味精、熟猪油、湿淀粉、菜油各适量。

【制作】

补骨脂、杜仲、核桃肉烘干，研成粉末。猪腰片净腰臊，切成薄片，火腿、肥膘肉切成同样大小的片。鸡蛋清加面粉、中药粉末、生姜末、湿淀粉、熟猪油调成浆。把肥膘肉摊开，抹上蛋清浆，贴上腰片，再抹上蛋清浆，贴上火腿片，然后全部涂蛋面浆，逐个做完。炒锅置旺火上，倒入菜油烧至七成熟，将贴好的腰片入油锅炸至金黄色捞起，撒上花椒粉即成。

【功效】

补肾壮腰。适宜于性生活太过肾虚气弱而致腰膝酸痛、筋骨萎弱、阳痿、遗精、滑精尿频、胎漏等病症。

红烧牛鞭

【原料】

牛鞭1 000克，鸡汤500克。

【制作】

将牛鞭洗净，剪开外皮，在沸水锅中略烫，捞出，撕去外皮再洗净。在锅内放入足量清水，加入适量葱、姜和花椒，投入牛鞭煮至熟烂。捞出剖开，除去尿道，切成段。在锅内放入猪油烧热，投入适量葱、姜和蒜瓣，煸炒出香味，烹入料酒、酱油，加入鸡汤和精盐、白糖、味精，将牛鞭投入汤内，用文火煨至汤将干时，拣出葱、姜，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油。当菜食用。

【功效】

功能补肾助阳，益精添髓。用治肾阳虚弱、阳痿、耳鸣目眩、腰膝酸痛和虚损劳伤、年老瘦弱者。

金鱼大虾

【原料】

大虾6个，鸡脯肉75克，鸡蛋150克。

【制作】

将大虾去头留尾，剥去外皮和沙线，用刀从脊背下切，但不切断，翻开成为琵琶形状，然后轻轻划以十字刀，酌涂精盐、

料酒、味精，腌10分钟左右。将鸡脯肉剁成鸡泥，加上鸡蛋清和适量精盐、姜末、花生油（先热至90℃，凉后再用），反复搅拌均匀，成为糊状。将腌好的大虾粘上面粉，再将搅拌好的鸡泥抹在虾肉上，捏成金鱼形状，上笼蒸10分钟取出。取少量鸡汤煮沸，酌加味精、精盐和料酒，撇去浮沫，加淀粉勾成稀汁，浇在大虾上面，淋些鸡油。取少量黄瓜，切成薄片，放在大虾周围。当菜食用。

【功效】

功能补肾兴阳，养血健脾。用治肾阳虚弱、血液亏虚、阳痿不举、腰膝酸软、倦怠无力、面色不华、心悸眩晕。

龙凤球

【原料】

虾肉150克，鸡脯肉100克，去皮白面包丁75克。

【制作】

将虾肉、鸡脯肉去皮、筋后，分别剁成泥，合在一起，酌加适量料酒、精盐、胡椒粉、味精、葱末、姜末和鸡蛋清，再兑入少量用葱末炸过的油，搅拌均匀，揉成一团，用力在盆中反复摔打，使之产生黏性，再做成直径2~3厘米的丸子，滚上面包丁。将丸子放入温油中，先用文火炸5分钟，见涨发后，改用武火略炸，见焦黄则捞出。当菜食用。

【功效】

功能补肾兴阳，益精养血。用治肾阳虚弱、性欲减退、阳痿、早泄、小便频数，腰膝酸软，体倦乏力。

核桃鸭子

【原料】

仔鸭1只，鸡泥100克，核桃仁200克，荸荠150克，鸡蛋1只，素油、玉米粉、姜、葱、酒、盐、味精各适量。

【制作】

将核桃仁、荸荠捣碎。从鸭子背上剖开，除去内脏，洗净，放入沸水锅内焯一下，取出，放入盆内，加葱、姜、黄酒、盐少许，上笼蒸熟，将鸭子取出晾凉后，拆去骨、斩两片、去皮。另用鸡泥、蛋清、玉米粉（淀粉）、味精、黄酒、盐调成糊，再将碎核桃仁、荸荠，加入蛋清糊内，将糊涂抹在鸭子内膛肉上。将鸭子放入已烧至六成熟的油锅内炸酥，捞出沥去油，切成长条，装盘即成。

【功效】

补肾，益肺，润燥。适用于房事太过而致肺虚久咳、肾亏腰疼、尿路结石等症。

鲜奶玉液

【原料】

粳米60克，炸胡桃仁80克，生胡桃仁45克，牛奶200克，白砂糖12克。

【制作】

粳米洗净后用水浸泡1小时捞出，滤干水分和生胡桃仁、炸胡桃仁、牛奶、清水拌匀磨细，再用漏斗过滤取汁。将汁倒入

锅内，再在锅内注入清水烧沸，加入白砂糖全溶化后，过滤去渣再烧沸，将滤液慢慢倒入锅内搅匀烧沸即成。

【功效】

补脾肾，益肺，润燥强身。适用于房劳过度、肾虚气弱而致咳嗽、气喘、腰痛及津亏肠燥便秘等症，并可作为病后体虚、神经衰弱、慢性支气管炎、性功能低下、老年便秘患者之膳食。

鸡泥银耳

【原料】

水发银耳30克，鸡肉45克，鸡蛋清60克，牛奶90克，鸡清汤90克，湿淀粉6克，葱丝3克，姜汁3克，盐0.6克，料酒6克，味精0.6克，鸡油30克。

【制作】

除去水发银耳杂质，洗净，取出挤干，分成小块，加料酒3克、姜汁1.5克泡2分钟后沥下水分。鸡肉剔去筋，在净水中浸泡20分钟捞出，用刀背砸成细泥（砸时加牛奶6克，使鸡泥色白细腻），与银耳一起拌好。鸡蛋清打成沫状糊，分二三次渗入鸡泥银耳内，拌匀。锅内装清水2千克，在旺火上烧开后端离火口，将拌好的鸡泥银耳拔成7厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的椭圆形片（约100片），逐片下入锅内，把锅端到火上，待水烧到八九成开时，再端下来，将鸡泥银耳轻轻地翻一个身，再放在火口烧开，捞出，稍晾片刻，一片卷一片地码在盘中，使其成圆形。锅内放入鸡油15克，在旺火上烧到四五成热时，下入葱丝煸（炒），随即加入料酒3克，倒入鸡汤，捞出葱，烧开煮1分钟，即可将汤沥出2/3。放入牛奶84克、姜汁1.5克、味精0.6克，在汤

将要开时，淋入调稀的湿淀粉勾芡，淋入鸡油。最后将以上鸡汤牛奶淋在鸡泥银耳盘中即成。

【功效】

滋阴补虚，益水润金。适用于性生活无节制、肾不纳气而致虚损气短、心烦不眠、腰酸腿软之症。

蒸虫草鹌鹑

【原料】

鹌鹑6只，冬虫夏草12条，生姜3片，葱段2节，鸡汤、胡椒粉、精盐各少许。

【制作】

冬虫夏草用温水洗净，鹌鹑除去心脏、头、脚，洗净，再放入沸水里略汆约1分钟，捞出晾凉。姜切片，葱切段。将每只鹌鹑的腹内放入冬虫夏草2条，然后逐只用线缠紧，摆放在罐子内，鸡汤用盐和胡椒粉调好味，灌在钵子内，用湿绵纸封口，上屉蒸约40分钟，取出，揭去绵纸即成。

【功效】

补益肺肾，培中运脾。适用于肺虚或肺肾两虚、房事过度而致咳喘短气、劳嗽痰血、腰膝酸痛以及病后虚弱、神倦少食等症。

虫草焖鸡块

【原料】

净母鸡1 500克，冬虫夏草6克，冬笋150克，生姜2片，大葱

2段，料酒、猪油、精盐、味精、湿淀粉、鸡汤各适量。

【制作】

冬虫夏草洗净，泡入凉开水中。将母鸡洗净，去头、爪和尾尖，剁成块。冬笋去皮、根，切成两块，拍松，弄成长条状，放入开水锅中煮5分钟，捞入凉水盆中。锅中放入植物油，烧至六成热，把鸡块放入油中炸至金黄色，捞出沥去余油。原锅放入猪油烧热，投入葱、姜煸出香味，烹入料酒和鸡汤，加入精盐、味精，调好口味，放入冬笋、冬虫夏草和鸡块，汤开撇去浮沫，盖上盖移文火焖，待鸡块焖至软烂后，拣出葱、姜，撇去浮油，淋入调稀的湿淀粉成稀流芡，再淋入鸡油即成。

【功效】

补益肺肾。适用于房事过度而致肺肾两虚、劳嗽痰血、腰膝酸痛以及病后虚弱、神疲食少等症。

云片鹌鹑蛋

【原料】

鹌鹑蛋16个，鸡汤200克，豌豆苗少许，鸡汤15克，料酒10克，盐2克，味精1克，淀粉4克。

【制作】

取16个小酒杯，在杯内涂少许鸡油，每个小杯里磕入1个鹌鹑蛋。把豆苗叶掐下，用水洗净放在鹌鹑蛋上，小杯放入蒸锅后蒸4~5分钟。把蒸熟的鹌鹑蛋从杯中取出，放在盘中。将鸡汤倒入锅内烧开，加料酒、盐、味精，再将淀粉用少许水调稀倒汤里，搅匀成汁后浇在鹌鹑蛋上即成。

【功效】

补气养心，温肾益肺。适用于性事太过、肾不纳气而致咳喘、营养不良、病后体虚、各种贫血、神经衰弱、皮肤过敏、肺结核等症。

清蒸羊肉

【原料】

羊腰窝肉1 000克，葱、姜、味精、香油各5克，大料、精盐、花椒各2克，鸡汤500毫升。

【制作】

羊肉切成250克左右的块，用水洗泡干净，入开水锅中煮熟捞出洗净，再放入开水锅内加葱、姜片、花椒、大料煮透捞出晾凉。熟羊肉去皮，切成薄片，码成梯形，垫入碗底，放少量葱、姜片，加鸡汤上笼屉蒸15分钟。将蒸好的羊肉取出，去葱、姜片，汤沥入锅内，肉扣入汤盆，再将原汤加入调料，淋香油，浇羊肉上即成。

【功效】

补益气血，温中暖下。适用于脾肾阳虚、气血亏虚、房劳过度所致阳痿、早泄、头晕耳鸣、腰膝冷痛、脘部冷痛、纳少食呆等症。

(三)药粥

冬虫夏草粥

【原料】

冬虫夏草10克,瘦猪肉50克、小米100克。

【制作】

将冬虫夏草用布包好,瘦猪肉切成细片,然后与小米同煮成粥,粥熟后,取出药包。

【功效】

补肾损,益精气,润肺补肾。适用于房劳肺肾阴虚而致痨咳、咳血、自汗盗汗、阳痿、遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复等症。

莲子芋肉粥

【原料】

莲子肉、芋肉各60克,糯米、白糖各适量。

【制作】

先将莲子肉、山芋肉用水泡,再入粳米煮粥,粥熟调入白糖,稍煮即可。

【功效】

补肾纳气。适用于房劳肾气亏虚而致气喘咳嗽、少气乏力或遗尿遗精等病症。

蛤蚧粥

【原料】

蛤蚧1只，党参30克，糯米50克。

【制作】

先用酒和蜜将蛤蚧涂身，炙熟，党参研末，与蛤蚧末匀成饼；煮糯米成稀粥，加入蛤蚧饼搅化即成。

【功效】

补肾温阳，纳气益肺。适用于房劳肾气亏虚而致久喘不愈、面浮肢肿、动则汗出、腰腿冷痛、阳痿等症。

（四）药酒

虫草枸杞酒

【原料】

冬虫夏草10克，枸杞子60克，白酒500克。

【制作】

将冬虫夏草、枸杞子洗净晾干，装入瓶内加白酒500克，封紧瓶口，每日振摇1次，半月后开始饮用。

【功效】

补虚益精，祛寒助阳。适用于房劳肾虚气喘、咳嗽声低、头晕目眩、腰膝酸软、遗精等症。

蛤蚧参茸酒

【原料】

蛤蚧(干品)1对，人参30克，鹿茸6克，肉苁蓉30克，桑螵蛸20克，巴戟天20克，白酒2千克。

【制作】

将鹿茸切成均匀薄片，人参碎成小段，蛤蚧去掉头足，碎成小块，其余各药均精碎，一起用细纱布袋装好，扎紧口备用。将白酒倒入小坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处。经常摇动数下，经14天后，即可开封取饮。

【功效】

补肾阳，壮元气，益精血，强腰膝。适用于肾阳亏虚、元气虚损所致气短喘促、形寒怕冷、腰膝冷痛、四肢不温、神疲食少、精神萎靡、心悸怔忡、失眠健忘、阳痿、梦遗滑精、精冷稀少、夜尿频多或小便失禁等。

四、遗精、滑精

(一)靓汤

核桃花生猪尾汤

【原料】

核桃10个，花生仁150克，陈皮10克，猪尾1根，食盐少许。

【制作】

猪尾去毛，洗净，切成段。核桃去壳取肉，保留核桃衣，洗净。花生仁、陈皮洗净。瓦煲放入清水，用猛火煲至水沸，后放入原料，改用中火继续煲3小时，加盐少许调味，即可食用。

【功效】

健脾补肾，益精补髓，长肌肉，增体重。适用于男子脾肾虚弱而致遗精、早泄、腰膝无力、排尿频数、夜尿多、精神疲乏、头晕眼花、耳鸣、不育等。

山药汤圆

【原料】

生山药150克，白糖150克，糯米粉250克，胡椒粉适量。

【制作】

生山药洗净蒸熟，去皮放大碗中，加白糖、胡椒粉，搅拌成馅泥。将山药馅泥滚上糯米粉，制成汤圆。将汤圆下入沸水锅，煮熟即可。

【功效】

滋阴补肾。适用于肾虚所致的阳痿、遗精等症。

杜仲羊肾大枣汤

【原料】

杜仲20克，红枣8枚（去核），生姜2片，羊肾1对，食盐少许。

【制作】

以上各种原料用清水洗干净，备用。羊肾1对用刀剖成两

半，割去肾臊筋膜再切成片状。将所有原料一齐放入瓦煲内，文火煲3小时左右，加入少许食盐调味即成。

【功效】

补养肝肾，强健筋骨。适用于肾虚阳痿、遗精、小便频数、耳聋、耳鸣、腰背酸痛和足膝酸软等。

金樱鲫鱼汤

【原料】

金樱子30克，鲫鱼250克，麻油、食盐各5克。

【制作】

鲫鱼去鳞、内脏、洗净，加金樱子及适量水煲汤，麻油、食盐调味即成。

【功效】

补肾固精，利尿消肿。适用于男子肾气不固而致遗精、滑精、水肿、泄泻、尿频、遗尿等。

肉苁蓉乌龟汤

【原料】

乌龟1 000克，肉苁蓉60克，覆盆子30克，食盐、黄酒各适量。

【制作】

肉苁蓉、覆盆子快速洗净，放入含有少量盐的凉开水中浸泡1小时。乌龟杀后，去内脏，洗净，用开水烫去膜。将龟肉连壳，肉苁蓉、覆盆子连浸泡的淡盐水一起倒入大砂锅内，加清

水以浸没锅内物为准。大火烧开，加食盐少许，小火炖至龟甲散开，龟肉熟烂时食用。

【功效】

补肾填精，壮阳起痿。适用于肾阴、肾阳双虚引起之遗精、阳痿、体虚耳鸣、尿频余沥、腰膝软弱等。本方为汤中佳品。

杞蓉羊肾汤

【原料】

羊肾1对，肉苁蓉50克，枸杞子15克，葱白、食盐、生姜、味精各少许。

【制作】

羊肾撕掉油皮，剖成两半，去尽腰臊，切成薄片；与肉苁蓉、枸杞子同入锅内，加水适量，共煮汤，最后加入葱白、食盐、姜、味精等即成。

【功效】

此汤腰片细嫩，汤味鲜香，有补肾益精之功。适用于男子遗精、精液异常、精少稀薄、腰痛膝软等。

(二)菜谱

番薯炖狗肉

【原料】

番薯500克，狗肉500克，生姜、葱、绍酒、食盐、味精各适量。

【制作】

将番薯洗净，去皮，切成小块；狗肉洗净、切成同样大的块，放入瓦锅内，另生姜、葱、食盐、绍酒、味精、清水适量。将瓦锅置于盛有水的铁锅内，隔水炖熬狗肉至熟烂即成。

【功效】

补中益气，固肾强腰。中老人肾阳虚而致遗精、夜尿频等症。

米酒海虾

【原料】

鲜海虾400克，米酒250克，菜油、精盐、葱、生姜各适量。

【制作】

将鲜海虾洗净，去头。将虾放入米酒中，浸泡10分钟。将菜油放入热锅内，烧沸，放入葱丁爆锅，然后将虾倒入锅内，放精盐、生姜，连续翻炒至熟即成。

【功效】

补肾壮阳，强筋健骨。适用于腰痛滑精、性功能减退者。

药蒸肚片

【原料】

熟猪肚240克，红枣、干荔枝、枸杞子、党参、冰糖、制附片、山药、熟猪油各10克，鸡清汤500克，白胡椒3克，盐1克。

【制作】

将熟猪肚斜切成4.5厘米长、2厘米宽的块。枸杞子、党参、

制附片、山药和红枣用冷水洗净，荔枝去壳。将以上原料一同装入釉钵内，再放白胡椒(用刀背拍破)，盐、熟猪油、冰糖隔水蒸半小时，再加鸡清汤500克，蒸至软烂为止。

【功效】

补肾脾胃，固精缩尿。可用于脾肾气虚而致遗精遗尿或病后体虚、小儿遗尿等症。

虫草枸杞炖仔公鸡

【原料】

仔公鸡1只，冬虫夏草10克、葱10克、枸杞子20克，盐3克，味精3克，料酒10克，胡椒粉3克，姜5克，鸡油20克。

【制作】

冬虫夏草用白酒浸泡，洗去泥土；枸杞子去杂质，洗净，仔公鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜拍松；葱切段。将冬虫夏草、枸杞、公鸡肉、料酒、姜、葱同放炖锅内，加入清水3 000毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油搅匀即成。

【功效】

补虚损，益精气，止咳嗽。适用于阳痿、早泄、遗精、腰膝疼痛、痰饮咳嗽、痨嗽、虚喘、咯血、自汗、盗汗等症。

补骨脂炖雄鸡

【原料】

乌雄鸡1只，补骨脂15克，芡实30克，莲子20克，煅牡蛎粉

30克，杭菊6克，枸杞子20克，料酒10克，黑豆衣9克，姜5克，炙猬皮12克，葱10克，菟丝子15克，盐5克，覆盆子15克，味精3克，龙骨15克，胡椒粉3克，炒白芍15克，上汤2 800毫升。

【制作】

将以上药物洗净，装入洁净纱布袋内，扎紧口；乌鸡宰杀后，去毛桁、内脏及爪；姜拍松；葱切段。将药包、乌鸡、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入上汤，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

【功效】

补肾，固精。适用于神疲乏力、腰膝酸软、头晕耳鸣、遗精、滑精、梦遗等症。

龙骨人参鸡

【原料】

白龙骨(煅)15克，黄雌鸡1只(1 500克)，人参15克，白茯苓20克，料酒10克，远志(甘草水煮去心)6克，盐5克，味精3克，柏子仁9克、姜5克，酸枣仁9克，葱10克，石菖蒲6克，胡椒粉3克，辰沙(水飞)6克。

【制作】

将以上药物洗净，放入洁净袋内，扎紧口；鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松；葱切段。将鸡、药包、姜、葱、料酒同放炖锅内，加清水3 000毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

【功效】

补气血，宁心神，止遗精。适用于心动神浮之梦遗、滑精、

失眠、头昏、头痛、气血两亏等症。

金樱知母炖乌鸡

【原料】

乌鸡1只，金樱子10克，炙甘草6克，知母12克，大枣8枚，生地15克，熟地15克，料酒10克，白芍9克，盐5克，黄芩6克，味精3克，桑螵蛸9克，姜5克，黄柏6克，葱10克，焦山栀3克，胡椒粉3克，浮小麦15克，上汤3 000毫升，焦白术9克。

【制作】

将以上药物洗净，装入洁净纱布袋内；乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松；葱切段。将乌鸡、药包、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入上汤，置武火上烧沸，再用文火炖45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

补肾，固精。适用于遗精、滑精、梦遗、神疲乏力、腰膝酸软、耳鸣头晕、精神萎靡等症。

桑葚金樱炖牡蛎

【原料】

鲜牡蛎肉300克，桑葚30克，甘草6克，金樱子30克，陈萸肉30克，料酒10克，柴胡12克，盐4克，枳壳12克，味精3克，炒白芍12克，姜4克，肉苁蓉12克，葱8克，红枣10枚，胡椒粉3克，上汤2 500毫升。

【制作】

将以上药物洗净，装入洁净纱布袋内，扎紧口，放入炖锅内，加入上汤，置武火上烧沸，文火炖煮35分钟，停火，除去药包。将药汁液烧沸，下入牡蛎肉、姜、葱、料酒、盐、味精、胡椒粉煮25分钟即成。

【功效】

祛郁散结，滋补肝肾，固精止泄。适用于肝气郁结、心情不畅、遗精、滑精等症。

酸枣仁炖金龟

【原料】

金龟1只(300克)，酸枣仁(炒)9克，甘草3克，生地20克，料酒8克，黄连6克，姜4克，当归15克，葱6克，人参10克，盐4克，远志6克，味精3克，茯苓15克，胡椒粉3克，石莲肉10克，鸡油25克，上汤1 800毫升。

【制作】

将以上药物洗净，装入纱布袋内，扎紧口；金龟宰杀后，去头、尾及肠杂，留龟壳及龟板；姜拍松；葱切段。将金龟、药包、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入鸡油、上汤，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

滋阴，养心，固精。适用于火扰精泄之遗精等症。

芡实莲子饭

【原料】

大米500克，莲子50克，芡实50克。

【制作】

将大米淘洗干净。温水发泡莲子，去心去皮。温水发泡芡实。将大米、莲子、芡实搅匀，置锅内，加水焖熟即可。

【功效】

健脾固肾，涩精止遗。适用于遗精、泄泻等症。

（三）药粥

腐皮白果粥

【原料】

白果9~12克，腐皮45~80克，白米适量。

【制作】

将白果去壳和芯，与腐皮、白米置锅中加水适量，煮粥。

【功效】

补肾益肺。适用于肾气不固而致早泄、遗精、小便频数、肺虚咳喘等。

芡实茯苓粥

【原料】

芡实、茯苓各15克，大米适量。

【制作】

将芡实、茯苓捣碎，加水适量，煎至软烂时再加入淘净的大米，继续煮烂成粥。

【功效】

补肾益气。适用于肾虚气弱而致遗精、小便不利、尿液混浊、阳痿、早泄。

核桃枸杞粥

【原料】

核桃仁50克，大米适量，枸杞子15克。

【制作】

将核桃仁捣碎，大米洗净，加水适量同枸杞子共煮为粥。

【功效】

补肾，固精。适用于肾精不固而致遗精、阳痿、精液异常、神经衰弱、小便余沥不净、小便白浊等病症。

巴戟苁蓉鸡肠粥

【原料】

鸡肠1~2具，巴戟、肉苁蓉各12克，粳米50克，生姜、食盐少

许。

【制作】

将鸡肠剪开，肠内外壁洗净，再用盐擦，洗净，切段，加少量盐、姜煮汤。巴戟、肉苁蓉洗净煎水，取汁去渣，兑入鸡肠汤内，再加淘净的粳米一共煮粥。

【功效】

温肾固摄。用于肾阳不足而致遗精、遗尿、夜尿多。

（四）药酒

苁蓉酒

【原料】

肉苁蓉60克，肉豆蔻30克，山萸肉30克，朱砂10克，白酒1.5千克。

【制作】

将朱砂细研为末，备用。将其余各药粗碎，用细纱布袋装好，扎紧口，置于坛中，倒入白酒，再将朱砂末撒进搅匀，加盖密封，置阴凉干燥处。每日摇动数下，经7日后即可开封取饮。

【功效】

温肾涩精。适用于肾精亏损而致遗精、早泄、眩晕等。

五、阴茎异常勃起

知柏乌鸡汤

【原料】

乌鸡1只(750克)，知母10克，生地15克，山茱萸9克，怀山药10克，云茯苓10克，丹皮10克，泽泻6克，黄柏10克，砂仁3克，料酒10克，盐4克，味精3克，胡椒粉3克，姜5克，葱10克，上汤2 800毫升。

【制作】

将以上药物炮制好，洗净，放入纱布袋内，扎紧口；乌鸡宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜拍松，葱切段。将乌鸡、药袋、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入上汤，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

缩阳。适用于阳强不倒、精终不射等症。

芡蓉熟地炖鳖鱼

【原料】

鳖鱼1只(750克)，肉芡蓉15克，熟地黄20克，菟丝子15克，黄芪30克，当归15克，穿心莲12克，巴戟15克，莲肉20克，北五味子15克，人参15克，嫩鹿茸(酥制)10克，白茯苓20克，龙齿10克，料酒10克，姜10克，葱15克，盐4克，味精3克，胡椒粉3克，鸡油25克，上汤2 800毫升。

【制作】

将以上药物炮制后，放入纱布袋内，扎紧口；鳖鱼宰杀后，去头、尾、肠杂及爪，留鳖甲；姜拍松，葱切段。将药包、鳖肉、鳖甲、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入上汤、鸡油、置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】

助阴和阳。适用于阳盛阴微、气盛血虚、精气妄溢、强中等症。

生地黄柏饮

【原料】

生地10克，黄柏、龙骨、知母、大黄、枳壳各15克，白糖30克。

【制作】

将以上药物洗净后，放入瓦锅内，加水500毫升，置武火上烧沸，再用文火煎煮25分钟，停火，过滤，去渣，留药液。在药液里加入白糖搅匀即成。

【功效】

清热，利湿，泻火。适用于阳强不倒、精自流出等症。

人参乔尼煮猪肾

【原料】

人参20克，乔尼15克，石膏12克，茯苓20克，磁石15克，知母15克，葱根20克，黄芩10克，栝楼根10克，甘草6克，黑大豆

150克，猪肾1对，料酒10克，盐4克，味精3克，胡椒粉3克，鸡油25克，上汤2 800毫升。

【制作】

将以上药物炮制好，洗净，装入纱布袋内，扎紧口；猪肾切两半，除去白色臊腺，切成薄片；黑豆淘洗干净，姜拍松，葱切段。将药包、黑豆、猪肾、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入上汤，置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油，搅匀即成。

【功效】

滋肾阴，退虚热，适用于肾阴亏乏、虚火妄动所致强中症、不交精液自出等症。

龙枸燕窝汤

【原料】

燕窝50克，枸杞子、龙眼肉各20克，冰糖250克。

【制作】

将燕窝放入开水中浸泡约20分钟，再换入清水，拣去绒毛污物，洗干净装入大碗内，再加入适量清水，上笼水开后用武火蒸约半小时，燕窝即涨大发透，捞出盛入大汤碗内。龙眼肉、枸杞子用温水浸泡几分钟后，洗干净装入碗内，放入冰糖，加开水适量，入笼蒸化，去掉沉淀物，倒入装燕窝的大汤碗内即成。

【功效】

滋阴养血，补肝明目。适用于肝阴亏虚所致的阳强、形体消瘦、气短烦渴、心悸失眠、头昏眼花、视物模糊、视力减退、迎

风流泪、两目干涩发胀、午后低烧、潮热盗汗、干咳咯血、反胃干呕、不思饮食以及慢性肝炎、夜盲症、神经衰弱、贫血等而属阴血亏虚者。

山地二子甲鱼汤

【原料】

甲鱼1只(约1 000克),枸杞子、怀山药各30克,熟地黄、女贞子各15克,生姜、葱段、味精、精盐各适量。

【制作】

将甲鱼先放温水中,使其放尽尿,宰去头,剖除内脏,刮洗干净。将枸杞、怀山药、熟地、女贞子洗干净,用纱布袋装好,扎紧口备用。将药袋纳入甲鱼腹中,放入砂锅,加水适量。先用武火烧开,后以文火慢炖,至甲鱼熟烂时,拣去药袋,加入味精、精盐调味即成。

【功效】

滋阴血,补肝肾。适用于肝肾阴虚,虚阳外潜所致阳强不倒,腰膝酸软,头晕目眩,视物模糊,视力减退,骨蒸潮热,午后低热,盗汗颧红,须发早白,枯燥易脱等,以及肝结核、骨结核、慢性肝炎等而属肝肾阴虚症者。

猪胰淡菜汤

【原料】

猪胰1条(约100克),淡菜50克,姜、花椒、盐、清汤各适量。

【制作】

先将猪胰洗净、切小块；淡菜用温水浸泡20分钟后洗净，拣去杂质（腹中的肚肠、海草等）备用。将切好的猪胰和淡菜放入瓦煲中，加入清汤及姜、盐、花椒等调料，置火上煲熟即成。

【功效】

滋阴补肝，润发健胃。适用于肝阴亏虚而致阳强，或用于甲状腺肿、毛发枯少等症。亦可作为糖尿病人的辅助治疗剂和身体消瘦、头晕耳鸣、阳痿等患者的保健剂。

枸杞雏鸽汤

【原料】

雏鸽3只，枸杞子30克，清汤、料酒、生姜、细葱、味精、精盐各适量。

【制作】

将雏鸽宰杀后去净毛，剖开洗净，每只剁为4块，然后入开水中汆透捞出，洗去血沫备用。将枸杞子、生姜、细葱分别洗干净，姜切片，葱切节。将鸽肉块放在盘子里，再放上枸杞、姜片、葱节、料酒，加入清汤适量，蒸熟后拣去姜、葱，调入味精，精盐即成。

【功效】

阴血，补肝肾。适用于肝肾阴血亏虚所致阳强不倒、腰膝酸软、头晕眼花、视物模糊、视力减退、耳鸣失聪、消渴多饮等病症。

杜仲龟肉汤

【原料】

川杜仲20克，龟肉100克，精盐、味精各适量。

【制作】

先将杜仲洗干净，用较多一些水煎煮，煎好后去渣留取药汁。将龟肉洗干净，切成小块，用杜仲药汁炖煮龟肉，熟后加入少许精盐、味精调味，饮汤食肉。

【功效】

补肝肾，强腰膝。适用于肝肾阴血亏虚所致阳强不倒、腰膝酸软疼痛、转侧不便、下肢萎软、行动不灵活、头晕发胀、小便频多等病症。

桑葚苁蓉汤

【原料】

桑葚30克，肉苁蓉20克，黑芝麻15克，炒枳壳10克。

【制作】

将桑葚、黑芝麻择去杂质洗干净，与肉苁蓉、枳壳同入砂锅，加水适量煎汤饮服。

【功效】

滋阴血，补肝肾，润肠道。适用于肾阴血亏虚所致阳强不倒、腰酸腿软、头晕眼花、健忘失眠、腹部胀满、大便秘结等病症。

参地猪肝汤

【原料】

鲜猪肝500克，玄参10克，生地黄20克，料酒、酱油、菜油、白砂糖、湿淀粉、生姜、细葱、味精、精盐各适量。

【制作】

将猪肝洗干净，生地、玄参去净灰渣，切成薄片，与猪肝同入砂锅内，加入适量清水，用中火煮炖约半小时，捞出猪肝切成片。生姜、细葱洗净切碎。将炒锅置火上，下入菜油烧至六成熟时，加入姜、葱炒一下，再放入猪肝片炒香，烹入料酒、酱油、白糖、味精、精盐、湿淀粉，加少量原汤兑成汁，炒拌均匀即成。

【功效】

滋阴清热，补肝明目。适用于肝阴亏虚所致阳强不倒、两目干涩、眼花发胀、迎风流泪、视物模糊、视力减退、咽喉干痛、口干舌燥、夜盲症等病症。

韭菜子粥

【原料】

韭菜子10克，粳米50克。

【制作】

将粳米淘洗干净，韭菜子用文火炒熟，一并放入砂锅内，加入清水和少量精盐，用文火煮至米开粥稠即可。每日2次，温热食用。

【功效】

功能温补肝肾，助阳固精。用治肝肾虚寒、阳痿、遗精、精冷、白浊、遗尿、夜尿增多、小便频数、腰膝酸软。

六、性功能减退

龙井对虾汤

【原料】

大对虾200克，高级龙井茶叶3克，料酒、食盐、味精、鸡清汤各适量。

【制作】

对虾去头，剥去外皮，取出脊背沙肠洗净，用刀片切成小薄片。龙井茶叶放在茶杯中，用煮开的鸡清汤沏好，备用。坐锅，倒入鸡清汤，烧开放入虾片烫透，捞入汤碗内。再将沏好的鸡汤茶倒入锅内，加食盐、味精、料酒烧开，撇净浮沫，倒入汤碗内，另选少许嫩茶心放在汤内即成。

【功效】

对虾，其性味甘、咸温，具有补肾壮阳、滋阴健胃、镇静的作用。龙井茶为我国名特茶品，上等的饮料，具有止渴、除烦、去腻、消炎、解毒、轻身等多种功效。二物合用有增性功能作用。

杜仲枸杞牛鞭汤

【原料】

牛鞭1条，枸杞子50克，杜仲25克，姜、料酒、食盐各适量。

【制作】

牛鞭洗净切块，与枸杞子、杜仲、姜、料酒等一同入瓦煲，加水适量，炖至牛鞭熟透，加食盐调味即可。

【功效】

温肾散寒。适用于男子阴冷而阳痿、脚膝软弱、头晕耳鸣、视物昏花、听力减退、夜尿频数。

胡椒杞子当归乳鸽汤

【原料】

乳鸽1只，猪瘦肉120克，枸杞子40克，白胡椒粒、当归头各20克，生姜2片，食盐少许。

【制作】

白胡椒用清水洗干净，晾干，切块，备用。猪瘦肉用清水洗干净，备用。枸杞子和当归头分别用清水洗干净，当归头切片，备用。生姜用清水洗干净，刮去皮，切2片，备用。乳鸽去毛及内脏，冲洗干净，备用。瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水沸，然后放入以上全部原料，待水再沸起，改用中火继续煲3小时左右，以少许食盐调味即可。

【功效】

此汤有补血养肝，祛风散寒，强壮身体的作用。适用于肝

阴不足、肝脉失养而致身体虚弱、面色青白、小腹胀坠冷痛、阴囊寒冷、性欲减退等。

羊肉鱼鳔黄芪汤

【原料】

羊肉250克，鱼鳔50克，黄芪30克，生姜、食盐、味精各适量。

【制作】

羊肉洗干净，切成小块；鱼鳔洗去腥气，稍切碎；生姜洗净、切成片。将羊肉、鱼鳔、黄芪、姜同入砂锅，加水适量，先以武火烧沸，后改文火慢炖，羊肉熟后，加入食盐、味精调味即成。

【功效】

温阳益精，健脾补肾。适用于脾肾阳气亏虚、精髓不足所致少腹畏冷、形寒体弱、腰膝酸冷、遗尿尿频、阳痿、精冷稀少、神疲气短等。

草果羊肉甲鱼汤

【原料】

甲鱼1 000克，羊肉500克，草果3克，食盐、姜末、胡椒各适量。

【制作】

锅内烧水，把甲鱼放入煮死，剖腹洗净，去头、爪。羊肉洗净，放开水内焯2分钟，然后取出待用。把甲鱼肉、羊肉切成小

块放入锅内，加入草果、姜、水，在旺火上烧开，然后文火炖烂，再加食盐、胡椒粉调味即成。

【功效】

此汤味道鲜美，汁浓醇厚，不腥不腻，有温中暖下、益气补虚之功。适用于脾肾阳虚、寒自内生引起少腹冷痛、性欲低下、食欲不振、大便溏薄、口淡无味、四肢不温等，是住家冬季食用的靓汤。

山药羊肉汤

【原料】

羊肉500克，怀山药150克，胡椒6克，生姜、葱、白、料酒、食盐各适量。

【制作】

将羊肉剔去筋膜，洗净略划几刀，再入沸水锅内焯去血水，姜、葱洗净切碎，胡椒研粉，备用。将怀山药用水润透后切成约0.2厘米厚片，与羊肉共置锅内，加入清水适量，投入生姜、葱白、胡椒、料酒，先用武火烧开，后改文火炖至熟烂，捞出羊肉晾凉。将羊肉切成片，再放入原汤中，加放少许食盐调味即成。

【功效】

温补脾肾。适用于脾肾阳气亏虚所致阴囊冷痛、性欲减退、倦怠乏力、四肢不温、食欲不振、便溏腹泻、腰膝酸冷、排尿频数等。

鲢鱼姜椒汤

【原料】

鲢鱼1条(250~350克),干姜10克,胡椒1克,食盐、味精各适量。

【制作】

鲢鱼去掉鳞、鳃,剖除内脏,洗干净,切成小块;干姜洗净,切成薄片。将鱼片、干姜、胡椒同入砂锅,加水适量熬汤,待鱼熟后,加入食盐、味精调味即成。

【功效】

温阳益气散寒。适用于脾胃阳气亏虚所致的脘腹及睾丸冷痛、性欲减退及食欲不振或呕吐、神疲怯寒等。

苁蓉牡蛎汤

【原料】

牡蛎肉150克,肉苁蓉9克,墨鱼200克,巴戟9克,姜10克,大鸡血藤9克,葱10克,金樱子9克,盐10克,绍酒15克,牡蛎粉9克。

【制作】

以上五味中药洗净,装入纱布袋,扎紧口;牡蛎肉、墨鱼洗净,发透,切薄片;姜切片、葱切段。把牡蛎肉、药包、墨鱼、姜、葱、盐、绍酒放入炖锅内,加水1 000毫升,置旺火上烧沸,再用文火炖45分钟即成。

【功效】

滋阴补肾，补气补血。适用于性神经功能减弱、阳痿等。

锁阳牛肉汤

【原料】

牛肉300克，锁阳15克，仙灵脾9克，仙茅9克，五味子6克，枸杞子15克，金樱子9克，姜10克，熟地9克，葱10克，黄狗鞭30克，盐15克，菟丝子9克，绍酒15克，山药15克，花椒3克，蜂房9克，胡椒粉3克。

【制作】

以上各味中药，放入炖锅内，加水200毫升，煮25分钟，滤去药渣，再加水200毫升，煮25分钟，滤去药渣，合并药液备用。把牛肉洗净，狗鞭、姜、葱、花椒放入炖锅内，加水1 000毫升，注入药液，放入盐，把炖锅置旺火烧沸，再用文火炖煮1.5小时即可。

【功效】

补肾壮阳，益精填髓。适用于神经性阳痿、早泄、滑精等症。

双鞭羊肉汤

【原料】

鹿鞭20克，黄狗鞭30克，公鸡肉、羊肉各300克，姜、菟丝子、葱、肉苁蓉、绍酒、盐各15克，枸杞子30克，胡椒粉5克。

【制作】

鹿鞭先用温水反复浸泡，发胀，去净筋皮，顺尿道对剖成两块，去内层皮，清水洗净，浸泡30分钟；狗鞭用油沙炒酥，温水浸泡30分钟，洗净；鸡肉、羊肉洗净，切4厘米见方小块；肉苁蓉、枸杞子、菟丝子装纱布袋，扎紧口；姜切片；葱切段。鹿鞭、狗鞭、羊肉、鸡肉、药包、姜、葱共放炖锅内，加入绍酒、盐，旺火烧沸，文火炖煮1小时即成。

【功效】

暖肾壮阳，益精补髓。适用于性神经功能减退、肾阴不足、精血亏损、阳痿、早泄、遗精、形寒畏冷、神疲乏力以及妇女小腹虚寒、宫冷不孕等症。

韭菜枸杞炒虾球

【原料】

枸杞子25克，盐10克、韭菜250克，鸡蛋1个，虾仁150克，姜10克，绍酒15克，葱10克，芡粉25克，素油1 000克（实耗70克），酱油10克。

【制作】

韭菜洗净，切4厘米长段；枸杞洗净，去杂质；虾仁洗净搅成虾泥；姜切粒；葱切花。虾泥放入碗内，打入鸡蛋，加入生粉（芡粉）、姜、葱、盐、绍酒、酱油拌匀，制成丸子。炒锅旺火烧热，加入素油，烧六成热时，改用中火，锅离火口，将虾丸炸成金黄色，用漏勺沥干油分。炒锅内留素油30克，下入姜、葱炒香，随即下入韭菜炒断生，加入虾球，随即起锅即成。

【功效】

温肾壮阳，行气散淤，适用于性神经功能减退。阳痿、乳汁不下、气滞等症。

补骨脂蒸猪腰

【原料】

补骨脂15克，姜10克，猪腰2个，葱10克，黄酒20克，盐10克。

【制作】

补骨脂烘干，打成粉末；猪腰洗净，一切两半，除去白色臊腺；姜切片；葱切花。补骨脂放入猪腰内，加入姜、葱、盐、黄酒，同放蒸盆内，旺火大汽蒸40分钟即成。

【功效】

补肾气、壮元阳，止腰痛。适用于性神经功能减退、阳痿、腰痛等症。

龙马炖鹌鹑

【原料】

海马、海龙、葱、盐、绍酒各15克，姜10克，鹌鹑2只。

【制作】

海马、海龙用50克黄酒浸泡，洗净；鹌鹑宰杀后去毛、内脏及爪；姜切片；葱切段。海马、海龙、鹌鹑、姜、葱、绍酒、盐同放炖锅内，加水1 000毫升，旺火上烧沸，再用文火炖50分钟即成。

【功效】

温肾壮阳、调气活血。适用于阳痿、腹部肿块、淋巴结核、跌打损伤、痛肿疔疮等症。

七、生精

枸杞子羊肾汤

【原料】

羊肾1对，枸杞子15克，葱白、食盐、生姜、鸡精各适量。

【制作】

羊肾撕掉油皮，剖成两半，去尽腰臊，切成薄片入锅，加入枸杞子、水适量共煮汤。最后加入葱白、食盐、姜、鸡精等即成。

【功效】

补肾益精。适用于精液异常、精少稀薄、腰痛膝软等。羊肾可以促进睾丸间质细胞生成睾酮，增强生精功能。

党参鹿肉汤

【原料】

鹿肉750克，党参、黄芪各30克，白术16克，杜仲7克，芡实11克，枸杞子18克，茯苓、当归、熟地黄各12克，肉苁蓉9克，肉桂3克，白芍13克，枣仁、益智仁各10克，远志、淫羊藿、胡椒、仙茅、补骨脂、泽泻各6克，菟丝子、山药各15克，怀牛膝8克，生姜100克，葱白250克，食盐适量。

【制作】

鹿肉用清水洗净，剔下骨头，除去筋膜，入沸水锅内焯一下捞出切成约2厘米见方的块，骨头打碎。将以上药物按方配齐后，用洁净的纱布袋装上扎口，用清水浸泡后同鹿肉、鹿骨一起置入锅内，注入适量清水，姜、葱洗净拍碎下锅，胡椒研粉和食盐调匀装在小碗内待用。先用武火将汤烧沸，撇净浮沫，改用文火煨炖2~3小时，待鹿肉熟烂即可分装入碗内，略用胡椒、食盐调味即可。

【功效】

补益气血，温补肾阳，健脾宁心。适用于肾阳不足而引起的精少、精液稀薄、腰膝酸软、怕冷、阳痿、遗精等；还可用于心脾两虚、气血不足而致的神疲体倦、面色萎黄、心悸失眠等。

猪肾汤

【原料】

猪肾1对，骨碎补10克，食盐及其他调料适量。

【制作】

猪肾去筋膜臊腺，切块划割细花，同骨碎补入锅，加水适量煎煮1小时，稍加食盐、调料即成。

【功效】

补肾填精。适用于精液异常、精少稀薄、小腹冷痛等。

甲鱼银耳汤

【原料】

甲鱼1只，知母，黄柏、天门冬、女贞子各10克，银耳15克，生姜、大葱、味精、食盐各少量。

【制作】

用开水将甲鱼烫死，揭甲，去内脏、头、爪。把甲鱼肉放入锅内，加水、姜片、葱段，用武火烧开后，改用文火煨，至肉将熟时放入银耳及药袋(袋内装知母、黄柏、天门冬、女贞子)。甲鱼肉烂时出锅，加味精、食盐即可。

【功效】

滋阴补肾，降火清热。适用于肾阴亏虚、虚火内盛而致死精症、精液异常。

牛膝鱼丸汤

【原料】

鱼肉200克，鸡蛋1个，牛膝7克，蔬菜、豆腐、藕粉、食盐、酱油、味精各适量。

【制作】

鱼肉切成细丁，再剁碎，加鸡蛋、藕粉、食盐、味精拌和成丸子。牛膝加水，文火煎约1小时，滤渣留汁备用。蔬菜切丝，豆腐切丁。锅中放水煮沸，待鱼丸浮上来，即捞到另一碗中，随浮随捞直至全部捞起。将蔬菜丝、豆腐丁先后放入汤中，随即将牛膝汤倒入并加酱油、味精、食盐等调料，待沸起后再将鱼丸

全部倒入，略煮一下即熟。

【功效】

补养精气、强肾壮阳。适用于精液异常、死精症、精液不液化、精子稀少等。

仙羊子汤

【原料】

仙茅、仙灵脾各20克，生姜2片，红枣2枚，羊外肾（睾丸）2个，食盐少许。

【制作】

仙茅、仙灵脾、羊外肾（睾丸）分别用清水洗干净，备用。生姜用清水洗干净，刮去皮，切2片，备用。红枣洗净，去核，备用。将以上所有原料一齐放入砂锅内，加水炖4小时，吃时以食盐少许调味。

【功效】

补肾强精。适用于肾虚精少、精液不液化、阳痿、精神萎靡、腰脊酸痛、两膝酸软无力等。

人参羊脑汤

【原料】

人参15克，怀山药、北黄芪各20克，水发香菇18克，羊脑2个，母鸡1只，食盐、料酒、大葱、生姜、味精各适量。

【制作】

母鸡去毛，剖洗净，鸡和羊脑同放锅内水煮，待七成熟时，

加北黄芪、怀山药、香菇、葱、姜、食盐、料酒，用文火煨烂为止。人参用开水泡开蒸30分钟，即可入汤。

【功效】

益气补精。适用于精液异常患者，可增强精子活力。

味补汤

【原料】

海参、燕窝、鳗鱼各适量，或紫河车1具。

【制作】

上物洗净后共为粗末，加水煮熬；或入鲜紫河车1具，同煮极烂。

【功效】

海参富含营养，著名老中医施今墨擅用海参治疗阴囊冷、精子缺乏，常获佳效；燕窝为金丝燕等用唾液或唾液与绒羽混合凝结而成的巢窝，富含胶质、蛋白质、钙、磷、钾等，为滋补佳品，可以壮阳益气、添精补髓；而鳗鱼含蛋白质和维生素A。诸药配合，共奏健脾益肾、补精温阳之功。

怀山药鳝鱼汤

【原料】

鳝鱼1条，怀山药、枸杞子各38克，肉苁蓉、巴戟天、北黄芪各10克，绍酒、食盐各少许。

【制作】

鳝鱼用沸水焯过，去掉黏液，使鳝鱼体内血液凝结。剔开

鳝鱼肚，取去肠脏，但不要去掉鳝鱼体内的血。鳝鱼切成段，用姜丝和绍酒拌匀放入炖盅，放入北黄芪、怀山药、枸杞子、肉苁蓉、巴戟天，加清水，如能饮酒者，可加入酒与水各半。隔水炖4小时，放入食盐便可以食用。

【功效】

补肾益精，肾亏阳虚而致精液异常、死精或精液稀薄、精神不振、风湿疼痛等。

锁阳炖鸡子汤

【原料】

锁阳20克，生姜2片，红枣2枚，鸡睾丸6个，食盐各少许。

【制作】

锁阳、鸡睾丸分别用清水洗干净，备用。生姜用清水洗干净，刮去皮，切2片，备用。红枣用清水洗干净，去核，备用。将以上所有原料一齐放入砂锅内，加水，文火炖4小时，吃时以食盐少许调味。

【功效】

补肾强精。适用于肾虚精少、阳痿、精神萎靡、腰脊酸痛、两膝酸软无力等。

清炖归杞牛鞭汤

【原料】

黄牛鞭800克，枸杞子60克，当归身15克，老母鸡肉500克，料酒、花椒、生姜、细葱、味精、食盐各适量。

【制作】

牛鞭洗净，沿尿道剖开，刮洗干净，再入开水中汆几分钟，后用冷水漂洗，撕去筋膜，再放入开水中汆1次，将砂锅置武火上，加入适量清水，下牛鞭、鸡肉烧开，撇去浮沫，放入姜块、花椒、当归、料酒，以文火炖煮。待牛鞭炖至八成熟时。捞出切成一字条，把枸杞子与牛鞭条一起放入原汤中，继续炖至牛鞭烂熟，拣去生姜、当归，加食盐、味精调味即成。

【功效】

补肾阳，益精血。适用于肾精血不足所致的精液稀少、腰膝酸痛、阳痿、遗精、早泄、耳鸣眩晕、形体瘦弱、面色无华、四肢不温、麻木不仁、头昏眼花、视物模糊、性功能低下、精子活动度低等。

三丝鱼翅清汤

【原料】

鱼翅250克，熟金华火腿、冬笋各50克，熟鸡胸脯肉100克，生鸡胸脯肉150克，葱段1小扎，生姜1小块，花雕酒150毫升，食盐2.5克，味精3克，清汤1 000毫升。

【制作】

鱼翅放在开水锅里烧开，转小火煮约1小时（烧到基本去沙），捞出鱼翅，放在塑料桶里，倒入温热水，下午把浸鱼翅的臭水换去，再倒入开水，一则拔去臭味，二则涨发后退沙方便，刮去表皮沙质，洗净。第二天把鱼翅装入竹篮，放入开水锅，微火烧4小时左右，微火主要使水温保热而不滚动。烧到软而能出骨头时捞起，温水浸后剔除骨头，切去翅根，挖出腐臭肉，洗

净，将鱼翅捞入清水中冲泡，去净腥味，再换清水，加入花雕酒100毫升，烧开，焖煮2~3小时，此时，鱼翅已发透，换清水浸凉，用纱布包起，待用。金华火腿、冬笋分别切成细丝，熟鸡胸脯肉顺丝切成细丝，把生鸡胸脯肉剁成细末，盛入碗内，加入葱段、姜块、花雕酒(50毫升)、清水150毫升，泡出血水待用。用清汤下锅烧开后，把鸡胸脯肉末连血水一起倒入，搅散，烧开后撇去浮沫，微火炖约2小时，成高级清汤，用细网筛过滤，取出300毫升高级清汤，放入鱼翅，文火煮1小时，捞出鱼翅，汤不要(这种方法收做套汤)。余下高级清汤750毫升、鱼翅、火腿丝、笋丝、熟鸡丝，用小火烧开，盛入银制的汤碗中即成。

【功效】

此汤银白色，汤清香，翅软糯，营养丰富，有温补肾精之功。适用于肾阳不足而致腰膝萎弱、精不液化、四肢不温、大便溏薄等。

北黄芪三七甲鱼汤

【原料】

甲鱼500克，北黄芪50克，枸杞子30克，田三七10克，食盐、味精、麻油各适量。

【制作】

枸杞子、田三七洗净，北黄芪洗净切片，用消毒纱布包好；甲鱼宰杀去肠脏，洗净后切成小块。将枸杞子、田三七、北黄芪布包与甲鱼肉同置锅内，加清水适量，旺火煮沸，文火煲炖熟烂，捞去药包，加调料调味即可。

【功效】

补中益气，健脾生肌，滋补肝肾，填精止血。适用于男子脾肾两虚而致精中带血、腰膝无力、精神倦怠等。

海红扒鱼翅

【原料】

水发鱼翅1 000克，胜芳小螃蟹1 500克，胡萝卜120克，母鸡1只，火腿250克，猪油750克，熟猪油60克，清汤500克，料酒15克，玉米粉9克，葱250克，生姜30克，味精、食盐各适量。

【制作】

把发好的鱼翅用开水煮两次，捞起放入凉水盆内，除去其杂物后，放入瓷盆内，加入猪肉、母鸡肉（半只）、火腿、葱姜（一半）、料酒（6克），上蒸锅蒸烂（以用筷子挑起翅子中间两头下垂为准）取出。将鱼翅用开水冲1次，再放入瓷盆内，加入余下的母鸡肉、葱、姜、料酒，再蒸30分钟左右。将螃蟹蒸熟，取出肉和蟹黄，切碎；将红胡萝卜切成细丝，用熟猪油在微火上炸，把它炸成泥状，油即变成红色。先将蟹肉煸好，放入清汤60~90克，加入味精、料酒少许，再将蒸好的鱼翅用开水汆一次，沥水，放入锅内，微火煮浓，然后勾芡，加入红胡萝卜油，倒入大盘加即成。

【功效】

滋阴补肾，强筋壮骨。适用于肾精亏损而致精液异常、筋骨酸软、阴茎举而不坚、行走无力等。老年骨质疏松尤宜。

鱼鳔炖猪蹄

【原料】

鱼鳔15克，猪蹄1只，葱、姜、酒、盐各适量。

【制作】

先将鱼鳔、猪蹄洗净，猪蹄切成块；同放入砂锅中，加水、酒、食盐、葱、姜，炖至猪蹄酥烂，即可服食。

【功效】

补肾益精，滋养筋骨。适用于肾虚体弱而致精少或无精症、腰膝软弱、头晕乏力等。

京葱海参

【原料】

水发海参1 500克，猪油30克，净京葱500克，鸡油30克，肉汤250克，味精3克，酱油6克，料酒30克，盐3克，枸杞子15克。

【制作】

将海参肚内用刀划"十"字刀(不能切穿)，放入开水锅中汆一下，捞出，沥干水分。京葱切成6厘米长的段；枸杞拣净杂质。将锅烧热放猪油，加入京葱略煸(炒)香后(呈金黄色)，再加入肉汤、海参、料酒、酱油、盐、枸杞待烧至牙黄色时淋入鸡油，出锅，整齐地装入盆中即成。

【功效】

本品红黄相映，味浓醇香，补肾，润燥，养血。适用于肾虚精亏、阴血不足而致精液异常、腰腿软弱者及癌症病人食用。

虫草全鸭

【原料】

嫩肥鸭1只(约1 500克),葱段6克,冬虫夏草18克,料酒10克,姜3克,肉汤1 250克,盐0.6克,味精0.3克。

【制作】

将鸭子去毛,在鸭的背尾部横着开口,去内脏,割去肛门,放入沸水锅内煮尽血水捞出,斩去鸭嘴,将鸭翅扭翻在背上盘好。冬虫夏草用温水泡15分钟后洗净。将竹筷削尖(尖长约1厘米,粗0.3厘米),在鸭的胸腹部斜戳小孔(深约1厘米),每戳一孔,插入一根冬虫夏草,逐一插完后盛入碗内(鸭腹部向上),加入料酒、葱、姜、肉汤。用皮纸封好碗口,上笼蒸烂。拣去葱、姜,加入盐、味精,盛入盘中即成。

【功效】

本品鸭鲜嫩,清香浓郁,补肾益精,益肺止喘。适用于肾精不充而致精液异常、阳痿、遗精以及腰膝酸软、乏力、畏寒、尿清长等肾虚患者食用。

海参羊肉粥

【原料】

海参20克,羊肉、粳米各100克,盐、姜、葱各适量。

【制作】

将海参水发,切片,羊肉切片,粳米淘净后放入砂锅内,加水适量,将锅置武火上烧开,移文火上煎熬至熟,再放入海参、

羊肉，稍煮至熟，加入调味品即成。宜秋冬季早晚空腹饮粥食用。

【功效】

补肾益精。适用于肾精亏虚所致精少或死精、阳痿、性机能减退、小便频数等。

枸杞猪肾粥

【原料】

枸杞叶500克，猪肾2对，猪肉250克，粳米250克，葱白5节。

【制作】

将猪肾洗净，去臊腺脂膜，切成细丁；葱白洗净切成细节。羊肉洗净切细；枸杞叶洗净，用纱布装好扎紧；粳米淘净；将它们一同放入砂锅内，加水适量熬粥，待肉熟米烂成粥时即可加入适量调味品。

【功效】

补肾填精。适用于精衰败而致精不液化或精子活动力低下、腰背疼痛、头晕耳鸣、性机能减退等症。

八、性早衰

猪脑鱼头北菇汤

【原料】

猪脑1副，大鱼头1个，北菇（一种香菇）30克，青豆少许，生姜2片，火腿5片，食盐少许。

【制作】

猪脑浸于水中，去薄膜，挑去红筋，用水洗净，放入开水中煮沸。新鲜大鱼头，斩块，用水洗净；北菇用水浸透，去蒂；青豆、火腿片洗净；生姜洗净，去皮，切片。取瓦煲加适量水，猛火煲至水沸后，放入全部原料，用中火煲约30分钟，加入食盐调味，即可饮用。

【功效】

此汤健脾开胃，补脑益智，强壮身体。适用于男子酒、烟过度而致神经衰弱、头晕眼花、耳鸣、记忆力减退、精神疲乏、失眠、性欲减退等。

莲藕猪蹄章鱼汤

【原料】

莲藕500克，猪蹄1只，章鱼(大)1条，红枣10枚，陈皮10克，食盐少许。

【制作】

莲藕洗净，去皮，切块。猪蹄刮净毛，洗净，斩块。章鱼用水浸软，洗净，切块。陈皮洗净。红枣洗净，去核。取砂锅加水适量，猛火煲至水沸，投放全部原料，用中火煲约3时，加入食盐调味，即可食用。

【功效】

此汤健脾补血、强壮身体。适用于心脾血亏而致早衰、神经衰弱、梦多、头晕乏力、心悸气短、性欲减退等。

人参母鸡汤

【原料】

人参5克，嫩母鸡1只（约750克）、食盐、黄酒、清汤、胡椒粉各适量。

【制作】

人参用清水洗净，蒸软，切成薄片。鸡杀好，去毛、内脏、鸡爪，放沸水锅中煮3~5分钟，去血水。将鸡放入炖盅中，加入人参片，食盐、清汤、黄酒、胡椒粉，加盖，上笼蒸1小时即可。

【功效】

益智强精，安神强壮。可调节神经功能，使紧张造成的神经紊乱得以恢复，有显著的抗疲劳作用。

龙眼牛肉汤

【原料】

牛肉250克，龙眼肉、黄芪各10克，豆苗少许，食盐、料酒各适量。

【制作】

牛肉最好用里脊肉，洗净后切成薄片放砂锅内，加水3 500毫升煮成清汤。煮沸后去泡沫和浮油，放入黄芪和龙眼肉，煮至1 500毫升即可。再用料酒和食盐调味，加入豆苗供食。

【功效】

补气养血，消除疲劳。适用于气血双虚而致形体早衰、失

眠健忘、病后体虚、头晕耳鸣、心悸气短等，也可用于消除疲劳、恢复脑力。

鹿茸鸡翅汤

【原料】

鹿茸3克，鸡翅250克，麻油、食盐各适量。

【制作】

嫩鸡的翅膀肉洗净，用2 000毫升水以小火煮，水沸去除泡沫，煎至1 000毫升清汤。鹿茸用500毫升水煎至200毫升，然后倒进鸡汤内再煮片刻，调味即可。

【功效】

补肾助阳，强身健脑。用于肾脑双虚、神经衰弱和自主神经失调及性欲减退。

驴 肉 汤

【原料】

驴肉250克，豆豉、花椒、大料各适量，食盐、味精、料酒、大葱、生姜、大蒜各少许。

【制作】

驴肉洗净切成薄片，与豆豉同放入砂锅内，加清水煮烂后加入食盐等上述调料即可。

【功效】

祛风安神，补益气血。适用于气血亏虚而引起过早衰老、形体不荣、失眠多梦、忧愁不乐、老年劳损、神志失调等。

九、阴茎短小

五子鱼鳔海狗肾汤

【原料】

鱼鳔20克，沙苑子10克，五味子、菟丝子各12克，女贞子、枸杞子各15克，海狗肾2个，食盐少许。

【制作】

鱼鳔用水泡发，洗净切丝；沙苑子、菟丝子、女贞子、枸杞子、五味子、海狗肾分别洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口，与鱼鳔一齐放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，捞出药袋，加入食盐调味供用。

【功效】

滋补肝肾，益气填精。适用于肝肾亏虚、先天不足而致阴茎短小、腰痛膝软、遗精、早泄、盗汗、头晕耳鸣、健忘等。

胡桃杞子鹿肉汤

【原料】

鹿肉500克，巴戟天50克，核桃仁100克，枸杞子5克，红枣5枚，食盐适量。

【制作】

鹿肉洗净，切块，用沸水汆过；巴戟天、枸杞子洗净；核桃仁微炒过；红枣（去核）洗净。把全部原料放入炖盅内，加沸水适量，隔沸水文火炖3小时，加食盐调味即可。

【功效】

温补精血，益肾壮阳。适用于肾阳不足、精血亏虚而致阴茎短小、隐睾、畏寒肢冷、阳痿、早泄、小便频多、健忘等。

山药苁蓉羊脊骨汤

【原料】

羊瘦肉500克，羊脊骨1副，怀山药50克，菟丝子10克，肉苁蓉20克，核桃仁2个，粳米100克，葱白3根，生姜少许，花椒、料酒、胡椒粉、八角茴香、食盐各适量。

【制作】

羊脊骨剁成数节，用清水洗净。羊瘦肉洗净后，氽去血水，再洗净切成5厘米厚的条状块。怀山药、肉苁蓉、菟丝子及核桃仁用纱布袋装好并扎口。将生姜、葱拍碎。将中药、羊肉、羊脊骨和粳米（即大米）同时放入砂锅内，注入清水适量，武火烧沸，撇去浮沫，放入花椒、八角茴香及料酒，改文火继续炖至肉烂为止。将肉、汤出锅装碗后，加胡椒粉、食盐调好味即可。

【功效】

补肾壮阳，填精补髓。适用于肾阳不足、肾精亏损而致阴茎短小、耳鸣眼花、腰膝冷痛、阳痿、早泄、精冷不育、畏寒肢冷等。

泥鳅河虾汤

【原料】

泥鳅100克，河虾10克，生姜5片，食盐少许。

【制作】

泥鳅洗净，去内脏；虾洗净，去壳取仁。泥鳅与虾仁共入砂锅煮，将熟入姜、食盐，再煮一沸即成。

【功效】

补肾壮阳。适用于先天亏损、肾阳亏虚而致阴茎短小、男性特征退化、阳痿、精冷不育等。

鳖甲炖白鸽汤

【原料】

白鸽1只，鳖甲50克，葱、姜、料酒、食盐、味精各适量。

【制作】

将鳖甲洗净、打碎，塞入宰杀、洗净的白鸽腹中。将白鸽放在砂锅内，加入适量清水、料酒、葱和姜，砂锅放在盛有水的蒸锅内，隔水蒸炖2小时左右，以鸽肉烂为度。加适量食盐、味精调味。

【功效】

滋阴益肾，补虚润燥。适用于肝肾阴虚所致阴茎发育不良、头晕、目眩、耳鸣、健忘、腰膝酸软和脾肾阳虚所致的小便频数、尿浑浊如脂膏等。

灵芝乳鸽汤

【原料】

乳鸽1只，灵芝3克，食盐、味精各适量。

【制作】

灵芝洗净、切片，与宰杀、洗净的乳鸽一并放入砂锅，加清水适量。将砂锅放在盛有水的蒸锅内，隔水蒸炖2小时左右，以鸽肉熟烂为度。加适量食盐和味精调味。

【功效】

补脾健胃，益气养阴。适用于肾气亏损、脾胃虚弱所致阴茎短小、勃起障碍和食欲不振、腹胀满、体倦乏力、自汗等。

十、男子更年期性欲减退

鹿茸山药乌骨鸡汤

【原料】

鹿茸5克，怀山药50克，乌鸡肉150克，食盐、味精、胡椒粉各少许。

【制作】

鹿茸、怀山药洗净，乌鸡肉去皮，洗净切块，放入沸水中煮5分钟，取出过冷水。把全部原料放入炖盅内，加沸水适量，盖好盖，隔沸水文火炖2~3小时即可。

【功效】

温肾壮阳，收敛涩精。适用于男子更年期综合征肾阳不足而致性功能减退、腰膝酸软、头晕耳鸣、畏寒肢冷、小便频数等。

凤爪螺头圆肉汤

【原料】

新鲜鸡脚6只，猪瘦肉300克，响螺肉25克，桂圆肉30克，杏仁15克，枸杞子20克，白酒10毫升，生姜4片，食盐、味精各少许。

【制作】

把每只鸡脚斩为两段，放入沸水煮5分钟，取出过冷水洗净。取出响螺肉、去肠，用食盐搓擦干净，放入沸水中略烫，取出过冷水洗净，切厚片。猪瘦肉放入沸水中煮5分钟，取出洗净，切厚片。把全部原料同放炖盅内，加入适量沸水，盖上盖，隔水炖4小时，放入食盐、味精调味便成。

【功效】

补肾滋阴明目。适用于男子更年期肾阴亏损而致性功能减退、两目干涩、视物不清、头晕耳鸣、健忘失眠、腰膝无力等。

枸杞子鱼鳔汤

【原料】

鱼鳔50克，猪瘦肉100克，关沙苑15克，枸杞子20克，食盐适量。

【制作】

黄鱼鳔用清水浸软，洗净，再用沸水浸洗干净后，切小段；枸杞子、关沙苑洗净；猪瘦肉洗净，切小块。把全部原料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，隔水文火炖3小时，加食盐

调味即可。

【功效】

滋肾益精，养肝止血。适用于更年期综合征属肝肾不足、精亏血少者，症见性欲减退、性无能或性冷漠、烘热汗出、头晕耳鸣、眼目昏花、腰膝酸痛、遗精、早泄、五心烦热等。

鱼翅鸡肉汤

【原料】

已发鱼翅400克，火腿25克，瘦光鸡1只，猪瘦肉150克，生姜2片，大葱1根，食盐、味精、麻油各适量。

【制作】

鱼翅洗净后，把姜、葱及适量水放入锅中烧沸，放入鱼翅煮5分钟，捞起沥干水。鸡洗净后剁去脚，在背部开口取出内脏，放入沸水中煮5分钟，取出洗净，沥干水。猪瘦肉放入沸水中，煮5分钟，取出洗净。把火腿、猪瘦肉、姜、鸡同放入炖盅内，鸡背向上，鱼翅放入鸡腹内，加入适量上汤，盖上盖炖4小时，放入食盐调味即可。

【功效】

补肾滋阴。适用于男子更年期性欲减退、性生活淡漠、耳鸣头晕、腰膝酸软无力等。

怀山药黄芪鳝鱼汤

【原料】

鳝鱼1条，怀山药、枸杞子各38克，肉苁蓉12克，黄芪10克，

绍酒、食盐各少许。

【制作】

鳝鱼先用沸水焯过(使鳝鱼体内血液凝结)，方可开肚，取出肠脏，但不要去掉鳝鱼内的血。将洗发的鳝鱼切成段，用姜丝和绍酒拌匀放入炖盅，并放入怀山药、黄芪、枸杞子、肉苁蓉，加入清水(如能饮酒可加入酒与水各半)。隔水炖4小时，加食盐调味便可以食用。

【功效】

补肾填精。适用于肾精亏损而致精力减退、性欲不足、头眩目昏、腰痛腿软、气短乏力等。

胡萝卜猪蹄汤

【原料】

胡萝卜250克，猪蹄400克，白菜200克，蜜枣4枚，食盐、味精各少许。

【制作】

猪蹄放入沸水中煮5分钟，取出洗净；白菜洗净，切短块；胡萝卜去皮，洗净切厚块；蜜枣洗净。锅内加适量清水煲沸，放入胡萝卜、猪蹄、白菜、蜜枣猛火煲沸，再用文火煲3小时。加食盐、味精调味即可。

【功效】

滋肾润肺，润燥补阴。适用于男子更年期肺、肾两亏而致性欲冷漠、口干咽燥、大便秘结等。

首乌鸡蛋汤

【原料】

何首乌100克，鸡蛋2个，酸枣仁60克。

【制作】

何首乌、酸枣仁洗净，鸡蛋煮熟去壳，一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲1小时即可。

【功效】

补益精血，养颜强身。适用于更年期精血亏虚而致性冷漠、遗精、心烦不眠、头晕眼花、腰酸脚软、须发早白、脱发、面色枯槁或夜睡不宁等。

十一、前列腺炎

鳖鱼滋肾汤

【原料】

鳖鱼1只(300克以上者)，枸杞子30克，熟地黄15克，食盐、生姜、葱各适量。

【制作】

将鳖鱼放沸水锅中烫死，剁去头爪，揭去鳖甲，掏出内脏，洗净，切成小方块，放入砂锅内，再放入洗净的枸杞子、熟地黄，加水适量，武火烧开，再加入盐、姜、葱，改用文火炖熬至鳖肉熟透即成。如常食用，可佐餐，可单食。

【功效】

此汤味鲜汁香，鳖肉软烂，是滋阴补肾之佳品。主治老年肝肾阴虚引起前列腺炎、腰膝酸软、头晕目眩、低热盗汗或各种癌肿手术后身体虚弱，或阴虚型再生障碍性贫血。

童鸡虫草汤

【原料】

幼鸡1只(约1 000克)，冬虫夏草20克，桂圆肉20克，瘦肉15克，生姜3片，精盐少许。

【制作】

将幼鸡剖好，洗净，与瘦肉同放滚水中煮5分钟，捞出过冷水。洗净桂圆肉、冬虫夏草。把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，汤成下盐调味即可。

【功效】

此汤非常鲜美，益精髓，补肺肾，滋阴补血，温中益气。适用于肾精亏损而致慢性前列腺炎、尿频尿痛、眩晕失眠、腰腿无力等病症。

乳鸽响螺汤

【原料】

乳鸽1只，响螺肉100克，瘦肉150克，杞子15克，怀山药15克，川贝母15克，生姜2小块，酒100毫升，精盐、味精少许。

【制作】

乳鸽剖好，切去脚，与瘦肉同放入滚水中煮5分钟，捞出洗

净。响螺先用滚水烫过，用酒除去腥味。洗净怀山药、杞子、川贝母。把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，文火煲3小时，加盐调味。

【功效】

此汤温补滋润，健肺除痰，适用于肾虚精亏而致慢性前列腺炎、尿频、尿滴沥、耳鸣耳聋、肾虚脑鸣者或气短乏力、肾不纳气、咳嗽、气喘等病症。

水鸭益脑汤

【原料】

水鸭1只，瘦肉100克，怀山药、枸杞子各15克，姜2小块，精盐、鸡精各少许。

【制作】

水鸭用滚水泡一泡，去毛及内脏。瘦肉放入滚水中煮5分钟，捞出洗净。洗净怀山药、枸杞子。把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，文火煲4小时，加盐调味。

【功效】

此汤滋阴补气，补而不燥，温润脏器，适用于肾脏阴阳俱虚而致慢性前列腺炎、腰膝无力、耳鸣如蝉、两目干涩等病症。

栗子百合生鱼汤

【原料】

本地生鱼1条约400克，鲜栗子肉250克，百合50克，灰实25克，瘦肉150克，陈皮1块。

【制作】

生鱼拍死，去鳞，用盐拌擦一遍。栗子肉用热水烫过去衣。百合、芡实洗净。瘦肉放入滚水中煮5分钟，捞出洗净。陈皮浸软，刮去瓤，洗净。把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，文火煲2.5小时，下盐调味即可。

【功效】

此汤有滋润补肾之效，老少咸宜。适用于肾虚精亏、耳失聪而致前列腺炎、耳鸣耳聋、头晕健忘、口干不渴、大便不爽等病症。

苁蓉炖羊肾

【原料】

肉苁蓉30克，羊肾1对，胡椒、味精及食盐适量。

【制作】

先将肉苁蓉切片，备用。将羊肾、肉苁蓉一起放入砂锅内，加清水适量，文火炖熟。将炖熟的羊肾倒入碗中，放胡椒、味精、食盐少许，调味至可口，便可食用。

【功效】

本品汁浓味鲜，为冬令进补佳肴。有补肾益肾之功。适用于肾虚而致慢性前列腺炎、腰疼、足膝萎软、耳鸣耳聋及便秘等症。对阳痿及夜间小便多者也颇相宜。

十二、激发性欲

海带虾米汤

【原料】

海带50克，虾米15克，麻油5克，食盐1克，鸡精1克。

【制作】

将海带用热水泡发，发涨后切成带丝。将海带丝放入锅中，加水一大碗，煮沸后下虾米，放盐、鸡精，再煮沸即起锅，淋上麻油，加几滴醋即成。晚上佐餐食用。

【功效】

兴性欲，增活力。适用于男性性欲降低、性活力减弱。

海带、海虾米都富含碘，碘缺乏会使甲状腺素的合成减少。甲状腺素能促进性兴奋，性冲动。男子缺碘会引起性欲降低，性缺乏活力，缺乏激情。所以国外科学家说，含碘丰富的食物是“性欲的活力剂”。除海带、海虾米含碘外，紫菜、裙带菜等海藻类食物都富含碘，能维护男人的性健康。

棉子鸡蛋汤

【原料】

棉子20克，鸡蛋1个，红糖10克。

【制作】

将棉子炒后加水一碗，放入鲜鸡蛋同煮至蛋熟。蛋熟后剥去壳，再放入棉子汤中小火煮20分钟。滤去棉子，留蛋与汤，加

红糖溶化即成。吃蛋喝汤，每日1次。

【功效】

补肾增精、激发性欲。适用于肾虚性欲低下。

棉子是棉花的种仁，也是性欲的促进剂。棉子油还富含维生素E，每百克含维生素E达86.45毫克，比芝麻油、花生油高出20%~40%。这种天然的维生素E又是"性衰退的防治剂"。棉子是植物生命之源，所配的鸡蛋，是动物生命之源。两个生命之源，动植物蛋白相配，更能增强生命活力，提高营养价值。因而对性生活过度、肾精耗损引起的性欲降低，有较好的治疗作用。但棉子含棉酚有杀灭精子的作用，对男子不育症患者不宜。

芝麻核桃花生浆

【原料】

黑白芝麻10克，核桃仁15克，花生仁15克，蜂蜜15克。

【制作】

将黑芝麻或白芝麻、核桃仁、花生仁放入磨浆机中，磨成浆。将芝麻核桃花生浆煮沸后盛入碗中，调入蜂蜜即成。晚睡前吃此1剂，每周1~2次。

【功效】

补肾精，激性欲。适用于肾精亏耗，性欲减退。

芝麻、核桃、花生仁都是植物的种仁。国外学者认为种仁是"性欲的促进剂"。因为种仁是生命之源，每粒种仁都是一株植物的生命，是蛋白质的极佳来源，是人体精液的重要原料，还含有丰富的"金矿"似的维生素B、维生素E、维生素F，既能

增精，又能激起性欲，引发性冲动。性交前吃此1剂，可保精力旺盛，性交后无疲乏感。具有激发性欲作用的种仁还有南瓜子、葵花子、杏仁、全小麦、玉米等，可轮流食用。

酒炖核桃麦芽糖

【原料】

核桃仁、麦芽糖各50克，醪糟酒100克。

【制作】

将核桃仁、麦芽糖、醪糟酒（糯米家酿的酒，市场亦有糯米甜酒出售）同入一大瓷缸中，加盖。在锅中加水，放入加盖瓷缸，大火煮沸，沸后再煮30分钟即成。吃核桃仁，饮酒汁。每日1次。

【功效】

兴欲补肾。适用于肾虚性欲减退。

核桃仁、麦芽糖都含有助性物质。核桃仁更是激起性欲，引发性冲动的促进剂。我国古代的文人雅士，喜借酒助性。但白酒酒精含量高，易损伤肾精。糯米酒，酒精含量极低，且富含助性的天门冬氨基酸和精氨酸，既激发性欲，又补充肾精。本方对偏肾阴虚的性欲减退最适宜。肾阳虚的性欲减退则以葱裹大虾为优。分辨不清是肾阳虚还是肾阴虚也以本方为宜，因为本方不像芝麻核桃花生浆那样主要是养肾阴，本方重在滋补肾精。肾精是肾阴肾阳合化的，阴虚阳虚都可导致肾精亏虚。

葱裹大虾

【原料】

大葱3根，基围虾3个。

【制作】

选大基围虾鲜活者在沸水中煮熟。选山东大葱茎3根，切去叶及葱头，将煮熟的虾夹入葱茎中，每茎夹一虾。睡前连吃3虾。

【功效】

兴欲壮阳。适用于肾阳虚性欲低下。

葱、蒜其性味辛温，富含辛辣素，能刺激性腺分泌性激素。雄性激素分泌旺盛性欲强，易冲动。雄性激素分泌不足，则性欲减退，不易引起性冲动。男子如此，女士也是这样。女士的性冲动也需要雄性激素激发。男女都有雄、雌性激素。男子以雄性素占统治体位，女子以雌性激素占统治体位。但性欲、性冲动男女都靠雄性素激发，虾能壮阳起痿。所以本方主要用于男子性欲减退而又兼有阳痿的患者。

草莓巧克力

【原料】

草莓汁100克，巧克力50克，香草精3滴。

【制作】

将鲜草莓洗净，榨取汁水。草莓汁放入小铝锅加入巧克力边煮边搅拌，煮沸即起锅，冷却后加入香草精即成。睡前吃此1

剂。

【功效】

供能量，激性欲。适用于性欲低下、缺乏激情。

第二章　养肾饮食疗法

一、养肾汤谱

猪肾冬瓜汤

【原料】

猪肾1~2个，冬瓜300克，薏苡仁、北黄芪各10克，怀山药12克，生姜、大葱、食盐各少许。

【制作】

先将猪肾剖开，去筋膜臊腺，洗净，备用。再将冬瓜、薏苡仁、北黄芪和拍碎的生姜、大葱少许放到清汤或清鸡汤内煲40分钟，再加入怀山药及猪肾，待猪肾煮熟后，改用文火煲20分钟，加入食盐调味即可。

【功效】

有补肾利湿之功。适用于肾虚水泛而致肾脏病、糖尿病、高血压引起之腰痛、水肿、性功能减退等。

海带绿豆甜汤

【原料】

海带60克，绿豆80克，白糖适量。

【制作】

将海带浸透、洗净切丝，绿豆洗净。把用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮至绿豆熟烂，放白糖调甜汤，再煮沸即可。随量饮用。

【功效】

清热利湿。泌尿系统感染、肾盂肾炎、肾结石属湿热内结者，症见尿频尿急、溺时涩痛、淋沥不畅、尿色浑赤、血淋尿中带血、石淋尿夹砂石，常觉口燥咽干以及肾结核感燥热等。

海马银杏核桃汤

【原料】

海马、银杏各38克，核桃仁76克，鱼肉36克，陈皮10克，食盐少许。

【制作】

先将核桃、银杏去壳取仁，备用。将海马、鱼肉、陈皮用清水洗干净，备用。将以上原料一齐放入瓦煲内，加入适量清水，文火煲3小时左右，加入食盐少许调味即可。

【功效】

补肾纳气止痛。适用于肾虚而致腰痛膝软、咳喘痰多、精神不振等。

北芪鲤鱼汤

【原料】

生北芪50克，鲜鲤鱼1条(200克)，盐少许。

【制作】

将鲤鱼剖腹去内脏，去鳃，与生北芪同入砂锅，加入适量清水共煮汤，汤成之后，加入盐调味服食。每日1剂，吃鱼喝汤，连服7天。

【功效】

补脾健胃，利水消肿。治慢性肾炎、前列腺炎等。

冬瓜赤豆黑鱼汤

【原料】

黑鱼1条，赤小豆30克，冬瓜1 500克，大蒜5根。

【制作】

黑鱼刮鳞去内脏洗净，赤小豆淘洗净，冬瓜洗净切块。将以上三味同放入锅内，加水5碗煮成3碗即可食用。

每日2~3次，每日1剂，连服7~10天，吃鱼喝汤后盖被取汗，忌风，忌盐。

【功效】

健脾益气，清热解毒，利水消肿。治疗肾盂肾炎等症。

脊肉薏苡仁汤

【原料】

薏苡仁15克，香附子少许，猪里脊肉600克。

【制作】

薏苡仁去皮用热水泡浸一夜，然后用纱布袋装香附子与薏苡仁同煮，薏苡仁煮软了方可将香附子取出，加入切成薄片

的猪里脊肉，与薏苡仁汤同煮，至薏苡仁煮烂为止。

【功效】

补肾，利湿。适用于男子腰痛、夜尿频数、性功能下降等。

当归牛尾汤

【原料】

当归20克，牛尾1根（约500克），生姜、大葱、花椒、料酒、食盐、味精、猪油各适量。

【制作】

牛尾去毛，刮洗干净，入沸水中汆八成熟，然后切成3厘米长段，备用；当归用温水洗净。将牛尾段、当归、姜、葱、花椒、料酒同入锅中加水炖，待牛尾炖熟后去当归，加食盐、猪油、味精，调味即可。

【功效】

补肾精，益气血，强筋骨。适用于治疗肾虚腰痛、肾虚阳痿、下肢酸软乏力等。

海参鸭肉汤

【原料】

老鸭肉150克，海参30克，生姜两片，葱1根。

【制作】

将生姜洗净，葱去须洗净切段，鸭肉洗净切片；海参水发后洗净切薄片。油盐起锅，放清水适量，煮沸后放鸭肉、海参，武火煮沸后，文火煮1小时，放姜葱煮沸，调味即可。随量饮汤

食肉。急性肾炎及慢性肾炎急性发作和肾炎后期功能减退时不宜用本汤。

【功效】

补肝肾，滋阴液。用于肾病及肝而成肝肾阴虚者，症见腰膝酸软、头目眩晕、耳鸣耳聋、盗汗遗精、口干咽燥或五心烦热等。

鹿茸羊肾汤

【原料】

鹿茸5克，菟丝子15克，小茴香9克，羊肾1对，食盐少许。

【制作】

羊肾剖开，去臊腺、筋膜，洗净；鹿茸、菟丝子、小茴香择洗干净。上述原料一同入砂锅，加适量水，共炖至羊肾熟烂。

【功效】

壮阳补气，益精髓，强筋骨。适用于肾虚腰痛、性欲减退等。

黑豆鲤鱼汤

【原料】

黑豆30克，鲤鱼1条(约250克)，生姜1片。

【制作】

将黑豆洗净，浸3小时；生姜洗净；鲤鱼去鳞、腮、肠脏，洗净，起油锅，略煎。把用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮至黑豆烂，调味即可。随量饮汤食肉。

【功效】

补肾利水。用于肾病水肿属肾虚者，症见水肿反复发作（以下半身肿为多）、小便不利、口干渴、面色萎白、四肢不温等。

白菜排骨汤

【原料】

排骨250克，腊鸭翼、腊鸭脚各4只，白菜400克，菜干50克。

【制作】

白菜洗净，滴干水切段；菜干用清水浸软，洗净擦干水，切段。排骨放在滚水中煮5分钟，取起过冷水。腊鸭翼、腊鸭脚洗净，切去腊鸭脚的趾甲。用适量之水煲滚，放下排骨、腊鸭脚、腊鸭翼、白菜、菜干煲滚，文火煲3小时，下盐调味。

【功效】

补骨强筋。适用于妇女更年期后缺钙引起的骨质疏松、腰痛腿软等病症。

黄鳝瘦肉北芪汤

【原料】

黄鳝200克，瘦猪肉100克，北黄芪25克。

【制作】

黄鳝剖干净后，加入瘦猪肉、北黄芪及适量的水共煎成汤，去北黄芪，吃黄鳝瘦肉并饮汤，常吃则有大补气血之效。

【功效】

补虚损，强体力。本品适合肾虚、身体瘦弱、头晕眼花者作食疗。

枸杞菟丝鸽蛋汤

【原料】

鸽蛋20只，菟丝子30克，莲子须15克，枸杞子18克。

【制作】

鸽蛋煮熟，去壳。菟丝子、莲子须、枸杞子洗净，与鸽蛋一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1~2小时，汤成去渣，调味供用。

【功效】

补肾壮阳，固精止遗。用于肾气虚损。症见阳痿、早泄、遗精、滑泄、夜尿频多、腰膝酸软或妇人肾虚带下、崩漏。

芝麻黑豆泥鳅汤

【原料】

泥鳅约500克，黑豆、黑芝麻各100克。

【制作】

黑豆、黑芝麻洗净；泥鳅洗净，下油锅稍煎黄，铲起。把用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲至黑豆烂，调味供用。

【功效】

补肾健脾，养血生发。用于脾肾两虚、精血亏损、脱发、须

发早白；脾胃虚弱之面色萎黄；肾虚之阳痿、消渴、便秘；湿盛疮癣瘙痒等。

杞子生地羊腰汤

【原料】

羊腰两个，枸杞子50克，生地、核桃仁、杜仲各100克，生姜1片。

【制作】

枸杞子、生地、杜仲洗净；核桃仁用滚水烫过，去衣；羊腰洗净，剖开，去白脂膜，切厚片下油锅，用姜略炒。把药物放入锅内，加清水适量，武火煮滚，加入羊腰片，候滚，改文火煲2~3小时，调味供用。

【功效】

补肾益精，乌须黑发。用于肾精不足、须发早白、腰膝酸软、筋骨无力、头晕耳鸣等。

羊肾杜仲五味汤

【原料】

杜仲15克，五味子6克，羊肾2只，食盐、味精、黄酒各少许。

【制作】

羊肾剖开去臊腺、筋膜，洗净，切片。杜仲、五味子用纱布包扎，与羊肾一同放砂锅内，加水适量，炖至熟透后，加入调味品。

【功效】

温阳固精，补肝肾，强筋骨。适用于肾虚腰痛、阳痿、遗精伴有高血压、腰膝酸软、筋骨无力等。

芝麻茯苓瘦肉汤

【原料】

猪瘦肉250克，黑芝麻、茯苓各100克，鲜菊花大者10朵。

【制作】

黑芝麻洗净，用水略浸捣烂；茯苓洗净；鲜菊花洗净，摘取花瓣；猪瘦肉洗净，切片，用调味品腌10分钟。把芝麻、茯苓放入锅内，加清水适量，武火煮滚15分钟，放入猪瘦肉、菊花瓣，煲至猪瘦肉熟即可，调味供用。

【功效】

补养肝肾，滋润乌发。用于肝肾虚损、精血不足、须发早白、头晕耳鸣、腰膝酸软、四肢乏力；产后血虚乳汁不足、血虚津亏之肠燥便秘；肝阴不足、肝热目赤；高血压、头晕目眩等属肝阳上亢者。

虫草鸭块汤

【原料】

冬虫夏草20克，肥鸭1只(约1 250克)，料酒、味精、葱、姜、盐及胡椒粉各适量。

【制作】

将鸭宰杀后剖洗好，置沸水锅中汆8~10分钟，除去血腥

味。将冬虫夏草反复洗去泥沙。铁锅中加入清水、料酒、葱、姜、胡椒粉及盐，调好味。将鸭切成10小块，装入炖盅里。用竹签将鸭块插3~4个小孔，每孔内插入洗净的冬虫夏草1根。加入调好味的清汤后上笼蒸1小时（老鸭宜久蒸）即成。上桌时加入少许味精，尝好味即可。

【功效】

益精气，补虚损，抗衰老，可用于肾气虚损所致的阳痿、早泄、遗精、腰膝酸软、咳喘气短、自汗盗汗等症。

人参全鹿汤

【原料】

鹿肉750克，党参30克，黄芪30克，白术15克，杜仲6克，芡实10克，枸杞子15克，茯苓12克，熟地12克，肉苁蓉10克，肉桂3克，白芍15克，益智仁10克，仙茅6克，补骨脂6克，泽泻10克，山药15克，远志6克，当归12克，菟丝子15克，怀牛膝9克，淫羊藿6克，生姜100克，葱白250克，胡椒6克，食盐100克。

【制作】

将鹿肉用清水洗净，剔下骨头，除去筋膜，入沸水锅内焯一下捞出，切成2厘米见方的块，骨头打破。将以上药物按方配齐后，用洁净的纱布袋装上扎口，用清水浸泡后同鹿肉、鹿骨一起置入锅内，注入适量清水，姜、葱洗净拍破下锅。胡椒研粉和食盐调匀，装在小碗内待用。先用武火将汤烧沸，撇净浮沫，改用文火煨炖2~3小时，待鹿肉熟烂即可分装入碗内，略用胡椒、食盐调味即可。

【功效】

温补肾阳，补益气血，健脾宁心。适用于肾阳不足、腰膝酸软、怕冷、阳痿、遗精等症；对心脾两虚、气血不足的神疲体倦、面色萎黄、心悸失眠、崩漏等病症亦有良效。

二、养肾菜谱

琥珀核桃

【原料】

核桃仁300克，白糖150克。

【制作】

将核桃仁放入开水盆中，加入少量精盐浸泡10分钟，用竹签挑去核桃衣，洗净，沥干。在锅内加少量清水，放入白糖，熬到白糖汁浓稠时，投入核桃仁拌炒，使糖汁裹包在核桃仁上。将锅洗干净，放入香油加热。待油热时，投入粘满糖汁的核桃仁，用文火炸至金黄色，捞出，沥去油，晾凉。当菜食用。

【功效】

功能补肾固精，温肺定喘。用治久病或老年、肺肾阳虚气弱、阳痿、遗精、小便频数、腰酸脚弱、咳嗽气喘。此外，还可用于老年或体虚肠液亏损所致的大便秘结。

参麦甲鱼

【原料】

活甲鱼1只（约1 500克），人参10克，麦冬6克。

【制作】

将甲鱼宰杀后，放沸水中烫15分钟左右，取出裙边留用。剖开甲壳，撕去甲壳上的粗皮，去除内脏和头、爪，清洗干净，切成小块。人参、麦冬洗净。将人参、麦冬、姜片、葱段、食盐和料酒放人大碗内，放上甲鱼块，盖上甲鱼壳，加人鸡清汤，上笼蒸1小时左右。酌加味精、胡椒粉。当菜或点心食用。

【功效】

功能补肾固精，健脾润肺。用治肺肾亏虚、阳痿、早泄、咳嗽、气促和年老体弱、病后体虚者。健康人经常食用，可收防癌抗老之功。

猪腰煲杜仲

【原料】

杜仲20克，猪腰1个。

【制作】

将猪腰除去肾盏，洗净切碎，置人锅中，入杜仲，添人适量的水，共煲汤食之。每日1剂，喝汤食肉，连服7~10天。

【功效】

补肾滋阴。用于肾亏阴虚而致虚汗不止、动则汗出、头晕目眩、腰膝酸软等症。

泥鳅炖豆腐

【原料】

泥鳅250克，豆腐500克，食盐少许。

【制作】

将豆腐放入沸水中煮至热烫，并加食盐少许，再将泥鳅放入，任其钻动，至泥鳅烂熟，加入姜、葱、酱油等调味食用。吃泥鳅、豆腐，喝汤，连服3~5天。

【功效】

补脾益气，清热利尿。治疗肾盂肾炎等疾病。

虫草蒸雄鸭

【原料】

冬虫夏草10克，老雄鸭1只。

【制作】

将鸭宰杀，去掉鸭毛和内脏，清洗干净，鸭头劈开。冬虫夏草用清水洗净，与适量的生姜、葱白一起纳入鸭腹内，用线扎好，放在大碗中。注入清汤，酌加适量食盐、料酒和其他调味品，置于笼内蒸2小时左右，以鸭烂为度。可当点心或菜食用。

【功效】

功能滋养肺肾，补益精髓。用治肺肾阴虚、阳痿、早泄、遗精盗汗、腰膝酸软、虚劳咳喘和病后体虚、久不恢复者。

杜仲核桃炖猪腰

【原料】

猪腰两个，杜仲30克，核桃仁20个。

【制作】

一同煮熟，调味服食。每日1剂，分两次服食，连服10天。

【功效】

温阳补肾。用于肾阳不足引起的肾冷不育、阳痿、早泄等症。

韭菜炒虾仁

【原料】

韭菜500克，虾仁100克。

【制作】

韭菜洗净切段待用；虾仁洗净放油锅中爆香，后放韭菜，炒熟调味上碟。

【功效】

温肾壮阳，活血理气。本品适合阳痿、早泄患者作食疗。

红烧鹿肉

【原料】

鹿肉500克，玉兰片25克。

【制作】

将鹿肉洗净，略烫，切块；玉兰片泡发，切片。将菜油倒入铁锅内，烧热后放入鹿肉，炸至火红色时捞出。用葱、姜炸锅后，倒入适量鸡清汤、酱油、花椒水、料酒、精盐、白糖和味精，再下鹿肉，煮沸后用文火煨炖2~3小时，待鹿肉熟烂时再用武火煮沸，投入玉兰片，放入适量水豆粉勾芡，撒上麻油和香菜段后出锅。当菜食用。

【功效】

功能补肾温阳，益精暖腰。用治肾阳虚衰、阳痿、早泄、滑精、小便频数、遗尿、腰膝酸软、畏寒肢冷。

核桃仁鸡丁

【原料】

鸡肉750克，鸡蛋3个，核桃仁90克，料酒10毫升，盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤、麻油、湿淀粉、猪油、葱、姜、蒜各适量。

【制作】

将鸡肉剁成1.5厘米见方的鸡丁。鸡丁用盐、料酒、胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉调匀拌好。核桃仁用开水稍泡剥去皮。姜、葱、蒜均切成指甲片。鸡蛋去蛋黄留蛋清。将盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤、麻油兑成汁。将去皮的核桃仁用温油炸透。铁锅烧热倒入猪油，待猪油五成热时投入鸡丁滑透捞出，沥去油。再取铁锅置灶上，放50克热油，下葱、姜、蒜稍煸炒，将鸡丁下锅，接着把兑好的汁倒入锅内，再放入核桃仁炒匀即成。

【功效】

温肾补阳，润肠通便。适宜于畏寒肢冷、尿频、遗精及头晕、眼花、大便燥结等患者服用。

韭菜炒羊肝

【原料】

韭菜150克，羊肝200克。

【制作】

将韭菜洗净，切成段；羊肝洗净，除去筋膜，切成薄片；取适量生姜、切成片，葱切成节。将铁锅烧热，注入菜油烧沸，投入羊肝翻炒，待羊肝变色，即下韭菜、葱、姜和精盐，再翻炒片刻，酌加味精即成。当菜食用。

【功效】

功能补肝明目、温肾固精。用于治疗阳痿、遗精、病后视朦、夜盲、盗汗、食欲不振。

人参炖三鞭

【原料】

牛鞭1条，鹿鞭1条，黄狗鞭1条，猪瘦肉500克，人参（红参）20克，红枣5个。

【制作】

三鞭用温水泡软，割去残肉，切块，用姜汤煮10分钟，去姜汤用清水漂过。猪瘦肉洗净，略出水，切块。人参浸软切片，红枣（去核）洗净，与三鞭、猪瘦肉一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3~4小时，调味供用，亦可加少许酒调服。

【功效】

大补元气，温肾壮阳。用于肾阳虚衰，症见性欲减退、阳事不举或举而不坚、早泄、小便频数、夜尿繁多、腰酸脚软、畏寒肢冷及妇女阴冷不孕、精神萎靡等。

参茸炖鸡肉

【原料】

鸡肉100克，人参(高丽参)10克，鹿茸3克。

【制作】

取鸡胸肉或鸡腿肉洗净，去皮，切粒。把人参切片，与鹿茸片、鸡肉粒一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3小时，调味供用。

【功效】

大补元气，温肾壮阳。用于元气虚极、体虚欲脱、肾阳虚衰、精血亏虚，症见畏寒肢冷、阳痿、早泄、宫冷不孕、小便频数、腰膝酸痛、头晕耳聋、精神疲乏等。

人参鹿茸炖乌龟

【原料】

乌龟2只，鹿茸、人参、枸杞子各20克。

【制作】

乌龟放盆中，注入滚水，烫死剥净，去内脏和龟甲，龟肉斩件；鹿茸、人参、枸杞子洗净。龟肉下油锅略炒，加清水适量煮滚后，倒入炖盅内，放入鹿茸、人参、枸杞子，盖好，隔滚水文火炖3小时，调味供用。

【功效】

补精髓，益气血，保青春。用于肾气虚弱、腰膝酸软无力、须发早白、脱发、遗精目眩；心血虚少之心悸失眠；气血不足之

精神萎靡、小便频数、气短懒言、形容憔悴等。

胡豆炖牛肉

【原料】

胡豆100克，牛肉20克。

【制作】

将胡豆洗净，牛肉洗净切片。把用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖至牛肉烂，调味即可。随量饮汤食用。

【功效】

健脾养血，利水消肿。用于肾病属脾虚血少者，症见反复水肿、面色萎黄或㿠白、神疲乏力、纳少溏便或肾炎水肿贫血有上述症状者。

三、养肾粥谱

芹菜糯米粥

【原料】

糯米30克，芹菜15克，盐、味精、麻油各适量。

【制作】

将糯米淘净沥干水，放入锅中炒黄后取出。芹菜洗净切细末。糯米煮粥熟后，放入芹菜末烫熟，加入适量的盐、味精、麻油，搅匀即可。每日1~2次，可作早、晚餐服食。

【功效】

补中益气，清热利水，健脾补肾。用于肾虚而致腰痛等症。

玉米粥

【原料】

玉米糁或玉米面30~50克，盐少许。

【制作】

玉米糁煮粥，煮至玉米熟烂时，加入盐少许，若用玉米面煮粥，可先用冷开水打糊，后用开水煮沸即成，再放入芝麻酱及椒盐调味。可作早餐食用或与其他粥交替食用。

【功效】

调中开胃，利尿通淋，通淋排石。用于泌尿系结石的食疗。

金钱草苡仁粥

【原料】

金钱草30克，薏苡仁90克。

【制作】

将金钱草洗净加水煎取汁1碗。用薏苡仁淘净煎煮成粥3碗，两者和匀即可食用。可作早餐或随意服食。

【功效】

健脾利水，清热通淋。用于泌尿系结石的食疗。

赤小豆山药粥

【原料】

赤小豆50克，山药(鲜者佳)50克，白糖适量。

【制作】

先将赤小豆加水煮至半熟，将山药洗净去皮，切片放入赤小豆锅内，煮至熟加白糖调匀服食。每日1剂，趁热服食，连服7天。

【功效】

补脾益气，清热利尿。适用于肾盂肾炎等病的食疗。

皮蛋瘦肉粥

【原料】

白米150克，瘦猪肉250克，水发腐竹50克，皮蛋2枚，麦片30克，生油40毫升，精盐15克，味精3克。

【制作】

将瘦肉切成两块，用精盐10克分别在肉块上涂匀，放入冰箱腌制一夜，成为咸瘦肉，用时切成粒。腐竹洗净、切粒。皮蛋去壳洗净，切成数块。白米洗净，用精盐5克、生油20毫升拌匀，成为油盐米。加水放入各种原料，煮熟即成。

【功效】

益气养阴，养血生津，益精髓，补脏腑，解暑热。适用于肾气不足而致眩晕耳鸣、腰膝软弱、乏力神疲等。

枸杞猪肾粥

【原料】

枸杞叶500克，猪肾2对，猪肉250克，粳米250克。

【制作】

将猪肾洗净，去臊腺脂膜，切成细丁，葱白洗净切成细节。猪肉洗净切细；枸杞叶洗净，用纱布装好扎紧；粳米淘净；将它们一同放入砂锅内，加水适量熬粥，待肉熟米烂成粥时即可加入适量调味品。

【功效】

补肾填精。适用于肾精衰败、腰脊疼痛、头晕耳鸣、性功能减退等症。

大蒜韭菜粥

【原料】

鲜韭菜30~60克，大蒜30克，粳米100克，食盐适量。

【制作】

将鲜韭菜洗净切细，大蒜去皮。先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜、大蒜、精盐同煮为粥。

【功效】

补肾壮阳，杀菌止痢。适用于阳虚寒久痢、阳痿、早泄、遗精。

海参羊肉粥

【原料】

海参20克，羊肉、粳米各100克，盐、姜、葱各适量。

【制作】

将海参水发、切片，羊肉切片，粳米淘净后放入砂锅内，加水适量，将锅置武火上烧开，移文火上煎熬至熟，再放入海参、羊肉，稍煮至熟，加入调味品即成。宜秋冬季早晚空腹食用。

【功效】

补肾益精。适用于益精亏虚所致的阳痿、性功能减退、小便频数等。

韭菜粥

【原料】

鲜韭菜30~60克，粳米100克，食盐适量。

【制作】

将鲜韭菜洗净切细，先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜。精盐调味。

【功效】

补肾壮阳，固精止遗。适用于肾阳不足而致虚寒久痢、阳痿、早泄、遗精、白浊等。

海参小米粥

【原料】

海参15克，小米100克，葱、姜、食盐各适量。

【制作】

将海参用温水发泡、洗净、切成小块。海参、小米加适量水、葱、姜、盐，共煮为稀粥。

【功效】

益肾润燥。适用于肾阴不足而致形体瘦弱、皮肤枯燥、干咳少痰等症。

山药乌鸡膏粥

【原料】

山药、乌鸡膏各30克，粳米100克，葱、姜、盐各适量。

【制作】

将山药与粳米加水煮粥，粥熟后加入乌鸡膏、葱、姜、盐，待沸，即可食用。

【功效】

补肾养阴，退热止带。适用于肾阴虚弱而致遗精、白浊及女子消瘦形枯、赤白带下等病症。

菟丝枸杞粥

【原料】

菟丝子、枸杞子各30克，覆盆子12克，车前子6克，五味子3克，粳米100克，白糖适量。

【制作】

先将上药用布包好，加水煎汁去渣，然后入米煮粥，粥熟调入白糖，稍煮即可。

【功效】

补肾益精，养肝明目。适用于肾气不足所致的阳痿、遗精、早泄、小便频数、尿有余沥、不育等症。

下 篇

补肾及性功能障碍药物疗法

第一章 性功能障碍药物疗法

一、阳痿

1.西药

(1)罂粟碱30mg、酚妥拉明0.5毫克,阴茎海绵体内注射。

(2)士的宁2毫克、加兰他敏2毫克、维生素$B_1$100毫克、2%利多卡因5毫升、生理盐水5毫升,第1、2骶孔封闭。3天1次,5次为1个疗程。

(3)甲基睾丸素10毫克、维生素E100毫克,口服,每日3次。

(4)前列腺素E1 100微克,阴茎海绵体注射,一般注射后2~5分钟,阴茎即可完全勃起。

2.中药方

(1)熟地20克、山药15克、山萸肉15克、枸杞子10克、菟丝

子30克、鹿角胶10克(烊化冲服)、巴戟天10克。水煎服,每日1剂。本方由右归丸加减。适用于肾阳虚之阳痿。

(2)熟地30克、山萸肉15克、枸杞子10克、龟板胶15克、牛膝10克、女贞子10克、泽泻10克。水煎服,每日1剂。本方由左归丸加减。适用于肾阴虚之阳痿。

(3)人参10克、白术10克、黄芪30克、茯苓12克、龙眼肉10克、当归10克、远志10克、酸枣仁10克、木香10克、炙甘草6克、巴戟天10克。水煎服,每日1剂。本方由归脾汤加减。适用于心脾两虚之阳痿。

(4)柴胡10克、当归10克、白芍10克、茯苓12克、合欢皮10克、佛手10克、蜈蚣2条、黄芩8克。水煎服,每日1剂。本方由逍遥散加减。适用于肝气郁滞之阳痿。

(5)龙胆草10克、黄芩10克、柴胡10克、泽泻12克、木通6克、车前子10克(包煎)、黄柏10克、牛膝15克、甘草6克。水煎服,每日1剂。本方由龙胆泻肝汤加减。适用于湿热下注之阳痿。

(6)当归12克、赤芍10克、桃仁10克、红花10克、川芎10克、牛膝10克、莪术6克、熟地15克、蜈蚣2条、阳起石30克。水煎服,日1剂。本方由桃红四物汤加减。适用于淤血阻络之阳痿。

3.单方验方

(1)熟地30克、山萸肉20克、山药20克、枸杞子15克、麦冬10克、太子参10克、五味子10克、何首乌15克。水煎服,每日1剂。适用于肾阴虚之阳痿。

(2)仙茅15克、巴戟天15克、蜈蚣2条、淫羊藿10克、菟丝子30克、五味子10克、肉苁蓉10克。水煎服,每日1剂。适用于肾阳虚之阳痿。

(3)三七20克、水蛭60克、血竭20克。共为细末，每次服2克，每日服2次，温开水送下。适用于血淤之阳痿。

(4)鹿角胶10克(烊化)、巴戟天10克、菟丝子30克、肉苁蓉10克、五味子10克、仙茅10克。水煎服，每日1剂。适用于肾阳虚之阳痿。

(5)鹿茸20克、紫河车20克、九香虫15克。共为细末，口服，每次2克，每日2次。适用于肾阳虚之阳痿。

(6)鹿角胶10克、阿胶10克、龟板胶10克、鱼鳔胶10克。烊化口服，每日1剂。适用于阴阳两虚之阳痿。

(7)鹿茸研为细末，每次服0.8克，每日2次。适用于肾阳虚之阳痿。

(8)阳起石30克、肉苁蓉10克、五味子10克、金樱子10克、熟地20克、补骨脂10克。水煎服，每日1剂。适用于肾阳虚之阳痿。

二、遗精

1.西药

(1)谷维素30毫克、维生素$B_1$10毫克，每日3次；安定2.5毫克，每日2次。

(2)穴位注射：取关元、中极、三阴交。用维生素$B_1$100毫克、维生素B_{12}500微克、胎盘组织液4毫升，每次取1~2穴交替使用。将上药注入穴位。隔日1次，10次1个疗程。

(3)多虑平25毫克，口服每日3次。适用于精神紧张、忧虑之遗精。

2.中药方

(1)知母10克、黄柏10克、熟地20克、山萸肉15克、山药15克、茯苓10克、泽泻10克、丹皮10克、芡实15克。水煎服,每日1剂。本方由知柏地黄丸加减。适用于阴虚火旺之遗精。

(2)菟丝子30克、韭菜子10克、五味子10克、桑螵蛸20克、沙苑子10克、龙骨20克、茯苓15克、牡蛎20克。水煎服,每日1剂。本方由秘精丸加减。适用于肾气不固之遗精。

(3)黄柏10克、肉桂9克、天门冬10克、熟地20克、人参10克、甘草6克、龙骨30克、远志10克。水煎服,每日1剂。本方由交泰丸合三才封髓丹加减。适用于心肾不交之遗精。

(4)龙胆草10克、栀子10克、茯苓10克、生地15克、车前子(包煎)10克、泽泻10克、木通6克、当归15克、黄连6克、莲子芯10克、连翘心10克。水煎服,每日1剂。本方由龙胆泻肝丸加减。适用于心肝火旺之遗精。

3.单方验方

(1)枸杞子10克、山萸肉10克、五味子10克、芡实15克、莲子15克、牡蛎20克、酸枣仁10克。水煎服,每日1剂。适用于心肾不交之遗精。

(2)五味子10克、酸枣仁15克、龙骨30克、牡蛎30克、黄连10克、龙胆草8克。水煎服,每日1剂。适用于心肝火旺之遗精。

(3)芡实100克、莲须200克、莲子20克、五味子100克。共为细末,制成蜜丸如梧桐子大。每次服30粒,每日2次。适用于肾虚精关不固之遗精。

(4)巴戟天、石斛、黄芪各等份,研末。每次6克,每日3次。适用于肾虚不固之遗精。

(5)地骨皮10克、知母10克、黄柏10克、五味子10克、莲须

20克。水煎服，每日1剂。适用于阴虚火旺之遗精。

(6)知母6克、柏子仁15克、酸枣仁15克、黄柏6克、肉桂3克、芡实15克。水煎服，每日1剂。适用于心肾不交之遗精。

三、早泄

1.西药

(1)酚苄明10毫克，口服，每日2次。适用于精神紧张，焦虑之早泄。

(2)非那根12.5毫克，口服，每日2次。

(3)1%地卡因溶液，于性交前5分钟涂于阴茎龟头部。

2.中药方

(1)熟地20克、山药15克、山萸肉15克、茯苓10克、泽泻10克、丹皮10克、知母10克、黄柏10克、牡蛎30克、金樱子10克。水煎服，每日1剂。本方由知柏地黄丸加减。适用于阴虚火旺之早泄。

(2)黄连10克、连翘10克、阿胶10克(烊化)、黄芩10克、白芍10克、竹叶6克、木通10克、甘草6克、生地10克、灯心草3克、茯苓10克。水煎服，每日1剂。本方由黄连阿胶汤合导赤散加减。适用于心火炽盛之早泄。

(3)菟丝子30克、芡实15克、莲须15克、龙骨20克、沙苑子10克、牡蛎20克、巴戟天10克、肉苁蓉10克，韭菜子10克、杜仲15克。水煎服，每日1剂。本方由金锁固精丸加减。适用于肾气不固之早泄。

(4)人参10克、黄芪10克、茯苓10克、白术10克、龙眼肉10克、当归10克、酸枣仁10克、远志10克、木香6克、山萸肉10克、

五味子10克。水煎服，每日1剂。本方由归脾汤加减。适用于尽脾两虚之早泄。

3.单方验方

(1)生地15克、熟地20克、龟板15克、盐黄柏10克、黄连10克、泽泻15克、麦冬10克、地骨皮10克、甘草6克、牡蛎20克。水煎服，每日1剂。适用于阴虚火旺之早泄。

(2)金樱子10克、桑螵蛸20克、莲须15克、沙苑子10克、巴戟天10克、益智仁15克、白果10克。水煎服，每日1剂。适用于肾虚精关不固之早泄。

(3)紫河车50克、山萸肉30克、阳起石30克、巴戟天15克、海马10克、刺猬皮30克、肉桂10克、附子10克。共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每次服6克，每日服2次。适用于阳虚早泄。

(4)五倍子50克、山药200克、莲子100克、龙骨50克。共为细末，制成水丸。每次服6克，每日2次。温盐汤送下。适用于肾虚不固之遗精早泄。

(5)海马10克、鹿茸10克、红参10克、肉桂3克。共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每次服5~10粒，每日服2次。适用于肾气不固之早泄。

四、不射精症

1.西药

(1)左旋多巴250毫克，口服，每日3次。适于阴茎勃起不坚、性兴奋不足者。

(2)麻黄素50毫克，性交前半小时口服。适用于增加肌张力、兴奋中枢神经。高血压、冠心病患者禁用。

2.中药方

(1)知母10克、黄柏10克、熟地20克、山萸肉15克、茯苓10克、泽泻10克、丹皮10克、牛膝10克、玄参10克。水煎服,每日1剂。本方由知柏地黄丸加减。适用于阴虚火旺之不射精。

(2)龙胆草10克、黄芩10克、大黄6克、车前子(包)12克、泽泻10克、木通10克、当归10克、牛膝10克、路路通10克、蜈蚣2条。水煎服,每日1剂。本方由龙胆泻肝汤加减。适用于湿热下注之不射精症。

(3)熟地20克、枸杞子15克、杜仲10克、山萸肉10克、仙茅10克、巴戟天10克、淫羊藿10克、肉苁蓉10克、韭菜子10克、蛇床子10克、制附子6克、肉桂3克。水煎服,每日1剂。本方由赞育丹加减。适用于肾阳不足之不射精症。

3.单方验方

(1)生地20克、熟地20克、盐黄柏10克、当归10克、枸杞10克、牛膝15克、急性子10克、何首乌15克、牡蛎30克。水煎服,每日1剂。适用于阴虚火旺之不射精症。

(2)仙茅15克、巴戟天10克、鹿角胶10克、肉苁蓉10克、淫羊藿15克、急性子10克、桂枝10克、乌药10克。水煎服,每日1剂。适用于肾阳不足之不射精症。

(3)人参30克、熟地10克、炒白术50克、韭菜子50克、菟丝子50克、鹿茸20克。共为细末,米糊为丸如梧桐子大,每服6克,每日服2次,开水送下。适用于气血两虚之不射精症。

五、射精痛

1.西药

(1)消炎痛25毫克,口服,每日3次。

(2)保列治5毫克,口服,每日1次。适用于前列腺增生、炎症之射精痛。

2.中药方

(1)当归15克、川芎10克、干姜6克、小茴香10克、肉桂6克、延胡素20克、赤芍10克、川芎10克、甘草6克、地龙10克。水煎服,每日1剂。本方由少腹逐淤汤加减。适用于寒凝肝脉之射精痛。

(2)熟地30克、山药20克、山萸肉20克、茯苓10克、泽泻10克、乌药10克、丹皮10克、附子6克、桂枝10克、五味子10克、鹿角胶(烊化)10克。水煎服,每日1剂。本方由十补丸加减。适用于肾阳虚之射精痛。

3.单方验方

(1)大黄10克、黄柏10克、薏苡仁30克、龙胆草10克、泽泻15克、车前子(包煎)10克、牛膝10克、半枝莲20克、防己10克。水煎服,每日1剂。适用于精室湿热之射精痛。

(2)熟地20克、菟丝子20克、杜仲15克、鹿角胶(烊化)10克、淫羊藿10克、肉苁蓉10克、巴戟天10克、山萸肉10克。水煎服,每日1剂。适用于肾虚之射精痛。

(3)马前子研细末,每次0.6克,口服,每日2次。适用于淤阻精室之射精痛。

六、性欲减退

1.西药

(1)甲基睾丸素10毫克,口服,每日3次,或十一酸睾丸素250毫克,肌肉注射,每月1次。

(2)育亨宾碱6毫克,口服,每日3次,连续用药3个药。

2.中药方

(1)熟地20克、山萸肉15克、菟丝子30克、杜仲15克、巴戟天10克、淫羊藿15克、枸杞子15克、附子6克、肉桂4克。每日1次,水煎服。本方为右归丸加减。适用于肾阳虚型性欲低下。

(2)柴胡10克、茯苓10克、佛手10克、制香附10克、蜈蚣2条、白蒺藜10克、白芍10克、当归10克、枳壳6克、薄荷6克。水煎服,每日1剂。本方由逍遥丸加减。适用于肝郁气滞之性欲低下。

3.单方验方

(1)蜈蚣18克、当归60克、白芍60克、甘草60克。蜈蚣研细末(不去头足或烘烤),当归、白芍、甘草晒干后研细末,过90~120目筛,混匀。每次服3克,每日2次,黄酒送下,15天1个疗程。服药期间忌食生冷、忌生气恼怒。适用于性欲低下勃起差者。

(2)人参10克、淫羊藿15克、熟地15克、鹿角胶10克、枸杞子15克。水煎服,每日1剂。适用于阴阳两虚之性欲低下。

(3)香附10克、合欢皮15克、青皮10克、枳实10克、酸枣仁10克。水煎服,每日1剂。适用于肝郁气滞之性欲低下。

七、性欲亢进

1.西药

安定2.5毫克，口服，每日3次。

2.中药方

(1)大黄10克、黄连10克、黄芩10克、山栀8克、竹叶10克、知母10克。每日1剂，水煎服。本方由泻心汤加味。适用于心火炽盛之性欲亢进。

(2)知母15克、黄柏15克、生地20克、泽泻10克、丹皮10克、玄参15克、山萸肉10克、茯苓10克。每日1剂，水煎服。本方由知柏地黄丸加减。适用于阴虚阳亢之性欲亢进。

3.单方验方

(1)沙参、枸杞子、生地、麦冬各10克，当归、川楝子、桃仁、川芎、赤芍、红花各10克。每日1剂，水煎服。适用于阴虚阳亢之性欲亢进。

(2)生苦瓜1条，捣烂如泥，加糖60克，捣匀2小时后将水滤出，1次冷服。

八、阴茎异常勃起

1.西药

妥拉苏林25毫克，口服，每日3次。

2.中药方

(1)当归10克，芦荟10克、龙胆草10克、青黛10克、黄芩10克、黄连6克、黄柏10克、木通10克、泽泻10克、栀子10克、桃仁

10克、赤芍10克、甘草6克。每日1剂，水煎服。本方由当归芦荟丸加减。适用于肝经湿热之阴茎异常勃起。

(2)桃仁10克、红花10克、川芎10克、赤芍10克、当归10克、丹参20克、制乳香10克、路路通10克、青皮10克、地龙10克、水蛭6克。每日1剂，水煎服。本方由桃红四物汤加减。适用于精窍淤阻之异常勃起。

3.单方验方

(1)知母20克、黄柏20克。每日1剂，水煎服。适用于阴虚阳亢之阴茎异常勃起。

(2)石膏30克，磁石15克，黑豆、葛根、知母、党参、茯苓、黄芩、天花粉各10克，甘草4克。每日1剂，水煎服。适用于火热炽盛之异常勃起。

九、房事劳伤

1.西药

(1)金维他，口服，每日2次，每次2片。

(2)维生素E100毫克、复合维生素$B_2$2片、谷维素20毫克，口服，每日3次。

2.中药方

(1)熟地20克、山药15克、山萸肉15克、枸杞子15克、菟丝子15克、鹿角胶10克，龟板胶10克、首乌15克。每日1剂，水煎服。本方由左归丸加减，适用于肾精不足之房劳伤。

(2)沙参10克、麦冬10克、五味子10克、阿胶(烊化)10克、杏仁10克、生地10克、山药15克、山萸肉15克、丹皮6克、泽泻6克。每日1剂，水煎服。本方由六味地黄丸合月华丸加减。适用

于肺肾阴虚之房劳伤。

3.单方验方

(1)紫河车、何首乌各等份。烘干,共为细末,装空心胶囊,每次服5克,每日3次。适用于肾精亏虚之房劳伤。

(2)熟地30克、莲子15克、芡实15克、白果10克、黄连6克、知母6克、枸杞子10克。每日1剂,水煎服。适用于阴虚火旺,心肾不交之房劳伤,有遗精者。

十、少精子症

1.西药

绒毛膜促性腺激素1 000单位,每周肌肉注射2次。

2.中药方

(1)熟地30克、山萸肉15克、山药15克、茯苓10克、泽泻8克、丹皮8克、附子6克、肉桂3克、韭菜子10克、淫羊藿15克、蛇床子10克。每日1剂,水煎服。本方由金匮肾气丸加味。适用于肾阳虚少精子症。

(2)熟地30克,山药20克,山萸肉20克,茯苓、泽泻、丹皮各10克,枸杞子15克,车前子(包)10克,女贞子10克,桑葚子15克。每日1剂,水煎服。本方由六味地黄丸加味。适用于肾阴虚少精子症。

十一、急性前列腺炎

1.西药

(1)先锋霉素V,每次6克,每日1次,加入500毫升生理盐

水中静脉滴注。

(2)氧氟沙星,每次0.2克,每日1次,静脉滴注。

2.中药方

(1)瞿麦15克、滑石30克,车前子10克、山栀10克、甘草6克、大黄6克、木通10克、双花30克。每日1剂,水煎服。本方由八正散加减。适用于湿热下注之急性前列腺炎。

(2)双花30克、公英20克、蚤休15克、白芷10克、皂刺6克、赤芍10克、大黄10克、防风10克、浙贝10克、花粉15克、乳没各6克。每日1剂,水煎服。方由仙方治命饮加减。适用于热毒壅盛之急性前列腺炎。

3.单方验方

(1)桃仁10克、红藤30克、半枝莲20克、白花蛇舌草30克、赤芍10克、蚤休10克、黄柏10克、大黄6克。每日1剂,水煎服。适用于湿热之急性前列腺炎。

(2)生石膏15克、知母15克、生甘草8克、苍术10克、薏苡仁30克、败酱草30克、连翘15克、花粉15克。每日1剂,水煎服。适用于急性化脓性前列腺炎。

(3)白茅根60克、车前草60克。每日1剂,水煎服。

十二、慢性前列腺炎

1.西药

(1)罗红霉素,口服0.15克,每日2次。

(2)先锋霉素V 2克,2%利多卡因5毫升,氟美松10毫升,玻璃质酸酶1 500单位。行前列腺内注射。3~5天1次。适用于治细菌性前列腺炎。

2.中药方

(1)知母10克、黄柏10克、枸杞子10克、何首乌15克、菟丝子15克、旱莲草10克、鳖甲15克、龟板10克、车前子(包)10克、红花10克、白花蛇舌草20克。每日1剂,水煎服。本方名前列腺1号。适用于肾阴虚之前列腺炎。

(2)黄芪40克、白术10克、党参15克、茯苓10克、山药20克、龙胆草6克、白花蛇舌草30克、枳壳6克、小茴4克、乌药10克。每日1剂,水煎服。本方名前列腺3号。适用于气虚之前列腺炎。

3.单方验方

(1)前列康片,口服,每次5片,每日3次。适用于前列腺增生合前列腺炎者。

(2)黄芪50克,甘草12克,丹参、赤小豆各20克。水煎服,每日1剂。适用于气虚之慢性前列腺炎。

十三、精囊炎

1.西药

(1)复方新诺明,口服,每次2片,每日2次,连服1~2周。

(2)链霉素0.5克,肌肉注射,每日2次。

2.中药方

(1)小蓟30克、藕节15克、木通10克、滑石15克、薏苡仁20克、车前子10克、茅根炭30克、黄芩炭10克、茜草炭10克。每日1剂,水煎服。

(2)黄芪30克、当归10克、白芍10克、熟地15克、阿胶(烊化)10克、茯苓10克、人参10克、白术10克、甘草6克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、陈皮6克。每日1剂,水煎服。本方由归脾汤加

减。适用于气虚失摄之血精症。

3.单方验方

(1)仙鹤草30克、半枝莲15克、白花蛇舌草20克、生地炭15克、茅根炭30克、黄柏10克、枸杞子10克、旱莲草20克、山萸肉10克、薏苡仁30克、知母10克。水煎服,每日1剂。适用于阳虚湿热之血精症。

(2)三七粉、丹皮粉各等份。口服,每次3次,每日2次。适用于血淤之血精。

(3)云南白药,口服,每次2丸,每日2次。适用于各型精囊炎之血精。

十四、阴茎头包皮炎

1.西药

(1)10%克霉唑霜外涂。适用于霉菌性龟头包皮炎。

(2)去炎松霜,每日数次涂抹患部。适用于龟头包皮炎、局部干燥脱屑者。

2.中药方

(1)大黄10克、黄柏15克、白蒺藜10克、苦参20克,蚤休15克、地肤子15克、薏苡仁30克、防风10克、荆芥10克、赤芍10克。每日1剂,水煎服。本方名大黄蒺藜汤。适用于湿热性龟头包皮炎、阴部痒甚者。

(2)黄连10克、黄芩10克、黄柏10克,山栀10克、木通10克、竹叶10克、泽泻10克、土茯苓30克。每日1剂,水煎服。本方由黄连解毒汤加减。适用于湿毒浸淫之龟头包皮炎、脓性分泌物多者。

3.单方验方

(1)荆芥10克、防风10克、地肤子20克、白鲜皮8克、黄柏10克。每日1剂,水煎服。适用于湿热下注,皮肤瘙痒较重未溃者。

(2)公英20克、地丁20克、黄连10克、木通10克、蚤休15克、萹蓄10克、龙胆草10克。每日1剂,水煎服。适用于湿毒侵淫溃烂脓多者。

十五、睾丸炎

1.西药

青霉素800万单位加入10%葡萄糖溶液300毫升中,静脉滴注。每日1次,连续1周。适用于急性细菌性睾丸炎。

2.中药方

(1)川楝子、陈皮各6克,赤芍、龙胆草、枸橘、黄柏、泽泻、栀子、川牛膝各10克,茵陈15克,双花30克。每日1剂,水煎服。本方由枸橘汤加减。适用于湿热下注型睾丸炎。

(2)双花30克、蒲公英20克、地丁20克、野菊花15克、紫背天葵15克、龙胆草10克、白芷10克、山栀10克。每日1剂,水煎服。本方由五味消毒饮加减。适用于热毒壅盛型急性睾丸炎。

3.单方验方

(1)半枝莲20克、白花蛇舌草30克、牛膝10克、薏苡仁20克、蒲公英60克。每日1剂,水煎服。适用于急性睾丸炎,湿热下注者。

(2)当归10克、黄芪20克、穿山甲10克、皂刺10克、双花20克、蚤休20克。每日1剂,水煎服。适用于热盛成脓的急性睾丸炎。

第二章　补肾药物疗法

一、急性肾盂肾炎

1.西药

(1)选用复方新诺明2片，口服，每日2次。

(2) 选用青霉素800万单位加入300毫升10%葡萄糖溶液中静滴，共7天。肾功能正常者可选用丁胺卡那霉素等。

2.中药方

(1)车前子15克、木通6克、萹蓄10克、瞿麦15克、滑石15克、黄柏12克、虎杖10克、蒲公英20克、金银花15克、生地黄10克、竹叶6克、甘草6克。每日1剂，水煎服。本方由八正散合导赤散化裁。适用于热毒伤肾症。

(2)柴胡6克、黄芩10克、白芍药10克、香附10克、川楝子10克、延胡素10克、茯苓10克、泽泻10克、猪苓10克、滑石15克、黄柏10克、通草6克、甘草6克。每日1剂，水煎服。本方由柴芩汤加减。适用于肝郁气滞症。

3.单方验方

(1)地肤子30克、海金沙20克、甘草10克。每日1剂，水煎服。适用于各型急性肾盂肾炎。

(2)蒲公英30克、鸭跖草15克、车前子20克、地肤子15克。每日1剂，水煎服。适用于湿热下注症。

二、慢性肾盂肾炎

1.西药

反复发作者宜多次通过尿细菌培养，确定菌型以明确系复发或再感染，并通过药敏试验选择相应抗生素应用。

复发者说明原有细菌未消灭，对复发者应根据药敏选择1~2种联合使用，疗程2周，停药后复查，如尿培养仍阳性，另选药物再用2周，如此2~3个疗程，继以长期服预防药，持续6个月左右。

再感染指病原菌不同于原有菌种或菌型。治疗按初发病例。如反复多次再感染，则在治疗同时全面检查有无泌尿道疾病基础上再感染，并给予长期预防药。

当存在前列腺肥大、泌尿道梗阻、结石等诱发因素时，应积极去除诱发因素。

2.中药方

(1)柴胡6克、莲子肉10克、党参10克、黄芪12克、地骨皮10克、麦冬12克、茯苓10克、远志10克、菖蒲10克、半枝莲12克、白茅根20克。每日1剂，水煎服。本方名疏肝益气汤。适用于气阴两虚症。

(2)熟地黄15克、山茱萸10克、山药10克、泽泻6克、茯苓6克、牡丹皮10克、附子6克、川牛膝10克、车前子12克、杜仲10克、黄柏6克、炮姜3克。每日1剂，水煎服。本方寄生肾气加减。适用于脾肾阳虚症。

3.单方验方

(1)金匮肾气丸1丸，口服，每日2次。适用于脾肾阳虚症。

(2)六味地黄丸6克，口服，每日2次。适用于肝肾阴虚症。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]
书名 = 完全壮阳妙法
作者 = 刘安盛编著
页数 = ２３１
ＳＳ号 = １１３１７９９４
出版日期 = ２００４年０７月第１版