

男性壮阳食疗汤

NANXING ZHUANGYANG SHILIAOTANG

宋 都 主编



生活百科知识
青苹果电子图书系列

男性壮阳食疗汤

主 编

宋 都

副主编

马宏伟

编著者

马宏伟 刘占西 伍 翀 宋 都

李长乐 梅 楠 张大明

内 容 提 要

本书针对男性阳痿、遗精、早泄、性功能减退、精液异常、不射精、房劳过度、早衰、肾虚腰痛、男子更年期性欲减退、睾丸发育不良、睾丸炎、阴茎短小、不育症等 14 种病症，精选出 281 个男性壮阳食疗汤，并分别介绍了原料、制作、用法和功效。取材容易，制作简便，通俗易懂，科学实用，既能治病又能健身，是男性保健必备书，也适合于基层医务人员参考。

目 录

一、阳 痿

人参鹿尾母鸡汤	(1)
海松子鸡蛋汤	(2)
猪肾脊骨汤	(3)
泥鳅汤	(3)
菟狗羊肉汤	(4)
海米萝卜汤	(5)
狗肾汤	(5)
葱头大虾汤	(6)
羊外肾猪脊汤	(7)
鸽子汤	(7)
杞苁蓉肥鸡汤	(8)
仙茅三子牛肉汤	(9)
鹿鞭壮阳汤	(10)
海马当归牛尾汤	(11)
仙茅炖牛子汤	(11)
鸡肝菟丝子汤	(12)

鳅虾汤	(12)
酒水炖黑公鸡汤	(13)
灵芝双鞭汤	(14)
肉苁蓉羊肾汤	(14)
巴戟肥肠汤	(15)
海马羊肉壮阳汤	(15)
桂杞响螺汤	(16)
人参鹿茸鸡肉汤	(17)
芡实鸡肠汤	(17)
人参鹿肉汤	(18)
杞子沙苑炖鸡子汤	(18)
巴戟淮杞乳鸽汤	(19)
番茄牛尾汤	(20)
虫草雄鸭汤	(20)
羊睾汤	(21)
海参鸽蛋汤	(22)
仙鹿核桃汤	(22)
参茸大补汤	(23)
益智山药鹿肉汤	(24)
雪蛤红莲鹌鹑汤	(24)
鳅鱼附蛋汤	(25)
鲜蘑鹿鞭汤	(26)
鹿头汤	(27)
羊肉补阳汤	(27)
巴戟苁蓉鸡肠汤	(28)

二、遗 精

淮参猪肾汤	(29)
-------------	------

胡桃猪肚汤	(29)
核桃花生猪尾汤	(30)
莲子黑豆羊肉汤	(31)
杜仲羊肾大枣汤	(31)
羊肉益智汤	(32)
沙苑子甲鱼汤	(32)
沙苑子鱼鳔汤	(33)
狗脊羊肉汤	(34)
肉苁蓉鸡丝汤	(34)
肉苁蓉乌龟汤	(35)
羊肉四味汤	(36)
金樱鲫鱼汤	(36)
雀蛋虾仁汤	(37)
桑螵蛸田鸡汤	(37)
乌龟盆子汤	(38)
莲子芡实猪瘦肉汤	(38)
杞蓉羊肾汤	(39)
蛤蚧麦门冬汤	(39)
益气促精汤	(40)
荸荠杞药羊头汤	(41)
菟丝子甲鱼汤	(41)

三、早 泄

益智补肾汤	(43)
复元汤	(43)
砂仁莲子汤	(44)

核桃鱼鳔汤	(45)
瘦肉莲子汤	(45)
泥鳅韭菜子汤	(46)
补骨脂鱼鳔汤	(46)
肉苁蓉豆豉汤	(47)
花生蚕豆汤	(48)
沙苑子莲藕汤	(48)
双鞭壮阳汤	(49)
海参羊肉汤	(50)
鸡肉鹿鞭汤	(50)
芡实鱼头汤	(51)

四、肾虚腰痛

芫荽鹿头汤	(52)
杜仲胡椒猪肚汤	(53)
猪肾冬瓜汤	(53)
脊肉薏苡仁汤	(54)
人参鹿尾汤	(54)
栗子猪尾汤	(55)
栗子猪肾汤	(56)
海马荔枝牛尾汤	(56)
清炖蛇段汤	(57)
杜仲牛筋汤	(57)
巴乾仙茅牛鞭汤	(58)
杜仲汁羊肾汤	(58)
巴乾羊骨汤	(59)

刀豆猪肾汤	(60)
海马银杏核桃汤	(60)
沙苑莲子陈皮汤	(61)
当归牛尾汤	(61)
蛤蚧核桃汤	(62)
鹿茸羊肾汤	(62)
白菜排骨汤	(63)
菟丝子羊脊骨汤	(64)
五草羊肾汤	(64)
羊肾杜仲五味汤	(65)

五、性功能减退

龙井对虾汤	(66)
杞精鹌鹑汤	(67)
壮阳狗肉汤	(67)
雪花二参鹌鹑汤	(68)
杜仲枸杞牛鞭汤	(69)
鲤鱼鱼白汤	(69)
胡椒杞子当归乳鸽汤	(70)
肉桂鸡肝汤	(71)
艾叶胡椒汤	(71)
小茴当归黑豆鸭蛋汤	(72)
川椒煲猪脬汤	(72)
鲢鱼姜椒汤	(73)
九香虫虾汤	(73)
羊肉鱼鳔黄芪汤	(74)

小羊肉当归汤	(75)
枳壳鸡蛋汤	(75)
梅橘汤	(76)
草果羊肉甲鱼汤	(76)
附片羊肉汤	(77)
山药羊肉汤	(78)
苁蓉胡桃羊骨汤	(78)

六、精液异常

母鸡雀脑人参汤	(80)
枸杞子羊肾汤	(81)
党参鹿肉汤	(81)
味补汤	(82)
猪肾汤	(83)
锁阳炖鸡子汤	(83)
麻雀汤	(84)
淮山药鳝鱼汤	(84)
牛膝鱼丸汤	(85)
鲢鱼山药杞子汤	(85)
甲鱼银耳汤	(86)
塘虱补肾汤	(87)
二仙羊子汤	(87)
鹌鹑麻雀汤	(88)
人参羊脑汤	(88)
双鞭汤	(89)
三丝鱼翅清汤	(90)

清炖归杞牛鞭汤	(91)
三黑猪肘汤	(92)
黑豆狗肉汤	(92)
雪花鸡汤	(93)
鳅鱼鸽蛋汤	(94)
麻雀菟丝枸杞汤	(94)
地丁银花山楂汤	(95)
地胆头猪瘦肉汤	(96)
北黄芪三七甲鱼汤	(96)
清炖黄花鱼汤	(97)
水鸭银花汤	(97)
鲜莲叶冬瓜鸭肉汤	(98)
虫草沙参金龟汤	(99)
羊肉葵菜汤	(99)
冬葵补肾汤	(100)
芦荟冬瓜子仁汤	(100)
熟地龟胶瘦肉汤	(101)
玉米须黄芪蛭肉汤	(102)
巴仙鹿角汤	(102)
公英丹参瘦肉汤	(103)
鲤鱼汤	(103)
二鲜汤	(104)
鸡蛋三七汤	(104)

七、不育症

五子猪肝汤	(106)
-------------	-------

鸡鸭肾猫耳汤	(107)
三鲜银耳汤	(108)
牛尾胡萝卜汤	(108)
补髓汤	(109)
虫草羊脊骨汤	(110)
木耳汤	(110)
羊鞭狗鞭汤	(111)

八、早 衰

益智强心汤	(113)
山药杞子狗肉汤	(113)
猪脑鱼头北菇汤	(114)
莲藕猪蹄章鱼汤	(115)
人参桂圆猫肉汤	(115)
人参母鸡汤	(116)
水鸭健脑汤	(117)
人参鹿尾陈皮汤	(117)
龙眼牛肉汤	(118)
鹿茸鸡翅汤	(119)
甜菊灵芝汤	(119)
驴肉汤	(120)
参枣老鸽汤	(120)
蟹汤	(121)
参芪鹿肉汤	(122)
甲鱼炖山药杞子汤	(122)
四物羊肝汤	(123)

甲鱼二子汤	(124)
生地洋参何首乌鸡汤	(124)
鲍鱼黄精归枣汤	(125)
海马猪脊羊肾汤	(126)
兔肝鸡蛋汤	(126)
猪肝枸杞鸡蛋汤	(127)
银杞明目汤	(128)
牛肝大枣汤	(128)
当归杞子鸡肉汤	(129)
杜仲核桃汤	(129)
羊肉黑豆汤	(130)
枸杞麻雀汤	(131)
人参驴肉汤	(131)
猪肾笋花汤	(132)
木耳桂圆汤	(133)
杜仲羊肾汤	(133)
猪肾木耳汤	(134)

九、男子更年期性欲减退

仙茅仙灵脾羊肉汤	(135)
鹿茸山药乌骨鸡汤	(136)
凤爪螺头圆肉汤	(136)
枸杞子鱼鳔汤	(137)
首乌黄芪乌鸡汤	(138)
鱼翅鸡肉汤	(138)
鹿胶红枣鸡肉汤	(139)

淮山药黄芪鳝鱼汤	(140)
百合熟地鸡蛋汤	(140)
鲜人参炖鹌鹑汤	(141)
蚝豉发菜瘦肉汤	(141)
红萝卜猪蹄汤	(142)
首乌鸡蛋汤	(143)
豆豉肉苁蓉汤	(143)

十、房劳过度

人参二鞭汤	(145)
淮杞牛肾汤	(146)
杞子菟丝雀蛋汤	(146)
甲鱼补肾汤	(147)
虫草鸭块汤	(147)
八珍鹿肉补肾汤	(148)
蛎肉海带丝汤	(149)
牛奶鹿胶汤	(150)
冰糖银耳杜仲汤	(150)
巴戟海龙瘦肉汤	(151)
海参龟版猪脊汤	(151)
海参鸭肉汤	(152)
灵芝菟丝瘦肉汤	(152)
冬虫续断黄雀汤	(153)
寿星燕窝汤	(154)
虾仁火腿蛤蟆汤	(154)
杞子山稔子塘虱鱼汤	(155)

黄芪参茸乌鸡汤	(155)
仙鹿核桃汤	(156)
蛤肉百合玉竹汤	(157)
蛤蜊麦门冬汤	(157)

十一、睾丸发育不良

鹿尾竹丝鸡汤	(159)
肉桂茴香雀肉汤	(160)
桃仁刀豆麻雀汤	(160)
五味肉蓉鹌鹑汤	(161)
巴戟杞子羊肉汤	(161)
虫草狗肉汤	(162)
黄豆狗鞭汤	(163)
仙茅雀肉汤	(163)
杜仲鹌鹑汤	(164)
冬虫胎盘汤	(164)
鳊鲈仙茅汤	(165)
河车杞枣萸肉汤	(165)
羊肾炼乳汤	(166)
盆子锁阳肉汤	(167)

十二、阴茎短小

五子鱼鳔海狗肾汤	(168)
韭菜子杞子河车汤	(169)
乌龟狗肉杞参汤	(169)

胡桃杞子鹿肉汤	(170)
紫河车鹿胎汤	(170)
山药苁蓉羊脊骨汤	(171)
泥鳅河虾汤	(172)
鳖甲炖白鸽汤	(172)
灵芝乳鸽汤	(173)
黄精鸭肉海参汤	(174)
活力宝汤	(174)
枸杞羊肉黄雀汤	(175)

十三、不射精

鹿茸附片汤	(176)
狗脊羊肉汤	(176)
巴戟锁阳羊肾汤	(177)
甲鱼狗肉汤	(178)
玉米须龟肉汤	(178)
葱炖猪蹄汤	(179)
桃仁墨鱼汤	(179)
肉桂鸡肝汤	(180)
补骨脂鱼鳔汤	(180)
通苓滋肾汤	(181)
猪蹄通精汤	(181)
水蛭雄鸡汤	(182)

十四、睾丸炎

鲜蘑干贝鹿鞭汤	(183)
---------------	-------

绿豆猪蹄汤	(184)
绿豆煲鸽汤	(184)
清补凉汤	(185)
冬瓜生鱼汤	(185)

一、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熟时下入姜、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，剥去爪，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个半小时，取出，后封，加少量食盐调味。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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。

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、香油各少许。

【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。锅内放入海松子骨头汤，煮沸，加食盐、料酒、胡椒、香菇末、蔬菜。把鸡蛋捞出下入锅内，煮沸后倒入香油即可。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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，胡椒末、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、胡椒末、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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

泥鳅汤

【原料】 泥鳅 90 克~120 克，食盐、植物油各适量，大葱、姜末、料酒、水淀粉各少许。

【制作】 先以热水洗去泥鳅的粘液，剖腹后除去内脏，放入热油锅中煎至金黄色，沥去残油加清水 1 碗半，煮至半碗时，加入食盐、葱、姜末、料酒、水淀粉调味即成。

【用法】 饮汤食肉，需连服 3 日，每日 1 次，每次 200 毫升。

【功效】 此汤鲜味美，肉质细嫩，有滋阴祛湿解毒之功。适用于男子阴虚阳痿、盗汗、自汗、多汗及皮肤起疹发痒等。

【宜忌】 泥鳅用中等个头的，不要过大，不宜久煮，以免脱骨影响汤的质量。

菟狗羊肉汤

【原料】 狗肉、羊肉各 250 克，菟丝子 10 克，附片 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，然后一起倒入大沙锅内。菟丝子、附片用纱布包好放入沙锅，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾回阳，补肾益精。适用于脾肾阳虚而致阳痿不振、畏寒肢冷、尿频、脘腹冷痛、大便溏泻等。

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，香油 15 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，淋入香油，撒上香菜出锅即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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，是秋冬季家庭理想汤品。

【宜忌】 脾虚腹泻忌食。

狗 肾 汤

【原料】 黄狗肾 1 对，羊肉 500 克，食盐适量。

【制作】 狗肾剖开，去筋膜及腺腺，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾壮阳。适用于肾虚阳痿、腰痛、手足不温

等。

【宜忌】 阳强易举及阴虚火旺者忌用。

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 2500 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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。**【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、纳少便秘或妇女白带清冷等。

【宜忌】 对阴虚火旺之口舌生疮、口苦咽干及患有皮肤病者，如疮疥、湿疹、癣症等忌食用。大葱以清香、气浓、新鲜者为佳。

羊外肾猪脊汤

【原料】 鲜羊睾丸 1 对，猪骨头汤 1 碗，猪脊髓 1 副，花椒 10 粒，胡椒末少许，葱白 2 根，生姜末、香菜末各 1 撮，食盐适量。

【制作】 羊睾丸剖开，去筋膜及腺腺，冲洗干净，切成薄片。猪骨头汤、花椒、胡椒末、食盐、生姜末、葱白，一齐入锅，用文火烧沸。把切成 1 寸段的猪脊髓投入，约煮 15 分钟，再投入羊睾丸片，改用武火煮 3 分钟，倾入碗里，再撒上香菜末即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此菜汤汁乳白，肉质酥烂，醇香四溢，不腥不膻，有补肾壮阳，益精生精之功。用于阳痿早泄、肾精衰少、骨质疏松、腰痛腿软等。

【宜忌】 凡虚火内盛及脾虚生湿者忌用。

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

水锅中氽一下，捞出剔骨，肉切成丁。鸡肉洗净，下沸水锅氽一下，切成丁；青菜氽一下，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤色泽美观，汁香味鲜，有补肝肾，益精血，壮阳起痿，祛风解毒之功。适宜男子肝肾两虚引起的阳痿不起、举而不坚、头晕目昏、腰腿无力等，为汤中精品。

【宜忌】 青菜不要久氽；鸽子毛要去尽。

杞苁蓉肥鸡汤

【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。肉苁蓉先洗刷洁净，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。用沙锅注入清水约 8000 毫升，放入牛鞭烧开，除去浮沫，放入姜、花椒、绍酒、母鸡肉，用旺火烧开移小火上炖，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、苁蓉，改用小火炖。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。

【用法】 吃牛鞭、喝汤，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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。

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，刮去美皮，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沙锅内，加入适量清水，中火煲3小时，加入食盐少许调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 补肾壮阳起痿。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。

鹿鞭壮阳汤

【原料】 鹿鞭 2 条，枸杞子 15 克，菟丝子 30 克，狗肾、淮山药各 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，约 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，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，镊净残毛。姜、葱洗净泥沙待用。锅内注入清水约 1500 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。沙锅内掺入清水适量，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，再将淮山药、枸杞子、巴戟天、菟丝子、食盐、胡椒粉、放入锅中，改用旺火炖至山药烂汤汁浓。取汤碗一个，先捞出淮山药铺底，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）。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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 1000 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 个小时，加盐调味，即可饮用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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不举、精神不振、食欲差、手脚不温、小便频数、夜尿多、腰脊酸痛等。

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。

【制法】 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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

鸡肝菟丝子汤

【原料】 雄鸡肝 2~3 具，菟丝子 15 克，食盐、味精各适量。

【制作】 鸡肝洗干净，与菟丝子同入沙锅，加水适量煮汤，熟后加入少许食盐、味精调味即成。食肝饮汤。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾助阳。适用于肾阳亏虚所致的阳痿不举、性功能减退、遗尿等。

鳅 虾 汤

【原料】 泥鳅 200 克，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，切丝或小片。泥鳅、虾同入沙锅，武火煮汤，待煮熟后，加入生姜、食盐、味精调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温阳补肾。适用于肾阳亏虚所致的阳痿不举、性功能减退、尿多、口渴多饮等。

酒水炖黑公鸡汤

【原料】 黑公鸡 1 只（约 1000 克），肉苁蓉 50 克，啤酒、味精、食盐各适量。

【制作】 鸡去毛，剥去嘴、爪，剖开除去内脏，冲洗干净，切成小块。将鸡块与肉苁蓉同入沙锅，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

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

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾益气，填精壮阳。适用于男子肺肾两虚而致阳痿不举、腰膝痛软、自汗、易感冒等。

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、香油等各适量。

【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。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【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。

巴戟肥肠汤

【原料】 猪大肠（即肥肠）250 克，巴戟天 50 克，生姜、大葱、食盐、味精各适量。

【制作】 猪大肠用食盐将里外洗净；巴戟天洗净泥沙，装入猪大肠内。将装好巴戟天的猪大肠放入搪瓷碗内，加葱、姜、盐及清汤，再将搪瓷碗放入铁锅或蒸笼中蒸熟，起锅时加入味精少许。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 本品肥而不膩，补而不滞，补肾阳，壮筋骨。适用于男子阳痿遗精、小便频数、腰膝冷痛等症的辅助治疗与保健。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾壮阳起痿。适用于肾阳虚而致阳痿、双脚痿软无力、小便频数、夜尿多等。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

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，汤成即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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 具，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200

毫升。

【功效】 补肾涩精，壮阳起痿。适用于肾阳虚而致阳痿、遗精、早泄、遗尿、夜尿多等。

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、淮山药、远志、当归、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿、生姜各 3 克，大葱、胡椒面、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 3.3 厘米左右小块，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、胡椒面、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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。吃肉喝汤，半月后再服 1 次。

【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。

杞子沙苑炖鸡子汤

【原料】 雄鸡宰丸 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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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、活动力弱、腰膝酸软等。

巴戟淮杞乳鸽汤

【原料】 巴戟天 20 克，红枣 2 枚（去核），淮山药 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、淮山药、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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

番茄牛尾汤

【原料】 牛尾 1500 克，胡萝卜 300 克，葱头 240 克，青豆 100 克，清汤 2500 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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

【宜忌】 此汤牛尾宜选用黄牛尾中段，炖时要掌握好时间，小火炖，注意翻动，以免粘锅。

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，剥去脚爪，在开水中氽一下，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。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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。

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，放入羊睾丸片煮5分钟，撒上香菜末即可。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 补肾壮阳，益精髓。适合于肾虚阳痿、遗精早泄等。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾填精。适用于精血亏损而致虚劳、阳痿、遗精等。

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，保留核桃薄衣，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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（重约 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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

益智山药鹿肉汤

【原料】 益智仁 8 克（布袋包），淮山药 15 克，桂圆肉 9 克，生姜 2 片，鹿肉 300 克，食盐少许。

【制作】 先将鹿肉及各种原料用清水洗干净，益智仁用纱布袋裹包。把以上原料放入瓦煲内，加适量清水，文火煲 4 小时，加食盐适量调味。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾壮阳。适用于肾阳不足所致的腰膝酸软、阳痿、早泄、畏寒肢冷等。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益精，润肺滋补。适合于男子肾精亏虚而致阳痿不振、眩晕耳鸣、腰膝无力等。

鳊鱼附蛋汤

【原料】 小鳊鱼 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】 鳊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。将猪油烧至六成熟，下入拍碎的葱、姜炆锅，再下入鳊鱼并立即盖上盖，以免鳊鱼蹦出锅外。鳊鱼下锅受热即死，然后揭开盖，烹入料酒，加入适量的水，烧开后改用小火炖烂。将鸡蛋打入碗内搅散。食用时，将炖好的鳊鱼去掉葱、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。将鳊鱼蛋汤装入汤盆内，撒上胡椒粉、葱花和鸡油即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 强肾填精壮阳。适用于阳痿、勃而不坚、精子成活率低等。

鲜蘑鹿鞭汤

【原料】 鲜鹿鞭（雄鹿生殖器）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2000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、胡椒面、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。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 补肾壮阳，益精起痿。适用于男子虚癆体弱、阳痿、早泄等。

【宜忌】 鹿鞭又称鹿冲，食用时要将尿道层除尽，否则不可食用。炖开过程中注意去泡沫。

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、小茴香放沙锅内，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

羊肉补阳汤

【原料】 淮山药 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。羊瘦肉洗净后余去血水。将淮山药、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）同时放入沙锅内，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、食盐调好味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

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

巴戟苁蓉鸡肠汤

【原料】 巴戟天、肉苁蓉各 12 克，鸡肠 2 副，生姜、食盐、味精各适量。

【制作】 鸡肠剪开，用盐水揉搓后，再用清水冲洗干净，切成小段；生姜洗净切片。鸡肠与巴戟天、肉苁蓉同入沙锅，加水适量，先用武火烧沸，加入生姜，改用文火炖，待鸡肠熟后，调入少许食盐、味精即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 壮阳温肾固精。适用于肾阳亏虚所致的阳痿不举、遗精早泄、遗尿、夜尿频多、腰膝酸软等。

二、遗 精

淮参猪肾汤

【原料】 党参 15 克，枸杞子 10 克，淮山药 20 克，鸡内金 3 克，猪肾 1~2 个，食盐适量。

【制作】 原料洗净（猪肾去筋膜和臊腺，切片），入炖盅内，加沸水适量，隔水炖 2 小时，食盐调味。

【用法】 每晚佐餐食用，每次 200 毫升。

【功效】 有补益肾气之功。主治肾气不固引起的遗精、尿失禁、前列腺肥大等。

胡桃猪肚汤

【原料】 胡桃肉 35 克，猪小肚（膀胱）2 个，生姜 2 片，淮山药 18 克，红枣 2 枚，益智仁 15 克（布袋包），食盐少许。

【制作】 猪小肚用食盐、清水洗干净，去除异味，备用。

胡桃肉、淮山药、益智仁分别用清水洗干净，益智仁用干净的纱布袋装好，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。

【用法】 佐餐食用，每日1~2次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 有补肾涩精之功。适用于肾虚而致遗精、早泄、小便频数、夜尿多、耳聋、耳鸣等。

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。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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。

莲子黑豆羊肉汤

【原料】 莲子肉 30 克，黑豆 60 克，陈皮 10 克，羊肉 500 克，食盐少许。

【制作】 黑豆放入铁锅中，不必加油，炒至豆衣裂开，然后洗净，沥干水。莲子肉、陈皮和羊肉分别洗干净，莲子肉保留红棕色莲子衣，羊肉斩件。将原料一齐放入瓦煲内，加适量清水，猛火煲至水沸，改中火继续煲 3 小时左右，加入少许食盐调味，即可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤健脾补肾，益气补血，强精补髓。日常用以佐膳，可以补益身体，强壮功能，健脾开胃，乌须黑发。亦适用于男子脾肾虚衰而致遗精、精神疲乏、饮食无胃口、头发早白、小便频数、夜尿多、遗尿等。

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 对分别用刀剖成两片，割去肾臊筋膜。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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

羊肉益智汤

【原料】 益智仁 10 克（布袋包），淮山药 15 克，羊肉 300 克，生姜 3 片，食盐少许。

【制作】 羊肉洗净并切成块状，同已用清水洗净的益智仁（布袋包）、淮山药和生姜放入瓦煲内，加入适量清水，文火煲 4 小时，加入食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾固精。适用于肾阳虚衰而致遗精、排尿频数、手脚欠温、畏寒怕冷、头晕目眩、脾胃虚寒、涎唾自流不能控制、食欲不振等。

沙苑子甲鱼汤

【原料】 沙苑子 30 克，甲鱼 1000 克，植物油、生姜、食盐各适量。

【制作】 沙苑子洗净。甲鱼杀后，剖腹留肝、蛋，去肠杂，洗净，切大块备用。油锅烧热，放姜、甲鱼块，翻炒几分钟，放适量水，再焖炒几分钟，盛沙锅内。沙苑子一同放入沙锅内，加清水，以把甲鱼浸没为准。大火烧开后，改小火炖熟烂，弃药渣，加盐少许调味。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋肝益肾。适用于男性青春期或病后遗精、神经衰弱等。

【宜忌】 脾胃湿热者忌用。甲鱼要除尽血污，以免影响汤汁。

沙苑子鱼鳔汤

【原料】 沙苑子 10 克~12 克，鱼鳔（鱼胶）15 克~30 克，花生油、食盐各少许。

【制作】 把沙苑子用干净纱布两层包裹，线扎紧，鱼鳔切碎，一齐放入瓦锅内，加清水适量煲汤，用花生油，食盐少许调味即成。

【用法】 佐餐食用，饮汤食鱼胶。每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益精，养血明目。适用于男子肾虚遗精、夜尿多、遗尿、肾虚腰痛等。亦用于老人肾虚耳聋、视物目矇等。

狗脊羊肉汤

【原料】 狗脊 38 克，红枣 2 枚，金樱子 20 克，羊肉 300 克，枸杞子 22 克，食盐少许，生姜 2 片。

【制作】 羊肉用清水洗干净切成块状，备用。狗脊、金樱子、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。将以上原料一齐放入炖盅内，加入适量的凉开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水、文火炖 4 小时左右，加入少许食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 有补肾固涩之功。对肾虚尿频、遗精、两腿酸软无力以及老年人排尿频数、夜尿多等有效。

肉苁蓉鸡丝汤

【原料】 肉苁蓉 20 克，生姜 2 片，鸡肉 230 克，红枣 2 枚，粟米 80 克，食盐少许。

【制作】 鸡肉洗干净，去骨，拆撕成鸡肉丝，备用。肉苁蓉用清水洗干净，切片，备用。粟米用清水洗干净，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾固精。适用于肾虚、阳痿、遗精、精神不振、腰痛、尿频、食欲差等。

肉苁蓉乌龟汤

【原料】 乌龟 1000 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沙锅内，加清水以浸没锅内物为准。大火烧开后，加食盐少许，小火炖至龟甲散开，龟肉熟烂时食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

【宜忌】 龟肉不宜与猪肉、苋菜、瓜等同食。

羊肉四味汤

【原料】 羊肉 150 克，山药 120 克，菟丝子、核桃仁各 15 克，葱白 10 克，肉苁蓉、粳米各 100 克。

【制作】 羊肉洗净，切成肉丁。其他原料分别洗净，一同入沙锅内，煨成汤食。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温补肝肾，固精缩尿，强筋壮骨。适用于男子脾肾两虚而致遗精、滑精阳痿、腰膝酸痛、尿频等。

金樱鲫鱼汤

【原料】 金樱子 30 克，鲫鱼 250 克，香油、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，香油、食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

雀蛋虾仁汤

【原料】 雀蛋 4 个，虾仁 25 克，食盐、味精各适量。

【制作】 先将水烧沸，放入虾仁，待虾仁熟后，将雀蛋打入搅均，加入少许食盐、味精调味，稍煮片刻即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 壮阳补肾。适用于肾阳亏虚所致的阳痿不举、精冷稀少、滑精早泄、性功能减退等。

桑螵蛸田鸡汤

【原料】 田鸡 1 只（约 90 克），桑螵蛸 9 克，山萸肉 30 克，巴戟天 10 克，枸杞子 15 克，食盐少许。

【制作】 田鸡洗净，去头、皮及肠杂，切块；桑螵蛸、山萸肉、巴戟天、枸杞子洗净。把原料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾气，缩精液。适用于肾气不足而致遗精、小便频数（夜尿频数尤为明显，每晚可达 5~8 次）、排尿无力、尿流速度减慢、尿清量少、神疲乏力、腰酸耳鸣、舌淡

稍胖苔白、脉沉细。

【宜忌】 膀胱湿热所致的尿频者忌饮用本汤。若无桑螵蛸，可用金樱子代之。

乌龟盆子汤

【原料】 肉苁蓉 30 克，覆盆子 15 克，乌龟 500 克，食盐适量。

【制作】 肉苁蓉、覆盆子在 300 毫升淡盐水中浸泡 30 分钟，再将乌龟肉连壳与肉苁蓉、覆盆子、淡盐水一起倒入沙锅内，加冷水浸没，先用旺火烧开，加半匙食盐，改用小火慢慢煨约 4 小时，直至龟甲散开，龟肉酥烂。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益精，滋阴补血。适用于肾虚不固而致遗精、腰酸腿软、头晕耳鸣、神经衰弱等。

莲子芡实猪瘦肉汤

【原料】 莲子、芡实各 50 克，猪瘦肉 200 克，食盐、味精各适量。

【制作】 原料洗净，猪瘦肉切块，一同入锅，加水适量煲肉熟烂，用食盐、味精少许调味。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 此汤有补脾固肾之功。适用于肾虚腰腿酸痛、神经衰弱、夜睡梦多、梦遗滑精、夜尿多等。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【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。

蛤蜊麦门冬汤

【原料】 蛤蜊 100 克，麦门冬 15 克，地骨皮 12 克，小麦 30 克，大葱、生姜、食盐、味精各适量。

【制作】 麦门冬、地骨皮、小麦洗净，用洁净纱布包裹。将蛤蜊肉洗净，放锅内，再放入药袋，加水适量，小火煎煮

40 分钟。弃药袋，放入葱、生姜片、食盐、味精，稍煮片刻。去葱、生姜，即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋养肺肾，清心除烦。适用于脑力衰退、兼见遗精盗汗、烦热寐差等。

【宜忌】 胃脘痞塞，口苦纳差者，不宜进食此汤。

益气促精汤

【原料】 母鸡 1 只，麻雀脑 5 个，人参 15 克，山药、黄芪各 20 克，水发香菇 18 克，食盐、料酒、葱节、姜片、味精各适量。

【制作】 母鸡、麻雀脑收拾干净，同放锅内水煮，待七成熟时，加黄芪、山药、香菇、葱、姜、食盐、料酒，用文火煨烂为止。人参用开水泡开，上笼蒸半小时即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤鲜香味美，鸡肉、麻雀脑细嫩，香菇醇香，营养丰富，有益气健脾，壮阳促精之功。适用于男子性功能障碍、遗精、早泄、阳痿、少精、精液异常，可增强精子活力，为冬春滋补佳品。

【宜忌】 外感风热及虚火上炎者忌食用。

荸荠杞药羊头汤

【原料】 羊头 1 只 (约 1500 克), 扁豆、淮山药各 30 克, 枸杞子、龙眼肉各 25 克, 红枣 15 枚, 荸荠 200 克, 陈皮 10 克, 菜子油、料酒、生姜、细葱、味精、胡椒粉各适量。

【制作】 羊头去净毛, 入清水中刮洗干净劈开, 再入开水中氽一下。将荸荠洗净泥沙, 切成两半。姜洗净切片, 细葱洗净切节, 备用。将炒锅置中火上, 下菜子油烧热, 加姜、葱、羊头稍炒拌, 烹入料酒, 加适量开水煮片刻后, 倒入沙锅里, 加红枣、陈皮、荸荠、扁豆熬炖。待其将熟时, 再加入淮山药、枸杞子、龙眼肉炖约半小时, 拣出姜、葱、陈皮、羊头骨, 加味精、食盐、胡椒粉调味即成。

【用法】 佐餐食用, 每日 1~3 次, 每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肝肾, 益气血, 健脾胃。适用于脾胃气虚所致形体消瘦、气短乏力、食欲不振、腹胀便溏或肝肾精血亏虚所致的面色萎黄、头晕眼花、视力减退、心烦口渴、心悸失眠、多梦健忘、腰膝酸软、遗精、耳鸣等。

菟丝子甲鱼汤

【原料】 沙苑子、菟丝子各 30 克, 甲鱼 1000 克, 大葱

10 克，生姜 5 克，植物油、食盐、味精各适量。

【制作】 洗净菟丝子、沙苑子。杀死甲鱼，剖腹留肝、蛋、去肠杂，洗净，切大块备用。油锅烧热，放姜、甲鱼块，翻炒几分钟，加适量水，再焖炒几分钟，盛沙锅内。将菟丝子、沙苑子也放入沙锅内，加清水以把甲鱼浸没为准。大火烧开后，改小火炖熟烂，加食盐、味精少许调味，弃药渣即成。

【用法】 喝汤吃肉，每日 2 次，每次 1 小碗，分 2~3 日吃完，不宜过量。

【功效】 此汤肉滑嫩不腻，汤汁清鲜，有益肾生精，滋肝养血之功。适用于男子频频遗精或劳累引起的遗精、神经衰弱、肿瘤后期或术后血细胞减少等。

【宜忌】 脾胃湿热者忌用。沙苑子、菟丝子以颗粒饱满、无杂质者为佳。甲鱼要除尽血污，以免影响汤汁。

三、早 泄

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、红枣放入炖盅内，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。

【用法】 早、晚饮用，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 补肾固精。适用于肾虚而致遗精、滑精、早泄、腰膝酸痛、腿脚软弱、小便频数等。

复 元 汤

【原料】 淮山药 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，氽去血水，再洗净。将淮山药、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沙锅内，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、汤出锅装碗后，加胡椒粉、食盐调味即成。

【用法】 喝汤吃肉，随意食用。

【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 1250 毫升煮至烂熟，然后放入砂仁、酱、食盐，汤即制成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

核桃鱼鳔汤

【原料】 沙苑子 20 克, 红枣 2 枚(去核), 核桃肉 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, 保留核桃肉上的核桃衣, 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沙锅内, 加水适量, 文火炖 2 小时, 加入食盐少许调味。

【用法】 佐餐食用, 每日 1~3 次, 每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾固摄。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。

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, 加食盐调味便成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

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。

【用法】 吃豆喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 暖中益气，养肾壮阳，暖腰膝，补肝肾。适用于肾阳亏虚而致早泄、阳痿不举、腰痛腿软、阴茎短小等。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

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 克~20 克，葱、食盐、酱油、味精、香油各适量。

【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，加香油即可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

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沙锅，加开水 1000 毫升，小火煮 30 分钟，待蚕豆皮开裂，水呈棕色混浊状，熄火晾凉即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 健脾利湿，固精止泄。适用于脾虚湿盛而致早泄、遗精、纳少食呆、大便溏薄等。

沙苑子莲藕汤

【原料】 沙苑子 10 克，莲藕 50 克。

【制作】 沙苑子、莲藕洗净入沙锅，加水煎 15 分钟即可。

【用法】 食藕饮汤，每日 1 次，每次 200 毫升。

【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 1000 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；狗鞭用油砂炒泡，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。

药渣不用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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、阳痿不举、性功能减退、遗精滑泄、小便频数等。

鸡肉鹿鞭汤

【原料】 鲜鹿鞭（雄鹿生殖器）1 条，海米 30 克，鸡肉、鲜蘑菇各 250 克，清汤 2000 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，取出用凉水洗净，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、胡椒面、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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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，对虚癆体弱、阳痿早泄等有一定疗效。

【宜忌】 鹿鞭食用时要将尿道层除尽，否则不可食用。炖开过程中注意去泡沫。

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】 鸡翅出水；大鱼头切开边，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，小火煲 2 小时，下去叶切碎的芹菜及食盐调味即可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

四、肾虚腰痛

苳芡鹿头汤

【原料】 鹿头 1 个，苳芡 5 克，鹿蹄 4 只，生姜 3 克，食盐、八角茴香、小茴香、味精及胡椒粉各适量。

【制作】 鹿头、鹿蹄除去毛桩，洗净。苳芡、生姜洗净，用刀拍碎。将鹿头、鹿蹄放入沙锅内，再放入苳芡、生姜、八角茴香、小茴香，加适量水，置武火上烧开后，改文火熬熟。将鹿头、鹿蹄取出，剖下鹿肉，切成粗条，再置汤中烧开，放入食盐、味精及胡椒粉即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 有补肾荣脑益智之功。适用于阴虚体弱，肾精亏虚而致的腰膝酸软、畏寒怯冷及阳痿、早泄等。

杜仲胡椒猪肚汤

【原料】 杜仲 20 克，白胡椒 20 克，猪膀胱 2 个，红枣 2 枚，食盐少许。

【制作】 红枣洗净去核，备用。猪膀胱必须用盐、清水洗干净（若将猪膀胱的内膜剥掉则更佳）。将所有已经用清水洗干净的原料一齐放入瓦煲内，加入适量的清水，文火煲 4 小时左右，将猪膀胱取出，用刀切成块放回汤中，加少许食盐调味。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 有补肾强精之功。主治肾虚腰痛、阳痿、小便频数、夜尿多、遗精等。

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，淮山药 12 克，生姜、大葱、食盐各少许。

【制作】 先将猪肾剖开，去筋膜腺腺，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，再加入淮山药及猪肾，待猪肾煮熟后，改用文火煲 20 分钟，加入食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾，利湿。适用于男子腰痛、夜尿频数、性功能下降等。

人参鹿尾汤

【原料】 加工鹿尾 200 克，人参 3 克，清汤 1000 毫升，料酒、食盐、味精各少许。

【制作】 人参切成薄片，用白酒浸泡法提取人参酒液，泡后人参片留用。将鹿尾去骨，切成金钱片。沙锅中放入清

汤，加入料酒、食盐和味精，再放入鹿尾片及人参酒液，汤烧开后撇去浮沫，倒入大汤碗中，把泡好的人参片置汤上即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 大补元气，补肾壮阳。适用于肾虚腰痛、阳痿、遗精、头痛耳鸣、倦怠乏力等症。

栗子猪尾汤

【原料】 巴戟天 35 克，红枣 2 枚，栗子肉 150 克，去毛猪尾 1 根，生姜 2 片，食盐少许。

【制作】 猪尾用清水洗干净，切成段，备用。栗子去壳，去衣，用清水洗净，备用。巴戟天用清水洗干净，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瓦煲内，加入适量清水，文火煲 4 小时，加入适量的食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益气。适用于肾气虚而致腰脊酸痛、双脚走路无力、夜尿频数、遗尿、耳鸣等。

栗子猪肾汤

【原料】 猪肾 1 个，羊肉 120 克，栗子肉 150 克，食盐、味精、胡椒粉各少许。

【制作】 将洗净的猪肾、栗子肉、羊肉放入煲内，加入适量的清水，煲至 2 小时，加入胡椒粉、味精、食盐调味即可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤有健脾和胃，补虚养颜之功。适用于男子肾虚腰痛、性功能减退、腿软脚弱、食少消瘦等。

海马荔枝牛尾汤

【原料】 海马 38 克，生姜 2 片，荔枝核 6 枚，红枣（去核）2 枚，牛尾半根（近脊骨部分），食盐少许。

【制作】 牛尾用清水洗干净，斩段备用。荔枝核洗净，备用。海马用清水洗干净，备用。生姜用清水洗干净，刮去皮，切 2 片，备用。红枣用清水洗干净之后，去核，备用。将以上原料一齐放入瓦煲内，加入适量的清水，文火煲 3 小时左右，加入食盐少许调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200

毫升。

【功效】 补肾壮阳。适用于肾阳虚而致腰脊酸痛、小便频数、遗尿、面色苍白、精神疲乏。

清炖蛇段汤

【原料】 活蛇 1 条，食盐、生姜、白胡椒粉各适量。

【制作】 活蛇宰杀后，去头、剥皮，去内脏，洗净，切成寸段。锅内加清水，蛇肉段放锅内，加适量食盐、生姜和白胡椒粉，旺火煮沸，改小火炖 1 小时即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤清香味美，肉白细嫩，有驱风除湿，通经活络之效。适用于肾虚腰痛、风湿痹痛、风湿性关节炎等，对老年人可以强壮肌肉、预防风湿，是家庭食用汤中佳品。

【宜忌】 蛇肉蛋白质含量丰富，脂肪含量较少，食后无腻滞胀满之感，即使胃肠消化力较差者，亦食之无碍。蛇肉对神经、内分泌系统特别有益。宰杀蛇不要弄破蛇胆，蛇胆可立即泡入白酒内，是明目清心的上好药酒。

杜仲牛筋汤

【原料】 杜仲 20 克，花生米 75 克，牛筋 150 克，食盐

少许。

【制作】 杜仲、花生米（可以连衣使用）和牛筋分别用清水洗干净，一同放入瓦煲内，加入适量清水，文火煲 4 小时左右，加入适量食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益气。适用于肾虚腰痛、腰膝酸软、腿脚无力等。

巴戟仙茅牛鞭汤

【原料】 鲜牛鞭 1 具，巴戟天、仙茅各 15 克，食盐、大葱、生姜末、味精、香油各适量。

【制作】 牛鞭洗净用沸水焯透刮净，切成段后和巴戟天、仙茅同置沙锅内，加清水适量，煲至熟烂，调味后即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾壮阳止痛。适用于肾虚引起的腰膝酸软、遗精、阳痿及性功能衰退。

杜仲汁羊肾汤

【原料】 杜仲 30 克，羊肾 250 克，食盐、料酒、大葱

各适量。【制作】 杜仲刮去粗皮，洗净，加水煎汁去渣，取汁 3 次。羊肾剥去臊腺、筋膜，洗净，切成薄片。取沙锅，把羊肾片放入，加杜仲汁、料酒、食盐、葱调味，再加水适量烧煮半小时即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肝肾，强筋骨。适用于肾虚腰痛、眩晕耳鸣、性欲减退等。

巴戟羊骨汤

【原料】 巴戟天 38 克，生姜 2 片，淮山药 20 克，羊骨 1200 克，红枣（去核）10 枚，食盐少许。

【制作】 羊骨（新鲜者佳）用清水洗干净，剁块，备用。巴戟天、淮山药用清水洗干净，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，文火煲 4 小时，加入食盐少许调味即可。

【用法】 饮汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 有补肾温阳之功。对虚劳羸瘦，肾脏虚冷而致腰脊转动不利、腿膝无力、筋骨挛痛或脾胃虚弱而致久泻、久痢及血虚头晕等有疗效。

刀豆猪肾汤

【原料】 刀豆 10 粒，猪肾 1 个，料酒 10 毫升，食盐 2 克，姜片 2 克，胡椒粉 1 克，猪油 30 克，肉汤 500 毫升。

【制作】 刀豆洗净。将猪肾剖开去尽腺、筋膜，冲洗干净，下沸水锅焯一下，捞出洗净切片（厚薄一致）。锅置火上烧热，下姜片、猪肾片，炒片刻，再加食盐、料酒、胡椒粉、猪油、肉汤、刀豆，文火炖至猪肾、刀豆熟透，盛入汤碗即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤味鲜可口，益肾补气，对腰膝酸软、遗精等患者有辅助疗效，系家庭保健汤之一。

海马银杏核桃汤

【原料】 海马、银杏各 38 克，核桃肉 76 克，鱼肉 36 克，陈皮 10 克，食盐少许。

【制作】 先将核桃、银杏去壳取肉，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200

毫升。

【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。

沙苑莲子陈皮汤

【原料】 沙苑子 19 克，莲子肉 38 克，陈皮 10 克，鸽蛋 4 个，食盐少许。

【制作】 以上原料分别用清水洗干净后放入瓦煲内，加入适量清水，煲至鸽蛋熟，取出鸽蛋，去壳，再放入瓦煲内，中火煲 1 小时，加入食盐少许调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温补肾阳，填精止痛。适用于肾虚腰痛、遗精、早泄等。

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，入沸水中氽八成熟，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

蛤蚧核桃汤

【原料】 蛤蚧 2 只，核桃 75 克，陈皮 10 克，猪肉适量，食盐少许。

【制作】 蛤蚧用清水洗干净后，切成块状，与已经去壳的核桃肉、陈皮、猪肉一齐放入瓦煲内，加入适量清水，文火煲 3 小时左右，加入食盐少许调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾纳气，通络止痛。适用于老年肾亏腰痛、腿脚软弱无力等。

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。上述原料一同入沙锅，加适量水，共炖至羊肾熟烂。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 壮阳补气，益精髓，强筋骨。适用于肾虚腰痛、性欲减退等。

【宜忌】 阴虚阳亢者忌服。

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，食盐、味精各少许。

【制作】 白菜洗净，沥干水切段；菜干用清水浸软，洗净控干水，切段。排骨放在沸水中煮 5 分钟，捞出过冷水。腊鸭翼、腊鸭脚洗净，切去腊鸭脚的趾甲。瓦煲内加清水煮沸，投下排骨、腊鸭脚、腊鸭翼、白菜、菜干煲沸，慢火煲 3 小时，加食盐、味精调味。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤有补骨强筋之功。适用于更年期后缺钙引起的骨质疏松、腰痛腿软等。

菟丝子羊脊骨汤

【原料】 羊脊骨（连尾）1副，肉苁蓉 25 克，菟丝子 18 克，食盐少许。

【制作】 菟丝子用酒浸 3 日，晒干，捣末；肉苁蓉酒浸 1 夜；羊脊骨洗净、剁块。把肉苁蓉、羊脊骨放入锅内，加清水适量，文火煮 2~3 小时，调入菟丝子末，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肝肾，益精髓，强筋骨。适用于男子肥大性脊椎炎、外伤性关节炎等属于筋骨失养者，症见腰酸脊硬、仰俯不利、不能久坐、遇劳累则加重、伴头眩耳鸣、两目昏花、夜尿频数、舌淡苔白、脉沉细弱等。

五草羊肾汤

【原料】 羊肾 2 个，肉苁蓉 30 克（酒浸切片），羊脂（羊肥膘）120 克（切片），胡椒、陈皮、萆薢、草果各 6 克，大葱、食盐、生姜各适量。

【制作】 将肉苁蓉、胡椒、陈皮、萆薢、草果等装入布袋内扎口，与洗净的羊肾（剖开去臊腺、筋膜，切片）、羊脂、葱、姜等同煮作汤加食盐调味，即可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 补肾助阳。适用于虚劳日久、腰膝疼痛无力、阳痿以及年老体虚衰弱等。

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，与羊肾一同放沙锅内，加水适量，炖至熟透后，加入调味品。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【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。

五、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，取出脊背屎肠洗净，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、料酒烧开后，撇净浮沫，倒入汤碗内，另选少许嫩茶心放在汤内即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。二物合用有增强性功能作用。

杞精鹌鹑汤

【原料】 鹌鹑 1 只，枸杞子、黄精各 30 克，大葱、生姜、食盐、味精各适量。

【制作】 杀鹌鹑，去皮及内脏，洗净，沥干。将枸杞子、黄精装入鹌鹑腹内，放锅中，加入水适量，放葱、生姜、食盐，文火炖 2 小时。加味精调味。

【用法】 佐餐食用，吃鹌鹑肉、喝汤，枸杞子、黄精可一并吃下。每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益精，养肝明目，能抗疲劳，提高智力和体力。适用于肝肾不足，精血亏虚而致的性功能减退、早泄、遗精或疲劳乏力、腰膝酸软、眩晕健忘者食用。健康人常食，有助于强体魄、增智力、激发活力、提高记忆力等。

壮阳狗肉汤

【原料】 附片 15 克，菟丝子 10 克，狗肉 250 克，味精少许，食盐、生姜、大葱、料酒各适量。

【制作】 狗肉洗净，整块放入开水锅内氽透，捞入凉水中洗净血沫，切成 3 厘米~4 厘米长的方块；姜、葱切好备用。将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，加入料酒，然后将狗肉、姜片一起倒入沙锅内。同时，将菟丝子、附片用纱布袋装好扎

紧，与食盐、葱一起放入沙锅内，加清汤适量，用武火烧沸，文火煨炖，待肉熟烂后即成。服用时，拣去纱布袋，加入味精调味。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤。每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾助阳，补益精髓。适用于男子阳气虚衰而致性欲低下、下半身常有冷感、精神不振、腰膝酸软、头眩目晕等。

【宜忌】 阴虚火旺，口干咽燥者不宜食用。狗肉反商陆，不宜与菱角同食，畏杏仁。

雪花二参鹌鹑汤

【原料】 党参 20 克，雪莲花 30 克，西洋参 15 克，薏苡仁 100 克，鹌鹑 2 只，生姜、葱白各 50 克。

【制作】 将党参、雪莲花、西洋参、薏苡仁分别按量配齐。党参、雪莲花切成约 4 厘米长的段，西洋参切成约 0.1 厘米厚的片，用纱布包好后待用。薏苡仁用清水淘洗后另用纱布包好。鹌鹑宰杀后，除净毛，剖腹去肠杂洗净，下锅，加入清水约 2000 毫升，然后将包好的药袋和洗净拍碎的生姜、葱白下入锅中，先用旺火将汤烧沸，改用文火炖 2~3 小时即可。捞出鹌鹑剁成 2 厘米~3 厘米见方的块，按定量放入碗中，再把煮熟的薏苡仁捞出，解开抖散分撒入碗内，加入药汤，用食盐略调味即成。

【用法】 佐餐食用，吃肉饮汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾壮阳。适用于脾肾虚寒引起之性欲减退、腰膝酸软乏力、阳痿、以及风湿痹痛、水肿、排尿不利等。

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。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾散寒。适用于男子阴冷而阳痿不举、脚膝软弱、头晕耳鸣、视物昏花、听力减退、夜尿频数、舌淡苔白、脉沉细。

鲤鱼鱼白汤

【原料】 雄鲤鱼 1 条（约 500 克），干姜、枸杞子各 10 克，料酒、食盐、味精各适量。

【制作】 将鲤鱼开肚，单取其内之鱼白（白色果胶样或豆腐样物质），与干姜、枸杞子一同入沙锅，加水适量同煮。

煮开，加料酒、食盐、最后加味精适量调味即成。

【用法】 空腹隔日食用，共 5 次。或佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 温补肾阳。适用于男性肾阳虚衰而致阳痿、形寒肢冷、腰疼、腰膝酸软、倦怠、肢冷畏寒等。

胡椒杞子当归乳鸽汤

【原料】 白胡椒粒 20 克，枸杞子 40 克，当归头 20 克，生姜 2 片，乳鸽 1 只，猪瘦肉 120 克，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、去内脏，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【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。

【宜忌】 身体燥热，感受风热，咳嗽、痰黄稠者不宜饮用。

肉桂鸡肝汤

【原料】 肉桂 3 克～5 克，雄鸡肝 2～3 具，味精、食盐各适量。

【制作】 鸡肝清洗干净，与肉桂同入沙锅，加水适量烧汤，熟后调入味精、食盐即成。

【用法】 佐餐食用，饮汤吃肝，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 补肾阳，暖脾胃。适用于肝阳气亏虚所致的寒疝、遗尿、夜尿多、性欲减退、脘腹冷痛等。

艾叶胡椒汤

【原料】 炒艾叶 10 克，胡椒 30 粒，红糖适量。

【制作】 胡椒捣碎，与炒艾叶同入沙罐，加水适量，煎取浓汁，对入红糖即可。

【用法】 温服，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。
【功效】 温阳散寒，行气调经。适用于肝阳虚寒所致的脘腹冷痛、小腹不温、阴囊冷痛、性欲减退、口淡不渴等。

小茴当归黑豆鸭蛋汤

【原料】 小茴香 8 克，当归头 20 克，黑豆 120 克，陈皮 10 克，鸭蛋 2 只，食盐少许。

【制作】 小茴香放入铁锅中，不必加油，加入少许食盐，翻炒片刻，铲起，备用。黑豆放入铁锅中，不必加油，炒至豆衣裂开，再用清水洗干净，晾干，备用。当归头和陈皮分别用清水洗干净。当归头切片，备用。鸭蛋隔水蒸熟，去壳，备用。瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水沸，然后投放以上原料，待水再沸起，改用中火继续煲至黑豆熟烂，以少许食盐调味，即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温补肝肾，散寒止痛。适用于肝阳亏虚而致小腹胀坠冷痛牵引睾丸、阴囊寒冷、身体虚寒、性欲减退、面色苍白、手脚冰冷等。

【宜忌】 身体燥热，风热感冒，咳嗽、发热者不宜饮用。

川椒煲猪脬汤

【原料】 白川椒 15 克，猪脬（膀胱）1 个，食盐少许。

【制作】 猪膀胱清洗干净，把川椒塞入猪膀胱中，用线

扎口。用瓦煲加水 1000 毫升煲至 800 毫升，捞出猪膀胱，取出川椒后切块，再放回汤中加入食盐即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾散寒。适用于男子肝肾虚寒而致睾丸牵引痛、少腹冷痛、性欲减退等。

鲢鱼姜椒汤

【原料】 鲢鱼 1 条(约 250 克~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、胡椒同入沙锅，加水适量熬汤，待鱼熟后，加入食盐、味精调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

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

九香虫虾汤

【原料】 九香虫 10 克，虾米 30 克，食盐、味精各适量。

【制作】 将九香虫用细纱布袋装好，扎紧口，与虾米同

入沙锅，加水适量煮汤，虾米熟烂后，除去药袋，调入少许食盐。精味调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温脾壮阳。适用于脾肾阳亏虚所致少腹、胃脘冷痛，腰膝酸冷、阳痿不举、精冷稀少、性功能减退、夜尿频数等。

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、姜同入沙锅，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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、阳痿不举、精冷稀少、神疲气短等。

小羊肉当归汤

【原料】 小羊肉 500 克，当归 20 克，生姜 30 克，食盐、味精、胡椒粉各少许。

【制作】 小羊肉洗去血水切块；当归、生姜切片，加水适量，同煮至熟，加食盐、味精、胡椒粉等调味。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温阳补肝。适用于男性阳气不足、血虚寒冷所致之寒疝。症见阴囊寒冷、硬结如石、少腹疼痛牵引睾丸、阴茎不举、四肢不温、腰膝酸痛、舌淡胖、苔白、脉沉细。

枳壳鸡蛋汤

【原料】 枳壳 60 克，鸡蛋 2 个，食盐适量。

【制作】 先煎枳壳，去渣取汁，然后将鸡蛋整个放入药汁内煮熟，剥去蛋壳，加适量食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，吃蛋喝汤。每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 行气散滞。适用于男性阴囊偏坠肿痛连及少腹，往往因气恼发作或加剧，胸闷、食少、苔白、脉弦。

梅 橘 汤

【原料】 梅花 6 克，橘饼 1~2 个。

【制作】 原料同入沙锅，加水适量，煲 15 分钟即可。

【用法】 吃橘饼喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 舒肝理气，化痰。适用于男性肝气郁结而致睾丸或副睾部出现边缘光滑、质软的不规则肿块，微痛，及胸胁满闷、食欲减退、舌淡苔白、脉弦等。

草果羊肉甲鱼汤

【原料】 甲鱼 1000 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，然后小火炖烂，再加食盐、胡椒粉调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤味道鲜美，汁浓醇厚，不腥不膻，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。

附片羊肉汤

【原料】 制附片 30 克，羊肉 2000 克，生姜、葱各 50 克，胡椒 6 克，食盐 10 克。

【制作】 将制附片用纱布袋装上扎口。羊肉用清水洗净，入沸水锅，加洗净的姜、葱各 25 克，焯至红色，捞出起锅剔去骨，将肉切成 2.5 厘米见方的块，再入清水中浸漂去血水，骨头拍碎。姜洗净拍碎，葱缠成团待用。将沙锅注入清水，置于火上，下入姜、葱、胡椒、羊肉和骨头，再把制附片的纱布包投入汤内，用武火加热至沸 30 分钟后，改用文火炖至羊肉熟烂，即可将炖熟的附片包捞出分盛碗内，再装入羊肉和掺入汤即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤肉质酥烂，汤汁乳白，醇香四溢，不腥不膻，有温肾散寒之功。适用于男子肝肾阳虚而致寒疝、睾丸疼痛、性欲低下、便溏等。

【宜忌】 本汤对阴虚阳盛、真热假寒者忌用。羊肉是上等的肥健食品，适量食用不用担心体内胆固醇增高。

山药羊肉汤

【原料】 羊肉 500 克，淮山药 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。将淮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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温补脾肾。适用于脾肾阳气亏虚所致疝囊冷痛、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。

苁蓉胡桃羊骨汤

【原料】 肉苁蓉 20 克，菟丝子、胡桃肉各 15 克，淮山药 50 克，羊瘦肉 500 克，羊脊骨 1500 克，生姜、葱白、料酒、胡椒粉、味精、食盐各适量。

【制作】 以上中药用纱布袋装好，扎紧口备用。将羊脊

骨剁成数块，用清水洗净；羊肉洗净后入沸水锅内焯去血水，再用水漂净后切成条块；姜、葱洗净切细。将羊骨、羊肉、药袋同时下入沙锅，注入清水适量，先用武火烧沸，撇去浮沫，放入料酒、生姜、葱白，改用文火继续炖至肉熟骨酥烂为止。除去药袋，加入胡椒粉、味精、食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾健脾，纳气益精。适用于脾肾阳虚，肾不纳气所致寒疝、性欲减退、形寒肢凉、久泻不止或五更泄泻、夜尿频多、腰脊酸冷无力、遗精早泄、动则喘促、气不接续、咳则小便溢出等。

六、精液异常

母鸡雀脑人参汤

【原料】 母鸡 1 只，麻雀脑 5 个，人参 15 克，淮山药、黄芪各 20 克，水发香菇 18 克，食盐、料酒、葱节、姜片、味精各适量。

【制作】 母鸡（去毛、肠杂）、麻雀脑分别洗净，同放入锅内水煮，待七成熟时，加入黄芪、淮山药、香菇、葱、姜、食盐、料酒，用文火煨烂为止。人参用开水泡开，上笼蒸半小时即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 益气健脾，壮阳促精。适用于男子性功能障碍、阳痿、少精、精液异常，增强精子活力，为冬春滋补佳品。

【宜忌】 外感风热及虚火上炎者忌食用；雀脑为血肉有情之物，善补肾精，益肝血。

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。**【用法】** 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益精。适用于男子精液异常、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。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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；及心脾两虚、气血不足而致的神疲体倦、面色萎黄、心悸失眠等。

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。

【用法】 取汤汁任意饮用。

【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。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾填精。适用于男子精液异常、精少稀薄、小腹冷痛等。

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沙锅内，加水，文火炖 4 小时，吃时以食盐少许调味。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾强精。适用于肾虚精少、阳痿不举、精神

萎靡、腰脊酸痛、两膝酸软无力等。

麻雀汤

【原料】 麻雀 5 只，八角茴香、生姜、大葱、食盐各适量。

【制作】 麻雀烫去羽毛，除去肚肠，置锅中炖煮，同时放入调料。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 益肾壮阳。适用于命门火衰而出现早泄、精液异常、性欲减退、阳痿等。

淮山药鳝鱼汤

【原料】 鳝鱼 1 条，淮山药、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，去掉粘液，使鳝鱼体内血液凝结。焯后剔开鳝鱼肚，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、淮山药、枸杞子、肉苁蓉、巴戟天，加入清水，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。

【用法】 佐餐食用，吃鱼喝汤。每日 1~3 次，每次 150

毫升~200 毫升。

【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。

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。

【用法】 佐餐食用，丸子、汤一同食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补养精气，强肾壮阳。适用于男子精液异常、死精症、精液不液化、精子稀少等。

鲢鱼山药杞子汤

【原料】 鲢鱼 1 条，淮山药 20 克，枸杞子 15 克，桂圆肉 10 克，生姜丝、料酒、胡椒粉、食盐、味精各适量。

【制作】 鲢鱼去鳞和内脏，洗净后切成块，用热油、姜丝起锅，将鱼块爆炒之，加料酒，捞起。将鲢鱼、洗净的淮山药、枸杞子、桂圆肉同放入锅中，加适量的清水用小火煲2小时，调味后即可食用。

【用法】 佐餐食用，吃鱼喝汤，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 补肾益肝，填精补髓。适用于身体虚弱，肾功能不良而致精液稀少、精子活动力弱、腰痛腿软等。

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。

【用法】 佐餐食用，吃鱼喝汤，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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。

塘虱补肾汤

【原料】 塘虱鱼 1 条（约 380 克重），北黄芪、肉苁蓉、巴戟天、川椒各 19 克，丁香 8 克，食盐、生姜汁、料酒各少许。

【制作】 先用沙锅加 3000 毫升水将北黄芪、肉苁蓉、巴戟天、川椒、丁香合煲成 1500 毫升药汁，去渣，然后将洗净的塘虱鱼投入药汁中，并加入姜汁、料酒文火煮至 1000 毫升，加食盐调味，便可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 益气补肾。适用于肾气不足，气不化精而致精液不液化、精子活动度低、气短乏力、头晕耳鸣等。

二仙羊子汤

【原料】 仙茅、仙灵脾各 20 克，生姜 2 片，红枣 2 枚，羊外肾（睾丸）6 个，食盐少许。

【制法】 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沙锅内，加水炖 4 小时，吃时以食盐少许调味。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

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

鹤鹑麻雀汤

【原料】 麻雀 5 只，鹤鹑 2 只，八角茴香、生姜、大葱、食盐各适量。

【制作】 麻雀、鹤鹑烫去羽毛，除去肚肠，洗净，置锅中同时放入调料炖煮。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 益肾壮阳。适用于命门火衰而出现精液异常、性神经衰弱、早泄、阳痿等。

人参羊脑汤

【原料】 人参 15 克，淮山药、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、淮山药、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。

【用法】 佐餐食用，吃肉、人参，喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 益气补精。适用于精液异常患者，可增强精子活力。

双鞭汤

【原料】 牛鞭 100 克，狗鞭 10 克，羊肉 90 克，母鸡肉 50 克，花椒、生姜、料酒、味精、猪油、食盐各适量。

【制作】 牛鞭、狗鞭加水涨发，去净表皮，剖开，洗净，再用冷水漂 30 分钟。羊肉洗净，放入沸水中氽去血水，捞出晾凉。牛鞭、狗鞭和羊肉放入锅内，加水烧开，放入花椒、生姜、料酒和鸡肉，烧沸后改文火炖至六成熟时，用布滤去汤中的花椒和生姜，再置文火上，炖至牛鞭、狗鞭酥烂加入调料即可。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤醇香浓郁，味道鲜美，有壮阳补肾，起痿益精之功。适用于肾阳不足引起的肾冷不育、精少精薄、阳痿早泄、虚癆体弱者。既是家庭保健汤肴，又为宴席中的珍馐美食。

【宜忌】 牛鞭、狗鞭的尿道层要除尽。凡有阴虚火旺、出血、便秘及外感湿热者忌用。

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 1000 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，挖去腐臭肉，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，小火煮 1 小时，捞出鱼翅，汤不要（这种方法叫做套汤）。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。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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痿弱、精不液化、四肢不温、大便溏薄等。

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，再入开水中氽几分钟，后用冷水漂洗，撕去筋膜，再放入开水中氽 1 次。将沙锅置武火上，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。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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、遗精早泄、耳鸣眩晕、形体瘦弱、面色无华、四肢不温、麻木不仁、阳痿不举、头昏眼花、视物模糊、性功能低下、精子活动度低等。

三黑猪腩汤

【原料】 黑补骨脂、黑大豆各 30 克，黑芝麻 15 克，猪膀胱 1 个，食盐、味精各适量。

【制作】 黑补骨脂、黑芝麻、黑豆用冷水浸泡 2~3 小时后，沥干水备用。猪膀胱剪开一条口，清洗干净，将以上 3 味药装入膀胱内，用线缝合好，置沙锅中，加水适量，文火清炖至熟，除去补骨脂，猪膀胱切块，加入少许食盐、味精调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾固精，补血益肝。适用于肾精血亏虚所致精子活动度低、夜间遗尿、小便频数清长、余沥不尽或小便失禁、腰膝酸冷、肢冷畏寒等。

黑豆狗肉汤

【原料】 狗肉 250 克，黑豆 50 克，食盐、味精、生姜、细葱各适量。

【制作】 狗肉洗净，切小块；生姜、细葱洗去泥沙，姜切片，葱切碎。狗肉、黑豆、姜片同入沙锅，加水适量，先用武火烧沸，后用文火慢炖，待肉熟豆烂时，加入食盐、味

精、细葱调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。饮汤食狗肉和黑豆。

【功效】 温肾壮阳，益肝补血。适用于肾精血亏虚所致精清而少、精子活动率低、阳痿不举或举而不坚、遗尿、排尿频数或夜尿多、耳鸣失聪、腰膝酸冷等。

雪花鸡汤

【原料】 党参 100 克，雪莲花 30 克，西洋参 15 克，薏苡仁、鸡肉各 1000 克，生姜、葱白各 50 克，食盐少许。

【制作】 将党参、雪莲花、西洋参择洗干净，党参、雪莲花切成约 4 厘米长的段，西洋参切成约 0.1 厘米厚的片，用纱布包好待用。薏苡仁用清水淘洗后另用纱布包好。鸡肉洗净下锅，加入清水适量，然后将药袋和洗净拍碎后的姜、葱下入锅中，先用旺火将汤烧沸，改用文火炖 2~3 小时即可。捞出鸡肉剁成 2 厘米~3 厘米见方的块，按定量放入碗中，再把煮熟的薏苡仁捞出，解开抖散，分撒入碗中，加入汤药，用食盐略调味即成。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温补脾肾，益气添精。适用于脾肾阳虚而致精清稀薄、精子活动率低、腰膝酸软乏力、阳痿或举而不坚、性欲减退、面色萎黄、气短懒言、舌淡润、脉沉细等。

鳊鱼鸽蛋汤

【原料】 小鳊鱼 500 克，鸽子蛋 5 个，猪油 100 克，鸡油 15 克，料酒 50 毫升，食盐、味精、大葱、生姜、胡椒粉各适量。

【制作】 鳊鱼用清水活养 1 天，使泥腥味从嘴里吐出，再用清水洗净，沥干水分。葱白切花，余下葱和姜拍碎。将猪油烧到六成热，放入葱、姜煸锅，再放入鳊鱼并立即盖上盖，以免鳊鱼蹦出锅外。鳊鱼下锅受热即死，然后揭开盖，烹入料酒，加入适量的水，烧开后移用小火炖烂。将鸽子蛋打入碗内搅散。食用时，将炖好的鳊鱼捞出，葱、姜倒入锅内，加入食盐和味精烧开，调好味，撇去泡沫，再将鸽子蛋用漏勺流入锅内，即熟。将鳊鱼蛋汤装入汤盆内，撒上胡椒粉、葱花和鸡油即成。

【用法】 佐餐食用，吃鱼喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤有补肾，填精，壮阳之功。适用于肾精亏虚所致腰酸腿软、阳痿或勃而不坚、精子成活率低等。

麻雀菟丝枸杞汤

【原料】 麻雀 3~4 只，菟丝子、枸杞子各 15 克，味精、

食盐各适量。

【制作】 麻雀宰杀后，去净毛，剥去嘴、脚，剖除内脏，洗净切成小块；菟丝子、枸杞子用纱布袋装好，扎紧口备用。药袋与雀肉同入沙锅，加水适量，先以武火烧开，后用文火慢炖，待雀肉熟烂时，除去药袋，加入味精、食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾肝，益精血。适用于肾精血不足所致的精液稀少、遗精滑泄、腰膝酸软冷痛、阳痿不举、小便频数或余沥不尽、眩晕耳鸣等。

地丁银花山楂汤

【原料】 银花、地丁各 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。

【制作】 先把银花、山楂放沙锅内，加适量水，放旺火上煮沸，3 分钟后，将药液滤入碗内，药渣加水适量再煎熬 1 次，两煎药液合并，加蜂蜜而成。

【用法】 随时服用。

【功效】 辛凉透热，生津止渴。适用于湿热内盛而致血精、血尿，或外感风热所致头痛、口渴、尿黄、舌红、苔薄黄等。

地胆头猪瘦肉汤

【原料】 地胆头 30 克，猪瘦肉 100 克，植物油、食盐各适量。

【制作】 地胆头、猪瘦肉洗净，猪瘦肉切成小块，一起放入沙锅内，加清水 2000 毫升，煮成 1000 毫升，再用植物油。

食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 清热解毒，凉血利尿。适用于热毒内灼而致血精血尿、口苦口渴、尿黄便秘、舌苔黄厚等。

北黄芪三七甲鱼汤

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

【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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200

毫升。

【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。

清炖黄花鱼汤

【原料】 黄花鱼 1 条，大葱、生姜、大蒜、味精、食盐、陈醋、料酒、植物油各适量。

【制作】 黄花鱼去鳞，去鳃，挖出内脏洗净，鱼鳔洗净放入鱼腹，然后把鱼放在菜墩上用刀轻轻拍打，使鱼身松软。锅内放底油烧热，放入大葱、姜、蒜烹味，加入少许汤后，把鱼平放锅中，加入各种调料，再加适量汤，旺火烧开，然后小火炖 20 分钟即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 开胃益气，补肾利尿，解毒止血。适用于肾气亏虚，气不摄血而致血精、或射精疼痛等。

水鸭银花汤

【原料】 水鸭 1 只，银花 9 克，猪瘦肉 120 克，生地黄、熟地黄各 6 克，食盐、香油各适量。

【制作】 水鸭宰杀洗净，猪瘦肉洗净切块，连同银花、

生地黄、熟地黄一起放入锅中，加水适量，煮约 4 小时，加香油、食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 有补肾滋阴，解毒止血之功。适用于男子虚火内炽，损伤肾脉而致血精、血尿等。

鲜莲叶冬瓜鸭肉汤

【原料】 鲜莲叶 1 片，冬瓜 1250 克，熟薏苡仁 50 克，光鸭（去净毛的鸭）1200 克，猪瘦肉 200 克，陈皮 10 克，植物油适量，食盐少许。

【制作】 洗净莲叶、薏苡仁。冬瓜连皮洗净，去除瓜瓢，再切块。陈皮浸软，洗净。光鸭洗净，放入油锅中煎过。猪瘦肉放入沸水煮 5 分钟，取出洗净。把锅中适量清水煲沸，放入全部原料煲沸，小火煲 2.5 小时，下盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 利湿，清热，止血。适用于男子湿热内蕴下焦而致精中血丝、或口干口苦、小便黄少、赤热，大便干结等。

虫草沙参金龟汤

【原料】 金钱龟 1000 克，冬虫夏草 5 克，沙参 6 克，火腿 25 克，猪瘦肉 100 克，鸡清汤 250 毫升，生姜、大葱、植物油、料酒、食盐各适量。

【制作】 金钱龟宰杀后，洗净切块，用开水焯过；猪瘦肉洗净，切块，用开水氽透；沙参用温水浸透，切成薄片。起油锅，放姜片，葱段爆香，再放入龟肉共炒片刻，烹入料酒，加开水适量，煮沸 5 分钟后除去浮沫，捞出备用；火腿洗净，切厚粒。将沙参、冬虫夏草、火腿、猪瘦肉、龟肉放入炖盅内，加鸡清汤和调料，炖盅加盖；置锅内用文火隔水炖 2~3 小时，以龟肉熟烂为度，加食盐调味供用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋肾润肺，养阴补血。适用于男子肺肾阴虚所致射精疼痛、精中带有血丝及午后潮热、干咳或咯血、心烦失眠、形体消瘦等。

羊肉葵菜汤

【原料】 羊肉、葵菜各 500 克，草果 5 个，良姜 6 克，羊肚 1 个，羊肺 1 具，蘑菇 250 克，胡椒 15 克，大葱、食盐、

醋各适量。

【制作】 羊肉、草果、良姜洗净，熬成汤，再将另炖熟之羊肚、羊肺、蘑菇切细放入汤中，再加胡椒粉及葵菜、大葱、食盐、醋即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益阳。适用于脾肾阳气亏虚而致精中带血、畏寒乏力、腰膝无力等。

冬葵补肾汤

【原料】 羊肾 2 个，冬葵子 500 克，大葱、生姜各 10 克，食盐、味精各适量。

【制作】 羊肾剖开，去筋膜、腺腺，洗净切细，加葱白、生姜、水适量煮熟，调入食盐、味精，加适量炒香的冬葵子。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾利水。适用于肾气不充，气不摄血而致血精、小便不利、面色苍白、腰膝酸软、舌淡、脉沉细等。

芦荟冬瓜子仁汤

【原料】 芦荟汁 30 毫升，冬瓜子仁 30 克。

【制作】 上两味原料洗净入沙锅，加水适量文火炖，半小时即成。

【用法】 随时服用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 清热利湿。适用于下焦湿热而致血精、小便白浊或伴有发热、心烦、舌红、苔黄腻、脉数等。

熟地龟胶瘦肉汤

【原料】 猪瘦肉 150 克，阿胶 6 克，炙龟版、熟地黄各 18 克，丹皮 9 克，白茅根 12 克，食盐少许。

【制作】 将龟版洗净捣碎，放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 1 小时，加入洗净的熟地黄、丹皮、白茅根，再用武火煮沸后，文火煲 45 分钟，滤取药汤，加水适量再煲沸，去渣留汁，两汤合并备用。猪瘦肉洗净，切薄片，放沙锅内，加入药汤，武火煮沸后，改用文火煲至肉烂即可，调味并加入阿胶溶化。

【用法】 趁热空腹食用，早、晚各 1 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴养血，益气止血。适用于肾阴亏虚所致血精频作或尿血、吐血、鼻出血或手足心热、眩晕耳鸣、口干不欲饮、腰膝酸软等。

玉米须黄芪蛭肉汤

【原料】 蛭肉 80 克，黄芪 60 克，玉米须 30 克，食盐、生姜各适量。

【制作】 蛭肉、黄芪、玉米须、生姜分别洗净，生姜捣烂，一齐放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 1 小时，加食盐调味供用。

【用法】 空腹饮用，早、晚各次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 补肾利水，滋阴生津。适用于肾气阴虚，气不摄血而致血精、形体消瘦、神疲乏力、咽干口渴、头晕耳鸣等。

巴仙鹿角汤

【原料】 鹿角片、巴戟天、仙灵脾、山萸肉各 10 克，党参、熟地各 12 克，黄芪、淮山药各 15 克。

【制作】 将鹿角片、巴戟天、仙灵脾、山萸肉、党参、熟地黄、黄芪、淮山药分别用清水洗净，一齐放入锅内加水煎 45 分钟即成。

【用法】 空腹饮用，每日早、晚各 1 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 补肾益气，助阳摄血。适用于肾气不足，阳气不能温煦而致男子精中带血、畏寒怕冷、腰膝无力、气短神疲等。

公英丹参瘦肉汤

【原料】 猪瘦肉 100 克，丹参、银花各 15 克，赤芍、桃仁各 12 克，乳香 10 克，没药、蒲公英各 16 克，食盐少许。

【制作】 猪瘦肉、丹参、银花、赤芍、桃仁、乳香、没药、蒲公英分别洗净，一并放入沙锅内，加清水适量，用文火煲 2 小时，去渣加食盐调味供用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 清热解毒，活血化瘀。适用于男子瘀血阻络，热毒内蕴下焦，扰及精室，损伤络脉而致血精、血尿、口苦、大便干结等。

鲤鱼汤

【原料】 新鲜鲤鱼 1 条（500 克~800 克），小椒末 1.5 克，香菜（芫荽）末 2 克，大葱、料酒、生姜、食盐、茱萸、陈醋各适量。

【制作】 鲤鱼去鳞和内脏，洗净切块，再与小椒末、香

菜末、葱、酒、盐腌拌；再下入清汤内煮，鱼熟放入陈醋、茱萸、生姜调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 清热利湿。适用于男子下焦湿热而致精液红色、烦躁头昏、面红目赤、口苦咽干、大便秘结、小便黄短等。

二 鲜 汤

【原料】 鲜藕（切片）、鲜茅根（切碎）各 120 克。

【制作】 鲜藕、鲜茅根同入沙锅，加清水适量，煎汁代茶饮。

【用法】 不拘时，频频饮之。

【功效】 凉血止血，清热化瘀。适用于湿热伤阴，瘀阻精室而致精液肉眼红色、心烦躁扰、口干不喜饮、身热夜甚等。

鸡蛋三七汤

【原料】 三七末 3 克，鸡蛋 1 个。藕汁 200 毫升，料酒 30 毫升。

【制作】 鸡蛋打入碗内，加入三七末、藕汁、料酒，搅匀，加水搅拌稀释，放锅内隔水炖熟。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 补血活血止血。适用于血虚血瘀所致的血精、血尿或吐血、鼻出血、血色紫、夹血块等。

七、不育症

五子猪肝汤

【用料】 猪肝 200 克，熟地黄、桑椹子、酒炒女贞子、枸杞子各 10 克，菟丝子、车前子、肉苁蓉各 6 克，食盐、黄酒、鸡汤、生姜片、鸡蛋清、胡椒粉、熟鸡油、葱各适量。

【制作】 熟地黄、桑椹子、女贞子、肉苁蓉、菟丝子、车前子烘干研成细末。枸杞子去杂质，用温水泡涨。猪肝除去白筋，用刀背捶成蓉，盛碗内，加水调匀，滤去肝渣。生姜洗净切片，葱洗净切段，放入肝汁中浸泡 10 分钟后，拣去。将鸡蛋清、食盐、胡椒粉、黄酒及中药粉末加入肝汁内调匀，用旺火蒸 15 分钟，使肝汁、药粉相结合成膏状至熟。沙锅置旺火上，倒入清汤，加食盐、生姜、葱、胡椒粉、黄酒烧开，倒入肝膏碗内，撒上枸杞子，滴上鸡油即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤补肾健脾，强壮筋骨，缩小便。适用于男

子肾精不足而致不育症、隐睾症、阳痿不振、腰痛头晕等病症。此汤由中医“五子衍宗丸”加减而成。还可振奋精神、滋补身体、强健腰脚、增强记忆力和智力。

鸡鸭肾猫耳汤

【原料】 鸡肾、鸭肾各 10 枚，猫耳朵 30 个，猪骨头浓汤 500 毫升，火腿丝 1 撮，淀粉 1 汤匙，生姜末、葱白末、胡椒、食盐各适量。

【制作】 鸡、鸭肾洗干净，放入锅内，用沸水烫一下，随即捞出，把外膜轻轻除去。用面粉加水调和成面团，做成 30 个猫耳朵，食量大的可以酌加。煮好的猪骨头浓汤入锅烧沸，先下猫耳朵，煮熟之后，即下胡椒末、食盐、火腿丝、鸡肾、鸭肾，混同煮约 5 分钟。随即放入淀粉，浓缩原汁，盛入碗里，撒上生姜末，葱白末，调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾助阳。适用肾阳虚衰之阳痿、不育症，或先天性发育不良等。鸡、鸭肾富含睾丸素，营养价值高，常服可补肾助阳，效果令人满意。

三鲜银耳汤

【原料】 水发银耳 50 克，水发海参、大虾各 15 克，油菜、冬笋、火腿、湿淀粉、食盐、花椒水、猪油、料酒、鸡精、清汤各适量。

【制作】 海参、大虾切片，开水焯透捞出；把油菜、冬笋切成小片，连同银耳用开水略焯捞出。锅内加清汤适量，加食盐、花椒水、料酒、银耳、海参、大虾、油菜、冬笋、火腿，烧开后放入鸡精，装汤碗内。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴养胃，补肾益精。适用于男子肾阴不足而致不育症、遗精、阳痿等。

牛尾胡萝卜汤

【原料】 牛尾 1500 克，胡萝卜 300 克，葱头 250 克，青豆 100 克，清汤 2500 毫升，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】 胡萝卜去皮洗净切方丁，葱头切方丁，取锅加冷水煨牛尾，加些葱头、胡萝卜、香叶，待牛尾煮烂后捞出去骨，细小骨可以带骨切方块（如牛尾没有带皮的，可以煮

牛筋切丁代用)。用牛油炒葱头、香叶、胡萝卜丁，焖熟菜码。另用锅加清汤，开锅后放油炒面搅匀，然后加入牛尾肉、菜码、青豆，待开锅后调味即成。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 益精补肾。适用于男性肾精亏损，肝血不足而致精少不育、阳事不举、举而不射等。

【宜忌】 牛尾宜选用黄牛尾中段，炖时注意翻动，以免粘锅。

补 髓 汤

【原料】 猪脊髓 200 克，甲鱼 250 克，生姜、大葱、胡椒面、味精各适量。

【制作】 甲鱼用开水烫死，揭去硬甲，去内脏。猪脊髓洗净，放碗内。取铝锅放入甲鱼肉，加入姜、葱、胡椒面，用大火烧沸后，再改用小火将甲鱼肉煮熟，然后放入猪脊髓，煮熟加味精即成。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴补肾，填精补髓。适用于男子不育或肾阴虚之多梦遗精等。

虫草羊脊骨汤

【原料】 羊脊骨（连尾）1副，冬虫夏草3克，肉苁蓉、菟丝子各15克，大葱、生姜、食盐各适量。

【制作】 将羊脊骨剁成块。肉苁蓉用酒浸1夜，刮去粗皮。菟丝子酒浸3日，晒干，捣末。取铁锅加水适量，放入羊脊骨、肉苁蓉、冬虫夏草，同炖至熟透，调入菟丝子末及大葱、生姜，加食盐调味即成。

【用法】 空腹食之，每日早、晚各1次，每次150毫升～200毫升。

【功效】 补肾阳，益精血，强筋骨。适用于男婴幼儿阴囊内无睾丸、生长发育迟缓、头发稀疏、虚劳羸瘦、腰膝无力、头昏目暗、久泻等。

木耳汤

【原料】 白木耳30克，鹿角胶7.5克，冰糖15克。

【制作】 白木耳用温水发泡，除去杂质，洗净，放沙锅内，加水适量，用小火煎熬。待木耳熟透时，加入鹿角胶和冰糖使之烊化、和匀，熬透即成。

【用法】 随时服用，每日1～3次，每次150毫升～200毫升。

【功效】 有补肾壮阳，填精益髓之功。适用于肾精虚衰之阳痿、精少、男子不育等。为家庭上等珍肴。

【宜忌】 鹿角胶指梅花鹿或马鹿的角煎熬成的胶块，以棕黄色、半透明、无腥味、切面平滑整齐者为佳。阴虚火旺、目赤口干及外感发热者忌用。

羊鞭狗鞭汤

【原料】 羊鞭 2 条，枸杞子 10 克，菟丝子 15 克，狗鞭 50 克，巴戟天 5 克，猪肘肉、肥母鸡肉各 400 克，淮山药 30 克，绍酒 25 毫升，胡椒粉、花椒、生姜、大葱、食盐各适量。

【制作】 羊鞭用温水发透（需 10~12 小时），刮去粗皮杂质，剖开，刮去里面粗皮、杂质，洗净切段。狗鞭用油沙炒泡后，温水浸泡洗净，清水漂 30 分钟。山药润软切片，枸杞子、巴戟天和菟丝子一起用纱布包好。母鸡肉切块，猪肘肉、姜、葱洗净。锅内加入水 1500 毫升，放入姜、葱、绍酒和羊鞭，用武火煮 15 分钟，捞出羊鞭，原汤不用，反复 2 次。沙锅内加入适量清水，放入猪肘、鸡块、羊鞭、狗鞭，用武火烧开，去泡沫，加绍酒、葱、花椒，置小火炖约 1.5 小时，除去姜、葱，取出猪肘作他用。将山药、枸杞子、巴戟天、菟丝子、盐、胡椒粉放入锅中，用旺火炖至山药熟烂，汤汁浓。用汤碗 1 个，盛上鸡块、羊鞭、狗鞭，加入原汤。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾壮阳，补血益精。适用于肾阳亏虚，精血不足而致男子不育、排尿清长频数、阳痿、遗精等患者。

八、早 衰

益智强心汤

【原料】 玉竹 30 克，枸杞子 15 克，桂圆肉 10 克，净鹌鹑 2 只，食盐、味精各少许。

【制作】 鹌鹑切块，与洗净之另 3 味原料同放锅内，加水煮至肉熟，加入食盐、味精调味即成。

【用法】 佐餐食用，吃鹌鹑肉，饮汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 强心益智，滋补肝肾。适用于心肝肾不足所致精力不充、脑力不足、头晕耳鸣及贫血等。

山药杞子狗肉汤

【原料】 淮山药、枸杞子各 60 克，狗肉 1000 克，鸡清汤 1000 毫升，食盐、味精、胡椒面、料酒、猪油、葱及姜各

适量。

【制作】 狗肉刮净皮，然后切成 4 厘米见方的块，用开水氽透，撇尽血沫，洗净。将枸杞子、淮山药用清水淘洗干净。锅烧热后，将猪油、狗肉、葱及姜一齐下锅煸炒，烹入料酒后出锅。将炒过的狗肉转入沙锅，放入淮山药、枸杞子、食盐、鸡清汤，然后用小火炖。待狗肉炖烂后，拣出姜、葱，放入味精及胡椒粉即可。

【用法】 佐餐食用，吃肉饮汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋补肝肾，益脑明目。适用于年老体弱及肾阴亏损而致大脑反应迟钝、不耐思考、脑晕耳鸣、记忆减退、神衰腰痛等。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

【制法】 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。取沙锅加水适量，猛火煲至水沸，投放全部原料，用中火煲约 3 小时，加入食盐调味，即可食用。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

人参桂圆猫肉汤

【原料】 人参 5 克，桂圆肉 10 克，猫肉 1250 克，猪瘦肉 150 克，甘蔗 90 克，食盐、味精、胡椒粉、黄酒、大葱、生姜、鸡清汤各适量。

【制作】 活猫宰杀后，按常法加工，剥成 4 厘米见方的块，放沸水锅中氽过，撇净血沫，继续煮至猫肉熟透，捞出洗净。猪瘦肉剥成与猫肉一样大小的块，放沸水中煮透，洗干净。甘蔗洗净，用刀劈开，切作 4 长条。人参洗净，用温水浸涨。取大汤碗 1 个，把猫肉、猪肉及人参、甘蔗、桂圆肉一并放入，加食盐、黄酒、葱、生姜、胡椒粉，倒入鸡清汤及人参浸汁，上笼蒸烂。拣去葱、生姜、甘蔗，加味精即可。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此品有大补元气，安神益智之功。适用于劳损虚弱而致早衰、神情恍惚、记忆减退、失眠多梦、反应迟钝、食少倦怠、心悸怔忡等。

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。

【用法】 佐餐食用，吃鸡肉、嚼人参片，喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤有益智强精，安神强壮之功。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。

【宜忌】 湿热内蕴，胸脘痞满，不思饮食者，不宜食用。

水鸭健脑汤

【原料】 鸭 1 只，猪瘦肉 90 克，淮山药、枸杞子各 9 克，生姜 2 片。

【制作】 鸭杀好洗净，猪瘦肉洗净，连同山药、枸杞子和姜片一起放进煲内，加水 5 碗，约煮 4 小时，调味后便可食用。**【用法】** 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤有健脾和胃，补肾荣脑，益智养颜之功。适用于疲劳过度、神衰体弱、反应迟钝、耳目不聪等。

人参鹿尾陈皮汤

【原料】 鹿尾 1 根，全鸡 1 只，陈皮、白糖、人参各 3 克，黄酒 30 毫升，食盐 6 克，火腿肉、猪瘦肉、水发蘑菇、大葱各 50 克，生姜 20 克，骨头汤 300 毫升，植物油适量。

【制作】 鹿尾先用沸水稍泡一下取出，用清水洗净，再下锅煮沸约 10 分钟，捞出去毛（如不易褪净，可反复再烫，

直至褪净毛为止)。锅烧热,放植物油烧至八成熟时下葱、姜、煸香,烹黄酒,再将陈皮、鹿尾、骨头汤下锅内烧10分钟,然后捞出葱、姜,转用小火煨10分钟,捞出鹿尾待用。全鸡洗净,剁去爪,剖成两半,放入沸水锅内氽熟捞出,剔去大骨待用。猪瘦肉、火腿各切3份,猪瘦肉先下沸水锅内略焯一下捞出。人参洗净上笼蒸软后取出切片。鹿尾、人参、猪瘦肉、火腿、蘑菇、鸡一起排放在搪瓷盆内加水适量,盖上搪瓷盆,并用湿绵纸贴密封,上笼蒸约1.5小时取出即可。

【用法】 佐餐食用,上桌后封时加食盐调味,吃肉、喝汤、嚼人参,每日1~2次,每次150毫升~200毫升。

【功效】 补益脾胃,健脑益肾,补气补虚。适用于早衰、记忆思维能力差、健忘失眠、食少倦怠乏力、腰痛阳痿、咳嗽气喘等。

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,洗净后切成薄片放沙锅内,加水3500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1500毫升即可。再用料酒和食盐调味,加入豆苗供食。

【用法】 佐餐食用,每日1~2次,每次150毫升~200毫升。

【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，香油、食盐各适量。

【制作】 嫩鸡的翅膀肉洗净，用 2000 毫升水以小火煮，水沸去除泡沫，煎至 1000 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。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

甜菊灵芝汤

【原料】 甜叶菊 100 克，合欢花 25 克，灵芝、酸枣仁、柏子仁各 50 克。

【制作】 原料分别洗净，一同投入沸水锅内，武火煮开，改文火煲 2 小时，即成甜香微酸之品。

【用法】 不拘时饮服，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 清心安神，养肝润燥。适用于阴虚火旺而致虚

烦失眠、梦多易醒、心悸盗汗、头晕耳鸣、神衰体弱、疲乏不耐思虑、咽干口燥、大便干结、舌红少苔、脉细而数。如神经官能症、高血压病、甲状腺功能亢进、糖尿病、躁狂忧郁症、更年期综合征、老年性精神病等属于阴虚火旺者。

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，与豆豉同放入沙锅内，加清水煮烂后加入食盐等上述调料即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

参枣老鸽汤

【原料】 党参 12 克，枸杞子 9 克，红枣 6 枚，老鸽子 1 只，猪瘦肉 120 克，调味品适量。

【制作】 鸽子宰杀洗净，去除内脏。其他用料分别洗净，猪瘦肉原块使用。取锅加清水 2500 毫升，原料一起放入，煮

约 4 小时，调味即可。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴养胃，益智宁神。适用于肾阴不足，心血亏虚而致早衰、失眠多梦、健忘头晕、消渴、神经衰弱、心慌乏力等。

蟹 汤

【原料】 蟹肉 60 克，鸡蛋 3 个，鸡、鸭汤汁 450 毫升，酱油、姜汁、葱花、猪油、食盐各少许。

【制作】 鸡蛋打破去壳，入鸡、鸭汤汁内搅匀，然后上笼，蒸成蛋羹。锅内放猪油，将蟹肉稍炒，再加入汤汁、酱油，煮沸。待汤汁煮开片刻后，加入姜汁、葱花、食盐，然后起锅，盛入鸡蛋羹碗内食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋补肝肾。适用于阴血不足，营养欠佳而致神经衰弱、消瘦、口干舌燥、头晕眼花等。蟹味咸寒，与蛋相佐，亦用于滋补养颜。

参芪鹿肉汤

【原料】 鹿肉 500 克，党参、黄芪各 3 克，白术、枸杞子、白芍、山药、菟丝子各 1.5 克，杜仲、芡实、茯苓、熟地黄、肉苁蓉、益智仁、仙茅、补骨脂、泽泻、枣仁、远志、当归、怀牛膝、淫羊藿各 1 克，肉桂 0.5 克，葱白 25 克，生姜 10 克，胡椒粉、食盐各适量。

【制作】 鹿肉洗净，剔下骨头，除去筋膜，入沸水锅内焯一下，捞出肉切块，骨头打碎。以上各味药物用纱布包好，用清水浸泡后同鹿肉、鹿骨一起置锅中，加入适量清水，姜、葱洗净拍碎下锅，先用武火将汤烧沸，去浮沫，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。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾助阳，补益气血，健脾宁心。适用于肾阳不足而致腰膝酸软、怕冷、阳痿、遗精等。

甲鱼炖山药杞子汤

【原料】 甲鱼 1 只（500 克~800 克），淮山药、枸杞子各 30 克，生姜块、大葱、食盐、味精各适量。

【制作】 甲鱼用开水烫死后，剥去头，剖除内脏，清洗干净，切成小块。将淮山药、枸杞子洗干净，与甲鱼块、生姜块、大葱同入沙锅，先用武火烧沸，后改文火慢炖，待甲鱼熟后，加入食盐、味精调味即可。

【用法】 佐餐食用，饮汤、食肉和枸杞子，每日1~2次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 滋阴，补肝，益气养血。适用于肝肾阴血亏虚，脾肺气虚所致形体早衰、腰膝酸软、头晕眼花、视物模糊、骨蒸潮热、午后低热、胁肋隐痛、心烦失眠、梦中遗精、神疲气短、食少纳差、干咳、咯血等。

四物羊肝汤

【原料】 羊肝200克，枸杞子、熟地黄各10克，炒枣仁、旱莲草、当归各6克，川芎3克，白芍8克，木耳30克，熟猪油、食盐、味精、胡椒粉、黄酒、酱油、湿淀粉、鸡汤各适量。

【制作】 主料中除羊肝、木耳外，其他药物一并放沙锅内，加水适量，煎取汁，连煎两次，然后取两次汁混合浓缩，备用。羊肝洗净，切成薄片，放碗内，加食盐、酱油、黄酒、用湿淀粉上浆。木耳用温水浸透，洗净，去蒂。沙锅置旺火上，加药液、鸡汤，放木耳煮一下，投入肝片，汤沸时撇去浮沫，加食盐、胡椒粉、熟猪油、味精略煮即成。

【用法】 佐餐食用，每日1~2次，每次150毫升~200

毫升。

【功效】 补益肝肾，养心安神。适用于肝肾不足，阴血亏虚而致过早衰老、头晕目花、咽干口燥、五心烦热、腰膝酸软等。

甲鱼二子汤

【原料】 甲鱼 1 只（500 克～800 克），枸杞子 30 克，女贞子 20 克，食盐、味精各适量。

【制作】 先将甲鱼用开水烫死后，剖除内脏，剥去头，清洗干净，切成小块。将女贞子、枸杞子洗干净，与甲鱼肉同入沙锅，加水适量，先用武火烧开，后改文火炖，待肉熟后，加入食盐，味精调味即可。

【用法】 佐餐食用，饮汤、食肉和枸杞子，每日 1～2 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 滋补肝肾，乌发明目。适用于肝肾阴虚所致过早衰老、腰膝酸软、须发早白、头晕眼花、两目干涩、视力下降、精液稀少、阳痿早泄或视神经炎等。

生地洋参何首乌鸡汤

【原料】 制首乌 30 克，母鸡 1 只，生地黄 20 克，西洋参 10 克，食盐、生姜、料酒各适量。

【制作】 制首乌、生地、西洋参洗净备用。母鸡宰杀后去毛和内脏，洗净。用纱布包制首乌、生地、西洋参，纳入鸡腹内，放沙锅中加水适量，煨熟。从鸡腹内取出药袋，再加食盐、生姜、料酒调味即成。

【用法】 佐餐食用，食用时吃肉喝汤，每日1~2次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 补肝养血。适用于血虚及肝肾阴虚所引起早衰、头昏眼花、失眠、脱肛、性功能减退等。亦可作为老年肠燥便秘、动脉硬化性心脏病、高血压辅助治疗。

【宜忌】 生首乌不能用，以防中毒。

鲍鱼黄精归枣汤

【原料】 当归头20克，黄精40克，红枣10枚，生姜2片，新鲜鲍鱼1只，食盐少许。

【制作】 拣选大新鲜鲍鱼1只，去壳，去掉污积的粘连部分，用清水洗干净，切成片状备用。当归头切片，与黄精分别用清水洗干净，备用。红枣和生姜分别用清水洗干净；红枣去核，生姜刮去皮，切2片，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5小时左右，加入少许食盐调味，即可食用。

【用法】 佐餐食用，每日1~2次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 补血养肝，滋补明目，强壮身体。适用于肝血

虚而致早衰、视力下降、两眼干涩、头晕、视物模糊、面色苍白无华、精神疲乏等。

【宜忌】 身体燥热、感冒发热未愈者不宜食用。

海马猪脊羊肾汤

【原料】 海马 35 克，生姜 2 片，猪脊髓 300 克，红枣 4 枚（去核），羊肾 2 只，食盐少许。

【制作】 羊肾剖开成两半，割去臊腺、筋膜，用水洗净，备用。海马、猪脊髓分别用清水洗干净，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。将以上原料一齐放入瓦煲内，加入适量清水，文火煲 4 小时左右，加入食盐少许调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 填精补肾。适用于肾虚早衰、记忆力减退、精神疲乏、腰脚无力、性欲减退等。

兔肝鸡蛋汤

【原料】 兔肝 2 具，鸡蛋 2 个，猪油、味精、食盐各适量。

【制作】 兔肝洗净，切片，备用。锅内加水适量烧开，

加少许食盐、猪油，再下兔肝，待兔肝变色后，打入鸡蛋，加入味精调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋补阴血明目。适用于肝血亏虚而致早衰、面色无华、肌肤不润、维生素 A 缺乏症、衰老视弱、夜盲症等。

猪肝枸杞鸡蛋汤

【原料】 鲜猪肝 150 克，枸杞子 20 克，鸡蛋 1 个，生姜、味精、食盐各适量。

【制作】 猪肝洗净，切成片；枸杞子、生姜分别洗干净，姜切碎，备用。将锅内水烧开，放入少量姜、食盐、先煮枸杞子，约 10 分钟后，下入猪肝片，待水再开时，放入搅散的鸡蛋，调入味精即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补血养肝明目。适用于肝血亏虚所致早衰、头晕头痛、眼花干涩、视力下降、视物模糊、迎风流泪、夜盲症、贫血等。

银杞明目汤

【原料】 干银耳 5 克，枸杞子 10 克，鸡肝 100 克，料酒、生姜汁、味精、食盐、湿淀粉、清汤各适量。

【制作】 银耳用温水泡涨洗净，择去蒂和杂质，撕成小片，再用凉水漂洗干净，待用。枸杞子淘洗干净，待用。鸡肝洗净后，切成薄片，放入碗中，再加入少量湿淀粉、料酒、姜汁、食盐调匀，待用。将锅置火上，加入清汤和料酒、姜汁、味精、食盐，并随即投入银耳、鸡肝、枸杞子，烧开撇去浮沫，稍煮片刻即可。

【用法】 佐餐食用，吃肝喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补血养肝明目。适用于肝血亏虚所致的早衰、两目干涩、头晕眼花、视力减退、视物模糊、性欲低下、雀盲、手足麻木、拘急痉挛、指甲枯脆等。

牛肝大枣汤

【原料】 牛肝 250 克，大枣 30 克，味精、食盐各适量。

【制作】 牛肝洗干净，切成片；大枣洗净。取沙锅加水先煮大枣，待枣烂时，下入牛肝片，熟后加入味精、食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，吃肝、枣，饮汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补血养肝明目。适用于肝虚所致的面色萎黄、头晕眼花、视物模糊、心悸心慌、以及贫血、夜盲症而属血虚者。

当归杞子鸡肉汤

【原料】 鸡肉 250 克，制首乌、全当归、枸杞子各 15 克，味精、食盐各适量。

【制作】 鸡肉洗干净，切成小块；制首乌、当归、枸杞子用纱布袋装好，扎紧口备用。药袋与鸡块同入沙锅，加水适量，先以武火烧开，后用文火慢炖，至鸡肉熟烂时，除去药袋，加入味精、食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补益精血。适用于肝肾精血亏虚所致的形瘦体弱、面色萎黄、腰膝酸软、头晕眼花、视物模糊、须发早白稀疏易脱、肢体麻木、指甲枯脆等。

杜仲核桃汤

【原料】 杜仲 15 克，核桃 10 枚，何首乌 30 克，玉米

粒 90 克，羊肉 250 克，生姜 2 片，红枣 4 枚，食盐少许。

【制作】 核桃去壳取肉，保留红棕色核桃衣，备用。杜仲、何首乌、玉米粒、羊肉、生姜、红枣分别用清水洗干净。生姜刮去皮，切 2 片，备用。红枣去核，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，改用中火继续煲 3 小时左右，加入食盐少许调味，即可以食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤有补肾益精，生发乌发的作用。适用于肾虚而致早衰、毛发脱落、腰膝酸软无力、血气不足、精神疲乏、脑力不足、小便频数、夜尿多、遗尿、男子遗精、早泄等。

【宜忌】 外感初起，身体燥热者不宜食用。

羊肉黑豆汤

【原料】 羊肉 1000 克，黑豆 60 克，当归 6 克，龙眼肉、调味品少许。

【制作】 把羊肉、黑豆、当归、龙眼肉放在煲内，加入适量清水，煲 3 小时，调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤有补血，乌发，镇静，止痛之功。适用于冬季进补，对形体早衰、脱发白发、肾虚遗精等有良效。

枸杞麻雀汤

【原料】 麻雀 3 只，枸杞子、核桃仁各 20 克，大葱、生姜，料酒、食盐、味精、香油各适量。

【制作】 将活麻雀用水憋死后去毛、内脏和脚爪，洗净剁块。枸杞子、核桃仁择去杂质，洗净。将麻雀肉、枸杞子、核桃仁、葱、姜、料酒、食盐同入沙锅中，加水煮熟。食前加香油、味精调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋补肝肾，补肺益气。适用于肾阳虚所致白发脱发、阳痿早泄、腰膝酸软、小便频数等。

人参驴肉汤

【原料】 人参、芡实、枸杞子、黄芪各 5 克，枣仁、淮山药、远志、白术、当归、菟丝子、茯苓、牛膝、熟地黄、淫羊藿、肉苁蓉、生姜、肉桂、白芍各 3 克，驴肉 250 克，大葱、胡椒面、食盐各适量。

【制作】 驴肉除去筋膜，洗净，入沸水中焯一下，捞出切成 3 厘米左右小块，把骨头拍碎待用。将以上中药用布袋装好，扎口。驴肉、驴骨放入大铝锅内，再放入药袋，加水

适量放入葱、生姜、胡椒面及食盐少许。锅置武火上烧沸，打去泡沫，改用文火煨 2~3 小时，待驴肉软烂即成。

【用法】 佐餐食用，吃肉喝汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 填精补肾，大补元气。可用于肾精亏虚而致早衰、白发脱发、发质干燥、体虚消瘦、面色萎黄、四肢厥冷、腰膝酸痛、阳痿早泄等。

【宜忌】 感冒发热者忌服。

猪肾笋花汤

【原料】 猪肾 300 克，笋花片 50 克，葱段、味精各 5 克，食盐 10 克，胡椒粉 1.5 克，上汤 1000 毫升。

【制作】 猪肾切两半，除去腰臊，洗净，切成兰花片，再用清水泡一泡。猪肾、笋片一起下开水锅，氽熟后捞出，放入上汤内，加入葱段、味精、食盐、胡椒粉，烧沸便成。

【用法】 随意食用。

【功效】 补肾益精，荣发乌发。适用于肾精亏损不能上荣头发而致头发干枯、黄发、白发、腰膝软弱、性功能减退或形体早衰等。

木耳桂圆汤

【原料】 黑木耳 3 克，桂圆肉 5 克，冰糖适量。

【制作】 黑木耳、桂圆肉同入沙锅，加水适量，中火煎 20 分钟，加入冰糖即成。

【用法】 随时饮用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。**【功效】** 本方汤汁清亮，营养丰富，滋补佳品，有润肺补脑，补肾强身，养发悦颜之效。适用于早衰、头发早白干枯稀少、久咳肺虚、记忆力减退、性欲减退等。

杜仲羊肾汤

【原料】 羊肾 2 个，杜仲 5 克，食盐、生姜、大葱、料酒各适量。

【制作】 羊肾剖成两半，去腰臊及腥物，在冷水中浸泡片刻，去掉血水。杜仲用干净纱布包起来，待用。取沙锅置旺火上，加清水，再将羊肾、杜仲药袋放入，大火烧开后，加食盐、料酒、葱段、姜片、用文火炖煮至熟。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 杜仲甘温补肾，强壮筋骨，与羊肾同煮，可治疗老年肾气亏虚而致须发早白、脱发、腰膝酸痛、脚膝无力、

阳事衰败，最宜冬、春季补之。

【宜忌】 此汤对阴虚火旺、热病后期患者禁用。

猪肾木耳汤

【原料】 猪肾 300 克，水发木耳 15 克，笋花片 30 克，葱段、味精各 5 克，食盐 10 克，胡椒粉 1.5 克，上汤 1000 毫升。

【制作】 猪肾剖两半，刮去尿臊膜及腥物，洗净后切成兰花片，用清水泡一泡。木耳用清水洗净泥沙备用。将腰花、木耳、笋片一起下开水锅氽熟后捞出，放在汤碗内，加入葱段、味精、食盐、胡椒粉，再将烧沸的上汤倒入汤碗内便成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 此汤鲜美嫩脆，滋阴凉血，益肾强筋。适用于肾虚腰痛、脱发早白、耳聋耳鸣、遗精盗汗、痔瘕出血等。

九、男子更年期性欲减退

仙茅仙灵脾羊肉汤

【原料】 羊肉 250 克，仙灵脾 15 克，仙茅、龙眼肉各 10 克，食盐少许。

【制作】 仙茅、仙灵脾洗净，用纱布包裹备用；羊肉洗净，切小块。把全部原料一起放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 3 小时，去药包，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾壮阳。适用于男子更年期综合征属肾阳虚而致性欲淡漠、面色晦黯、面目或四肢水肿、烘热汗出、汗后恶寒、食少便溏、排尿频数等。

【禁忌】 本汤辛温燥热，感冒或阴虚者不宜饮用。

鹿茸山药乌骨鸡汤

【原料】 鹿茸 5 克，淮山药 50 克，乌骨鸡肉 150 克，食盐、味精、胡椒粉各少许。

【制作】 鹿茸、淮山药洗净，乌骨鸡肉去皮，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。

【用法】 趁热佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。响螺取出响螺肉去肠，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，下食盐、味精调味便成。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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。

首乌黄芪乌鸡汤

【原料】 乌鸡肉 200 克，制首乌 20 克，黄芪 15 克，红枣 10 枚，食盐适量。

【制作】 黄芪、制首乌洗净，用棉布袋装，封口；红枣（去核）洗净；乌鸡肉洗净，去脂肪，切成小块。把全部原料一齐放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，去药袋后，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补气血，滋肝肾。适用于男子更年期综合征属气虚血弱，肝肾不足而致阳痿遗精、头晕耳鸣、烘热汗出、心悸失眠、虚弱无力等。

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、香油各适量。

【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。鸡洗净后剥去脚，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，下食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

鹿胶红枣鸡肉汤

【原料】 鹿胶 50 克，鸡肉 200 克，生姜 4 片，红枣 5 枚，食盐适量。

【制作】 取鲜鸡肉（去皮）、红枣（去核）、生姜洗净。把全部原料放入炖盅内，加沸水适量，盖上盖，文火隔水炖 1 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~2 次服，每次 150 毫升~200 毫升。

2【功效】 补肾益精，固崩止血。适用于更年期久病伤肾、肾阳不足而致性功能减退、腰膝酸软、头晕乏力、虚劳羸瘦等。

淮山药黄芪鳝鱼汤

【原料】 鳝鱼 1 条，淮山药、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。将洗好的鳝鱼切成段，用姜丝和绍酒拌匀放入炖盅，并放入黄芪、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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

百合熟地鸡蛋汤

【原料】 百合、熟地黄各 50 克，鸡蛋 2 个，蜂蜜少许。

【制作】 百合、熟地黄洗净；鸡蛋煮熟去壳。把全部原料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲 1 小时，汤成下少许蜂蜜调服。

【用法】 趁热空腹食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 养阴清热，宁心安神。适用于更年期阴亏内热，心神不安而致性欲减退、早泄、失眠多梦、五心烦热、精神恍惚等。

鲜人参炖鹧鸪汤

【原料】 鲜人参 30 克，鹧鸪 2 只，猪瘦肉 150 克，桂圆肉 20 克，食盐少许。

【制作】 鲜人参洗过，切片。鹧鸪去内脏，洗净，沥干水。桂圆肉洗净。猪瘦肉洗净切厚片。把全部原料放入炖盅内，加入沸水适量，盖上盖，隔水炖 4 小时，下食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益气，填精益髓。适用于男子更年期肾气不足导致性欲减退、举而不坚、气短乏力、精神疲惫、心悸不眠等。

蚝豉发菜瘦肉汤

【原料】 蚝豉、猪瘦肉各 100 克，发菜 25 克，食盐适量。

【制作】 蚝豉用清水浸软，洗净；发菜用清水浸软，洗

净；猪瘦肉洗净，切小块。把全部原料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴补肾，养血补心。适用于更年期综合征属肾阴不足而致性功能减退、烘热汗出、头晕耳鸣、惊恐不安、心悸失眠、头目眩晕、咽干口燥等。

红萝卜猪蹄汤

【原料】 红萝卜 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；红萝卜去皮，洗净切厚块；蜜枣洗净。锅内加适量清水煲沸，放入红萝卜、猪蹄、白菜、蜜枣猛火煲沸，再用文火煲 3 小时。下食盐、味精调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

【用法】 食蛋饮汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升（亦可加适量冰糖服用）。

【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。

豆豉肉苁蓉汤

【原料】 干豆豉 100 克，萝卜 50 克，小芋头 5 个，白豆腐 90 克，肉苁蓉 8 克，干鱼片 10 克~20 克，大葱、食盐、酱油、味精、香油各适量。

【制作】 取锅加水 500 毫升，入肉苁蓉用文火煎 1 小时，待药汁煎至约 300 毫升时，用纱布滤去药渣，汁入鱼干片，煮成汤。豆豉压碎，萝卜、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，加香油即可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 适用于男子更年期性欲减退、眩晕耳鸣、口干口苦、大便不爽等。

十、房劳过度

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，亦可加少许料酒调服。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

淮杞牛肾汤

【原料】 牛肾 4 个，淮山药 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。淮山药、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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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、排尿清长频数等。

杞子菟丝雀蛋汤

【原料】 麻雀蛋 20 只，菟丝子 50 克，莲子须 25 克，枸杞子 30 克，食盐少许。

【制作】 麻雀蛋煮熟，去壳；菟丝子、莲子须、枸杞子洗净。把原料放入清水锅内，武火煮沸，改文火煲 1~2 小时，汤成去药渣，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200

毫升。

【功效】 补肾壮阳，固精止遗。适用于肾气虚损，纵欲太过而致阳痿早泄、遗精滑泄、夜尿频数、腰膝酸软等。

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，放入沙锅内。将上述各中药装入一小布袋，把口扎紧，再放入盛甲鱼肉的沙锅内，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

虫草鸭块汤

【原料】 冬虫夏草 20 克，肥鸭 1 只（约 1200 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，置沸水锅中氽 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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴补肾。适用于肾阴亏虚，虚火内炽而致房劳过度、腰膝无力、滑精、精泄无度、咳喘、气不接续等。

八珍鹿肉补肾汤

【原料】 鹿肉 2500 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、淮山药、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，放入沸水锅内氽一下捞出，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、淮山药、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，加食盐调

味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

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，放入沙锅内，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

【宜忌】 牡蛎肉性寒，凡脾胃虚寒或肾气不固、封藏失职者，应慎服食。牡蛎肉致脾虚者则应忌用。有癰疮者不可食用。

牛奶鹿胶汤

【原料】 鹿角胶 6 克，牛奶 250 克，蜂蜜 30 克。

【制作】 牛奶放入锅内，加水适量煮沸，放入鹿角胶，待溶化后用碗盛起，加入蜂蜜搅匀即可。

【用法】 趁热食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾阳、益精血。适用于酒色太过而致肾阳虚弱、身体羸瘦、腰膝酸痛、四肢倦怠、头晕眼花、面色不华等。

冰糖银耳杜仲汤

【原料】 银耳 15 克，杜仲 10 克，冰糖 50 克。

【制作】 银耳用温水泡发，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。

【用法】 吃银耳喝汤，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋补肝肾，清脑宁神。适用于嗜酒纵欲，入房

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。

巴戟海龙瘦肉汤

【原料】 猪瘦肉 500 克，海龙 30 克，巴戟天 25 克，食盐少许。

【制作】 海龙、巴戟天洗净；猪瘦肉洗净切块。把全部原料放入清水锅内，武火煮沸后，改文火煲 3 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补阴壮阳。适用于男子房室无节制而致肾虚阳痿、性欲减退、举而不坚、早泄遗精、腰膝酸软等。

海参龟版猪脊汤

【原料】 猪脊髓 4 条，海参 100 克，龟版 50 克，牛膝、巴戟天各 25 克，胡桃肉 90 克，食盐少许。

【制作】 海参用水浸泡发好，洗净，切丝；猪脊髓洗净，除去血筋，切成块，用沸水氽过。龟版、牛膝、巴戟天、胡桃肉洗净，与猪脊髓放入清水锅内，武火煮 1 小时，再下海参，改文火再煲 1 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 补肾益精，强壮腰膝。适用于肾气不足，精液亏损而致虚弱劳损、阳痿滑泄、小便频数、腰膝酸软、头晕耳鸣等。

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。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【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。

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，放入沙锅内，加清水适量，浸泡1小时。猪瘦肉洗净，切块，放入沙锅内，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。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【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。

冬虫续断黄雀汤

【原料】 冬虫夏草6克，续断20克，黄雀12只，生姜5片，食盐少许。

【制作】 黄雀去毛和内脏，洗净，切块。冬虫夏草、续断、生姜片和黄雀块同入沙锅内，加水适量，文火炖2~3小时，黄雀肉烂熟，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 补脑壮阳，填精益髓。适用于中老年人阳气衰败，肾精亏损而致的身体虚弱、阳痿、早泄、性功能低下等。

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。

【用法】 空腹趁热食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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、自汗等。

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 1500 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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

杞子山稔子塘虱鱼汤

【原料】 塘虱鱼 250 克，山稔子 60 克（干品 20 克），枸杞子 30 克，植物油、食盐各适量。

【制作】 山稔子洗净；塘虱鱼去内脏，洗净沥干水，下油锅稍煎，加入清水适量，放入山稔子、枸杞子用文火焖熟，加食盐调味饮用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴固精，养血安神。适用于肾虚不固，精亏血少所致的房劳衰弱、遗精早泄、睡眠不安、头晕耳鸣、腰膝酸软、精神不振、面色无华等。

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

火隔水炖 2~3 小时，加食盐、味精调味食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

仙鹿核桃汤

【原料】 仙茅 20 克，生姜 2 片，核桃肉 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，保留核桃薄衣，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沙锅内，加入适量清水，中火煲 3 小时，加入食盐少许调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

蛤肉百合玉竹汤

【原料】 蛤蜊肉 50 克，百合 30 克，玉竹 20 克，精盐、味精各适量。

【制作】 洗净的蛤蜊肉切成片；玉竹、百合洗净，装入纱布袋，扎紧袋口，然后将其同入沙锅中，加水适量，用武火煮沸后，改用文火煮至肉离骨，去纱布袋，加精盐、味精调味。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴养心。适用于淫欲无度，心阴亏虚所致的心烦、失眠、口渴、手足心热等。

蛤蜊麦门冬汤

【原料】 蛤蜊肉 100 克，麦门冬 15 克，地骨皮 12 克，小麦 30 克，食盐、味精各适量。

【制作】 蛤蜊肉洗净切成片，与洗净的麦门冬、地骨皮、小麦一并入沙锅，加水适量，用武火煮沸后，改用文火煮 30 分钟调入适量食盐、味精即可。

【用法】 佐餐食用，饮汤食肉，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋肺肾，退虚热。适用于房劳损精，肺肾阴虚所致的骨蒸潮热、咽干口渴、盗汗等。

【宜忌】 蛤蜊肉性寒凉，阳虚体质和脾胃阳虚所致的腹冷痛、腹泻者忌用。

十一、睾丸发育不良

鹿尾竹丝鸡汤

【原料】 竹丝鸡（乌鸡）1 只，鹿尾 1 根，肉苁蓉 50 克，淮山药 100 克，生姜 4 片，食盐适量。

【制作】 竹丝鸡剖净，去内脏；鹿尾洗净，用温水浸泡，割去残肉及脂肪，切碎；肉苁蓉、淮山药、生姜洗净。全部原料放入锅内，武火煮沸后，改文火煲 3 小时，汤成加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 温肾壮阳，补虚益精。适用于肾阳虚衰，下腹虚冷而致睾丸发育不良、隐睾或临房举而不坚、精液稀冷、不育或腰酸耳聋、性欲淡漠等。

肉桂茴香雀肉汤

【原料】 麻雀 12 只，小茴香、胡椒各 20 克，缩砂仁 15 克，肉桂 10 克，食盐少许。

【制作】 麻雀剖净去内脏、脚爪，洗净。小茴香、胡椒、砂仁、肉桂洗净，切成粗末或打碎，拌均匀后，放入麻雀腹腔内，用线缝合，放入大炖盅，加沸水适量，盖上盖，隔水文火炖 3 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾散寒，行气止痛。适用于肾虚阳弱而致睾丸发育不良、睾丸偏坠或肿痛、畏寒肢冷等。

桃仁刀豆麻雀汤

【原料】 刀豆 60 克，胡桃仁 30 克，麻雀 10 只，花椒、植物油、食盐少许。

【制作】 刀豆、胡桃仁、花椒分别洗净；麻雀剔净毛，去内脏及爪，洗净切块，下油锅炒熟。把以上原料一齐放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至刀豆熟烂，调味供用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200

毫升。

【功效】 补精益髓，滋肾壮阳。适用于肾阳虚衰所致睾丸发育不良、腰膝酸软、头晕耳鸣、小便余沥不尽、性欲减退等。

五味肉苁蓉鹌鹑汤

【原料】 鹌鹑 2 只，肉苁蓉、枸杞子各 30 克，五味子 18 克，食盐适量。

【制作】 鹌鹑剔净毛，去内脏，洗净切块；肉苁蓉、五味子、枸杞子分别洗净，与鹌鹑肉同放沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，加食盐调味供用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益精，补髓健脑。适用于精髓不足所致男子睾丸发育不全、睾丸偏坠及记忆力减退、情绪低落、腰酸乏力、头晕耳鸣、形体消瘦等。

巴戟杞子羊肉汤

【原料】 羊肉 750 克，枸杞子、巴戟天、大蒜各 50 克，肉苁蓉 45 克，生姜 5 片，食盐少许。

【制作】 羊肉洗净，切大块，用沸水氽去膻味；枸杞子、

巴戟天、肉苁蓉、大蒜洗净，待用。把全部原料放入清水锅内武火煮沸后，改文火煲 3 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补益肝肾，益精助阳。适用于肝肾不足而致睾丸发育不良、不育、腰酸脚软、头晕眼花、夜尿频数、阳痿、精冷等。

虫草狗肉汤

【原料】 狗肉 750 克，冬虫夏草 30 克，淮山药 50 克，枸杞子 25 克，生姜 4 片，蜜枣 4 枚，食盐少许。

【制作】 狗肉洗净，切大块，用沸水氽去膻味；冬虫夏草、淮山药、枸杞子、生姜洗净；蜜枣（去核）洗净。把全部原料放入清水锅内，武火煮沸后，改文火煲 3 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温补肝肾，益精壮阳。适用于肝肾两虚，肾阳不足而致睾丸发育不全、阳痿滑泄、腰酸脚软、夜尿频数、精少不育等。

黄豆狗鞭汤

【原料】 狗鞭 1 条，黄豆 100 克，大蒜、生姜、小茴香、植物油、料酒、食盐各适量。

【制作】 狗鞭洗净切块；黄豆用水浸洗；大蒜去衣捣烂；生姜洗净切片。油下锅，放入生姜、狗鞭炒 5 分钟，加料酒、大蒜、小茴香略炒，铲起与黄豆一齐放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至黄豆熟烂，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾壮阳，健脾补虚。适用于脾肾阳虚所致的隐睾、睾丸偏坠、小便清长、夜尿频数、腰酸乏力、性欲下降、临房不举、举而不坚、早泄、遗精、纳呆、便溏等。

仙茅雀肉汤

【原料】 麻雀 10 只，仙茅 25 克，芡实 100 克，红枣 5 枚。

【制作】 麻雀剖净去内脏、脚爪；仙茅、芡实、红枣（去核）洗净。把全部原料放入清水锅内，武火煮沸后，改文火煲 2 小时，汤成即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200

毫升。

【功效】 温肾壮阳。适用于肾阳不足而致睾丸偏小、发育不良、小便频数、腰膝乏力、性欲淡漠等。

杜仲鹌鹑汤

【原料】 鹌鹑 3 只，杜仲 50 克，淮山药 100 克，枸杞子 25 克，生姜 5 片，红枣 6 枚，食盐适量。

【制作】 鹌鹑去毛剖开，去内脏，滴干水；杜仲、枸杞子、淮山药、红枣（去核）、生姜洗净。把全部原料放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲 3 小时，加食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补益肝肾，强壮筋骨。适用于肝肾不足而致睾丸偏小偏坠、腰膝无力、筋骨萎软，发育不良、射精无力、行走脚软等。

冬虫胎盘汤

【原料】 冬虫夏草 25 克，鲜胎盘 1 只，胡椒粉、食盐各少许。

【制作】 胎盘洗净切碎与冬虫夏草一起放入炖盅内，加

水及胡椒粉、食盐适量，拌匀，隔水炖熟即可。

【用法】 晚上睡前，趁温热食用，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 祛寒温肾。适用于男子睾丸发育不良、隐睾、腰膝酸软、骨蒸劳热、头晕耳鸣、性欲淡漠、不育、情绪抑郁、舌质淡、脉沉迟。

鳊鲈仙茅汤

【原料】 鳊鲈鱼 200 克，仙茅、仙灵脾各 15 克，山茱萸 20 克，料酒、葱段、姜片、食盐、胡椒粉、香油各适量。

【制作】 仙茅、仙灵脾、山茱萸浸泡半小时，煎煮 60 分钟左右，收取其汁，待用。将治净的鳊鲈鱼放入锅中，加料酒、葱段、姜片、药汁和适量清水，先以武火煮沸，续以文火炖熬，待鱼肉熟烂时，加入食盐、胡椒粉、香油稍煮即成。

【用法】 食河车、大枣，喝汤，早、晚各 1 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 温补下元。适用于肾阳亏虚而致隐睾、性欲淡漠、腰膝冷痛、头目昏花、精神萎靡等。

河车杞枣萸肉汤

【原料】 紫河车 30 克，大枣 30 克，枸杞子、山萸肉各

15 克。

【制作】 大枣、枸杞子、山萸肉洗净，与加工好的紫河车一并放入沙锅内，加入适量清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 2~3 小时，经常加水、防止烧干。

【用法】 趁热食用，每日早、晚各 1 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温肾养肝，补气益血。适用于肝血虚而致睾丸偏小、性事无能、面色无华、唇甲色淡、头晕耳鸣、心悸气短等。

【宜忌】 紫河车必须烘干保存，受潮后易生虫、发霉。

羊肾炼乳汤

【原料】 羊肾 1 个，炼乳 15 克。

【制作】 羊肾去脂膜，剖开去臊筋，洗净，切碎。羊肾入锅加适量水煮熟，调入炼乳即可食用。

【用法】 吃羊肾饮汤，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾壮阳，益精养血。适用于肾阳虚衰而致睾丸发育不全、腰膝冷痛、筋骨痿弱、阳痿、夜尿频数、头晕。

盆子锁阳肉汤

【原料】 锁阳 30 克，党参、山药各 20 克，覆盆子 10 克，猪瘦肉 500 克，食盐、味精各少许。

【制作】 诸药用布包；猪瘦肉洗净，切块。将药及猪肉同入锅，加水煮开，再一同倒入大汤碗内，隔水文火炖至肉熟烂为止，食时可加食盐适量及少许味精调味即可。

【用法】 趁热食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾阳，益精血，补脾胃。适用于脾肾阳虚、精血亏虚而致睾丸偏小或隐睾、食欲不振、腰膝冷痛、头晕耳鸣、小便频数、阳痿早泄、精冷不育等。

十二、阴茎短小

五子鱼鳔海狗肾汤

【原料】 鱼鳔 20 克，沙苑子 10 克，菟丝子 12 克，女贞子、枸杞子各 15 克，五味子 12 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，与鱼鳔一齐放入沙锅内，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

韭菜子杞子河车汤

【原料】 紫河车 50 克，韭菜子 30 克，枸杞子 15 克。

【制作】 紫河车洗净，切块；韭菜子、枸杞子分别洗净，与紫河车一齐放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时。

【用法】 趁热食用，每日 1~2 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温补肝肾，补气益血。适用于肝血虚亏，筋骨失养而致男子前阴发育不全、阴茎短小、腰膝无力、面色无华、唇甲色淡、头晕耳鸣、心悸气短等。

乌龟狗肉杞参汤

【原料】 净龟肉、净狗肉各 500 克，党参、枸杞子、制附片、冰糖、葱节各 10 克，当归、姜片各 6 克，料酒 30 毫升，食盐 1 克，胡椒粉 0.3 克，味精 0.6 克，熟猪油 45 克。

【制作】 龟肉、狗肉洗净后随冷水下锅煮开 2 分钟，捞出洗净切块，炒干。将炒干的龟肉、狗肉放入沙锅内，放上冰糖、党参、制附片、当归、葱节、姜片、清水 1250 毫升，以旺火烧开，然后用微火炖至九成烂时放入枸杞子，再炖约 10 分钟，去掉姜、葱、当归，放入食盐、味精、胡椒粉即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾壮阳，滋阴养血。适用于先天不足，肾精亏虚而致阴茎短小、阳具不举、小便清长、腰膝酸软、须发早白等。

胡桃杞子鹿肉汤

【原料】 鹿肉 500 克，巴戟天 50 克，胡桃肉 100 克，枸杞子 5 克，红枣 5 枚，食盐适量。

【制作】 鹿肉洗净，切块，用沸水氽过；巴戟天、枸杞子洗净；胡桃肉微炒过；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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。

紫河车鹿胎汤

【原料】 鹿胎 1 个，紫河车、巴戟天各 50 克，猪瘦肉

500 克，熟地黄 25 克，枸杞子 20 克，香油少许，食盐适量。

【制作】 鹿胎（新鲜鹿胎）洗净，除去血水及残肉，用沸水氽过，下锅用香油微煎。紫河车浸泡，洗净（如用鲜品，宜去尽血筋），用清水反复漂洗，下锅沸水氽过。猪瘦肉洗净，切块。熟地黄、枸杞子、巴戟天洗净。把全部原料放入大炖盅内，加沸水适量，加盖，隔水文火炖 3~4 小时，食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益精。适用于肾气亏虚，精血不足而致阴茎短而细、副性征发育差、阳痿、不育及头晕耳鸣、腰膝酸软、身体虚羸、小便频数等。

山药苁蓉羊脊骨汤

【原料】 羊瘦肉 500 克，羊脊骨 1 副，淮山药 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】 羊脊骨剥成数节，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。淮山药、肉苁蓉、菟丝子及核桃肉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）同时放入沙锅内，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。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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、形寒肢冷等。

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。泥鳅与虾仁共入沙锅煮，将熟入姜、食盐，再煮一沸即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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。将白鸽放在沙锅内，加入适量清水、料酒、葱和姜，沙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。

【用法】 佐餐食用，饮汤，食鸽肉，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【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、腰膝酸软和脾肾阴虚所致的小便频数、尿混浊如脂膏等。

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沙锅，加清水适量。将沙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。

【用法】 当点心，食肉，饮汤。

【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。

【禁忌】 据文献记载，鸽肉不宜与猪肉同食。

黄精鸭肉海参汤

【原料】 鸭肉 200 克，海参 50 克，黄精 30 克，食盐、味精各适量。

【制作】 取鸭肉切片；海参泡发涨透，切片。鸭肉和海参、黄精一并放在沙锅内，加适量清水，先用武火煮沸，再用文火炖煮 2 小时左右（注意加水，防止烧干锅），待鸭肉熟烂后停火。加入食盐和味精，调匀即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补益肝肾，滋阴养血。适用于肝肾阴虚所致阴茎短小、发育不良、勃起无力、耳鸣健忘、腰膝酸软、五心烦热、盗汗遗精、小便赤热等。

活力宝汤

【原料】 冬虫夏草、人参、淫羊藿各 10 克，乌鸡 1 只，胡椒粉、食盐各少许。

【制作】 将上药及洗净的乌鸡放入锅内，加水炖 2 小时，加入胡椒粉、食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，早、晚各 1 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 有补肾填精之功。适用于阴阳气血皆虚而致阴茎短小或睾丸发育不良。

枸杞羊肉黄雀汤

【原料】 羊腿肉 500 克，枸杞子 50 克，黄雀 2 只，清汤 2000 毫升，葱段 10 克，姜片 5 克，食盐适量，味精、料酒各少许。

【制作】 枸杞子用清水洗净；羊肉整块放入开水锅煮熟透，再放入冷水中洗净，切成约 2.5 厘米～3 厘米的方块；黄雀去毛和杂肠，洗净切块。将锅烧热，下羊肉、黄雀块、姜片煸炒，烹入料酒炆锅。炒后将羊肉黄雀块同姜片一起倒入大沙锅内，放入枸杞、清汤、食盐及葱，烧开后，撇尽浮沫，用小火炖 1～1.5 小时，待羊肉熟烂，挑去葱、姜，加入味精，即可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 益精明目，补肾强筋。适用于男子先天阴茎短小、性欲减退、肾虚阳痿、遗精早泄、阴部有冷感、小便不利、腰膝酸软等。

十三、不 射 精

鹿茸附片汤

【原料】 鹿茸 10 克，附片 30 克，猪蹄 2 只，食盐、生姜、味精各适量。

【制作】 鹿茸、附片、猪蹄洗净，同入沙锅，文火久煮，起锅时加姜、盐、味精，调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾壮阳，益精养血，强筋健骨。适用于肾阳不足，精液亏虚而致不射精、畏寒身冷、腰膝酸痛、阳痿、精冷不育、精神疲乏等。

狗脊羊肉汤

【原料】 狗脊 38 克，红枣 2 枚（去核），金樱子 20 克，

羊肉 500 克，枸杞子 20 克，食盐少许，生姜 2 片。

【制作】 羊肉用清水洗干净，切成块状，备用。将狗脊、金樱子、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。将以上所有原料一齐放入炖盅内，加入适量的凉开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水文火炖 4 小时左右，加入少许食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 有补肾壮阳之功。适用于男子不射精或肾虚尿频、两脚酸软无力以及老年人小便频数、夜尿多等。

巴戟锁阳羊肾汤

【原料】 羊肾 6 个，巴戟天、锁阳各 50 克，淫羊藿 25 克，生姜 4 片，食盐、料酒各少许。

【制作】 把羊肾剖开，切去白筋及臊膜，用清水冲洗干净；巴戟天、锁阳、淫羊藿、生姜洗净；把全部原料放入清水锅内，武火煮沸，改文火煲 2 小时，汤成加少许食盐、料酒调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 温补肾阳，益精壮阳。适用于肾阳不足而致男子不射精、腰酸脚软、阳事不举、举而不坚、精神萎靡或精

液稀少、精子活力不足、不育等。

甲鱼狗肉汤

【原料】 甲鱼、狗肉各 250 克，大葱、生姜、料酒、食盐、胡椒粉、味精各适量。

【制作】 甲鱼宰杀、洗净，切成肉块；狗肉洗净，切块。甲鱼和狗肉一并放在沙锅内，放入适量大葱、生姜、料酒和食盐，加入清水至高出肉面。先用武火煮沸，再用文火煨炖 2 小时左右，经常加水，防止烧干锅。待肉熟烂后停火，酌加胡椒粉和味精即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋肾固精，益气温阳。适用于肾虚所致的不射精、阳痿、夜尿频数等。

玉米须龟肉汤

【原料】 乌龟 1 只，玉米须 50 克~100 克，大葱、生姜、料酒、食盐各适量。

【制作】 将乌龟宰杀，去头及肠杂，洗净，切成肉块；玉米须洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。将龟肉和药袋一并放在沙锅内，加入适量生姜、大葱、料酒和食盐，再加入清

水至高出肉面。先用武火煮沸，再用文火煨炖 2 小时左右，经常加水，防止烧干锅。待鱼肉熟烂后停火，捞出药袋即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋阴补肾，生津润燥。适用于肾阴亏虚所致男子不射精、小便不爽、口干口苦、手足心热等。

葱炖猪蹄汤

【原料】 猪蹄 4 个，大葱 50 克，食盐、味精各少许。

【制作】 将猪蹄洗净，用刀划口，置锅内加水适量，加入大葱、食盐适量。先用旺火煮沸，再用小火炖烂调入味精即成。

【用法】 分顿佐餐食用，吃猪蹄喝汤。

【功效】 填精补益。适用于阳强易举、久举而不泄、舌红、脉细数。

桃仁墨鱼汤

【原料】 墨鱼（即乌贼鱼）1 条，桃仁 6 克，食盐、味精各少许。

【制作】 墨鱼洗净与桃仁同入沙锅内，加清水适量，煮至鱼熟后加食盐、味精调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 通经活血。适用于男子瘀血阻滞，精关不开，精液不出而致不射精。

肉桂鸡肝汤

【原料】 肉桂 5 克，雄鸡肝 1 具，食盐、生姜、大葱、料酒、味精各适量。

【制作】 肉桂洗净，切成 1 厘米～2 厘米的块。雄鸡肝洗净，剖成 4 片，放入碗内，加入肉桂块、葱段、姜片、食盐、料酒及清水，把碗放入锅中，隔水炖至鸡肝熟即成，食用时加味精少许。

【用法】 趁热食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 温补肾阳，暖脾和胃。适用于肾阳虚弱所致男子不射精、腰膝冷痛、大便不实等。

补骨脂鱼鳔汤

【原料】 补骨脂 15 克，鱼鳔 20 克，食盐、味精各适量。

【制作】 补骨脂、鱼鳔洗净，滤干，放入沙锅内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 45 分钟，加入食盐、味

精调味即成。

【用法】 趁热食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补肾益精，温阳固摄。适用于肾虚不固所致不射精、精液不出、腰酸腿软、遗尿、夜尿频数等。

通苓滋肾汤

【原料】 猪瘦肉 100 克，猪苓、知母、黄柏、车前子各 15 克，桔梗、木通各 12 克，滑石、茯苓各 20 克，肉桂 3 克，食盐少许。

【制作】 将猪瘦肉洗净，切块；黄柏、车前子、木通、茯苓、猪苓、知母、肉桂、桔梗、滑石分别洗净，与猪瘦肉同放沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煎 1 小时，加食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 滋肾通关利尿。适用于肾阴亏虚所致男子不射精、阳强不倒、口干口苦、排尿困难等。

猪蹄通精汤

【原料】 猪蹄 2 只，当归 15 克，炙黄芪 12 克，丹参 9

克，木通 30 克，甘草 6 克，桔梗 3 克，黑芝麻 32 克，食盐少许。

【制作】 猪蹄刮洗干净，斩块，放入沙锅内加水煲 1 小时。以上各药材用纱布袋装好，并扎紧袋口，放入沙锅内，再用文火煲 1~2 小时，去药袋，加食盐调味供用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 补益气血，通精解郁。适用于气血虚弱所致交合后精液难出、气短乏力、神疲倦怠等。

水蛭雄鸡汤

【原料】 水蛭 30 克，雄鸡 1 只，食盐少许。

【制作】 水蛭洗净；雄鸡宰杀去肠杂，洗净，一同入沙锅，加水适量，中火煲肉熟烂，加食盐调味即可。

【用法】 喝汤吃肉，隔 3 日 1 剂。

【功效】 活血通络，行气理滞。适用于瘀血阻塞经络，经气不通，宗筋失荣而致男子不射精、阳事不举等。

十四、辜丸炎

鲜蘑干贝鹿鞭汤

【原料】 鲜鹿鞭（雄鹿的生殖器）1条，干贝、海米各30克，水发香菇50克，母鸡肉、带皮猪肉各500克，鲜蘑150克，清汤1750毫升，香菜末10克，水淀粉25克，鸡油15克，料酒25毫升，葱、姜各25克，食盐、味精、胡椒粉各适量。

【制作】 取鹿鞭用刀沿尿道剖开，用刀将尿道层片掉，开水烫去外皮，再去掉一层白皮，上锅沸水煮1小时左右，取出用凉水洗净。另取锅放入鹿鞭加上清汤、干贝、海米、香菇、母鸡肉、带皮猪肉、葱、姜上火炖烂。将炖好的鹿鞭捞出（其他配料不要），用刀切成斜象眼片。沙锅置于火上，注入清汤，加入鲜蘑（大的切4半，小的切2半）、料酒、味精、胡椒粉、食盐、水淀粉，再把鹿鞭下入同烩，然后倒入大海碗内，淋上鸡油，撒上香菜末即成。

【用法】 佐餐食用，每日1~3次，每次150毫升~200毫升。

【功效】 补肾壮阳，益精暖窍。适用于男子慢性睾丸炎、虚劳体瘦、精神疲倦、头晕目眩、视物模糊、阳痿、早泄等。

绿豆猪蹄汤

【原料】 猪蹄 400 克，绿豆 75 克，陈皮 10 克，食盐少许。

【制作】 绿豆洗净，滴干水；陈皮浸软，洗净。猪蹄放在沸水中焯 5 分钟，捞出泡冷水。取沙锅加适量清水，下猪蹄、绿豆、陈皮煲沸，再用小火煲 4 小时，加入食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 清热解毒。适用于男子湿热内蕴下焦，侵及睾丸而致急性和慢性睾丸炎伴口苦口干、行走不便等。

绿豆煲鸽汤

【原料】 瘦鸽 2 只，绿豆 55 克，猪瘦肉 200 克，陈皮 10 克，生地黄 50 克，食盐适量。

【制作】 绿豆、生地黄洗净；陈皮浸软洗净。瘦鸽剖好去肠杂洗净，剁去脚，放入沸水中煮 5 分钟，捞起洗净。猪瘦肉放入沸水中煮 5 分钟，捞起洗净。另取锅加适量清水煲

沸，放入全部原料煲沸后，小火煲 4 小时，加入食盐调味便可食用。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 清热利湿，解毒补阳。适用于睾丸炎而致睾丸疼痛、不能房室、勃起障碍、口干口苦、大便不爽等。

清补凉汤

【原料】 猪瘦肉 180 克，淮山药 9 克，薏苡仁、芡实、百合、莲子各 9 克，玉竹 6 克，食盐适量。

【制作】 原料洗净，猪瘦肉切成细块。取锅加清水 3000 毫升，放入原料，中火煮约 2 小时，加少许食盐调味即可。

【用法】 佐餐食用，每日 1~3 次，每次 150 毫升~200 毫升。

【功效】 清凉散热，滋阴补液。适用于湿热内蕴而致睾丸炎症、口干口臭、小便黄赤、手足心热、纳少乏力等。亦可作清凉食物，全家饮用。

冬瓜生鱼汤

【原料】 生鱼 1 条，冬瓜 500 克，红枣 60 克，葱头 5 个，香油、食盐各适量。

【制作】 生鱼去鳞和肠脏，洗净，备用；冬瓜洗净连皮切成块状；葱头拍碎，连同生鱼、冬瓜和红枣一起放入锅内，加水 2000 毫升，煮至冬瓜、鱼烂熟，加香油、食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用，每日 1～3 次，每次 150 毫升～200 毫升。

【功效】 清热解暑，利尿消肿。适用于男子恣嗜酒浆，助湿生热，损及前阴而致睾丸发炎、胀坠疼痛或面浮肢肿、小便短少、舌质淡、苔白等。