

# 鹿茸片散装

产品名称	鹿茸片散装
公司名称	百草王东北特产中心
价格	8.00/克
规格参数	
公司地址	广西省 桂林市 秀峰区 西凤路 12号
联系电话	0773-2582738 15994670756

## 产品详情

说明

礼盒

### 鹿茸的功效：

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；子宫虚冷，崩漏，带下。

《本经》：主漏下恶血，寒热惊痫，益气强志。 《别录》：疗虚劳洒洒如疟，羸瘦，四肢酸疼，腰脊痛，小便利，泄精，溺血，破留血在腹，散石淋，痈肿，骨中热 《药性论》：主补男子腰肾虚冷，脚膝无力，梦交，精溢自出，女人崩中漏血，炙末空心温酒服方寸匕。又主赤白带下，入散用。

《日华子本草》：补虚羸，壮筋骨，破瘀血，安胎下气，酥炙入用。

《纲目》：生精补髓，养血益阳，强健筋骨。治一切虚损，耳聋，目暗，眩晕，虚痢。

鹿茸的作用：1、强壮作用。它能提高机体的工作能力，改善睡眠和饮食，减少疲劳。2、对心血管的作用。鹿茸精大剂量可使血压下降，心率减慢，外周血管扩张；中等剂量可使心收缩力加强，心率加快，心搏出量增加，对衰弱的心脏有明显的强心作用。对心律不齐有调节作用，并使心脏收缩加强。3、有性激素样作用。

动物试验证实，用鹿茸酊作皮下注射，几天后即见前列腺、精囊重量增加。4

、它能兴奋离体肠管及子宫，增强肾脏的利尿功能。鹿茸简介：鹿茸为“东北三宝”之一，鹿科动物梅花鹿或马鹿尚未骨化的幼角。雄鹿的嫩角没有长成硬骨时，带茸毛，含血液，叫做鹿茸。是一种贵重的中药，用作滋补强壮剂，对虚弱、神经衰弱等有疗效。主治：壮肾阳；益精血；强筋骨；托疮毒。主肾阳虚衰；阳痿滑精；宫冷不孕；虚劳羸瘦；神疲畏寒；眩晕；耳鸣耳聋；腰背酸痛；筋骨痿软；小儿五迟；女子崩漏带下；阴疽 鹿茸-

药理作用 对心血管的作用：从西伯利亚斑鹿的鹿茸中抽提出的鹿茸精，大剂量使血压降低，心振幅变小，心率减慢，并使外周血管扩张。中等剂量引起离体心脏活动显著增强，心收缩幅度变大，并使心率加快，输出量增加；对衰弱的心脏其强心作用特别显著，对节律不齐的离体心脏可使节律恢复，同时使心脏收缩加强加速。鹿茸精口服时对伴有低血压

的慢性循环障碍，可使脉搏充盈，血压上升，心音变得更有力量。强壮作用：鹿茸精为良好的全身强壮剂，它能提高机体的工作能力，改善睡眠和食欲，并能降低肌肉的疲劳。鹿茸对大白鼠的脑、肝、肾等组织，能显著提高其耗氧量。加25%或50%的鹿茸于饲料中，可使小白鼠的体重增加较快，对健康成熟的家兔，口服一定量鹿茸粉末或注射鹿茸浸膏后，经过一定时间，红细胞、血色素及网状红细胞均见增加，用较大剂量能促进血细胞特别是红细胞的新生。马鹿茸0.4, 0.5, 2.0克/公斤/日连续灌胃14~15天有明显增加大鼠体重的作用。对全身虚弱、久病之后及疲劳等，口服鹿茸精有一定强壮作用。性激素样作用：用马鹿鹿茸片配成生理盐水浸液，对去睾丸大白鼠和小白鼠前列腺及精囊称重法和去卵巢小白鼠阴道涂片法试验，证明并无雄性激素或雌性激素样作用，亦不能使未孕家兔的卵巢出现血斑，也不能促使雄蟾蜍排精，因此亦不具有促性腺激素样作用。日本学者用苏联制鹿茸酊对大白鼠皮下注射，测定动物前列腺及精囊重量，其作用强度在丙酸睾丸酮与对照组之间。用鹿茸精1毫升/100克给予去势雄鼠并无上述作用。对创伤的影响：鹿茸对长期不易愈合和一时新生不良的溃疡和创口，能增强再生过程，并能促进骨折的愈合，影响氮素及碳水化物的代谢。鹿茸精对头、颈部受伤的家兔，可使异常的脑电波、糖酵解（颈髓部的糖酵解在创伤时受到抑制）、酶活性（颈髓部的己糖磷酸激酶、甘油磷酸激酶、GPT在受伤时活性降低）得到改善；试管内对三羧酸循环无影响，但能促进糖酵解，在脊髓神经匀浆中则使酶消耗增加。其他作用：用鹿茸精致敏后，再静脉注射，并不引起过敏性休克。鹿茸能兴奋离体肠管及子宫，增强肾脏的利尿机能。用猫的降压实验，证明去睾鹿茸比未去睾者效果略高。

### 鹿茸食用方法

鹿茸的药性偏温，能壮阳却不燥，伴滋阴剂用，则能养阴而不腻，所以很适合老年人服食。对于骨骼系统的退行性疾病，及其他脏器的功能逐渐减弱而出现诸多病态，如夜尿多且阳痿不举、肾不纳气而喘、肾不济窍而耳虚鸣甚至失聪等都合适！

茸片可用于炖服时，每次的用量为1~4克；也直接含服茸片的用量则为0.5~1克；或者泡酒（不过效果有影响），制成粉剂都可以。服食时间并无严格的要求，通常均以日间半空腹的时候（一日2~4次）为最适合。因为它的有效成分会与水果和蔬菜与茶汤中的鞣酸发生反应而被破坏，因而属配合禁忌。此外，凡患新感染而发热的疾病和突然发生剧烈痛证的人，都属暂忌；还应该注意的，凡体格壮实而无需服食的人或食茸过量的人，都容易引起头涨、胸闷或鼻衄等反应，须立即停药观察，而不可强行

鹿茸的食用方法——家庭食用鹿茸的几种常用方法 1.泡制药茶：药茶疗法是中医传统的治疗方法之一。因为鹿茸本身就可以是薄片状，所以能直接泡茶饮用，最后嚼食吞下。作为保健药茶饮用，单味药服食，鹿茸以3~5克为好，可采用隔日饮用法，不必每日都服。坚持数月，必有助益。作为治疗疾病使用茶疗，参、茸的剂量，可以适当增大，或者根据医嘱用量。 2.煎煮药粥：保健和食疗性质的药粥，在我国流传已久。早在先秦时期就有使用药粥治疗疾病的记载。在中医基础理论的指导下，以鹿茸、人参为主，配合其它滋补性药物，与米谷配伍，再加入适当的调料，同煮为粥，进补服食，是一种较为理想的食疗方法。参茸药粥，通常有两种做法：一是将鹿茸的薄片直接和粳米加水煎煮，熬粥食用，最后将鹿茸的残渣嚼食吞服；另一种是将人参或鹿茸加工成为粉剂，在清晨或晚上食粥时，调入少许粉末搅和均匀后即可用。鹿茸粉每次用量3~5克。功效：温通血脉补气、补肾壮阳、强身健体。特别说明抵御寒冷大多用鹿茸作食疗。若冬天一到，手脚容易发冷，这种特别怕冷的现象中，中医学上认为是由体内阳气虚弱所致。如果阳气虚弱，就会现出生理活动不足和衰退，例如呼吸无力即是肺气不足。 3.浸泡药酒：药酒在我国有几千年的历史，因为它便于保存，故深受人们欢迎。药酒是采用酒精浓度为50~70度的白酒作溶剂，将鹿茸（或含有其它药物的复方）放入瓶中，加入500~1000ml白酒，加密闭贮存，每隔2~3天晃动一下酒瓶，使其有效成份充分析出，一般要浸泡半个月才能饮用。每次饮用10~50毫升不等，男子虚劳精衰，精血两亏，阳痿不举，腰膝酸痛，畏寒无力，骨弱神疲，遗尿滑精，眩晕耳聩，小儿发育不良，妇女宫冷不孕，崩漏带下均可饮用。凡

是平素有肝、肾损害疾病者或胃炎及消化性溃疡的患者，均不宜选用药酒进补。 4.

散剂吞服：鹿茸则直接烘干，加工成粉末状，或到药店购买现成的鹿茸粉，装入事先准备好的空心胶囊中，置于密闭容器里，放在阴凉通风处。每次1~2粒，以白开水送服，也可以直接将粉剂放在口中，以其它药液、粥饮或温开水冲服。 5.药膳调食：药食同源，药物和食物是分不开的。“食疗”、“食补”学说，在我国养生学中历来就占据一定的地位，并受到人民的喜爱。药膳就是用药物和食品相配合，通过烹调，加工成具有防病治病、保健益寿作用的可口美味食品。家庭医疗保健，服用鹿茸的方法多种多样，并常与其它具有营养滋补功效的药物相互配伍，或炖、或煨、或炒、或煮，做成的汤羹、糕饭、菜肴等，不仅营养丰富，而且可以防治疾病、增进健康。

(1) 鹿茸烧甲鱼： [用料]甲鱼750克，鹿茸片10克，香菜末、葱段、姜片、花椒、料酒、味精、酱油、白糖、猪油、鸡汤、湿淀粉各适量。 [制法]宰杀甲鱼，洗净，用酱油浸泡入味；油锅烧热，将甲鱼炸成金黄色。锅内留油，将葱、姜、花椒制成调味油；把甲鱼置碗内，加调味油、料酒、酱油、味精、鸡汤、白糖、鹿茸片，上笼蒸熟，将原汤沥出，再用少许原汤烧开，用湿淀粉勾芡，撒上香菜末，装盘。

[功效]养血补血，温补肾阳，滋阴益气。适用于阳痿、滑精、腰痛肢软、身体虚弱等症。

(2) 鹿茸香菇菜心： [原料]鹿茸片10克，香菇200克，青菜心300克，玉兰片50克，姜末10克，白酒20克，猪油75克，精盐5克，清汤200克，味精、料酒各适量。 [制法]鹿茸片加白酒，分两次浸泡，得鹿茸浸泡酒液，浸泡后的鹿茸片留取备用。将锅放在火上，加入猪油，油热时，先将姜末下锅炸一下，随将香菇、青菜心下锅，用勺偏炒，加入味精、料酒、盐、清汤及鹿茸白酒提取液，把料搅匀倒汁。汁浓时，勾入小流水芡，起锅盛在盘内，把留取的鹿茸片点缀在菜上即成。 [功效]适宜于年老体弱或久病气虚、气短乏力、食欲不振、阳痿滑精、腰膝酸冷、眩晕耳鸣等症。

(3) 鹿茸雪蛤： [原料]鹿茸10克，雪蛤3克，鸡里脊肉150克，猪肉膘40克，水。烫油菜10克，水发玉兰片5克，熟火腿10克。鸡蛋清1个。2.调料：料酒、精盐、味精、花椒水、麻油、鸡汤。 [制作方法]：(1)将雪蛤放在碗内加温水泡软，去净籽及黑线，用水洗净。把鸡里脊肉剔去白筋，把肥肉膘切成薄片，二者放在一起用刀背砸成细泥，放入鸡蛋清、鸡汤搅匀。加精盐、料酒、花椒水、味精搅匀，最后加入鹿茸、雪蛤拌匀、油菜、玉兰片、火腿、鲜蘑均切成小薄片。(2)锅内放入鸡汤，汤沸时用手抓起鹿茸、哈士蟆油、鸡泥徐徐下汤内成珍珠疙瘩状，再放入火腿、鲜蘑、油菜、玉兰片、精盐、花椒水、味精、料酒、汤再沸时撇净浮沫，加入麻油盛大碗内即成。 [功效]鹿茸具有壮阳补血、强筋益精的功效，与雪蛤等食物相配成此菜，具有补肾壮阳、益精养血的功效。适用于肾精亏虚、久病体虚、阳痿、滑精、腰膝酸冷、耳鸣眩晕等病患者食用。健康人食之能增强机体，促进人体新陈代谢，增强人体抗病，防病能力。外感热病、阴亏火旺者不宜食用。 (4) 鹿茸蒸蛋：

[原料及制法]鹿茸5g，研细末，鸡蛋2个。鸡蛋敲破，倾入碗中，放入鹿茸及盐、胡椒粉，一并调匀，蒸熟食。 [功效]补肾壮阳、益精血，鸡蛋补血。用于体弱阳虚，精血不足，阳痿，夜尿多，手足欠温，或血压偏低。 (5) 鹿茸乌龙茶：

[原料]鹿茸0.5克，乌龙茶5克。 [制作方法]沸水泡茶饮。

[功效]温肾壮阳，治疗阳虚肝冷，阳痿。1杯可冲泡3~5次 [适用范围]用于肾阳不足所致的偏头痛者。症见头痛头晕，头脑空虚，反复发作，日久不愈、遇寒尤甚，腰酸肢冷，小便清长，舌淡胖苔白腻，脉沉弱。 (6) 炒二茸： [原料]鹿茸片10

克，鸡肉125克，火腿3片，豌豆3粒，鸡蛋清2个，精盐1.5克，绍酒5克，花椒水5克，味精1.5克，猪油50克，汤75克。 [制作方法]将鸡肉去筋，砸成鸡茸，加入鸡蛋清、精盐、味精、花椒水、汤搅匀；勺内放入底油，油热后，放入鸡茸煸炒；炒热时放入鹿茸片、豌豆、绍酒、翻炒几下，炒熟盛入盘内，把火腿撒在上面即成。

[功效]壮元阳、补气血。适用于肾阳虚者。 (7) 鹿茸枸杞酒虾：

[原料]鹿茸15克，枸杞1克，虾250克，料酒1大匙。 [制作方法]虾去头，挑去肠泥，洗净；鹿茸加2碗水与1大匙料酒，小火煮5分钟，待药味出来；虾入锅，转中火烹煮3-5分钟；最后加入枸杞，微煮2分钟，即成 [功效]强筋补血。带有淡淡酒香的滋阴补阳的菜肴，有暖身、明目、治疗性冷淡等多种好处。鹿茸含有丰富的钙质，可强化筋骨，改善贫血。烹煮此道菜时，烹煮的时间应以虾的大小而定，待药味烹煮出来后，汤汁味道

才能真正进入虾中。(8)鹿茸牛肉卷 [原料]精牛肉500克,鹿茸(片)15克、花仁200克、松肉粉1克、藕100克、鸡蛋清1个、蕃茄2个300克、黄瓜150克,盐2克、胡椒粉1克、味精1克、五香粉1克、姜10克葱20克、料酒10克、辣椒仔15克、生菜丝75克、干细粉丝20克、精炼油耗100克 [制作方法]肉洗净切块,片成0.2×6×10公分的大片,用盐、胡椒粉、味精、五香粉、辣椒仔、料酒、姜(切片)、葱(拍破)、松肉粉码味三十分钟备用;花生米用开水泡后去皮,铡成二粗颗粒,蛋清加豆粉调成浓糊;蕃茄切成荷叶花瓣,黄瓜加工成绿叶形,鲜藕切成细丝;条盘一端藕丝蕃茄拼成大荷花,中间放少许生菜丝,另一端摆绿叶;将肉片上铺鹿茸片裹成圆柱形,粘蛋清糊放入碎花仁中均匀粘上一层,待用;油烧6成热,下入肉卷,炸至花仁酥黄时捞出,装盘即成。 [特点]外酥肉嫩,色泽浅黄,香辣味浓。含较多的优质蛋白质,人体必需氨基酸,利用率不低于猪肉,有温补、益气血、补脾胃,是冬季进食的好菜。(9)鹿茸烧猪手:

[原料]鲜猪手300克、鹿茸10克、冬菇10克,生姜10克、葱10克,色拉油10克、盐8克、味精2克、番茄酱20克、绍酒2克、湿生粉适量 [制作方法]猪手洗净砍成块,冬菇洗净,生姜去皮切片,葱切段;烧锅加水,待水开时,投入猪手、倒入绍酒,用中火煮至快烂时,捞起待用;另烧锅下油,放入姜片、猪手,炒香,加入清汤、冬菇、鹿茸、葱段、番茄酱,调入盐、味精烧透入味,然后用湿生粉勾芡即可。

(10)鹿茸炖猪腰: [原料]主料:鹿茸10克,猪腰2只,料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜丝。 [制作方法]将鹿茸磨成细粉。将猪腰洗净,去腺腺切成腰花;锅内放鹿茸、猪腰,再加料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜丝,武火烧沸,改为文火炖至腰花熟而入味,即可出锅。 [特点]猪腰又称猪肾。具有补肾气的功效,与鹿茸相配成菜,补肾功效更强。多用于治疗肾虚腰痛、阳痿、滑精、子宫虚冷等病症。阴虚火旺者忌食。(11)参茸猪心:

[原料]猪心1个,人参片、鹿茸各10克 [制作方法]猪心挤洗去血水,氽烫,捞起,剖成两半,切薄片;将人参片、鹿茸放入瓮盅(或汤锅),加4碗水以大火煮沸,改小火熬汤,约熬20分钟;将猪心片加入,改中火,待汤汁一沸腾即熄火,并加盐调味。 [功效]强心补肾、增进性激素分泌、加速骨折愈合。肺热有浓痰、胃火升旺、发烧、舌苔黄厚、痘疹脓肿疼痛的人不宜食用。四季都可食用。每周约食用1次,夏天斟酌拉长周期,冬季可多食用。(12)鹿茸杞子炖鲍鱼:

[原料]鲍鱼150克,鹿茸20克,枸杞子40克,枣(干)40克,盐4克,姜3克 [制作方法]大鲍鱼1只去壳,去掉污秽,用水洗净;洗净的鲍鱼切成片状;鹿茸片和杞子用水漂洗;生姜和红枣用水洗净;生姜去皮,切2片;红枣去核;将全部材料放入炖盅内,加入凉开水,盖上盖;放入锅内,隔水炖4小时;加入细盐调味,即可饮用。 [功效]此炖品可补血强身、益精明目。日常用此炖品佐膳,可补益身体,但补而不燥,可以防止视力早衰;患血气不足、肝肾亏损、头晕眼花精神疲乏,妇女月经不调,都可用此炖品作食疗。 [禁忌]鲍鱼:鲍鱼忌与鸡肉、野猪肉、牛肝同食。枸杞子:枸杞一般不宜和过多茶性温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同食用。(13)鹿茸炖羊肾: [原料]鹿茸10克,

菟丝子15克,小茴香9克,羊肾1对,精盐、料酒、葱、姜、生油、胡椒粉各适量。 [制作方法]将鹿茸润透切片,烘干碾成末。菟丝子、小茴香装入纱布袋中,扎口,葱、姜拍碎。羊肾剖开,去腺膜,洗去尿臊味,切成片,放入油锅中稍煸一下。将药袋、葱、姜、料酒、盐同入锅中,注入清水,用武火烧沸,撇去浮沫后,改文火炖至羊肾熟。拣去药包、葱、姜,撒入鹿茸末,烧沸,用盐、胡椒粉调味即可。

[功效]温补肾阳,益精填髓 (14)鹿茸扒猴头蘑: [原料]鹿茸粉10克,花椒水10克,水发猴头250克,鸡汤300克,素油75克,味精3克,盐2克,葱10克,料酒10克,湿淀粉5克。 [制作方法]将水发猴头蘑用水洗净,切成厚长片,正面向下、码在盘内;火腿、冬笋切成小片;葱切段,姜切块;炒锅内放素油,烧热后,用姜、葱块炆锅,加鸡汤、精盐、味精、冬笋、火腿片;再把猴头蘑、鹿茸粉放入锅内,用盘盖严,移在文火上煨10分钟,再用中火,加葱、姜,用湿淀粉勾芡,淋上明油,翻匀出锅即成。 [功效]壮元阳,补血气,益精髓,强筋骨。适用于肾阳虚之阳痿,滑精,腰膝酸冷,虚寒带下,耳鸣,精亏眩晕等症。每周1次,佐餐食用。(15)鹿茸香菇菜心:

[原料]鹿茸片10克,水发香菇200克,青菜心300克,玉兰片50克,姜末10克,白酒20克,猪油75克,精盐5克,清汤200克,味精、料酒各适量。 [制作方法]鹿茸片加白酒,

分两次浸泡，得鹿茸浸泡酒液，浸泡后的鹿茸片留取备用。将锅放在火上，加入猪油，油热时，先将姜末下锅炸一下，随将香菇、青菜心下锅，用勺偏炒，加入味精、料酒、盐、清汤及鹿茸白酒提取液，把料搅匀倒汁。汁浓时，勾入小流水芡，起锅盛在盘内，把留取的鹿茸片点缀在菜上即成。 [功效]适宜于年老体弱或久病气虚、气短乏力、食欲不振、阳痿滑精、腰膝酸冷、眩晕耳鸣等症。

(16) 鹿茸汤：鹿茸最常见的吃法要数煲汤了。 [原料及制法]取鹿茸片5~10克，与鸡(鸭、鹅、猪、牛、羊)肉、大枣、枸杞子等随意搭配，放入电饭煲或沙锅内炖3~5小时之后食用。 [功能]补肾壮阳、益精补髓。取鲜鹿茸功效更显著。适用于身体虚弱、腰膝痠弱、遗精、阳痿早泄；或老年人阳气亏损、手脚冰冷、喜暖畏寒、气虚血弱、头晕脚软等症。 6.鹿茸滋补汤 人参鹿茸鸡肉汤

[原料]鸡肉120克，红参(或高丽参)12克，鹿茸32克。 [制作方法]取鸡胸肉或鸡腿肉洗净，去皮，切粒；人参切片。全部材料放入炖盅内，加开水适量，加盖，隔水慢火炖3小时，汤成可供饮用。 [适用]大病或失血后，伤及元气，或房劳过度，耗竭肾精，畏寒肢冷，不育不孕，可大补元气，温壮肾阳，此汤与参茸同用，补气而壮阳，人参能大补元气。鹿茸可补肾阳、益精血、生精补髓，养血益阳，强筋健骨，治一切虚损、耳聋。 鹿茸淮山竹丝鸡汤 [原料]鹿茸20克，淮山药40克，竹丝鸡120克。

[制作方法]鹿茸、淮山药洗净；竹丝鸡肉去皮，洗净切块，放入开水中煮5分钟，取出过冷水。把用料放炖盅内，加适量开水，隔水慢火炖2~3小时，汤成趁热服。

[适用]此汤功能温壮肾阳、收敛止带。 鹿茸鸡汤

[原料]鹿茸10克，鸡肉1块，油盐酌量。 [制作方法]将嫩鸡肉的翅膀肉洗净用四杯水用慢火煮，水滚后去掉泡沫，煎至一半分量盛出清汤。鹿茸用一杯水煎至分量减半然后，倒入鸡汤中再煮片刻，调味后饮用。

[适用]凡老年人阳气尽失，手脚冰冷，气虚血弱，头昏脚软都适宜服用。

鹿茸鸡肉汤 [原料]鸡肉120克，红参6克，鹿茸2克。 [制作方法]将鸡肉洗净，切块。人参蒸软切片。全部材料放入碗内，加入开水适量，放入大锅中隔水用小火炖煮约1小时，饮用汤汁即可。 [适用]人参能大补元气，鹿茸可补肾阳、益精血、生精补髓、养血益阳、强筋健骨，有大补元气，温肾壮阳的功效。适用于有小便频多，腰膝酸软，头晕耳鸣，精神疲乏等症状者服用。治疗虚损、耳聋。 鹿茸三珍汤

[原料]鹿茸20克，水发鱼翅、水发海参、干贝、鸡脯肉各250克，盐5克，料酒10克。 [制作方法]将鹿茸、干贝洗净，加调料上锅蒸制；将海参、鱼翅用开水氽透，将鸡脯肉切成肉末，拌入鸡蛋清和调料；将鱼翅、海参、干贝、鸡肉丸和鹿茸一次码入气锅内，加清汤调料蒸制一小时即可。 [特点]北京宫廷菜，用料均为上品，营养丰富，味道极美适用：

冬季时令佳肴，富有滋补作用，且易消化。 壮阳强身汤

[原料]鹿茸30g，北耆15g，仙茅15g，淫羊藿15g，鸡腿一只 [制作方法]新鲜鸡腿肉去皮肥油，放入滚水中稍烫后，取出备用；鹿茸、北耆、仙茅、淫羊藿、分别用清水洗净；将所有材料一起放入锅内，加入适量水滚开，炖2小时左右，再加入调味料即可饮用。

[功效]此道汤方用以温通血脉补气、补肾壮阳、强身健体。说明抵御寒冷大多用鹿茸作食疗。若冬天一到，手脚容易发冷，这种特别怕冷的现象中，中医学上认为是由体内阳气虚弱所致。如果阳气虚弱，就会现出生理活动不足和衰退，例如呼吸无力即是肺气不足。食用这道汤方，有助温通血脉补血、补肾壮阳、强身健体。 参茸鸡肉汤

[原料]高丽参5克，鹿茸10克，鸡肉100克。 [制作方法]高丽参切薄片。鸡肉洗净，去皮，切粒。将高丽参、鸡肉与鹿茸片放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖3小时，调味食用。 [特点]大补元气、温肾壮阳。用于元气虚极，肾阳虚衰，症见畏寒肢冷、阳痿早泄、宫冷不孕、小便频数、腰膝酸痛。 肉蓉鹿茸鸡汤

[原料]鸡肉400克，肉苁蓉15克，熟地12克，菟丝子10克，山萸肉12克，远志10克，淮山12克，鹿茸10克 [制作方法]鸡肉洗净、斩块，与鹿茸一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖、置锅内用文火隔水炖2小时，备用；将肉苁蓉、熟地、菟丝子、山萸肉、远志、淮山分别用清水洗净，一齐放入锅内，加水煎汁，汤成去渣留汁，把药汤冲入鸡汤中，调味供用。 [功能]补肾壮阳、滋养强壮 什锦参茸羹 [原料]

鹿茸片15克，水发海参20克，大虾10克，水发干贝5克，火腿5克，水发口蘑、冬笋、料酒、味精、精盐、湿淀粉、鸡油、汤各适量。 [制作方法]把海参、大虾洗净，切成丁

；将火腿切成丁；将冬笋、口蘑切成丁；用开水烫焯海参、大虾后，控干水分。锅内放汤，加精盐、料酒、大虾、海参、干贝(撕开)、火腿、口蘑、冬笋，烧开后，放入味精、鹿茸片，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油即可。

[功效]壮阳益精，滋阴补肾。适用于肾虚阳痿、遗精、宫寒不育等症。

川芎鹿茸羊肉汤 [原料]羊肉150克，鹿茸片15克，川芎12克，锁阳15克，红枣6粒

[制作方法]羊肉洗净，用开水拖过，切块；川芎、锁阳、红枣(去核)分别用清水洗净，备用；将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲3小时，去渣调味，食肉饮汤。 [功能]补肾阳、益精血、止头痛