中药壮阳秘方精选

王志坚 编

天然秘方大公开
只需二五味草药
就有惊人的疗效

教你如何充分
发挥男子汉的威力

尚古天臻www.tianzhendr.com

中药壮阳秘方精选

王志紧　编

海南摄影美术出版社

尚古天臻www.tianzhendr.com

责任编辑：陈光海
美术设计：阿　平
文字校对：黄　群

中药杜阳秘方精选

王志坚　编
海南摄影美术出版社出版发行
（海口海甸沿江三路大龙别墅A-11号）
广东省新华书店经销
海南金凤印刷厂印刷
850×1168毫米　32开本　11.25印张　23万字
1998年6月第1版　　1998年6月第1次印刷
印数：1--3000册
ISBN7-80571-836-9/J.594
定价：20.00元

尚古天臻www.tianzhendr.com

内容提要

壮阳，广义指温振全身阳气，包括壮心阳、壮脾阳、壮肾阳等。狭义指壮肾阳，或指兴阳事，即恢复或兴奋性机能。肾衰则阳虚，壮阳就要补肾，补肾壮阳，一里一表，不可偏废。

本书精选古今补肾壮阳秘方共七百余种，依药方、药膳、药粥、药酒分门别类编排，所选秘方主要是运用补品、补药和具有补益作用的食物来调理和治疗人体虚弱而引起的疾病。有病治病，无病调理，一书在手，受益无穷。

尚古天臻www.tianzhendr.com

目 录

第一章 补肾壮阳的概念……（1）

一、为什么要补 ……（3）
二、补时应注意些什么 ……（5）
三、怎样合理进补 ……（8）
四、有哪些常用的补法……（11）
五、为什么一般要在冬季进补……（14）
六、什么叫“冬病夏治”……（15）
七、服补药期间要不要忌口……（16）
八、舌苔原腻的人可不可以服补药……（17）
九、进补后出现副作用时有哪些应变措施……（18）
十、如何配制膏滋药……（20）
十一、“药补不如食补”的说法对不对……（21）

尚古天臻www.tianzhondr.com

第二章　补肾壮阳的补药 …… (25)

一、补气类…… (28)
二、补血类…… (31)
三、补阴类…… (33)
四、补阳类…… (37)
五、补气血阴阳类…… (40)

第三章　治阳痿秘方一百九十一 …… (49)

第四章　治遗精秘方一百四十八…… (131)

第五章　外治壮阳秘方四十三…… (179)

第六章　补肾壮阳药膳…… (197)

一、壮阳食谱 …… (199)
二、补肾食谱 …… (209)
三、补血食谱 …… (232)
四、健脾食谱 …… (242)
五、安神食谱 …… (249)
六、润肺食谱 …… (259)
七、降压食谱 …… (267)
八、明目食谱 …… (276)
九、强精回春食谱 …… (280)

尚古天臻www.tianzhendr.com

目 录

第七章 补肾壮阳健身药粥……（305）

一、补气药粥 ……（307）
二、补血药粥 ……（311）
三、补阴药粥 ……（314）
四、补阳药粥 ……（318）

第八章 补肾壮阳药酒……（333）

尚古天臻www.tianzhendr.com

一、为什么要补

有些人精力充沛，有使不完的劲，而有些人精神不振，动则疲惫不堪；有的人抵抗力强，一年四季不得病，而有的人长年生病，经久不愈；有的老年人白发童颜，红光满面，步履轻盈，而有的人则未老先衰，弓背弯腰，步伐蹒跚。为什么会有这些差别呢？造成这些差别的主要原因是肾脏的健康与人体正气有密切关系。当肾虚正气不足、体质虚弱时，就可出现精神不振，疲惫不堪，抵抗力差，容易得病，久病不愈，未老先衰等现象，通常人们称为“体虚”。

为了改变“虚”的现象，就要用“补”的方法，所以“补”是针对“虚”而言的。临床上，不论春、夏、秋、冬，只要出现虚的现象，都可以用补法治疗。用补法治疗体虚，达到人体正气充足，祛病强身，抗衰防老，延年益寿，这就称为“进补”，又称“调补”。补法一般包括药补和食补，而习惯上主要是指药补。但也有不少食物具有药补的作用，如淮山（山药）、枣、姜、羊肉、蜜糖（蜂蜜）、薏米……等，称为“药用食物”，古代又有“医食同源”之说，所以不能把药补与食补二者截然分开。

“虚”的现象可以表现出多种症状，统称“虚证”，中医根据这些症状的不同特点，又把它们分成气虚、血虚、阴虚和阳虚四种不同类型。所以在进补时一定要针对虚证不同的类型，应用不同的补药，也就是“辩证论治”的方法；

尚古天臻www.tianzhendr.com

否则就会适得其反，酿成不必要的后果。因此最好在医生的指导下进补，或者根据自己的体质状况，选用某些对症的补药，才能收到调补的效果。

下面简要地叙述一下各种虚[illegible]表现和可供选择的中药。

气虚证

面色苍白，精神不振，懒于说话，声音低微，容易出汗（自汗），头晕心悸，舌淡等。如果出现脱肛及子宫下垂等症状，就叫做"气虚下陷"。常用的补气药有党参、黄芪、白术、茯苓、炙甘草、黄精、红枣（大枣）等。

血虚证

面色无华，口唇指甲发白，头昏眼花，心悸失眠，精神不振，舌质淡等。常用的补血药有熟地、白芍、当归、首乌、阿胶、桑椹子、桂圆肉（干龙眼肉）等。

阴虚证

头晕耳鸣，口干烟燥，手掌、足心发热，午后发热（潮热），夜间容易出汗（盗汗），失眠多梦，腰酸遗精，舌质红等。常用的养阴药有生地、熟地、天冬、麦冬、玉竹、沙参、龟板、鳖甲等。

阳虚证

形寒怕冷，四肢不温，精神不振，大便糖薄，腰酸腿

尚古天臻www.tianzhendr.com

实又有虚，这时可用大黄攻下，同时加生地、麦冬、石斛等养阴生津，使热去便解，自然也就达到健身的目的。

掌握辨证施补的原则

所谓“辨证施补”就是在进补时必须先要辨证。分清气虚、血虚、阴虚、阳虚以及哪个脏腑有虚损，这时再投用补药，才能达到有的放矢。中草药有寒、热、温、凉等不同的药性，补药也不例外。一般来说，寒凉的补药对阴虚内热的人比较相宜；温热的补药则对阴虚内寒的人更为合适。当然临床上也可见到气阴两虚、气血两虚、阴阳两虚，甚至阴阳气血俱虚的情况，这时进补往往可以寒热并用。另外还有一类补药，药性比较平和，既不偏寒，也不偏热，无论寒证、热证、阴虚、阴虚均可服用，即使是一般体质较差的人为了强身健体，也可服用，不必顾忌。这一类药大都有补益气的作用。

防止用药过偏

不善于进补的人，往往一见到虚证，立即就大补特补，希望在最短时间内能把身体补好。殊不知运用补药也要做到恰到好处，一味峻补，是收不到效果的。

因为人体在正常情况下，阴阳二者处于相对平衡的状态，如果一方不足或过盛都会产生疾病，严重的甚至可导致死亡。我们运用进补的方法主要在于纠正阴或阳的不足或过盛，使其重新恢复到相对平衡的状态。临床上一些病人吃补药后产生反效果，例如阳虚怕冷的人服了温阳药后，

尚古天臻www.tianzhendr.com

可能产生大便干结，口干舌红，口唇生疮，甚至鼻子出血等热象，这就是温阳药用得太过了，应该减少其剂量或者在温阳药中加入一些养阴药，以减少其温热药性。

同时在进补时还要注意处方的配伍，密切注意脾胃的功能变化，如果运化失常，补药再好，也不能充分消化吸收。因此在进补时必须同时配以陈皮、木香等理气、行气之品，以达到补而不滞，滋而不腻的目的。

注意剂型和服法

中药的剂型有丸、散、膏、丹、汤剂和安瓿口服液等。一般进补多以汤剂为主，每剂药可煎二次，煎的时间可稍长一些，先前沸，然后以文火煎熬1～1.5小时左右。由于是补药，故可以在早晨空腹及晚上临睡前各服一次。因煎药要花费许多时间，所以有些怕麻烦的人多喜欢以安瓿口服液来代替汤剂，但因品种较少，针对性也较差，所以药效一般不及汤剂，但其优点是服用方便，对于长期服药者较为相宜。在服用汤剂的基础上，也可用丸剂、散剂来代替，其优点与安瓿口服液相似。冬季由于天气寒冷，便于药物保存，故多以补膏进补。

有些药物的服法较特殊，如蛤蚧多采取焙干研粉吞服的方法，一般不入汤剂。

进补的禁忌

因为多数人进补都是在医生的指导下进行的，只要遵从医嘱便可。进补期间如果突然感冒或患有其他感染性疾

尚古天臻www.tianzhendr.com

病时，就应暂停服用，待感冒或等到感染性疾病痊愈后再服。

三、怎样合理进补

补法有两种含义：一是通过进补治疗疾病。采用中医的望、闻、问、切的四诊手段，结合表、里、寒、热、虚、实、阴、阳八纲进行分析归纳，在中医学中通常称之为“辩证论治”。属于虚象的才施用补法治疗，补法中又有补气、补血、补阴、补阳，以及气血同补、阴阳同补之别。二是通过进补增加体质，提高机体的免疫功能，使其延年益寿。但在进补时，亦要结合人体的实际情况，进行合理的进补，即“缺什么补什么”的原则，才能取得应有的效果。

辨别虚实真假

顾名思义，进补是补其虚，补其不足，无虚象和不足症状者就不须进补。但症状往往有真虚假实和假虚真实的假象，使人难以辨析清楚，例如：有人自觉头痛乏力，精神不振，胸部闷胀不舒，饮食不佳，大便数日不通，小便短黄赤，舌苔腻，便认为自己很虚，服用十全大补膏、双龙补膏等来滋补，然而越补胃口越不好，精神越不振，以致卧床不起。症状是由于湿浊之邪、健脾胃的药物，患者自服补膏，等于火上加油，助邪伤正，而导致症状加重。有人表现为面红目赤，时时烘热汗出，心烦易怒，头晕耳鸣，腰酸腿软，足跟痛，口喝舌红，这主要由于肝肾不足，阴

尚古天臻www.tianzhendr.com

虚火旺，水不济火，肝肠上亢的结果，是假实真虚的证候，应服六味地黄丸或知柏地黄丸。每日3次，每次3克。如当补反攻，则造成虚则更虚，病上加病。因此，在进补时务必辨清虚实之真假。

掌握脾胃功能

进食后，经过脾胃的消化吸收，变化机体所需的营养物质，这就是脾胃的功能。中医学称之为“脾胃为后天之本，生化之源”。同样，药物也要经过脾胃的运化，才能输送到全身而发挥其治疗作用，因此进补时一定要了解到脾胃的功能。如在进补气药时，要兼用些陈皮、木香等行气之品以防壅滞，不然气滞不行，则胸腹胀满不舒，影响脾胃的运化；在进养血药时，须忌滋腻，因为养身药如熟地、阿胶等都是味厚粘腻之品，所以同时兼用砂仁、寇仁等芳香醒胃之品，以防过于粘腻呆胃；在进滋阴药时，须忌黄连、黄柏等苦寒药，因过于苦寒亦会呆胃，影响脾胃的消化吸收。

掌握适当的剂量

每个人的胃口有大有小，消化吸收功能有好有坏，进补的剂量就要因人而异。一般来说，如手术大出血后气血大伤，正气欲脱者需用峻补，用药精，剂量大，才能力专效大。如独参汤：人参30克，浓煎后，分1～2次饮服，这是急救时的用量。如对慢性病或急性病的缓解阶段时则用平补，药力不宜过猛，使缓缓图功，可用人参3～9克，浓

尚古天臻www.tianzhendr.com

阴阳偏胜现象的人，无进补的必要，如进补不当，反可造成阴阳气血失调而影响身体健康。

四、有哪些常用的补法

由于中药的药性有寒、热、温、凉、平五气，而寒与凉，热与温性质均相似，只是程度上有所差异而已，凉性药比寒性药稍缓，温性药比热性药稍逊，所以往往寒凉药并称，温热药并提。根据药性的不同，按药性分为温补、清补、平补三种。

温补法

又叫“补阳法”，是运用温热药对阳虚者进行补益的一种方法。根据脏腑辩证，阳虚者又有心阳虚、脾阳虚、肾阳虚的不同，也可出现心肾阳虚、脾肾阳虚的现象。心阳虚有心悸、头昏、胸闷、肢冷等特征，用药以附子、桂枝等为主。脾阳虚有大便溏薄，食后胀满，腹部冷痛，四肢不温等特征，用药以干姜、高良姜、荜拨等为主。肾阳虚有腰腿酸软、滑精阳痿、妇女宫寒不孕，手足不温等特征，用药以葫芦巴、巴戟肉、肉苁蓉、仙灵脾等为主，甚则可用鹿角胶、鹿茸等。上述药物均属温补肾阳的柔剂，用之无伤阴的弊端。也有用附子、肉桂等为主的，这属温肾的刚剂，主要适用于真阳欲脱的危重证候，以回阳救逆。

尚古天臻www.tianzhendr.com

清补法

是应用寒凉药对阳虚者进行补益的一种方法。具有清热滋阴生津的作用。根据脏腑辩证，阴虚者又有心阴虚、胃阳虚、肺阴虚、肝阴虚、肾阴虚等不同。也可出现心肾阴虚、肝肾阴虚的现象。心阴虚以心烦不眠、舌红等为特征，用药以生地、白芍、五味子、炙甘草、淮小麦加清心火之黄连、莲子心等为主。胃阴虚以食欲不振，大便干结、口干舌燥等为特征，用药以生地、麦冬、北沙参、石斛等为主。肺阴虚以干咳少痰，或痰中带血丝，口干鼻燥，舌质红等为特征，用药以南北沙参、麦冬、百合、玉竹等为主。肝阳虚以头晕头痛，肢体麻木，舌红少津等为特征，用药以枸杞子、生地、白芍、沙参等为主。肾阴虚以腰腿酸软，头昏耳鸣，或有遗精，口干舌红等特征，用药以熟地、玄参、枸杞子、墨旱莲、女贞子等为主。

平补法

是应用药性比较平和的药物对一般虚弱证进行补益的一种方法。这些药物大都属于补气、补血之品，所以适应症比较广，大凡一般体虚，年老气血不足者均可服用，无偏寒、偏热之嫌。

此外，根据药量的大小、疗程的长短可分为峻补与缓补两种。

尚古天臻www.tianzhendr.com

五、为什么一般要在冬季进补

人们往往习惯在冬季进补，这是因为冬季气候严寒，自然界的动植物均处于收藏蛰伏的状态。人也同样顺应着自然界的变化，进入冬藏季节，正像中医古籍《内经》所说："春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。"又说："冬三月者为封藏。"也就是说一到冬三月，正是养精蓄锐的大好时期，这时人的皮肤肌腠比较致密，出汗较少，摄入的营养物质就容易贮藏起来，况且在冬季，人的食欲也比较旺盛，所以正是进补的最好季节，冬至以后尤为相宜。

冬季进补还包含着"预防"的意思，即通过进补，预防疾病的发生，以达到养生健体的目的，正像中医古籍《内经》所说："故藏于精者，春不病温"，也就是说在冬季通过进补，能使"精气"储存于体内，到春天就不会患温病（发热病的一种）。反之，如果不能做到这一点，那就会"冬不藏精，春必病温"。这正是中医"治未病"，也即预防为本的意思。

冬季进补多以膏滋为主，因为膏滋是把药液高度浓缩后制成，体积小，服用方便，又便于长时间服用。由于膏滋由滋补药组成，天热容易变质，在冬季便于保存，这也是冬季进补的原因之一。

尚古天臻www.tianzhendr.com

六、什么叫“冬病夏治”

夏季由于气候炎热，药物很容易变质，因此不宜选用膏滋类补药，只能根据病情服用合适的丸剂、散剂或汤剂。

什么是冬病夏治呢？冬病夏治是指某些慢性疾患，例如慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病，一到冬委往往反复发作，继而感染；老年慢性支气管炎，在冬季发作得厉害，甚至整个冬季都不得安宁，中医认为，这时的主要矛盾是邪（致病因子）盛，应该以祛邪为主，而不宜进补。正气虽有虚弱，但如单一进补，反而使邪气留滞不去，或者在疾病稍有缓解之时，进行小补；最好是与祛邪药同用，这叫做“标本同治”。这些疾病到了夏季，往往可以缓解，正是进补的大好时机，患者应该抓紧这段时间进补。通过进补可改善体质，以减轻冬季的发作，或者延缓发作，甚至治愈，这就叫做“冬病夏治”。当然在进补时还得根据中医辩证，分清阴阳、寒热、虚实，以及所属脏腑，然后选择一些对自己适宜的补品。一般以补肺、脾、肾三脏的亏虚为主。肺虚者可见气短声低，自汗怕风，常易感冒，或伴有咳痰，痰色白而稀等症，可用玉屏风散、补肺汤等治疗。若兼有咳痰少而粘，口干烦热，舌质红等症时，为气阴两虚，可用生脉散治疗。脾虚者食欲不振，食后胀满，大便溏薄，稍进油腻之物则更甚，或面色萎黄等症，可用六君子汤等治疗。肾虚者可见腰腿酸软，呼吸喘促，动则尤甚，或出汗、面青、唇紫等症。肾阳虚者还出现畏寒肢冷，面

尚古天臻www.tianzhendr.com

色苍白，舌质淡，脉沉细等症，可用金匮肾气丸、金鹿丸等治疗；肾阴虚者两颧发红，五心烦热，舌质红少苔，脉细数，可用七味都气丸治疗。

七、服补药期间要不要忌口

所谓忌口，实际上是涉及食物与药物相互作用后，会不会降低药效或产生副反应的问题。应该说大部分药物不会与食物产生明显的反应从而影响药效。因此大部分补药服后并不需要特别忌口，需要忌口的只是少数。即使如此，一种药物与不同的食物可产生不同的反应，不同的药物与同一种食物也可产生不同的作用。因此，我们不能笼统地说吃补药都要忌某一种食物。有的认为服补药物禁食茶叶和萝卜。相反，如服人参过量或服不得法，出现胸满、腹胀、胃口不好、闷气等症状时，就可用生萝卜或萝卜子来解人参的药性。用阿胶或不含参类的膏滋药进补时，吃些萝卜可能还有好处，因为萝卜不但能下气，还可消食、化痰、祛脂，有利于动物性滋养药的消化吸收。然而大部分膏滋药中都含有补气药人参，所以萝卜就成为忌口的食物了。此外，文献上记载服何首乌、生地亦要忌萝卜，这也许因为萝卜多食会下气耗血，从而削弱了首乌、生地的滋阴养血作用。

另外，吃人参要不要忌茶叶呢？茶叶有兴奋作用，能“令人入眠”。而人参主要参加强大脑皮层的兴奋程度，有显著的抗疲劳作用。若茶叶与之同服，可能使人参的兴奋

尚古天臻www.tianzhendr.com

作用过亢，影响大脑皮层的抑制作用，从而出现头痛、头胀、不能入睡等副反应，因此吃人参时忌茶叶也不是没有道理的。有些药物可与茶叶中的某些化学成分起反应，从而影响药物吸收或补益作用的发挥，如吃鱼胶（鱼肚胶）要忌茶，可能与此有关。所以，服补药一般要忌食萝卜、茶叶，但不能一概而论。

八、舌苔厚腻的人可不可以服补药

望舌诊病是中医诊断疾病的方法之一。通过望舌可知疾病之表里、寒热、虚实，对于引导用药有很大意义。舌苔厚腻主要表现为舌苔较厚，舌面上覆盖着一层粘腻物，其颗粒细腻，紧贴舌面，揩之不脱，刮之难去。腻苔的出现，一般显示人体内有痰湿，或胃肠有食物积滞不化，表示脾胃的消化吸收功能障碍。

中医补法的运用，主要是针对正气不足的虚证，选用有补益作用的药物，以恢复和改善脏腑的功能。一般的补药大多比较滋腻，使用不妥容易造成气滞胃足，因此，在服用补药时，首先要注意患者的脾胃运化功能。只有脾胃功能正常，补药才能补入体吸收，发挥它的补益的作用。如果脾胃的运化功能较差，可适当加入理气醒脾之品，如砂仁、陈皮、佛手等，以增强脾胃的消化吸收能力，达到补而不滞的目的。所以，一般来讲，舌苔厚腻的人是不宜服用补药。若身体明显虚弱必须进补时，可先服化湿、消导之药，如苍术、厚朴、半夏、山楂、六曲等，待积滞、水

尚古天臻www.tianzhendr.com

湿化净，舌苔不腻，脾胃功能正常后，方能进补。同时，在选用补药时，还需要注意药物的配伍，以防出现气滞胃呆，影响消化。

九、进补后出现副作用时有哪些应变措施

因大病、久病、手术之后、妇女产后体虚、中年早衰，老年人的体质虚弱等，往往需要服些补药、补品，促进恢复健康，增加体质，延续衰老。近年来，随着生活水平的不断提高，人们越来越重视“健康投资”，购服补药、补品也越来越普遍。一年中冬至前后，是进补的好时机。人们踊跃购服补药、补品，如人参、阿胶、龙眼肉、白木耳、核桃、鹿茸、蜂皇浆、牛鞭子、红枣、蛤蚧、黑芝麻等，以及许多中成药如十全大补膏、双龙补膏、洞天长春膏、左归丸、右归丸、人参补酒、参茸针剂等。无疑，大多数人能从进补中得到裨益；但也有不少人服了补药以后，不但没有疗效，反而出现了许多不舒服的感觉，比如头晕、头痛、胸闷、腹胀、胃口不好、烦燥失眠、升火、口干口苦、恶心等症状。怎么会发生这些副作用呢？一旦发生后又该怎么办呢？

在进补过程中，如果出现这些不舒腹的感觉，先查核一下所服补药的品种或用量是否适合自己的体质情况？由于每个人的体质差异、病情演变、正邪斗争的结果，使得情况有所变化，儿补药使用不当，反会有害无益。在中医认为有“实邪”的情况下，如感冒、发高烧、腹泻时服用

尚古天臻www.tianzhendr.com

丹皮、麦冬、玄参、柴胡各9克等。也可选用中成药，如知柏地黄丸每日2次，每次9克；牛脉饮每日2次，每次1支。

如果副作用比较严重时，应当请教中医师予以诊断与治疗。

十、如何配制膏滋药

膏滋是用中药加水煎煮后去渣取汁，然后浓缩成膏状的一种剂型。

膏滋药除了市售的成品以外，大多数是在医生的指导下根据每个人的具体情况而配制的。医生通过详细询问病情、辩证处方，以使开出来的药更有针对性，达到既治病又进补的目的。初次可能先开“引路药”作为试探，观察服用后的反应，第二次就可在引路药的基础上予以适当调整，然后开出膏滋处方。

膏滋药的效用是以滋补为主，但也有治疗疾病的作用，它的制作过程如下：

煎熬药材

先将药材放在砂锅中，加水浸泡数小时，水量以高出药而为宜，用旺火煮沸后，再以文火煎煮，保持慢沸状态，约8～10小时，并及时搅拌和补充水分，以免烧干变焦，过滤取了药液。药渣再加适量水，以同样方法重复煎二次，再煎时可适当缩短煎者时间。在煎煮时要随时当心药液溢出。

尚古天臻www.tianzhendr.com

最后将药渣倒掉。

浓缩收膏

将上面滤出的药液合在一起继续煎煮，让水分蒸发，浓缩成稠膏状。在蒸发过程中，火力要逐渐减小，并以汤匙或搅棒经常搅动。然后加入定量的蜜糖、冰糖或蔗糖、阿胶等，并不时搅拌，使其均匀混合，防止沉底或烧焦，再继续以文火加热煎煮，等其冷却，再除去表面的泡沫，然后装入消毒过而干燥的玻璃瓶内，密封等用。

配制好的膏滋以放置阴暗处为宜。每天清晨空腹或夜间以膏滋2匙，温开水冲服。

膏滋中用密糖、冰糖、蔗糖、胡桃肉（研碎）、黑芝麻、龟版胶、鳖甲胶、鹿角胶或阿胶等物配制，不但味美可口，而且亦有补益作用。但这些辅料亦要根据每人的具体情况加以选用，切不可乱用。

十一、“药补不如食补”的说法对不对

“药补不如食补”，一般是对某些慢性病而言，特别是体虚或神经衰弱患者，长年服药，不但麻烦而且见效很慢，有的可能“败胃”。对这类病人以“食补”并辅之以适当的体育活动，所得效果较佳，可望逐步增强体质，提高工作效率，从而减少患病的机会。

现在所用的中药，很多就是食物或烹调的佐料，如淮山、南瓜、黑豆、姜、桂皮、酒、龙眼、红枣、海带、蜜

尚古天臻www.tianzhendr.com

糖等，药物与食物实有难分难解之缘。古代早有“医食同源”之说，从这个意义上来看，食补与药补也就难以区分了。后来，人们发现了更多不是食物的药物，包括一些有毒的药和矿物药。它们虽然可能会引起一些反应，如眩晕、心悸、恶心呕吐、泻下等，但治病效果却很好，有些疗效是食物性药物所不能达到的。《内经》早有“药以祛之，食以随之”的记载。不论怎么说，长期服药就要防其伤胃。因此在可能的条件下，我们应提供食疗和食补，既安全又可口。

然而不是所有的慢性病都能以食补代替药补。如结核病病人多肺肾阴虚，慢性肝病者多肝脾两虚，对这些病人，食补很重要，可给予丰富的营养，但是只用食补显然不够，“祛邪”也是必不可少的，运用药物消除或抑制致病因子，再根据病人的情况配合调补的药物，使药治与药补、食补相辅而行，收效就会更快。药补与食补都要根据病人的体质和病情进行辩证，才能补得其所，不可有所偏差。譬如有些肝炎患者以为糖可以保肝，而过多食糖，结果助长湿热，不但没有好处，反受其害，使疾平凡迁延不愈。

另外，对于急重病的治疗，如大出血或大吐大泻之后，必须及时给予输血或补液。目前，这类病情尚不能以食补来代替药补。当然，这也不是绝对的，如蒙古族人就有应用马奶酒抢救和治疗大失血病人的悠久历史，堪称为道地的食补。

唐代伟大的医学家孙思邈说：“夫病为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这

尚古天臻www.tianzhendr.com

段话反映了当时人类对食物与药物治疗的认识。今天，随着医疗水平的提高，医药卫生知识的普及，我们可更准确而有效地选择食补，药补或药食并治的措施，以利病体较快地康复。

尚古天臻www.tianzhendr.com

第二章

补肾壮阳的补药

尚古天臻www.tianzhendr.com

补益的中药和方剂很多，归纳起来，主要有补气、补血、补阴、补阳四大类。常用补气的中药中，人参可算是佼佼者，应用极广，然而黄芪（北芪）、党参、太子参、刺五加、白术、淮山等，运用得当，功效也佳。尤以黄芪补气作用最为突出，早在《神农本草药》中已被列为上品，在《本草求真》中则推崇黄芪为“补气诸药之最”。常用的补血中药有当归、地黄、何首乌、阿胶、桑椹子、龙眼肉、鸡血藤等。其中当归是人们最熟悉的补血药，但当归并不是一种单纯的补血药，对能活血，如黄芪相配名当归补血汤，起补血作用；而与熟地、白芍、川芎相配名四物汤，当归就只起活血调经的作用了。常用的补阴中药品种最多，西洋参、沙参、麦冬、玉竹、生地、女贞子等，还有一些动物性滋阴药，如龟版、鳖甲，养阴作用就更强了。养阴药多数有些清热作用，但所清的是“虚热”，而不是“实热”（如感冒高热）。在养阴药中，有些也很贵重，如冬虫夏草、绿毛枫斛、西洋参等。常用的补阳中药有鹿茸、杜仲、菟丝子、巴戟天、仙茅、附子等，鹿茸是一种很理想的补阳药，中医称它为“血肉有情之品”，尤以血茸片更为名贵。这些补阳药除了有促进人体生长与能量代谢等基本生理功能外，还能改善性功能，近年来用这种药物配制成的“壮阳”中成药和药酒，治疗阴痿、早泄、遗精、女子性冷感等，均取得了一定的效果。

以药用食物治疗和预防疾病的历史已久，是中医治疗学中一大特色，不仅为古代医家所肯定，也被现代医学所证实。药用食物各种繁多，本书介绍的红枣、木耳、薏米、

尚古天臻www.tianzhendr.com

百合、莲子、赤豆、甲鱼（俗称“水鱼”）等，仅为人们经常食用的一小部分，用这些药用食物配制的各种点心、粥和菜肴，由于香润可口，没有药味，很受大众欢迎。

常用补药、补品的中成药

人体的虚弱，经辩证后不外分为气虚、血虚、阴虚、阳虚和气血阴阳俱虚五个方面，为查阅方便，本栏内各成药也同样按补气、补血、补阴、补阳、补气血阴阳分为五类。

又因市售成品中，异名同物、同名异物的补药、补品也不罕见，为防止购错药、误服药，故在下列表格中，除列出品名外，同时列出该成品的主要药物、功能、主治、服法与宜忌各项，使读者便于对照，买到真正所需之药；从中获得进补之益。

一、补气类

主要是指肺脾气虚，所表现的症状如：体倦无力，面色白、气短喘息，动则更甚，懒言声低，饮食不佳或大便溏薄等。可选用下列药物治疗，其中主要药物组成，是人参（或党参）、黄芪等补气药。

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
人参蛤蚧精口服液	人参 蛤蚧	补肺益气	气短懒言，精神不振，失眠健忘，津液不足，病后衰弱	每日早晚各服1支
人参胡桃膏	人参　胡桃肉	补肺肾，定喘息	肺肾两虚，咳嗽气短，喘息，腰酸痛	每日早晚各服1匙，温开水冲服
补中益气丸	人参黄芪白术当归升麻柴胡陈皮等	补气升阳，调补脾胃	肺胃中气不足，食欲不振，气虚下陷，内脏下垂，子宫脱垂	每日三次，每次3克
四君子丸	人参白术茯苓	健脾益气	脾虚气弱，饮食不佳，面色㿠白，大便不实	一日三次，每次3克
归芍六君丸	四君子丸加当归白芍	益气健脾，养血柔肝	气血不足，肝脾不和，胸胁不舒，饮食不多	一日三次，每次3克
资生健脾丸	人参白术茯苓扁豆山药莲子薏米等	健脾益气	肺胃虚弱，胸闷纳差，乏力便溏，消化不良	一日三次，每次3克

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
党参片	党参等	益气健脾	脾气不足，纳谷不佳，神倦无力，面苍白	一日二次，每次5片
人参健脾丸	人参白术陈皮麦芽山楂	益气健脾消食	脾胃气虚，纳呆，食谷不化，体倦神疲	一日三次，每次3克
人参精口服液	人参	大补元气，生津	脾气虚弱，津液不足，精神不振，惊悸善忘，纳差，面苍白	每日早晚空腹各服10毫升，感冒时停服
人参露酒	人参	同上	同上	同上
人参茶	人参	同上	同上	同上
人参口服液	人参	同上	同上	同上
人参蜂皇浆	人参　蜂皇浆	益气滋补强壮	神经衰弱，病后及产后体虚，未老先衰，毛发脱落	每日早晚空腹各服10毫升

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
双宝素口服液	鲜蜂皇浆人参	滋补强壮，补精益神	心脏病，肝炎，贫血，未老先衰，风湿关节炎，神经衰弱，病后体虚等	同上
上海人参三宝	人参　蜂皇浆　蜜源　花粉	补气生津，安神益智	一切虚衰者都可服用，服后能消除疲劳，提高抗病能力，抗衰老，助发育健脑	同上
三保嫩	花粉蜂皇浆蜂蜜	同上	同上	同上
青春不老丹	人参子皂甙制剂	大补元气生津	一切体弱虚衰，神经衰弱，病后调理	一日二次，每次2粒。

二、补血类

主要因血虚而引起的头眩目花、心悸失眠，面色苍白、口、舌、唇、爪甲色淡等症状。可选用下列药品治疗，其中主要药物组在的是熟地、当归等补血药。

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
归脾丸	人参黄芪当归茯神龙眼肉等	健脾益气，补血养心	心脾两虚，心血不足，心悸怔忡，失眠健忘，体倦乏力	一日三次，每次3克
首乌片	制首乌等	养血乌发安神	心血不足，心悸失眠，未老白发	一日二次，每次5片。
养血安神片（糖浆）	生地黄熟地黄鸡血藤合欢皮夜交藤旱莲草仙鹤草	养血安神	心血不足，失眠梦扰，心悸不宁	片剂：一日三次，每次5片。糖浆：一日二次，每次10毫 繁荣昌盛。
养血当归精	当归川芎党参熟地黄芪白芍茯苓阿胶甘草等	补血调经	身体虚弱，闭经，月经不调等	一日二次，每次10毫升
天王补心片	生地黄人参天冬麦冬玄参朱砂柏子仁酸枣仁五味子远志	滋阴养血，宁心安神	心血不足，心悸不宁，失眠梦扰，阴虚火旺，虚烦，大便干结	临睡前顿服6片，或一日二次，每次2片

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
珍合灵片	珍珠层粉 灵芝甘草	养心安神定志	心悸失眠，心神不宁，心律失常	一日二次，每次4片
安神补气片	熟地 党参 茯苓 酸枣仁 朱砂 远志 五味子 黄芪	补心气，养心血，安心神	心悸失眠，夜寐构多，神经衰弱	一日二次，每次4片，或临睡时顿服
灵芝片	灵芝等	养血宁神，止咳喘	心血不足，心悸不宁，失眠梦多，虚劳咳喘	同上

三、补阴类

主要因阴虚而引起的阴虚火旺，虚烦不眠，口舌咽燥，下午潮热，颧红，便秘，舌质红少苔等症。可选用下列药品治疗，其中主要药物组成是生地黄、熟地黄、龟版、鳖甲、麦冬等养阴药。

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
六味地黄丸	熟地黄山萸肉山药丹皮泽泻茯苓	滋阴补肾	肾阴不足，腰腿酸软，耳鸣耳聋，头晕目眩，口舌干红	一日三次，每次3克，淡盐水送服
麦味地黄丸	六味地黄丸加麦冬五味子	养阴，敛肺，补肾	肺肾阴虚，咳嗽气喘，下午低热盗汗，口喝舌红	同上
知柏地黄丸	六味地黄丸加知母黄柏	滋阴泻火	肝肾阳虚、阴虚火旺，潮热盗汗，遗精滑泄，带下黄赤	同上
杞菊地黄丸	六味地黄丸加枸杞子　菊花	补肾养肝，滋阴降火明目	肝肾不足，头晕目眩，高血压，视力模糊，阴虚火旺	同上
归芎地黄丸	六味地黄丸加当归芎药	补益肝肾，滋阴养血	肝血不足，肾阴虚亏，头昏眼花，乏力	同上

尚古天臻www.tianzhendr.com

补肾壮阳的补药

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
左滋丸	六味地黄丸加五味子　灵磁石	滋补肝肾，宁神	肝肾阴虚，耳鸣耳聋，失眠多梦	同上
明目地黄丸	六味地黄丸加杞子菊花石决明当归白芍白蒺藜	平肝明目，滋肾养血	肝血不足，视力减少，视物模糊，夜盲，目涩多泪等	同上
左归丸	熟地山药枸杞子龟板鹿角胶菟丝子怀牛膝	补肝肾，益精血（滋补力比六味地黄丸大）	腰膝酸软，头晕目花，耳聋盗汗自汗，遗精滑泄	同上
大补阴丸	知母黄柏熟地龟板胶猪脊髓	滋阴降火	阴虚火旺，面红升火，潮热盗汗，心烦易怒，眩晕，耳鸣	同上
大河车造丸	人参熟地紫河车龟板天麦冬黄柏杜仲怀牛膝	补肺益肾，滋阴降火	肺肾两亏，腰膝酸软，虚劳咳嗽，潮热盗汗，遗精等	同上

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
琼玉膏	生地黄人参茯苓蜂蜜	养阴润肺	虚劳久咳、咯血、干咳无痰、咽干	日服二次，每次1匙，开水冲服
二至丸	女贞子旱莲草	补肾益肝	肝肾阴虚、腰酸、头目眩晕、夜眠梦多	日服三次，每次3克
生脉饮	人参（党参）麦冬五味子	养阴益气，敛汗生脉	心肺两亏、汗多口渴，阴液亏耗，气阴不足、气短欲脱	每日早晚各服1支
人参银耳晶	人参银耳	益气养阴生津	气阴两虚，口干舌燥，咳嗽少痰、气短自汗	一日二次，每次10克
参鳖补精	人参鳖甲黄狗肾山药仙灵脾巴戟肉麦冬茯苓	补肝肾，滋阴助阳，填精髓	肝肾不足，虚劳眩晕、耳鸣耳聋、腰膝酸软、心悸失眠、阳痿遗精、月经不调	每日早晚空腹各服1匙
桑椹子膏	桑椹子等	补益肝肾，养血润燥	肝肾不足、头晕目花、头发早白，血虚液少，便秘燥结	每日早晚各服1匙

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
首乌强身片	制首乌生地黄旱莲草女贞子覆盆子桑椹子金樱子杜仲怀牛膝桑叶	补肝肾，强筋骨	肝肾不足，头晕眼花，耳鸣耳聋，腰膝酸软，乏力	一日三次，每次4片
龟龄集	炙龟版等	益气养阴生精服	肝肾阴虚，精血不足，头晕目花，面红升火，虚烦不眠	一日二次，每次10克

四、补阳类

主要是指肾阳不足而引起的腰酸冷痛、四肢不温、小便频数，大便溏薄，完谷不吃，阳痿早泄，女子月经不调，宫寒不孕等症。可选用下列药品治疗，其中主要药物组成以鹿角、肉苁蓉、附子、肉桂等温补肾阳。

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
全鹿丸	全鹿去肚杂加人参生熟地黄芪锁阳苁蓉等	壮肾阳、补精血	老年阳衰，精髓空虚，腰膝酸冷，四肢不温，遗尿、夜尿增多	一日三次，每次3克，淡盐水送服
鹿茸精	鹿茸等	温补肾阳，益精血	未老先衰，精血不足，肢膝冷痛，男子阳痿早泄、女子宫寒不孕	每日早晚各服10毫升，淡盐水送服
鹿茸酒	鹿茸淮山等	同上	同上	同上
参茸片	人参鹿茸等	益气温肾壮阳，养血生精	气阳两虚，喂寒怕冷，四肢不温，腰膝冷痛，纳谷不化，乏力，阳痿早泄	一日二次，每次3～4片
人参鹿茸膏	同上	同上	同上	每日早晚各服1匙，淡盐水冲服
参鹿补膏	人参鹿角胶	同上	同上	同上

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
右归丸	熟地山药山萸肉枸杞子鹿角胶附子肉桂当归等	温补肾阳，生精髓	命门火衰，纳谷不化，肢冷畏寒，腰酸冷痛，精血不足，精神萎靡，阳痿遗精不孕	同上
附桂八味丸	六味地黄丸加附子肉桂	温补肾阳	腰膝冷痛，小便频数，水肿，痰饮咳嗽，遗尿夜尿多	同上
三鞭酒	狗鞭　鹿鞭　牛鞭等	温肾壮阳	肾阳不足，男子阳痿早泄，女子月经不调，精神不振，畏寒肢冷	每日早晚各服10毫升，服药期忌房事

五、补气血阴阳类

此类为补气、补血、补阴、补阳综合性的药品，适合于气血阴阳俱虚的患者。

尚古天臻www.tianzhendr.com

补肾壮阳的补药

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
两仪膏	人参　熟血	补益气血	气血不足，精神萎靡，乏力，头晕心悸，面色萎黄	每日早晚空腹各服1匙
十全大补膏	人参白术熟地参归黄芪肉桂等	同上	气血两亏，头昏目花，神疲乏力，面色萎黄，四肢不温	同上
八珍丸	人参白术茯苓甘草地黄当归川芎白芍	同上	气血虚弱，头昏目花，神疲乏力，纳差	一日三次，每次3克
人参滋补膏	人参生地熟地川断白术女贞子合欢皮夜交藤等	补气血，强筋骨，安心神	气血两亏，精神疲倦，失眠健忘，腰膝酸软，四肢无力，神经衰弱，病后失调	每日早晚各服1匙，感冒时停服
人参大补膏	白人参党参太子参阿胶黄芪当归枸杞子	补气血，益肝肾，养心润肺，健脾开胃	气血虚弱，少气乏力，面色萎黄，失眠健忘	同上

尚古天臻www.tianzhondr.com

补肾壮阳的补药

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
男宝	驴肾 狗肾 人参 当归 鹿茸 阿胶 黄芪 熟地 海马 杜仲 肉桂等	益气养血，补肾壮阳填精	气血两亏，肝肾不足，肾阳虚衰，纳谷不化，腰膝酸软，精神萎靡，阳痿早泄	每日早晚各服10毫升，感冒时停服
双龙补肾	生晒参 黄芪 龙眼肉 熟地 石斛 麦冬 札子 首乌 锁阳 桑枝 白术等	益气温阳，滋阴养血	肾亏体衰，神疲乏力，头晕眼花，腰膝酸软	每日早晚空腹各服1匙，感冒时停服
青春宝	人参 天冬 地黄等	益气补血，养阴生津	适用一切虚弱者，增强体质，延续衰老，健脑安神，提高免疫功能，改善心肌营养，延续冠心病的形成和发展	一日二次，每次3～5片

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
康福补膏	黄参当白子地药札枸山熟晒生芪归芍等	补气血，益脏腑，壮筋骨	气血虚弱，病后体衰，头晕眼花，腰膝酸软	每日早晚空腹各服1匙，感冒暂停服
健身长春膏	黄芪白术归当地熟苓茯红杞子等	补气血，养肝肾	气血两虚，肝肾不足，神疲乏力，头晕眼花，耳鸣心悸，失眠健忘	同上
洞天长春膏	黄　仲熟　合杜　参　百乌　芪　首　地等	补气滋阴养血添精	补气宁神，病后衰弱，健脾开胃，为男女老幼四季滋补，高血压患者尤为适宜	同上
葆春膏	珠茯菜淡黄芪珍参人灵芝当归川断等	补益气血，醒胃益智，健脑宁神	气血两亏，产后虚弱，病后体虚，头昏目眩，盗汗失眠，腰膝酸软	同上

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
阳春药酒（江苏）	水貂鞭等	温肾壮阳，益气填精	早泄阳痿等性功能低下，且能延年益寿	同上
珍珠乌鸡精（江苏）	珍珠粉乌骨鸡等	益智安神，滋阴补血	补肝肾健腰，失眠健忘，阴虚盗汗，神经衰弱，食欲不振	每日二次，每次1瓶
山瑞乌鸡精（江苏）	乌骨鸡等	补益气血，滋阴补肾	同上	同上
灵芝鸡精（广东）	灵芝　乌骨鸡等	补脑，益气血，强筋骨	身体虚弱，神经衰弱，健忘失眠，用脑过度	每日1瓶，分二次开水冲服
花旗参金钱龟精（桂林）	花旗参金钱龟等	健身益脑	用脑过度，失眠健忘，食欲不振，未老先衰	每日一至二次，每次1瓶

尚古天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
虫草金钱龟精（桂林）	冬虫夏草　金钱龟等	补气血，固肾壮筋骨	气血虚弱，肾虚不固滑泄，纳谷不化，筋骨酸痛，精神不振	同上
中国花粉灵芝	天然花粉　灵芝　蜂皇浆　天麻　田三七等	强壮剂	一切虚弱者，高血压，高血脂，神经衰弱，胃溃疡，性机能减退，更年期综合症	每日一次，每次1袋，开水冲服
强力海马杞蓉丸	海马　枸杞子　肉苁蓉　益精壮阳，补肾强身	劳累过度，神经衰弱，失眠健忘，肾亏遗精，气血两亏，功能失调	每日二次，每次2～3粒	
虎骨酒	虎骨　仙灵脾　地黄　制川草乌　补骨脂　鹿茸　斩蛇　杜仲　肉桂　乳没　药　麝香　枸杞子　姜独活等	祛风化湿，温通血脉，活血舒筋	风湿性关节炎，手足麻木，筋骨酸痛，腰膝酸软乏力	一日二次，每次10毫升，孕妇忌服

尚吉天臻www.tianzhendr.com

品　名	主要药物	功　用	主　治	服法与忌宜
豹骨木瓜酒	制川乌、豹骨、天麻、五加皮、木瓜、秦艽、桑枝、白茄根、红花、川断、牛膝等	祛风除湿、活血通络	风湿性关节炎、四肢麻木，骨节酸痛，尤以阴雨或寒冷天加重者	同上
五加皮药酒	五加皮、玉竹、红花、陈皮、姜黄、粉蜂蜜等	祛风通络，散寒利湿	风湿性关节炎，筋脉拘急疼痛，四肢麻木，腰腿酸痛	同上
国公酒	虎骨、姜活、秦艽、防风、川牛膝、鳖甲、枸杞子、当归等	养血通络，祛风止痛	四肢麻木，手足不遂，风湿痹痛，关节不利	同上

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 1〕

用料 淫羊藿、仙茅、潼蒺藜、枸杞子、生苡仁各 30 克羊腰子 1 对。

制法 先将药物晒干，共研细末过筛。将羊腰子用开水泥烫硬，剥去外皮，焙干研为细末。再与上药混匀，烫蜜为丸，如豌豆大小。

服法 每次服 9 克，早晚各服 1 次。

〔方 2〕

用料 狗肾（即狗的外生殖器和睾丸）。

制法 将狗肾精洗净，焙干研成细末。

服法 每服 0.3～0.9 克，每日 1 次。

〔方 3〕

用料 蜂房。

制法 蜂房烧存性，研为细末。

服法 每服 6 克，每日 3 次，温开水冲服。

〔方 4〕

用料 海参、鹿茸各 30 克。

制法 用白开水炖煮。

服法 内服，每日 1 次。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 5〕

用料 羊肉 120 克　羊肺 1 具。

制法 将羊肉、羊肺洗净切细后，加入盐、酱等佐料，作成肉羹。

服法 真热空腹食用。

〔方 6〕

用料 蛤士蟆油（赤腺蛙科青旺的干燥输卵管，原产东北松花江流域）。

制法 将蛤士蟆油放入肉汤中煮透熬软；或将蛤士蟆油放入砂锅中加冷水炖烂，加白糖或蜂蜜。

服法 连汤一起吃，1 日 3 次，每次 5～10 克。

〔方 7〕

用料 五加皮 40 克　酒 1000 毫升。

制法 将五加皮放入坛中，注入白酒静置冷浸一周。

服法 每日少量饮服，每日 3 次。

〔方 8〕

用料 菖蒲、远志、韭菜子各 6 克　桑螵蛸、锁阳、益智仁、牡蛎、龙同有各 12 克　酸枣仁 5 克　淫羊藿 10 克。

制法 共研为细末，制成蜜丸，每丸 6 克。

服法 每服 1 丸，淡盐水送下。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 19〕

用料 胎盘 2 个（焙干），芝麻（炒之）、旱稻米（微炒）各 500 克。

制法 共研为细末，炼蜜为丸，每丸重 6 克。

服法 每日早晨服 2 丸。

〔方 20〕

用料 蛤蚧尾 10 克，鹿茸粉 5 克。

制法 共研细末。

服法 每次半量空腹服用。

〔方 21〕

用料 蚕蛾 25 克（文火焙干）。

制法 研为细末。

服法 晚上一次吞服。

〔方 22〕

用料 鲜河虾、黄酒各 360 克，白酒 180 克。

制法 将河虾用白酒浸泡 24 小时，去掉白酒后，再用黄酒将虾煮熟。

服法 吃虾，喝黄酒。1 次服下，每日 1 剂，连服 3～5 剂。（服药期间忌房事）

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 23〕

用料 大熟地 30 克、萸肉、杜仲、菟丝子各 12 克，云苓、西洋参、枸杞果、淫羊藿、寸芸各 9 克、五味子 3 克、肉桂、鹿鞭各 6 克、巴戟肉 15 克、甘草、白芥子各 4.5 克。

服法 水煎服，分 2 次服，每日 1 剂。

〔方 24〕

用料 鱼鳔 150 克、狗肾 1 具、海马 15 克。

制法 将鱼鳔烘软，切段，和蛤粉同炒，过筛，研为细末。狗肾及海马烘干，和鱼鳔粉共为末。

服法 每日 3 次，每次 5～8 克，空腹米汤送。1 个月为 1 疗程。

〔方 25〕

用料 羊睾丸 1 对、鹿茸 3 克、白酒 500 毫升。

制法 宰羊时取睾丸（小山羊为佳），洗净血液，悬挂于通风处晾干，和鹿茸一同放入白酒中，浸泡半个月，密闭贮存。

服法 每日 1 次，每次 1 盅（15～24 毫升），隔日 1 饮。（服食期间忌食葱、姜、椒、蒜）

〔方 26〕

用料 猪睾丸 1 对、羊鞭 1 具、雄鸡腰 5 对、胎盘 1 具。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 将猪睾丸（以仔猪为佳）、羊鞭、雄鸡腰及胎盘漂洗干，切成薄片，烘干，研末。

服法 每日3次，每次5～8克，温开水送服。1个月为1疗程。

〔方27〕

用料 鱼鳔30克、雀卵2个、粳米100克。

制法 将鱼鳔烘软，切成条状，锅中放水煎煮1小时，再入粳米煎熬成粥，最后打入调和均匀的雀卵，再煮2～3沸。

服法 以上为1次剂量，隔日1次，空腹服用。1个月为1疗程。

〔方28〕

用料 生龙骨、生牡蛎、芡实、巴戟天、枸杞子、淫羊藿、补骨脂、肉桂各[illegible]克、八角茴香5克、石菖蒲9克、阳起石12克、党参、公丁香、鹿角胶、紫河车、菟丝子各30克、炒[illegible]、肉苁蓉各60克、海狗肾2条。

制法 先将海狗肾、紫河车放瓦上焙黄，与诸药一起研面过筛后，炼蜜为丸，每丸10克。

服法 早晚空腹各服1丸。14日为一疗程。忌食荞麦面及饱茶水，节制房事。

（此方由河南南阳张仲景医院乔德甫提供）

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 29〕

用料 熟地、枸杞子、萸肉、肉桂、怀山药、巴戟天、破故纸、锁阳、淫羊藿各 60 克、覆盆子、川断各 30 克、炒杜仲 40 克、党参 100 克、冰片 3 克。

制法 上药共研细面，炼蜜为丸，每丸重 9 克。

服法 每日 3 次，每次 1 丸。

（此方由义马矿务局医院李太安提供）

〔方 30〕

用料 覆盆子。

服法 取汁煎汤服用。

〔方 31〕

用料 雀卵石、天雄、菟丝子。

制法 共为末，为末如梧桐子大小。

服法 空心温酒下 5 丸。

〔方 32〕

用料 蛇床子。

服法 蛇床子煎浓汤，浸洗男性生殖器，1 日 2～3 次，每次 20 分钟为宜。

〔方 33〕

用料 枸杞子 500 克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

服法 每日5克，嚼碎后徐徐咽下，连服1个月。

〔方34〕

用料 破故纸、山茱萸、枸杞子（面包煨）各60克、生姜250克、大枣100个。

制法 将前3味研为细末，把姜捣烂同枣置锅内加水同煮，煮后去枣核，和药面为丸，如绿豆大小。

服法 每次9克，早晚各服1次，桂圆肉汤送下。

〔方35〕

用料 鹿茸20克、冬虫夏草90克、高粱酒约1500毫升。

制法 将鹿茸、冬虫夏草置酒中浸泡10天。

服法 每晚酌情饮服20～30毫升。

（此方由驻马店地区中医院李鲁提供）

〔方36〕

用料 硫黄2克、活母鸡1只。

制法 将硫黄拌入米中，喂饲母鸡，3周后宰杀，白水清炖，不加盐。

服法 每晚酌情饮服20～30毫升。

（此方由信阳县东双河公社付河大队杨三多提供）

〔方37〕

用料 干胎盘70克、蛤蚧、高丽参各20克、五味子60克。

制法 上约共研为细末，炼蜜为丸，每丸重6克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

服法 每日2次，每次1丸，温开水送服。

〔方38〕

用料 参茸丸1颗、地垫末3克。

服法 和水送服。

（此方用于阳痿早泄久药不效者）

〔方39〕

用料 补骨脂、菟丝子各120克，胡桃肉45克，沉香研末6克。

制法 共为细末，炼蜜为丸如赤小豆大。

服法 每服20～30丸，食前盐汤或温黄酒送服，每日3次，须长服。

〔方40〕

用料 鹿茸10克。

服法 水煎或研末（研末每服1～1.5克），每日3次。

〔方41〕

用料 蛤蚧尾、家雀卵各10个、海狗肾1具。

制法 共焙存性，左面匀14份。

服法 白水送服。

〔方42〕

用料 人参10克、茶叶3克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

服法 水煎服。

〔方 43〕

用料 蛤蚧尾 1 对、狗脊、枸杞、人参、菟丝子、山萸各 15 克、寸冬 30 克、当归 12 克。

制法 上药 8 味，用酒浸泡。

服法 每次服 1 盅，日 3 次。

〔方 44〕

用料 淫羊藿 60 克、鹿茸 1.5 克、烧酒 500 毫升、食盐少许。

服法 同煎，每次服 2 盅。

〔方 45〕

用料 蜈蚣 2 条（研末），防风 15 克。

服法 煎汤一次服下。

〔方 46〕

用料 全蝎 7 个（去刺），核桃 1 个（去仁）。

制法 将蝎放入核桃内，扎好。放火上焙黄，研面。

服法 黄酒送服，每次 1.5 克。

〔方 47〕

用料 老母猪子宫。

制法 瓦上焙干研末。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 52〕

用料 狗外肾（即狗阴茎）3 件。

制法 用瓦将狗外肾焙干，为细末。

服法 每次服 3 克，黄酒送下。

〔方 53〕

用料 雀卵（麻雀蛋）2 个、羊肉 250 克、盐少许。

制法 先煮羊肉至八成熟，后打入雀卵再煮。

服法 服用时加盐，分 2 次吃完。

〔方 54〕

用料 鹿含草、黄芪、制附子（先熬）各 30 克、补骨脂 12 克、枸杞 20 克、菟丝子、川芎、赤芍各 10 克、鹿角霜、韭子各 6 克。

服法 水煎服。

〔方 55〕

用料 淫羊藿 100 克、肉苁蓉 50 克、好白酒或好米酒 1000 克。

制法 将两药浸入酒中，封盖，7 日后饮用。

服法 每日 3 次，每次 1 小杯。

〔方 56〕

用料 仙茅 200 克、酒 1000 克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 将仙茅用乌豆汁浸泡3日，取出九蒸九晒，然后放置于有盖的玻璃或瓷器内，倒入酒，封盖，7日后可取饮。

服法 1日2次，每次1小杯。

〔方57〕

用料 仙茅、枸杞子各10克，菟丝子、五了各9克。

服法 4味共水煎，取汤温服。1日1剂，两次煎，分早、晚空腹时腹用。

〔方58〕

用料 巴戟、肉苁蓉各12克，鸡肠1～2具。

服法 将鸡肠剪开，肠内外壁洗净，再用盐擦，洗净，切段，3味同水煮，加少量盐、姜。煮60分钟后，取汤饮之，食肠。

〔方59〕

用料 巴戟天、菟丝子各25克，好白酒或好米酒500克。

制法 将巴戟天和菟丝子浸泡于酒中，封盖，7日后可以开封饮用。

服法 每日饮2～3次，每次饱1～2小杯。

〔方60〕

用料 雄鸡肝1～2具，菟丝子10～15克。

服法 两味共水煎，饮汤。（此方须常服方可见效）

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 61〕

用料 熟附片 30 克、生姜 150 克、狗肉 1000 克、葱、蒜适量。

制法 先煎熬附片 2 小时，然后放入狗肉、生姜、葱、蒜，一同下锅炖烂。

服法 多分餐服食。(患伤风感冒禁食)

〔方 62〕

用料 菟丝子、枸杞子各 15 克、雀卵 10 个。

制法 先将雀卵煮熟，剥皮；加水煮两味中药约半小时，下雀卵再煮 15 分钟即成。

服法 饮汤加蛋，连吃多次。

〔方 63〕

用料 羊肉、海参、盐、姜各适量。

制法 海参浸发洗净，共切片，加调料，同羊肉煮汤。

服法 服食汤肉。可连续食用。

〔方 64〕

用料 新鲜羊睾丸 1 对、猪骨汤 1 碗、胡椒粉面、葱白、姜末、盐、香菜各适量。

制法 羊睾去筋膜，切成薄片。烧锅置旺火上，倒入猪骨汤并加胡椒面、葱白、姜末、盐等煮开，放入羊睾丸煮 5 分钟，酒上香菜即成。

尚古天臻www.tianzhendr.com

服法 吃肉喝汤。

〔方 65〕

用料 鹿鞭（雄鹿的生外生殖器）100 克、枸杞、巴戟、杜仲、龙眼肉各 15 克、肉苁蓉、熟地各 20 克、陈皮 5 克、生姜 5 片、嫩母鸡 1 只（以上超过 800 克为佳），白酒适量。

制法 先将鹿鞭切成薄片，用白酒浸泡至身软，然后配合上述中药同放在砂锅内，放入母鸡，加水适量煮沸后，改用小火炖至鸡烂熟为度。

服法 吃鸡饮汤，连吃多次。

〔方 66〕

用料 麻雀 5 只，鲜虾仁 50～100 克、姜 3 片、盐、酱油、味精、白酒各少许。

制法 麻雀去毛、开膛去内脏，洗净；将麻雀、虾仁、姜片及调料等，放入炖盅内、注入八成满开水，加盖，放到沸水锅内，隔水炖 3 小时左右，最后放入味精、白酒即可。

服法 可食肉饮汤。隔 3、4 天食用 1 次。

〔方 67〕

用料 牛鞭（即牛的生殖器）1 具，枸杞子 30 克、盐少许。

制法 牛鞭洗净切段同枸杞子共炖熟。

服法 加盐吃饮。分 2 次吃完。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 68〕

用料 鹿尾巴 25 克、北芪、党参、枸杞各 20 克、桂圆肉 10 克、母鸡 1 只。

制法 将母鸡开膛，去肠及内脏，洗净，连同 5 味中药放入大型炖盅内，注入八成满开水，加盖，隔水炖 4 小时左右。

（注：鹿尾巴略有膻味，如想避免此弊，可在炖制之前，先将鹿尾巴切成一片片，以姜汁酒拌匀，25 克鹿尾巴用两汤匙白酒、一小块姜拍碎在烧热的锅内煸炒一扁，然后与其他东西一起炖，则可去除膻味了。）

服法 吃肉喝汤。3～4 天 1 次，连用多次。

〔方 69〕

用料 紫河车半具、冬虫夏草 10 克。

制法 将紫河车漂洗干净，切块，与冬虫夏草同炖，加少量调味品。

服法 待熟后食用饮汤。

〔方 70〕

用料 淡菜 50 克、狗肾 1 对。

服法 两者同煮食。

〔方 71〕

用料 晴蜓。**服法** 晒干，研为末。每日 7～10 克，分吞。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 82〕

用料 淫羊藿、仙茅、韭菜子、八月瓜果、地马蜂（拳参）、蓝布正、骚羊古各 16 克

服法 泡酒 1000 毫升。每晚内服药酒 31 毫升。

〔方 83〕

用料 苦蒜果 63 克。

服法 炖猪肉 250 克内服。

〔方 84〕

用料 猪鬃草（铁线蕨科植物铁线蕨）94 克。

服法 泡酒 500 毫升。每晚服酒 16 毫升。

〔方 85〕

用料 柏树根皮 60 克，黄酒 250 克。

服法 用黄酒煮柏树根皮，一次服完。每日 1 次。

〔方 86〕

用料 苏打粉（N_aHCO_3）0.5 克、硼酸粉 0.5 克。

服法 混合为 1 包，用开水送服。每日 3 次，连服 3 天，共服 9 包（服食此方时须戒除手淫，在一段期间内忌房事。若不愈，休息 2 周后可再服 3 天。如仍无效者则不必再服）

（此方由上海市纺织工业局第三医院中医科张金鼎提供。治

尚古天臻www.tianzhendr.com

验 120 位，绝大多数有近期及远期疗效）

〔方 87〕

用料 大晴蜓（青大者良，红者次之，余更次之，去翅足，微火米炒）20 对，原蚕蛾（去翅足，微火米炒）15 对，大蜈蚣（不去头足，酒润后微火烘干）5 条，露蜂房（剪碎、酒润，略炒至微黄）、生枣仁、酒当归、炙首乌各 20 克，丁香、木香、桂心各 10 克，胡椒 5 克。

制法 共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

服法 每服 15 丸，或为散，每服 10 克。每日 2～3 次，空腹以少许黄酒送服。

（此方由石志超医师从其先祖父吉林名医石春荣老无生处得一家传治阳痿奇方。石春荣老先生曾云："此方余已应用 60 余年，每遇阳痿重症，诸药弗效者，必用之，无不应手取效，此乃家传之秘，切勿传于他人。"）

〔方 88〕

用料 鲤鱼胆，雄鸡肝。

制法 上两味各 1 枚为末，雀卵和，丸小豆大。

服法 每吞一丸。

〔方 89〕

用料 虎骨 6 克，元桂 15 克，金樱子、五味子、丹皮、鹿茸、车前子、韭子各 30 克，茯苓、牛膝各 45 克，当

尚古天臻www.tianzhendr.com

归、莲须、破故纸、麦冬、续断、生龙骨、山药、萸肉各60克，怀牛膝、马戟天、芡实、黄芪、旱莲草各90克，鱼鳔、核桃仁、枸杞、酒地、覆盆子各120克，党参、首乌各150克，鹿肾180克。

制法 共为细末，蜜小丸。（或大丸也可）

服法 每服9克，淡盐汤送下。

功用 强健身体充阳益火，滋阴固肾。

主治 身体衰弱，气血双虚，面黄肌瘦，梦遗滑精，阳痿等症。

禁忌 孕妇忌服。

〔方90〕

来源 《景岳全书》

用料 中鹿（缚杀之，退去毛，将肚杂洗净，同鹿肉加酒煮熟，将肉横切焙干为末，去皮，同肚杂仍入原汤熬膏，和肉末药末，加炼蜜和捣为丸，其骨酥炙为末同入之）1只　人参、白术（炒）、茯苓、炙甘草、当归、生地黄、川芎、熟地黄、黄芪（蜜炙）、天门冬、麦门冬、枸杞、杜仲（盐水炒）、牛膝（酒拌蒸）、山药（炒）、芡实（炒）、菟丝子（制）、五味子、锁阳（酒拌蒸）、肉苁蓉、破故纸（酒炒）、巴戟肉、胡芦巴（酒拌蒸）、川续断、覆盆子（酒拌蒸）、楮实子（酒拌蒸）、秋石、陈皮各500克川椒（去目炒）、小茴香（炒）、沉香、青盐各250克

制法 上药先须精制，诸药为末，和匀一处，候鹿胶成熟

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 92〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 当归、肉苁蓉、山药、枸杞、熟地、覆盆子各 120 克，阿胶、核桃肉、补骨脂各 500 克，菟丝子 240 克，吴茱萸 90 克，杜仲 60 克，人参、黄芪各 15 克。

制法 共碾极细面，炼蜜为丸，2 克重。

服法 每服 1～2 丸，空心淡盐汤送下。

功用 补益身体，强精种子

主治 身体虚弱，精气不足，肾虚寒冷，偏坠疝气。

〔方 93〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 熟地 48 克，山萸、山药、肉桂、干姜各 24 克，丹皮、吴萸、茯苓、泽泻各 18 克，小茴香 680 克，酒芍 48 克。

制法 共碾极细面、炼蜜为丸，6 克重。

服法 每服 1 丸，淡盐汤送下。

功用 补肾暖寒。

主治 寒湿腰痛，遗精白浊，下部虚寒，男子阳痿，腰膝无力，少腹疼痛。

禁忌 生冷硬物。

〔方 94〕

来源 《全国中药成药处方集》。

尚古天臻www.tianzhendr.com

用料 山参、楮实子、覆盆子各5克，金樱子6克，石莲子12克，丁香、川附、龟版、芡实、阳起石、莲须、盔沉、牡蛎各20克，石斛30克，龙骨、贡桂、杜仲、块茯苓、韭子、鹿茸各32克，怀牛膝、虎骨胶、虎鞭、当归、山药、寸芸、蛇床子、驴肾各40克，菟丝子饼、淫羊藿、巴戟、山萸肉、川断、枸杞各50克，熟地80克。

制法 将上药品共为细末，用水泛为小丸，如黄豆大，外用殊砂为衣。

服法 每服20粒，用盐水送下为佳，日服2次为度。

功用 添精补髓，扶阳助肾安神。

主治 梦遗滑精，阳痿肾虚，气逆气滞。

〔方95〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 鹿茸9克，五味子、川断、杜仲、远志、金樱子、柏仁霜、丹皮、泽泻、云茯苓、白芍、牡蛎、覆盆子各18克，芡实24克，山萸肉、龟版、山药、枣仁各30克，红参、熟地、硃砂各60克。

制法 共碾极细面，炼蜜为丸，6克重。

服法 每服1丸，早晚空心用淡盐水送下。

功用 补气，壮阳，添精。

主治 性欲减退，元气衰弱，忧思过度，伤损精神，盗汗滑精，女子虚劳。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 96〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 人参、川附子各 30 克，龙骨 45 克，牛膝、砂仁、莲肉、藿香各 60 克，山萸肉、木瓜、枸杞、白茯苓、杜仲各 75 克、橘红、山药各 90 克，白术、鹿胶各 120 克。

制法 共碾为细面，炼蜜为小丸，如梧桐子大。

服法 每服 6 克，每日 3 次，白水送下。

功用 温补脾肾。

主治 脾肾虚弱，纳少溏泄，遗梦滑精，阳痿不举，腰腿酸痛，气短心悸，四肢清冷，神倦面苍。

禁忌 忌食生冷；戒房事。

〔方 97〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 贡桂、沉香、茴香、淫羊藿各 30 克，远志、核桃、萸肉、巴戟肉、楮实子、川牛膝、川附子、破故纸、母丁香、虎骨、茸片、鹿肾、柏仁霜、红参各 60 克、杜仲、山药、茯苓、寸芸、菟丝子、枸杞子各 90 克，熟地 180 克。

制法 共为细面，蜜丸 6 克重。

服法 每服 6 克，食前白水送下。

功用 补气、养血，壮阳。

主治 气血虚弱，瘦弱神倦，便溏久泻，气短无力，腰腿

尚古天臻www.tianzhendr.com

酸痛，怔肿健忘，失眠惊悸，肾虚阳痿，见色自泄，精汁精稀。

禁忌　忌食生冷；火盛者忌服。

〔方 98〕

来源　《全国中药成药处方集》。

用料　当归 90 克，山药、山茱萸、茯苓、枸杞、杜仲（盐水炒）、菟丝子（制）各 120 克，熟地 240 克。

制法　共研末，炼蜜同熟地膏为丸如梧桐子大。

服法　每服百余丸，饥时或滚水或淡盐汤送下。

功用　滋阴益精补肾。

主治　肾水真阴不足，精衰血少，腰酸脚软，形容憔悴，遗泄阳衰等症。

〔方 99〕

来源　《全国中药成药处方集》。

用料　枸杞、杜仲各 180 克，巴戟、覆盆子、川断、全当归、牛膝、首乌、锁阳、川附子、菟丝子、金樱子、女贞子、仙茅、苁蓉、茄香、破故纸各 90 克，干姜 66 克，肉桂、柏霜各 60 克，熟地 135 克，远志 70 克，母丁香 45 克，鹿腰子、鸡腰子、羊腰子、猪腰子、牛腰子各 1 个。

制法　共为细末，炼蜜为小丸，如梧桐子大。

服法　大人每服 6 克，淡盐汤为引，1 日服 2 次，早晚空心服下。

尚古天臻www.tianzhendr.com

丝子饼、上仙茅、蛇床子、毕澄茄、大茴香、小茴香各 30 克。

制法　将三肾及海马蛤蚧均和滑石烫法，烫成存性，再和群药一处研为细末，炼蜜为丸如梧桐子大。

服法　每日 3 次，早午晚服之，每服 6 克，淡盐水送下。

功用　补肾壮阳，添精益髓，兴元阳，种子嗣，乌须发，壮形体，具培元赞化之功。

主治　阳痿，滑精早泄，梦遗；肾虚腰痛，房劳过度，手淫为害，见色即泄精等疾患。

〔方 102〕

来源　《全国中药成药处方集》。

用料　菟丝子 60 克，五味子、青盐各 15 克，枸杞、石斛、熟地黄、覆盆子、楮实子、苁蓉、车前子、沉香各 30 克。

制法　共碾极细末，炼蜜为丸，6 克重。

服法　每服 1 丸，淡盐汤送下。

功用　助肾增精，强壮滋补。

主治　肾亏阳痿，梦遗滑精，头晕腰酸，筋骨无力，四肢倦怠，虚损等症。

禁忌　生冷食品。

〔方 103〕

来源　《扶寿精方》。

用料　山茱萸（酒浸，取肉）500 克，破故纸（酒浸 1 日，

尚古天臻www.tianzhendr.com

焙干）250 克，麝香 3 克。

制法 上为细末，炼蜜为丸，梧桐子大。

服法 每服 81 丸，临卧酒盐汤下。

功用 补肾强精。

主治 元阳、元气不足，能固元精，壮元神；此延年续嗣之至药也。

〔方 104〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 川椒（去目，炒出汗）、茅山术（米泔水浸）各 120 克，大熟地、怀山药各 90 克，白茯苓、小茴香（盐水炒）各 60 克，制川乌头、炙甘草各 30 克。

制法 共碾细末，炼蜜为丸。

服法 每服 9 克，空腹时温酒或淡盐汤送下。

功用 强筋骨，壮气血，益精髓，固牙齿。

主治 劳伤过度、肾气不足，老人阳虚、便溺不禁等症。

〔方 105〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 当归 80 克，山萸肉、鹿胶各 60 克，枸杞、远志、蛇床子、酒芍药、茯苓各 40 克，母丁香、附子各 20 克，香附、陈皮各 50 克，龙骨、牡蛎、木瓜、杜仲、泽泻、怀牛膝各 30 克

制法 共为细末，炼蜜为丸。

服法 每服 6 克，黄酒送下。

尚古天臻www.tianzhendr.com

功用 补肾壮阳，调经种子。

主治 男子肾亏阳痿遗精，梦遗白浊，女子月经不调，赤白带下，子宫寒冷。

〔方 106〕

来源 《太平圣惠方》卷九十八。

用料 黄芪、人参、石斛、桂心、苁蓉（酒浸一宿，去皮，炙干）、鹿茸（去作酥炙微黄）、熟地黄、菟丝子（酒浸3天，晒干）、阳起石（酒煮半日，水飞研）、杜仲、钟乳粉、茯苓、狗脊、赤石脂、山药、附子、山茱萸、五味子、蛇床子、萆解、巴戟、白术、续断、泽泻各30克。

制法 上药24味，捣末研匀，和蜜为丸如梧桐子大。

服法 每日早、晚空心服30丸，以温酒下。

功用 益气健脾，补肾涩精。

主治 五劳七伤，风寒羸瘦，腰膝冷痛，阳盛阳虚，阳事痿弱，梦遗力衰，饮食减少，大便不调。

〔方 107〕

来源 《圣济总录》卷一百八十五。

用料 菟丝子（酒浸3天，烂杵，焙干）900克，茴香子、青盐各90克。

制法 上药3味，捣筛为末，用浸药酒煮，糊丸如梧桐子大。

服法 每服20～39丸，空心温酒下。

尚古天臻www.tianzhendr.com

功用 补肾壮阳。

主治 肾气虚，阳痿，腰酸无力。

〔方 108〕

来源 《太平圣惠方》卷五十八。

用料 菟丝子、肉苁蓉、鸡内金各 60 克，五味子、附子、煅牡蛎各 30 克。

制法 上药 6 味捣筛为散。

服法 每于食前，粥饮调下 6 克。

功用 补肾温阳缩尿。

主治 肾虚，小便多或不禁，阳痿失精等症。

〔方 109〕

来源 《备急千金要方》卷十九。

用料 鹿角、石斛、薯蓣、人参、防风、白马阴茎、干地黄、菟丝子、蛇床子各 5 份，杜仲、泽泻、山茱萸、赤石脂、干姜各 4 份、牛膝、五味子、巴戟天各 6 份，苁蓉 7 份，远志、石龙芮各 3 份，天雄 2 份。

制法 上药 21 味，末之蜜丸如梧桐子大。

服法 每日 30 丸，温酒下，日 2 服。

功用 养心肺，补肝肾，益精血，强筋骨。

主治 心肺肝肾虚，精血不足，短气，腰酸，阳痿，精力衰少无力。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 110〕

来源 《圣济总录》卷九十二。

用料 鹿茸、龙骨、露蜂房各 15 克，茯苓、泽泻、菟丝子、牛膝、石龙芮、肉桂、赤芍药各 7.5 克，韭子 60 克，巴戟天 23 克。

制法 上药 12 味，捣筛为散。或作蜜丸如梧桐子大。

服法 散剂，每服小匙，空腹温酒调下。日 2 次。丸剂，每服 20 丸，温酒下。

功用 补肾益精。

主治 精极虚损，阳痿遗泄，阴气微弱，少腹拘急，体重耳聋。

〔方 111〕

来源 《集验良方》。

用料 黑驴肾 1 个（好酒煮熟切薄片，新瓦上焙干，为末），哺鸡蛋 7 只（连壳用新瓦焙干，不可焦了），黄狗肾 5 对（酒煮切片焙干），大鳖头 1 个（上下用新瓦盛之，烈炭火炙，不可焦了），鸽子蛋 100 只（酒煮焙干），肉苁蓉、锁阳（焙干）、青盐、牛膝、茯苓、当归、生地（石脂炒）、远志、巴戟肉（焙）、淫羊藿（炒）各 60 克，野蔷薇子（焙干）、人参（为末）、葱子（焙干）、覆盆子、五加皮（焙干）、楮实子、益智仁（炒）各 90 克，枸杞子（焙干）、石斛（焙干）、山茱萸、杜仲（羊油炒）、巨胜（炒）、沙

尚古天臻www.tianzhendr.com

（炒）、石菖蒲、泽泻、生地黄（洗焙）、熟地黄（洗焙）、枸杞、人参、山茱萸（去黑仁）、远志、赤石脂、白茯苓、覆盆子、杏仁（去皮炒另研）、柏子仁（微炒）、当归（酒浸焙干）、牛膝、川柬子各 30 克，川椒 23 克（去目）。

制法 上药为细末，炼蜜丸，如梧桐子大。

服法 每服 30～50 丸，空心，温酒送下。

功用 补肾养心，补脾益肺，强肝。

主治 五劳七伤。女子不孕，男子阳痿。

〔方 114〕

来源 《清太医院配方》

用料 杜仲、苁蓉、巴戟、小茴香、破故纸、青盐各 30 克

制法 上药 6 味，共研细末。

服法 每用 6～9 克，用猪腰（即猪的肾藏）1 对，羊腰亦可，去臊人药末于内，湿纸包裹数层，炭火煨熟，空心温黄酒服，或酒蒸者服亦可。

功用 添精补髓，益肾固精，强阴壮阳。

主治 两肾虚损，腰脊酸痛，两腿无力，下部虚寒，阳痿湿汗，腿膝痿软，行步艰难。

〔方 115〕

来源 《中国医学大辞典》。

用料 石菖蒲（铜刀刮支皮，用嫩桑枝相拌蒸，晒干，去桑枝不用；不可犯铁器，令人吐逆）、山药蒸晒干、

尚古天臻www.tianzhendr.com

牛膝去芦（用黄精自然汁浸，捞出，换酒浸一宿），若无黄精，酒浸3日，捞出焙干、山茱萸肉（慢火焙干）、远志（甘草水浸一宿，捞起晒干，又浸晒）、巴戟天（枸杞子汤浸一宿，去心，酒浸一宿，捞起，用菊花同包，炭火焙令黄色，去菊花不用）、续断（酒浸，去内里筋，文火炒半干，晒），五味子（蜜汤浸去子，再用浆水浸一宿，焙干）、茯苓（去皮筋捣细，于水中搅去浮者）、楮实子（水浸3日，搅去浮者不用，捞起晒干，酒浸一宿，滤后蒸，从晨至午，焙干）、枸杞子（去蒂）、熟地黄（蒸，取出放冷，又以酒蒸，取出令干，又拌蒸三四次，勿犯铁器）、小茴香（酒浸一宿，炒干）、肉苁蓉（洗，酒浸一宿，刷去沙皮毛，避破中心，去白膜一重如竹丝，饭上蒸，从寅至未，每月酥炙黄）、杜仲（去皮酥炙，炒无丝）各等份。

制法 上药15味，共为细末，酒糊为丸，如梧桐子大。

服法 每服20丸，空腹时温酒送下。

功用 培远固本，滋阴壮阳，填精益气。

主治 诸虚不足，劳伤过度，五脏虚弱，精亏血短，气弱神虚，饮食难化，或羸瘦不足，以致腰酸腿软，多睡少食，身体瘦弱，遍身不强，动转多病，耳鸣眼花，迎风流泪，牙落齿稀，须发早白，阳痿不兴，兴而不固，小便凝弱，下元虚备。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 116〕

来源 《澹寮集验方》。

用料 鹿茸（酥炙或酒炙）、鹿角胶（炒成珠）、鹿角霜、阳起石（煅红酒淬）、肉苁蓉（酒浸）、酸枣仁、柏子仁、黄芪（蜜炙）各 30 克，当归、黑附子（炮）、地黄（九蒸九焙）各 240 克、辰朱砂 1.5 克。

制法 上药 12 味，各为末，酒糊丸，梧子大。

服法 每服 50 丸，空心盐汤送下或酒亦可。

功用 补精髓，壮筋骨，益心志，安魂魄。

主治 中老年人阴阳两虚，精神衰弱，腰膝酸痛，阳痿不举，滑精早泄。

〔方 117〕

来源 《景岳全书》。

用料 熟地黄 240 克，山药、山茱萸、枸杞子、菟丝子、杜仲、鹿角胶各 120 克，当归 90 克，附子、肉桂各 60 克。

制法 上药 9 味，捣抹，蜜丸如弹子大。

服法 每服二、三丸，空心用白开水送下。

功用 补肝肾，温元阳。

主治 命门火衰，精血不足，气怯神疲，畏寒肢冷，腰膝酸软，阳痿遗精。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 118〕

来源 《摄生众妙方》。

用料 五味子（去梗）、木香各 30 克，人参、麦门冬、牛膝（酒浸）、黄芪（蜜炙）、菟丝子（酒浸成饼用）、小茴香（盐炒）、当归（酒浸）、白茯苓（去皮）、肉苁蓉（酒浸）、山茱萸（去核）、杜仲（炒断去丝）、巴戟（去皮酒浸）各 60 克，川椒（去目及合口者微炒）90 克，黄柏（酒浸炒）120 克，天门冬（去心）150 克。

制法 上药 17 味，共为细末，秋冬酒糊为丸，春夏蜜为丸，如梧桐子大。

服法 每服 50～70 丸，空心盐汤或好酒送下。

功用 滋补肾阴，温助肾阳；补益心气，滋养心阴。

主治 中老年人房劳伤肾或劳伤主血所致各种心肾不交病证。对头目昏花，脚力酸软，胃脘停积，梦遗盗汗，阳痿不举等均有很好的疗效。

〔方 119〕

来源 《扶寿精方》。

用料 山茱萸（酒浸，取肉）500 克，破故纸（酒浸一日，焙干）250 克，当归 120 克，麝香 3 克。

制法 上为细末，炼蜜为丸，梧桐子大。

服法 每服 81 丸，临卧酒盐汤送下。

功用 益元阳，补元气，固元精，壮元神。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 阴阳两虚所引起的阳痿，遗精，滑精。

〔方 120〕

来源 《备急千金要方》卷二十。

用料 生地黄 15000 克（取汁），慎火草（景天）（切）、楮实、干漆各 1200 克，肉苁蓉、甘草、远志、五味子各 500 克。

制法 上 8 味以地黄汁浸一宿，出暴干复渍，令汁尽为散。

服法 酒服 3 毫升，空腹服，日三。30 日力常倍。

功用 补肾精，养心肺。

主治 肾精不足，心肺气虚，阳痿，筋骨无力。

〔方 121〕

来源 《医心方》卷二十八。

用料 苁蓉、五味子、菟丝子、远志各 5 份，蛇床子 4 份。

制法 上药 5 味，捣筛为散。或作蜜丸如梧桐子大。

服法 每日空腹酒下 3 毫升。日二三服。丸剂，每服 5 丸，日再服。

功用 补肾壮阳。

主治 五劳七伤，阳痿不起。

〔方 122〕

来源 《秘藏方》。

用料 羊肉 500 克（去筋膜），葱白 1 把，陈皮、牛膝、干地黄、木香、韭子、菖蒲、沉香、覆盆子、木瓜、北

尚古天臻www.tianzhendr.com

子大。

服法　每服50丸，空心酒或盐汤送下，食干物压之。

功用　滋肾强精，温肾助下。

主治　中老年人阴阳两虚痕有膀胱湿热，遗精滑精，阳痿不举，小便淋痛，阴囊湿痒，妇女带下。

〔方124〕

来源　《传信适用方》。

用料　沉香30克，大附子（炮裂去皮脐）60克，鹿茸（燎去毛酥炙）90克，苁蓉（酒浸洗）120克，菟丝子（洗净酒浸）150克，熟地黄（洗净酒浸焙干）180克。

制法　上药6味，共为细末，炼蜜为丸。如梧桐子大。

服法　每服30丸，空心食前，温酒吞下。

功用　补益下元，滋养真气。

主治　阳衰精虚。耳聋目暗，头晕目眩，须发早白，腰膝冷痛，阳痿遗精。

〔方125〕

来源　《光绪皇帝医方选议》。

用料　沉香、蔓荆子、甘菊、青盐、巴戟、葫芦巴、山药、川椒、磁石、山茱萸、附子、阳起石各30克。

制法　上药共研极细末，酒煮糊为丸如梧桐子大。

服法　每服50克丸，加至70丸，空心盐汤下。

功用　温肾壮阳，聪耳明目。

主治　肾阳虚弱，精冷囊湿，阳痿滑泄等症。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 126〕

来源 《兰台轨范》。

用料 鹿角（血者）5000 克，龟板（自败者）2500 克，枸杞子（甘州者）900 克，人参 450 克。

制法 先将鹿角、龟板浸水煎熬成膏，再将参、杞熬膏和入。

服法 初服酒化 4.5 克，渐加至 9 克，空心下。

功用 益精血，补元气，养肝肾，调阴阳。

主治 久病肾亏，阴阳两虚，精血不足，全身瘦弱，遗精阳痿、腰膝酸软。

〔方 127〕

来源 《韦佩廷拟方》。

用料 鹿角胶（熔化）、龟板胶（熔化）、枸杞子、肉苁蓉各 12 克，炙黄芪 18 克，熟地黄 20 克，淫羊藿、益智仁（打碎）各 9 克，巴戟天、阳起石（打碎先煎）各 15 克。

服法 每日一剂，加清水 800cc，煎至 250～300cc，分 2～3 次于饭前服。

若浸酒服，则取上方药 2 剂，加米三花酒 3000cc，密闭浸泡 15 日以上即可服用，每日服 2 次，根据酒量，每次 30～40cc，早晚分服。

随证加味：腰痛甚者，加杜仲 12 克，菟丝子 10 克；肾阳虚损明显者，鹿角胶加倍量或以鹿茸 3～4.5 克

尚古天臻www.tianzhendr.com

易鹿角胶；兼血虚者，加何首乌12～15克，当归12克；气虚者，加党参12克，山药15克。浸酒服者，加狗鞭1～2条，麻雀2～4只（去毛及内脏焙干入药）疗效显著。

功用 滋肾壮阳，补中益气。

主治 阳痿不起。

〔方128〕

来源 《摄生众妙方》。

用料 五味子（去核）60克、牛膝（去芦酒洗）、黄芪（破开，蜜水拌透炙）、覆盆子、地骨皮（去骨）、白茯苓（去皮）、白蒺藜（另杵净炒）、桃仁（去皮尖）各120克，熟地黄（酒拌蒸，临时杵成膏，忌铁）、胡桃仁（温水浸去皮）、菟丝子（先用水洗净，次用好酒拌，浸透半湿时杵成饼，焙干为末）各150克。

制法 上除胡桃仁、桃仁、熟地黄捣成膏，余药同为细末，和入前药再入炼蜜，共杵匀，丸如梧桐子大。

服法 每服50～70丸，晨晚好酒进服或间用盐汤下。若50岁以前人服，可减胡桃仁60克，恐其太滑，大便燥不必减也。

功用 滋补肾精，益气助阳。

主治 专治肾水不足，髭须早白，眼目昏花，腰腿疼痛，遗精滑精，阳事衰减。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 129〕

来源 《是齐百一选方》。

用料 补骨脂（用芝麻150克同炒，侯天声去芝麻）、杜仲（去皮）各300克，鹿茸（燎去毛）60克（酒炙），没药30克（另研），胡桃30个（汤浸去皮，杵为膏）

制法 补骨脂、杜仲、鹿茸为末，入没药和匀，加入胡桃膏，入面，酒糊，丸如梧桐子大。

服法 每服百丸，盐酒或盐汤送下。

功用 温肾壮阳，滋精养血。

主治 阳衰精亏，身体羸弱，阳痿不起，精衰神疲，腰膝酸痛。

〔方 130〕

来源 《济生拔萃》。

用料 沉香、丁香、木香、茴香（炒）、人参、当归、（微炒）、滑石、乳香（另研）、没药（另研）、干胭脂（另研、一半为衣）、琥珀（另研）、穿山甲（蛤粉炒）、代赭石（水飞）、木通（头末）、全蝎（微炒）、血竭（另研）各15克，灯草9克，干莲肉（微炒）、桑螵蛸、麝香（另研）各7.5克，以上同穿山甲捣，腽肭脐1对（酒酥炙），蛤蚧1对（去头足酥炙），炙草（酒蜜泡），琥蚕蛾、晴蜓各15克。

制法 上药共为末，浸蒸饭为丸樱桃大。

服法 每服二三丸，温酒送下，空心。忌猪羊肉、蒜、驴

尚古天臻www.tianzhendr.com

马肉、服汽，食干物压之。

功用 温肾助阳，滋肾强精，益气养血，祛风利湿，活血通络，实骨髓，养精神，永葆遐龄。

主治 阳衰阴弱，腰膝酸痛，阳痿不举，手足麻木，痿痹不仁。

〔方 131〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 净鱼鳔（分 4 份，用牡蛎、蛤粉、麦麸、面各炒成珠）500 克，鹿角胶、鹿角霜、潼蒺藜各 120 克，人参、麦门冬、天门冬、当归、泽泻、山茱萸、芡实、菖蒲、莲须、赤石脂、五味子、覆盆子、白茯苓、白术、车前子、木香、柏子仁、酸枣仁各 30 克，山药、石斛、巴戟、牛膝、川椒、生地黄、熟地黄、地骨皮、杜仲、远志、枸杞、苁蓉、菟丝子各 60 克。

制法 上药 35 味，将二地黄捣膏，饮药捣末，加蜜为丸如梧桐子大。

服法 每服 6 克，空心开水下。

功用 滋补强壮。

主治 体虚，未老先衰，精神倦怠，饮食减少，四肢无力，面黄饥瘦，失眠怔忡，健忘腰酸、性欲减退。

〔方 132〕

来源 《瑞竹堂经验方》。

用料 远志（去皮心，炒）、蛇床子（酒浸，微炒），鹿茸

尚古天臻www.tianzhendr.com

（炒黄）各4.5克，晚蚕蛾6克，紫梢花、续断各3克，海马（炒黄色）2对，黑牵牛（取头末）9克，穿山甲（炙黄）5片，木香、麝香各6克，乳香7.5在川茴9克。

制法 上药为细末，酒糊为丸，如梧桐子大。

服法 每服50丸，空心，温酒送下，7日便可见效。

功用 温肾壮阳。

主治 肾阳虚衰，性机能减退，阳痿滑泄。

〔方133〕

来源 《清太医院配方》。

用料 党参、生地、枸杞、当归各60克，紫河车1具。

制法 用水煎透，炼蜜收膏。

服法 每早用黄酒冲服三五茶匙，久服自验。戒气怒、房劳，忌食诸般血物、烧酒。

功用 益气养血，填精益髓，补元阳。

主治 诸虚百损，五劳七伤；或先天禀受不足，元气虚弱，动转多病，不耐辛劳。男子肾虚阳痿，精乏无嗣；妇人子宫虚冷，屡经坠落，不成孕育。

〔方134〕

来源 《金匮要略》。

用料 干地黄240克，山药、山茱萸各120克，泽泻、茯苓、牡丹皮各90克，桂枝、附子各30克。

制法 炼蜜为丸。

尚古天臻www.tianzhendr.com

服法 每服3～6克，日服2～3次。亦可改作汤剂，水煎服。

功用 补温肾阳。

主治 肾阳不足，腰膝酸痛，水肿，小便不利；或小便频数，遗尿，尺脉微弱，阳痿，遗精。

〔方135〕

来源 《医方集解》。

用料 紫河车1具，龟版（自败）60克（童便浸3日酥炙黄），黄柏（盐水炒）、杜仲（酥炙）各45克，牛膝（酒浸），天冬（去心）、麦冬（去心）、人参各30克，地黄60克（茯苓、砂仁18克同煮去之），夏天加五味子。

制法 酒米糊丸。

服法 每服3～6克，日服2～3次，盐汤下，冬酒下。

功用 滋阴降火，益精血，补肺肾。

主治 虚损劳伤，肺肾两亏，咳嗽潮热，口干咽燥，消瘦，遗精，阳痿等症。

〔方136〕

来源 《圣济总录》卷一百八十五。

用料 胡芦巴15克，黄瓜、巴戟各30克，炒茴香、苍术各90克。

制法 上药5味，先将苍术、黄瓜同捣焙干，与诸药同捣末，酒糊为丸如梧桐子大。

尚古天臻www.tianzhendr.com

克、黄芪、枸杞子、肉苁蓉、山药、茯苓、牡丹皮、炙甘草各1克，麦门冬45克，菟丝子、白石英各30克。

制法 上药22味，捣筛为末，入石英粉研匀，和蜜为丸如梧桐子大。

服法 每于食前，温酒下30丸，粥饮下亦得。

功用 温补肝肾，养阴涩精。

主治 肾消烦渴，小便多，味如饴糖，脚弱阳痿，唇干眼涩，身体乏力。

〔方139〕

来源 《圣济总录》卷五十一。

用料 干地黄（焙）500克，苁蓉（酒浸切，焙）、白术、巴戟、茯苓、麦门冬、炙甘草、牛膝、五味子、杜仲各240克，干姜（炮）、车前子各150克。

制法 上药12味，捣末为散。

服法 第服4克，温酒调下。日三服。

功用 补肾强腰膝，健脾养心肺。

主治 脾肾虚寒，腰脊痛，阳痿，身重缓弱，言语混浊，阳气顿绝。

〔方140〕

来源 《全国中药成药处方集》。

用料 全鹿（去毛，将肚杂洗净，煮熟后，将肉焙干成末，皮、骨熬膏）、党参、于术、茯苓、炙甘草、当归、

尚古天臻www.tianzhendr.com

川芎、生地黄、熟地黄、黄芪、天门冬、麦门冬、枸杞、杜仲、山药、牛膝、芡实、菟丝子、五味子、锁阳、芡蓉、补骨脂、巴戟、且芦巴、续断、覆盆子、楮实、秋石、陈皮各500克，川椒、茴香、沉香、青盐各250克。

制法 上药32味，捣末，和鹿膏为丸如梧桐子大。

服法 每服9～12克，早、晚姜汤、盐激发或温酒下。

功用 补肾生精，益气养血。

主治 劳伤过度，诸虚百损，精神萎顿，面容憔悴，背脊酸痛，腰膝无力，男子精衰阳痿，高年体虚畏冷，妇女宫寒不孕。

〔方141〕

来源 《太平惠民和剂局方》正方。

用料 菟丝子（洗净酒浸）、鹿茸（炙酥去净毛）、肉桂（去粗皮）、附子（炮去皮脐）、石龙芮（去土）、泽泻各30克，巴戟（去心）、防风（去苗钗）、肉苁蓉（酒浸切焙）、杜仲（去粗皮盐炒）、茴香（炒）、沉香、白茯苓（去皮）、牛膝（酒浸一宿）、石斛（去根）、续断、山茱萸（去核）、补骨脂（炒）、熟干地黄（酒蒸）、荜澄茄各1克，桑螵蛸（酒浸）、五味子、覆盆子（去枝萼）、川芎各15克。

制法 上药24味，为末，以酒煮面糊，丸如梧桐子大。

服法 每服20丸，温酒或盐汤下，空心服。如脚无力，木瓜汤下，晚食前再服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

功用 温肾壮阳，滋肾填精，祛风胜湿，强壮筋骨。

主治 中老年人阴阳两亏所引起的目暗耳鸣，心怯气短，夜梦惊恐，精神困倦，阳痿不举，脚膝痿缓，四肢酸痛等症。

〔方 142〕

来源 《圣济总录》卷五十二。

用料 干山芋（干山药）60 克，肉苁蓉（酒浸三宿，去皮，焙）120 克，五味子 180 克，菟丝子、杜仲各 90 克，牛膝、泽泻、熟地黄、山茱萸、茯苓、巴戟、赤石脂（煅）各 30 克。

制法 上药 12 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每日早、晚各服 30 丸，温酒或米汤下。

功用 补肾固精，强腰膝。

主治 肾阴虚，阳痿，腰膝无力。

〔方 143〕

来源 《太平圣惠方》卷九十八。

用料 楮实（淘去浮者，微炒捣如泥）500 克，牛膝 250 克，桂心 150 克，干姜（炮）90 克，鹿角屑、石斛、巴戟、附子各 60 克。

制法 上药 8 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每日空心服 30 丸，渐加至 40 丸，以温酒下。晚食前再服。

功用 补肾助阳。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 肾阳不足，下元虚令，阳痿乏力。

〔方 144〕

来源 《外台秘要》卷十七引《经心录》方。

用料 雄鹅（熬）10 份，石斛 3 份，巴戟天、天雄（炮）、五味子、蛇床子、山药、菟丝子、牛膝、远志（去心）各 2 份，苁蓉 5 份。

制法 上药 11 味，捣筛为散。

服法 以酒服 5 克许，亦可丸服，日三服。

功用 补肾壮阳。

主治 五劳七伤，阳痿，十年阳不起。

〔方 145〕

来源 《集验良方》（清·年希尧）。

用料 乌龙骨 1 副（即黑犬骨也，自头至尾脊骨 1 条，洗净用黄酒浸一宿，再用硼砂 15 克研末，同奶酥油擦骨上，火炙黄色为度，称骨 720 克足，犬需周年者为佳），胡桃肉、朱殊（水飞）各 15 克，巴戟（酒浸去骨）、石莲子（去壳）、远志、枣仁、大茴香、石菖蒲、破故纸（酒炒）、楮实（去壳炒）、莲须、葫芦巴各 30 克，肥石斛、桑寄生（炒）、磁石（火煅醋淬 7 次）、海浮石（火煅醋淬 7 次）各 60 克，肉苁蓉（酒炒去鳞甲）90 克，鹿茸（酥炙）1 对，石燕子（去毛肠嘴爪，酒蒸，熟姜汁醋炒）3 对。

制法 共研细末，黄酒打糊为丸，桐子大。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 147〕

来源 《太平圣惠方》卷九十七。

用料 茴香、木香、巴戟、附子、汉椒、山茱萸各 30 克猪肾（去脂膜细切）1 对。

制法 上药 6 味，各捣为末，和匀；每封猪肾，用药末 6 克，入盐溲面于灰火内煨熟。

服法 空腹食之，薄荷茶下。

功用 行气，补肾，温阳。

主治 五劳七伤，阳痿气弱，腰腹胀痛。

〔方 148〕

来源 《御药院方》。

用料 温肭脐、附子、鹿茸、钟乳粉、龙骨各 90 克，沉香 30 克，麝香 15 克，阳起石 60 克。

制法 上药 8 味除麝香外同研为末，再加麝香研匀，酒煮糊为丸，梧桐子大。

服法 每服 50 丸，空心温酒下。

功用 补肾，壮阳，固精。

主治 肾阳虚衰，阳事衰弱，精神不振，腰膝酸痛。

〔方 149〕

来源 《烟霞圣效方》。

用料 覆盆子、五味子、蛇床子（醋拌浸，炒干用）、菟丝子（酒浸 3 日，焙干用）、巴戟（去心）、白茯苓、续

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 151〕

来源 《圣济总录》卷一百九十八。

用料 茯苓、钟乳粉、云母粉、泽泻、菊花、杜仲、柏子仁、石斛、山药、熟地黄、天门冬、石楠叶、续断、肉苁蓉各 30 克，菖蒲、天雄、菟丝子、牛膝、山茱萸、五味子、蛇床子各 45 克。

制法 上药 20 味，捣筛为散，或作蜜丸如梧桐子大。

服法 每服 2 毫升，温酒下。早、午、晚日三服。丸剂，每服 30 丸。

功用 补肾养心。

主治 心肾不足，阳痿，失精，健忘。

〔方 152〕

来源 《圣济总录》卷一百八十五。

用料 黄狗脊骨 1 条，肉苁蓉、桂附子、干姜各 30 克，蛇床子、牛膝、阳起石、五味子、胡椒各 15 克，鹿茸 1 只。

制法 上药 11 味，捣末，用枣肉 150 克，酥油 30 克相和，丸如小豆大。

服法 每服 10 丸，盐汤下。

功用 补肾温阳。

主治 下元伤惫，阳痿，腹痛。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 153〕

来源 《扶寿精方》。

用料 莲肉（水浸，去皮心）240 克，甘枸杞、芡实、干山药、白茯苓（去皮）、山茱萸（去核）各 120 克。

制法 上为细末，熟糯米 600 克，炒黄色为末，白糖 150 克，酥油 150 克拌匀，磁器贮。

服法 每早沸米汤服下五六匙，食干物压之。老年人加辽参 120 克。

功用 滋肾益脾。

主治 脾肾两虚，遗精滑精，白浊带下，小便频数，阳痿不举，以及遗尿等症。

〔方 154〕

来源 《三因极一病症方论》。

用料 当归（酒浸焙煤）250 克，菟丝子（酒浸去土，乘湿研破焙干称）500 克，薏苡仁、茯神（去木）、石莲肉（去皮）、鹿角霜、熟地黄各 120 克，黄芪 1000 克。

制法 将芪等槌碎为末，水 9000cc，浸一宿，次早揉洗味淡，去滓，于银器中熬汁成膏，搜和所得，捣数千杵，丸如梧桐子大。

服法 每服 50 丸，渐加至百丸，米汤温酒送下，空心食前服。

功用 养心补肾，滋精养血。

主治 中老年人平素心肾两亏，脾胃虚弱，或青壮年人色

尚古天臻www.tianzhendr.com

欲过度，精血衰少，心肾亏虚所引起的腰脊酸痛，阳事不举，遗精滑精，耳聋目昏，精疲神衰等疾病。

〔方 155〕

来源 《是齐百一选方》。

用料 嫩鹿茸（酥炙）90 克，牛膝（酒浸一宿），肉苁蓉（酒浸一宿）、熟干地黄（酒浸蒸）、当归（去芦酒浸一宿）、柏子仁（别研入）、枸杞子（酒浸一宿）、酸枣仁（微炒别研）、沉香（别研）、山药（炒）、远志（用甘草 15 克煮，去甘草不用）、茯神各 45 克 附子（炮去皮脐）75 克。

制法 上药焙干，为细末，枣肉丸，如梧桐子大。

服法 每服五、六十丸，空心食前，温酒盐汤下。

功用 滋阴壮阳，升降水火，育神益血。

主治 中老年人心肾不交，水火失济，阳痿不举，健忘失眠，多梦等症。

〔方 156〕

来源 《太平圣惠方》卷九十八。

用料 天雄（炮，去皮脐）、鹿角屑（酥拌炒黄）、硫黄（研，水飞）各 30 克

制法 上药 3 味，共捣研匀，以酒蒸饼和丸如小豆大。

服法 每日空心服 15 丸，以温酒或盐汤下。

功用 温下元，祛风冷，强腰膝。

主治 肾汤虚，风冷痹痛，腰膝无力，下元不足，阳痿等

尚古天臻www.tianzhendr.com

症。

〔方 157〕

来源 《摄生众妙方》。

用料 九香虫 30 克（半生半熟）、车前子（微炒）、陈皮各 12 克、白术 15 克、杜仲 24 克（酥炙）。

制法 上药 5 味，共为细末，炼蜜丸如梧桐子大。

服法 每服 4.5 克，盐白汤或盐酒送下。空心服，临卧仍服一次尤妙。

功用 补益肝肾、和膈利中。

主治 中老年人脾紧亏虚，胸膈气滞，腰膝酸痛，阳痿不举，胸隔胀闷，脘痞食少。

〔方 158〕

来源 《太平圣惠方》卷七十。

用料 五味子、牡荆子、菟丝子、巴戟、苁蓉、车前子、萆薢子、山药、石斛、熟地黄、杜仲、鹿茸、远志各 30 克，附子、蛇床子、川芎、山茱萸、天雄、人参、黄芪、茯苓、牛膝各 1 克，桂心 15 克，钟乳粉 60 克。

制法 上药 24 味，捣筛和蜜为丸如梧桐子大。

服法 每天空服及晚食前，以温酒下 30 丸。

功用 温肾阳，补元气。

主治 五劳七伤，虚羸百病，阳痿，无子。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 159〕

来源 《圣济总录》卷一百八十六。

用料 余甘子、覆盆子、菟丝子、五味子、车前子各 150 克，地黄汁 500cc，鹿角胶 150 克，枸杞叶汁 2000cc，杏仁 1000 克。

制法 先将前 5 味，捣末，取枸杞嫩叶捣取汁和之；又取杏仁与无灰酒同研绞取汁 5000cc，煎至无苦味；然后下地黄汁，真酥、鹿角胶于前汁中同煎，次下五子末，以柳枝搅，慢火熬至成丸，如梧桐子大。

服法 每服 30 丸，空心温酒下。

功用 补肝肾，益精血。

主治 肝肾虚，精血不足，眩晕，腰酸，阳痿诸症。

〔方 160〕

来源 《证治准绳》。

用料 菟丝子、枸杞子各 240 克，覆盆子 160 克，五味子 30 克，车前子 60 克

制法 上药 5 味，共研细末，炼蜜为丸。

服法 每服 5～9 克，日服 2～3 次。

功用 补肾固精。

主治 肾虚遗精，阳痿早泄，以及精冷不育，妇女不孕等。

〔方 161〕

来源 《验方新编》。

尚古天臻www.tianzhendr.com

用料 九制熟地（忌铁）120克，全当归75克，川芎（酒浸炒）、杜仲（姜汁炒，去丝）、白茯苓（人乳拌蒸）各45克，甘草（酒炒）、金樱子（浸浸去毛子）、淫羊藿（去边梗酥炙或羊油炒）各30克，金石斛（酒浸）90克。

制法 以上各药俱用顶好酒制（惟服药冰拘何酒）。杜仲另研为末，同各药末加入生白蜜共捣1000杵，丸如梧桐子大。

服法 每服9克，空心好酒下。

功用 滋阴助阳，养血活血，强壮筋骨，补脾益气。

主治 中老年人阴阳两虚，身体瘦弱，阳痿遗精等症。并治一切虚损诸疾，服至1月面目光泽，半年后返老还童，房事无异，少年百病不生，冬日手足不冷，夏日身体不热，男子须发不白，妇人能多生育。

〔方162〕

来源 《清太医院配方》。

用料 熟地、茯苓、山药、山萸肉、金樱子、破故纸、胡芦巴、鹿胶各60克、楮实子、从蓉、巴戟、川柬，大茴香、杜仲、枸杞、韭菜子、沉香、蝉蜕、肉桂、川附子、青盐、龙骨、草澄茄、五味子各15克，黄柏6克。

制法 共研细末，炼蜜如丸。

服法 每服6～9克，用淡盐汤送下，白开水亦可。

功用 培元固本，益髓添精，兴阳种子。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 诸虚百损，五劳七伤，阳道不举，须发早白，耳鸣眼花，牙齿稀落。

〔方 164〕

来源 《清太医院配方》。

用料 熟地 120 克，生地、山药、山萸肉各 90 克，茯苓、丹参、茯神、麦冬各 60 克

制法 上药 8 味，共研细末，炼蜜和丸。

服法 每服 3 克或 4.5 克，空心用白开水送下。

功用 补阴壮阳，益肾固精，久服种子。

主治 房欲过度，精髓枯竭，阳痿不举，举不能坚，坚不能久，及肾冷虚寒，腰酸耳鸣，盗汗遗尿，下元虚惫，大损百虚之症。

〔方 165〕

来源 《东医宝鉴》。

用料 菟丝子（酒浸煮焙，捣作末）90 克，熟地黄（酒蒸下筛）、生干地黄（酒浸焙）、磁石（火煅醋淬 9 次，研水飞）、何首乌（泔浸一宿切作片，黑豆汁拌蒸晒干）、肉苁蓉（酒浸去鳞甲，蒸取肉）各 60 克，天门冬（去心）、麦门冬（去心）、山药（微炒）、当归（酒洗焙）、白茯苓（水飞）、泽泻（酒蒸）、牡丹皮各 45 克，人参、芡实、山茱萸（酒浸取肉）、石斛（酒洗焙）、覆盆子（酒洗焙）、五味子（酒洗焙）、蛇床子（炒，去皮）、杜仲（去皮刮，姜汁炒、去丝）、

尚古天臻www.tianzhendr.com

枸杞子（酒洗）、巴戟（盐水煮去骨）、鹿茸（燎去毛）、韭子（炒）、柏子仁（去皮）、青盐、天雄（童尿浸3日，炮去皮脐）、阳起石（火煅）各30克，腽肭脐（酥炙黄色，无则以黄狗阴茎3个或5个，酥炙黄色代用）1对。

制法 并不犯铁器，捣为细末，糯米粉或清酒煮为糊，和匀捣千杵作丸，如梧桐子大。

服法 每取6～9克，空心以温酒或盐汤或米饮吞下。夏日去天雄代黄柏。忌食蒜、葱、萝卜及醋，酒饱亦节。

功用 补益心肾，滋阴助阳，益气养血。

主治 阴阳气血俱亏，精力衰减，须发早白，阳事痿弱，失眠健忘。

〔方 166〕

来源 《圣济总录》卷四十三。

用料 益智仁、萆解、狗脊、川芎、巴戟、木瓜、续断、牛膝各15克，附子一枚。

制法 上药9味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服40丸，空腹盐汤下。

功用 补肾壮阳缩尿。

主治 肾阳虚，小便后有余沥，阳痿。

〔方 167〕

来源 《先醒斋医学广笔记》卷二。

用料 五味子、枸杞子、生地黄、熟地黄、麦门冬、肉苁

尚古天臻www.tianzhendr.com

蓉、牛膝各1500克，山茱萸、菟丝子、菊花、山药、柏子仁、鹿角霜、人参、胡桃肉各1000克，砂仁、车前子、巴戟、天门冬、覆盆子、没石子、鹿茸、补骨脂、黄柏、杜仲各500克，狗脊、何首乌、鹿角胶、沙苑蒺藜（1000克炒磨入药，1000克磨粉打糊）各2000克。

制法 上药为末，同柏子仁、胡桃肉泥、蒺藜糊、酒化鹿角胶，炼蜜和丸如梧桐子大。

服法 每服15克，空心，龙眼汤下。

功用 补心肺，养肝肾，填精髓。

主治 头昏目眩，腰脊酸楚，阳事不举，咳喘日久。

〔方168〕

来源 《清太医院配方》。

用料 熟地、知母、黄柏各90克，陈皮、白芍、牛膝各60克，锁阳、当归各45克，龟板120克，虎胫骨1对。

制法 上药9味，共捣为末，羊肉膏合丸。

服法 每服3克或4.5克，空心用白开水送下，冬月用温黄酒送下。忌食烧酒，戒房事。

功用 济阴扶阳，壮筋强骨。

主治 肾气虚损，筋骨无力，行步艰难，腿酸脚软，腰痛耳鸣，四肢无力，麻木浮肿，鹤膝风症，阳事痿弱，阴囊冷汗；或下端虚损百端，并宜服之。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 169〕

来源 《太平惠民和济局方》卷五。

用料 硫黄 300 克。

制法 上药，研细飞过，入瓷盒子内，以水和赤石脂封口，盐泥固济，地内先埋小罐子，盛水令满，安盒子在内，用泥固济讫，慢火养 7 昼夜，候足加项炎一片煅，候冷取出再研。每药 30 克，用蒸饼 30 克，汤浸，去水为丸。梧桐子大。

服法 每服 30 丸，多至 100 丸。空腹米汤送服。

功用 固真气，暖丹田，坚筋骨，壮阳道。

〔方 170〕

来源 《太平圣惠方》卷九十四。

用料 蜂房（9 月 15 日平旦，取完整蜂窝蒸之，阴干）

制法 上药一味，捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。

服法 每服 3 丸，温酒下。日三服。

功用 祛风壮阳，杀虫解毒。

主治 阳痿，惊痫，恶疽，骨痛，关节肿及疗毒等症。

〔方 171〕

来源 《奇效良方》。

用料 腽肭脐 1 对，鹿角胶、鹿角霜、鹿茸各 60 克，熟地黄、胡芦巴、菟丝子（酒蒸）、巴戟（去心）、钟乳粉（研）、乳香（研）、当归、牛膝（酒浸）、肉苁蓉（酒

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 173〕

来源 《太平圣惠方》卷九十四引西岳真人方。

用料 云母粉 500 克，甘菊花 450 克，熟地黄 300 克，白茯苓 240 克，人参、桂心、柏子仁、续断、钟乳粉各 210 克。

制法 上药 9 味，捣筛为散。再捣天门冬 10000 克，绞取汁拌上药令匀，蒸熟晒干，再研为散。

服法 每于食后服 9 克，开水调下。日三服。蜜丸亦可。

功用 温肾助阳，益气养心，清肝明目。

主治 肾虚肝旺、眩晕心悸，腰酸阳痿等症。

〔方 174〕

来源 《寿世保元》卷四。

用料 生地黄 240 克（酒拌，入砂锅内蒸一日、黑，掐断，慢火焙干），山茱萸（酒拌蒸，去核）、山药各 120 克，茯苓、丹皮、泽泻各 90 克，麦门冬、五味子各 60 克。

制法 上药 8 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服 9 克，空腹温酒或盐汤下。

功用 补肾养肺。

主治 年高肺肾阴虚，筋骨柔弱，咳喘气短，形体瘦弱，骨蒸潮热，消渴，阳痿。

〔方 175〕

来源 《奇效良方》正方。

尚古天臻www.tianzhendr.com

用料 何首乌、小茴香、川椒（炒）、川柬子（取肉）、牡蛎（煅）、白姜（炮）各30克 苍术（泔浸一宿）、香附各60克

制法 上药8味，共捣为末，酒煮面糊和丸，如梧桐子大。

服法 每服30丸，空心用盐汤送下。

功用 补益脾肾。

主治 中老年人脾肾阳虚，耳聋目昏。夜尿频多，食少纳差，阳痿。

〔方176〕

来源 《经验良方》。

用料 川巴戟（酒浸去心，用荔枝肉同炒为赤色，去荔枝肉不要）、吴茱萸（去梗，用青盐30克同炒后皆用）、香附子（去毛，同牡丹皮同炒焦赤 去牡丹皮不用）、山药（用 黄同炒焦色、去地黄不用）各45克、高良姜（锉碎、用麦门冬45克，去心同炒赤色为度，去麦门冬）、葫芦巴（用全蝎14个，同炒后去全蝎不用）、茯苓（用川椒30克同炒赤色，去椒不用）各30克，川不子60克（去核，用降真香30克，锉碎同炒，油出为度，去降真香）

制法 上药8味，研末，盐煮面湖和丸，如梧桐子大。

服法 每服40～50丸，空心食前盐汤下，温酒亦得。

功用 补肝肾，清上实下。

主治 中老年人肝肾阳虚，脾胃虚寒，上有虚热，少腹冷痛，男子阳痿，或遗精白浊，女赤白带下，面部烘

尚古天臻www.tianzhendr.com

炭火烧坑通赤，速去炭火令净，以醋2000cc泼于地坑内候干，乘热便投天雄在内，以盆合土拥之，经宿取出，去皮脐），磁石（醋淬7次，更多为妙）、朱砂（飞研）、泽泻（洗，酒浸一宿炙）、牛膝（去苗，酒浸焙干）、石斛（去根，炙）、苁蓉（去皮，酒浸一宿炙干）、巴戟（穿心者）各60克，茴香（炒）、肉桂（去精皮）各30克，家韭子（微炒）、菟丝子（酒浸一伏时，蒸过日干、杵筛为末，去轻浮者）各150克，牡蛎（火煅，捣为粉）、紫梢花（如无，以木贼代之）各90克，鹿茸（用麋茸连顶骨者，先燎去毛令净，约10cm以来截断，酒浸一伏时，慢火炙令脆）15克，白龙骨500克（粘舌者，细研如粉，以水飞过三度，日中晒干，用黑豆一斗，蒸一伏时，以夹绢袋盛，日晒干）。

制法 上药16味，捣筛为细末，炼酒蜜各半和丸，如梧桐子大。

服法 每服30丸，空心晚食前温酒下。

功用 补真气，壮阳道。

主治 真气虚惫，下焦伤竭，脐囊弦急，脚膝酸软，精神倦怠，精神枯槁，遗精滑精，阳事不举、夜尿频多。

〔方180〕

来源 《备急千金要方》。

用料 白石英（一作白石脂）、磁石、阳起石、苁蓉、菟丝子、干地黄各75克，石斛、白术、五味子、栝蒌根、

尚古天臻www.tianzhendr.com

桂心、人参各30克，蛇床子15克，巴戟天、防风各1.5克。

制法 上15味为末，密丸如梧桐子大。

服法 酒服15丸，加至30丸，日二服。

功用 补肾养肺。

主治 肾肺两虚，脾胃不和，咳喘短气，饮食减少，或肖渴，阳痿，筋骨无力等症。

〔方181〕

来源 《圣济总录》卷四十三。

用料 白石英、人参、白术、川芎、紫石英、藿香叶、石斛、菖蒲、续断各30克，甘草4.5克，细辛3克。

制法 上药11味，捣为粗末。

服法 每服3.6克，水一盏，煎煮，去滓，空心温服。

功用 补肾健脾，养心安神。

主治 心脾肾虚，精神不足，短气，健忘，阳痿不起，懒语多惊，稍思即小便白浊。

〔方182〕

来源 《太平圣惠方》卷九十四。

用料 仙茅5000克（锉如豆大，以水浸去赤汁，数换水，水清漉取晒干）。

制法 上药一味。捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。

服法 每日空腹服50丸，温酒下。晚食前再服。

功用 补肾壮阳。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 肾虚阳痿，腰酸乏力，老人失溺等症。

〔方 183〕

来源 《医宗金鉴》。

用料 龙胆草 3～9 克，黄芩 6～12 克，山栀 6～12 克，柴胡 3～9 克，当归 6～12 克，生地黄 9～15 克，车前子 9～15 克，泽泻 6～12 克，木通 3～6 克，甘草 3～6 克。

服法 水煎服。或为丸剂，每服 3～9 克，日服 1～2 次。

功用 泻肝胆火，清利湿热。

主治 因肝经实火，湿热所引起的阳肿，子崩，阳痿，遗精，精浊，血精，强中等男性生殖系病症。

〔方 184〕

来源 《奇效良方》。

用料 木香 15 克，灯芯 6 克，大蜘蛛 7 个，胡桃肉、荜澄茄、车前子（炒）、马兰花（酒浸）、牡蛎（火粹）、萆解、韭子、木通、母子香、紫梢花、肉苁蓉（酒浸）、菟丝子（酒蒸）、蛇床子、白茯苓（去皮）、仙灵脾、八角茴香、巴戟（去心）、远志（去心）、当归各 30 克，山茱萸（去核）、破故纸（酒浸）、桑螵蛸（酒浸）、全蝎（去毒）、龙骨各 45 克，沉香 21 克，干漆（炒去烟）90 克，熟地黄 150 克。

制法 上药 30 味，共为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。

服法 每服 30 丸，空心用温酒送下。7 日见效，无妇人者

尚古天臻www.tianzhendr.com

勿服。

功用 温助肾阳，滋肾强精，疏通经脉，兴助阳事。

主治 此药大兴阳道，专治中年阳痿，老年无嗣。中老年人精亏阳衰，虚耗风湿，阳痿不举，腰脚疼痛等症。

〔方 185〕

来源 《圣济总录》卷一百八十七。

用料 生地黄 8500 克，菟丝子、鹿茸、苁蓉、五味子、巴戟、覆盆子、茯苓、山茱萸、木香各 60 克，法麝 500 克，牛膝、何首乌各 90 克，杏仁 120 克（压去油）

制法 上药 14 味，先将前 7 味浸无灰酒 30000 克，封瓷缸内，置地坑内，塘灰火烧 3 昼夜，开缸满室香为度。再将后 7 味捣末，和前药成饼阴干。取饼 300 克，加蜜 150 克为丸，如梧桐子大。

服法 每服 30 丸，空心温酒下。

功用 补精血，乌髭发。

主治 补血不足，发白，阳痿，筋骨无力。

〔方 186〕

来源 《圣济总录》卷一百八十七。

用料 生地黄 10000 克〔好者洗净，阴干，木臼杵捣汁，余滓更入法酒 2500 克，重杵再熬，与前汁相和，于银器内慢火煎，柳木篦子搅膏放冷。更入乌鸡子清 11 枚，大麻油 500cc（搅匀后入药）〕，山药、干地黄（焙，木臼内捣）、熟地黄（焙，木臼内捣）、甘草

尚古天臻www.tianzhendr.com

（炙坐）各120克，鹿角胶（炒燥）90克，山茱萸（焙）30克，牛膝（酒浸切焙）、苁蓉（去皮酒浸切焙）、菟丝子（酒浸一宿捣烂拍作饼子）、巴戟（去心）、茯苓（去皮）、虎骨（酥炙）、附子、干漆（炒）、牡丹皮（坐焙）、泽泻、续断各60克。

制法 上药18味，将后17味捣末，然后和地黄膏捣千数杵，为丸，丸如梧桐子大。

服法 早晨、日午空心温酒或盐汤下40丸，渐至60丸。

功用 补肾阳，益精髓，壮筋骨。

主治 诸虚劳损，精血不足，筋骨无力，阳痿，发白。

〔方187〕

来源 《太平圣惠方》卷九十八。

用料 肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皮）、熟地黄、钟乳粉、天雄、桂心、五味子、人参、白术、远志、杜仲、巴戟、牛膝、山茱萸、覆盆子、川椒、菟丝子（酒浸3天，晒干捣末）各60克，天门冬、干姜各45克，炙甘草15克。

制法 上药19味，捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。

服法 每日空心爱了30丸，以温酒下。

功用 补肾益气，温阳祛寒，乌须发，强腰膝。

主治 下元虚冷，劳损腰痛，脚源无力，阳痿早衰，不思饮食，须发早白等症。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 188〕

来源 《圣济总录》卷一百八十七。

用料 阳起石、白石英、磁石、熟地黄、石斛、五味子、石南、肉从蓉、菟丝子、五味皮、胡麻、人参、桂心、巴戟各 60 克，蛇床子 15 克。

制法 上药 15 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服 20 丸，早、晚温酒下。

功用 温肾阳，益精气。

主治 诸寒百损，精气不足，动则喘促，阳痿，筋骨无力。

〔方 189〕

来源 《奇效良方》。

用料 菟丝子（酒浸透，蒸熟，碾作饼，晒干碾末）90 克，肉从蓉（酒浸，切焙）、晚蚕蛾（酥少许，慢火炒）、家韭子（120 克，水淘净，用枣 60 克同煮，枣熟去枣，水淘净，挖干，再用酒浸一宿，火炒软），以上各净称 60 克，葫芦巴（微炒）、莲实（去皮炒熟）、桑螵蛸（炒香）、白龙骨、蛇床子（60 克，水淘净，用枣 90 克同煮，枣熟去枣，焙干），以上各净称 30 克，干莲花芯、乳香（另研）、鹿茸（去毛酥炙）、丁香、木香各 15 克，麝香 6 克（另研）。

制法 上药除乳香、麝香、菟丝子末外，12 味同为细末，将前菟丝子末用浸药酒 2000 克，文武火熬至一半，入荞麦面 30 克，用酒调匀，下膏子内搅匀，次下乳香、

尚古天臻www.tianzhendr.com

麝香，不住手搅匀，轻沸熬如稠糊，放冷。恐硬，入酒少许，与前药末和成剂，杵千余下，丸如梧桐子大。

服法 每服30丸，早空心用温酒人炒盐少许送下，静坐少时，想药至丹田，以意加减丸数。如阳道衰精滑者，空心临卧各进一服。

功用 补元气，壮筋骨，固精健阳，通和血脉，润泽肌肤，延年益寿。

主治 中老年肾阳亏虚，未老先衰，阳事不健，腰膝酸痛。

〔方190〕

来源 《中国医学大辞典》。

用料 何首乌（制）、大生地、薇衔、早莲草各90克，杜仲（炒）、覆盆子、槐角、茅姜、菟丝饼、菊花、枸杞子、补骨脂、五加皮、杯牛膝、川黄柏、泽泻、肉苁蓉、蛇床子、金樱子、石菖蒲各150克，茯苓（人乳拌）、当归身、青盐、山药（人乳拌）各30克，野料豆3700克，女贞子1850克。

制法 除野料豆、女贞子这外24味药，水煎浓汁，拌入野料豆、女贞子之中，晒干，再拌再晒，汁尽为度。研细末，水泛为丸，如梧桐子大。

服法 每服9～12克，淡盐汤或热汤送下。

功用 益阴助阳，强健筋骨，乌发明目，健阳种子。

主治 下元虚损，阳痿精冷，腰膝酸痛，一切先天禀受不足，少年所伤过度之证。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 191〕

来源 《万病回春》。

用料 菟丝子、肉苁蓉各 120 克，天门冬、麦门冬、生地黄、熟地黄、山药、牛膝、杜仲、巴戟、枸杞子、山茱萸、白茯苓、人参、五味子、木香、柏子仁各 60 克，覆盆子、车前子、地骨皮各 45 克，石菖蒲、川椒、远志肉（甘草水浸姜汁炒）、泽泻各 30 克。

制法 上药 24 味，捣末，酒煮稀面糊和丸，如梧桐子大。

服法 每服 80 丸，空心温酒下。

功用 补肝肾，养心肺，益气阴。

主治 肝肾心肺俱虚，中竿阳痿不举，四肢痿弱，须发早白。

尚古天臻www.tianzhendr.com

第四章

治遺精秘方一百四十八

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 1〕

用料 熟地 180 克，怀山药、鱼鳔各 120 克，芡实、丹皮、云苓、莲须各 30 克，生龙骨 10 克，蛤粉炒珠。

制法 共研末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服 10 克，每日 2 次。

〔方 2〕

用料 龙骨、牡蛎、莲须、芡实各 15 克，山药、莲子各 30 克。

制法 共为细末，面糊为小丸。

鳔法 每服 6 克，每日 2 次，盐水送下。

〔方 3〕

用料 牡蛎 30 克，龙骨 15 克，金樱子、巴戟天各 10 克，锁阳、破故纸各 6 克，刺猬面 4.5 克。

服法 水煎后冲服刺猬面 4.5 克。

〔方 4〕

用料 五倍子 30 克，云苓 60 克。

制法 共为细面，水泛为丸，如绿豆大小。

服法 每服 6 克，日 2～3 次。

〔方 5〕

用料 白龙骨、远志等份

尚古天臻www.tianzhendr.com

服法 为末，炼蜜为丸如梧桐子大。卧时冷水下30丸。

〔方6〕

用料 独活、谷精草、续断、苗陈各等份。

服法 上4药共为末，鸡子清丸如梧子大小。每服50丸，空心温酒下，干物压之。

〔方7〕

用料 阳起石（火煅红）、钟乳粉各30克。

服法 共为末，酒煮附子末，糊丸如梧桐子大。每服50丸，空心米汤送下。

〔方8〕

用料 莲子芯一撮，辰砂0.3克。

服法 为末，每服6克，空心白汤调下。

〔方9〕

用料 车前子草。

服法 捣绞汁，内服甚效。

〔方10〕

用料 铁锈末。

服法 冷水服3克，三服止。（此方用于内热遗精）

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 16〕

用料 白茯苓 60 克，缩砂仁 30 克，精羊肉适量。

服法 前两味为末，入盐 6 克。精羊肉批片，掺药炙食，以酒送下。

〔方 17〕

用料 木馒头（炒）、白牵牛等分。

服法 研末。每服 6 克，用米饮汤调下。

〔方 18〕

用料 雪白盐、白茯苓、山药各 30 克。

制法 雪白盐，筑紧固济，煅一日，出火毒，白茯苓、山药共研末，枣肉和蜜丸，梧桐子大。

服法 每枣汤下 30 丸。

（此方引自《直指方》）

〔方 19〕

用料 白果、莲肉、糯米各 15 克，胡椒 3 克（各为末）、乌骨鸡 1 只。

服法 乌骨鸡如常法治净，装药末入空腹内煮熟，空心食之。

〔方 20〕

用料 半夏（洗 10 次，切破；以木猪苓 60 克，同炒黄，出

尚古天臻www.tianzhendr.com

火毒，去猪苓)、煅牡蛎各 30 克

服法 上两味共为末，以山药糊丸梧桐子大。每服 30 丸，茯苓汤送下。

〔方 21〕

用料 狗头鼻梁骨（烧研）。

服法 卧时酒服 3 克。

〔方 22〕

用料 黄檗末 30 克，冰片 3 克。

制法 共为末、炼蜜丸梧桐子大。

服法 每服 15 丸，麦门冬汤下。（此乃适于积热梦遗）

〔方 23〕

用料 九肋鳖甲。

服法 烧研。每用 1 次，以酒半盅，童尿半盅，葱白 20 克同煎。去葱，日晡时服之，出臭汗为度。

（此方出自《医垒元戎》，适于阴虚梦遗）

〔方 24〕

用料 生薄荷心 7 个，冬瓜籽 30 克。

服法 泡开水服，每日 1 次。

〔方 25〕

用料 莲子芯 30 克、朱砂 0.1 克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 研末。

服法 每日2次，每次3克，白开水送下。

〔方26〕

用料 海参500克，巴戟肉、牛膝、枸杞子各1200克，羊肾1对，胡桃肉100个。

制法 蜜制成绿豆大小之丸。

服法 每服10丸，温酒送下。

〔方27〕

用料 熟地、平等冬各30克，山药、芡实各15克，肉桂10克，黄连1.5克。

制法 加水煎成汤剂。

服法 每日早晚各1次，温服。

（此乃迟纯家传方）

〔方28〕

用料 韭菜籽1000克。

服法 研细面调酒服，日3次。

〔方29〕

用料 韭菜子6克（炒），核桃仁1个。

服法 水煎服，加黄酒引，连服3次。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 30〕

用料 甲鱼 1 个（用头、颈、尾、不用身腿）

服法 取新杀甲鱼的头（带脖子）、尾，用芝麻油（香油）炸焦，分别研为细面。将甲鱼头面混入食物中，勿使患者察觉，空腹一次吃完。逾百日恢复健康。再将甲鱼尾面，照前法服下。服下鳖头后，阴茎萎缩，不再勃起，无性欲要求及梦遗和失精现象。俟百日后或更多时日（决不可早），再服尾面，则阴茎恢复原状，性欲亦趋正常，但须节制房事。（此方对因房事过度而致体力衰惫、梦遗失精、面色憔悴等痨瘵状态有很好的疗效）

〔方 31〕

用料 猪脊髓 30 克，山药粉适量。

制法 猪脊髓与山药粉和为丸，如绿豆大小，朱砂为衣。

服法 每日早晨开水送服 3 克。

〔方 32〕

用料 鸡内金（干）。

制法 将鸡内金刷净后，置瓦上，用文火焙 30 分钟候成焦黄色时，研成粉末，筛后备用。

服法 取鸡内金粉 3 克，用热黄酒半杯搅匀后，每日早晨开水送服。3 天为 1 疗程，若效果不著者，可再服 1 个疗服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 此法主要用于结核病遗精的治疗。

治验 以此法治疗10例，全部治愈。

〔方33〕

用料 五倍子。

服法 五倍子研细末，用患者自己的唾液调成糊状，贴敷脐中，每日换药1次，每次约6克。

〔方34〕

用料 金樱子、扁蓄各30克。

服法 水煎服，每剂服2天。

〔方35〕

用料 刺猬皮6克，五倍子、益智仁各15克。

制法 共研为细末。

服法 早晚各服1次，每次服10克，开水吞服。

（此乃用于顽固遗精，久治不愈者。）

〔方36〕

用料 韭菜子15克，羊肉50克，大米200克。

服法 将米洗净，加水煮粥，加入韭菜子同煮，加少许盐、生姜，羊肉切片后入，待米熟肉烂后，温服。

〔方37〕

用料 狗脊、菟丝子、五味子、当归身、茯苓各等份。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 研为细末，炼蜜为丸，每丸重9克。

服法 1日3次，每次1～2丸，温开水送服。

〔方38〕

用料 狗脊、金樱子各15克，狗肉250克。

服法 将狗肉切成片，狗脊切片，入金樱子共炖，加调味品。待狗肉熟烂后食用。

〔方39〕

用料 沙苑子12～15克，五味子10克，分心木9克。

服法 3味共水煎，取汤温服。

〔方40〕

用料 仙茅10～12克，金樱子15克，鸡肉200～300克。

服法 将鸡肉切块，按煮肉常法放砂锅中炖，然后放入仙茅、金樱子，共炖。鸡肉熟烂后，取汤饮之，食肉。（仙茅要用泡制好的药品；炖肉时，盐不要多放；炖味要用铁锅）

〔方41〕

用料 生白果仁（即银杏二）2枚，鸡蛋1个。

制法 将生白果仁研碎，将鸡蛋一小孔，将碎白果仁塞入，用纸糊封，然后上蒸笼蒸熟。

服法 每日早晚各吃1个鸡蛋，可连续食用至愈。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 42〕

用料 荔枝树根 60 克，猪小肚 1 个。

制法 将根切成段，洗净，以水 2 碗，同炖至剩 1 碗。

服法 去渣，食小肚并饮汤。

〔方 43〕

用料 芡实 25 克，金樱子 20 克，菟丝子、车前子各 15 克。

制法 水煎服。

服法 服汤。

〔方 44〕

用料 鳖（甲鱼）1 只，枸杞、淮山药各 50 克，女贞子、熟地各 25 克。

制法 鳖去头及内脏杂物，切块，洗净，同其他中药共煮。

服法 去药食肉饮汤。

〔方 45〕

用料 核桃仁 60 克，白酒、红糖各适量。

制法 先将核桃仁切细，与红糖同放碗内调匀，然后将烫好的白酒倒入盛有核桃仁的碗中。

服法 趁热一次用完。

〔方 46〕

用料 核桃仁 30 克，猪肾 2 个，葱、姜各 5 片，食油、盐、

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 50〕

用料 羊肾 2 个，羊鞭（公羊的生殖器）2 条，肉苁蓉、巴戟天各 12 克、枸杞子、熟地各 10 克，山药 15 克。

制法 羊肾剖开取去网膜及导管切条，羊鞭里外洗净，肉苁蓉等五味用纱布包好，锅内放水同炖，开锅后用文火，吃肉饮汤，每日服 1 次。

〔方 51〕

用料 麻雀 4 只，花生油、盐末各适量。

制法 将麻雀去毛及内脏杂物，洗净，晾干；将油放入锅内烧至六成熟，下麻雀炸呈金黄色取出，把油倒出，用原锅炒盐琳少许即成。

服法 吃时蘸盐，每日 2 次，每次 2 只，可连用几天。

〔方 52〕

用料 黄鱼鳔 120 克。

制法 黄鱼鳔切成薄片入陶瓷罐内，加水适量，黄酒半盅，再隔水煮 24 小时即成糊状。

服法 每日温服 1 小杯。

〔方 53〕

用料 刺猬皮 30 克。

制法 刺猬皮焙黄研末，蜜丸如梧桐子大。

服法 日服 10 克，温水送下。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 54〕

用料 龙胆草、川柏、紫荆皮各 10 克，石膏 15 克。

制法 上药共为细末，猪髓为丸。

服法 每服 3 克。

〔方 55〕

用料 麦冬 15 克。

服法 水煎服。

〔方 56〕

用料 芡实、莲须、潼蒺藜、生龙骨、覆盆子各 10 克，煅牡蛎 30 克。

服法 水煎服。二三剂可见效。

〔方 57〕

用料 菟丝子 150 克，茯苓 90 克，莲肉 60 克。

服法 共研细末，酒泛为丸。每服 6 克，早、晚各一次。

〔方 58〕

用料 龙骨、芍药各 10 克，煅牡蛎 30 克，炙甘草 4.5 克，桂心 3 克，大枣 4 枚，生姜 3 片。

服法 水煎服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 59〕

用料 紫河车、金樱子各 30 克。

制法 共研细末，蜜丸。

服法 每服 10 克，日 3 服。

〔方 60〕

用料 韭菜子、菟丝子、芡实米各 10 克，金樱子 30 克，生山药 25 克。

服法 水煎服。

〔方 61〕

用料 川军 3 克，鸡蛋 1 只。

制法 川军为细末，将鸡蛋打破小口，川军末入蛋内蒸熟吃。

〔方 62〕

用料 远志肉、桑螵蛸、杭萸肉各 15 克，龙骨 12 克，淫羊藿 10 克。

服法 水煎服。

〔方 63〕

用料 青蛤粉 60 克。

服法 温水将蛤粉合成饼，敷肚脐。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 69〕

用料 云茯苓 30 克，五倍子 15 克。

制法 五味子打破去渣焙干，两味共为细末，面糊为丸，芡实大。

服法 每日早晚各服 1 丸。

〔方 70〕

用料 白术 120 克（炒），薏仁、枳实各 60 克。

服法 水 6 小碗煎取 1/3，午后分 2、3 次服完。

〔方 71〕

用料 川文蛤 60 克，煅龙骨、猪苓各 30 克。

服法 共研为细末，晨服 10 克。

〔方 72〕

用料 桑螵蛸、盐水炒莲肉各 15 克，韭菜籽 10 克（炒）。

服法 水煎空腹服。

〔方 73〕

用料 冬瓜子适量。

服法 烧灰，研末，空腹白水冲服。每服 6 克，服数次。（此方用于湿热遗精）

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 74〕

用料 麻根 30～60 克，醪糟。

服法 麻根煮醪糟服。

〔方 75〕

用料 鲜酢浆草 90～120 克。

服法 煎汁冲冰糖，拌鲜鸡蛋 2 个，每晚睡前服。

〔方 76〕

用料 金樱子 15 克，冰糖 60 克。

服法 炖服。

〔方 77〕

用料 木贼草 30 克。

服法 水煮，后加冰糖炖 2～3 小时，午夜服。

〔方 78〕

用料 霜桑叶 15 克。

服法 研末，米汤吞服。

〔方 79〕

用料 木蜈蚣 20 条，鸡蛋 10 枚。

服法 水蜈蚣焙干为细末，鸡蛋开小孔入药末，加盐少许炖县。每天服 1 枚。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 80〕

用料 韭菜子（焙干）、瓦松（晒干）各等份。

服法 共研细末，开水或白酒早、晚冲服 10 克。

〔方 81〕

用料 白果肉、秋石各 30 克，五味子、何首乌、黄精、黄柏、八角莲、大夜关门、夜合欢皮、梦花根各 15 克，胡椒 10 粒，韭菜子 60 克，猪鞭 3 条。

服法 先将雄猪鞭煮烂，后将各药共为细末，每晚睡前冲服 10 克。

〔方 82〕

用料 红牡丹根 30 克，地榆、八爪金龙、小夜关门、梦花根、韭菜根各 10 克金樱子 15 克。

服法 诸药炖羊肉 35 克或未生蛋的乌母鸡 1 只，内服。3 日 1 剂，每日服 2 次。（治验滑精患者 8 例，一般县药 2～4 剂，多者 6 齐可愈）

〔方 83〕

用料 仙茅根、三月泡（蔷薇科植物茅莓）根各 15 克，五味子 3 克。

服法 水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 84〕

用料 白果肉 30 克，秋石 10 克，猪油 15 克。

服法 共捣碎。蒸熟内服，1 日 1 次，连服 3 剂。

〔方 85〕

用料 蓝布正根 30 克，胡椒 15 粒。

服法 上药蒸小子鸡 1 只内服，1 次服完。

〔方 86〕

用料 螺蛳肉、何首乌各 15 克，猪外肾（雄猪鞭）1 副。

服法 共捣烂，炖汤内服，一次服完。

〔方 87〕

用料 刺老鸦（五加科植物木）根皮、大毛香（菊科植物羊耳菊）根各 15 克，鸡内金 1 个。

服法 水煎服，每晚于睡前服 1 次。

〔方 88〕

用料 梦花（瑞香科植物结香）根、黄精、黄柏、八角连、猪鬃草、大夜关门、夜合欢皮各 15 克。

服法 泡酒 1000 毫升。每晚服 16 毫升。

〔方 89〕

用料 梦花根、韭菜根各 10 克，金樱子 15 克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

从蓉、茯神、川牛膝、石斛各30克，杜仲、菟丝子、五味子各45克。

制法 上药14味，研细末，用木瓜膏入少酒糊丸如梧桐子大。

服法 每服70丸，空心米汤饮或温酒或盐汤下。

功用 补心肾、壮筋骨。

主治 诸虚不足，膀胱肾经痼败，膏淋、白浊、遗精等症。

〔方93〕

来源 《圣济总录》卷一百八十五。

用料 龙骨、菟丝子各240克，鹿茸180克，韭子135克

制剂 上药4味，捣末，蜜丸如小豆大。

服法 每服丸，温酒下。日再服。

功用 补肾阳，固精气。

主治 风湿劳气，腰膝酸疼，遗泄，早衰发白。

〔方94〕

来源 《景岳全书》。

用料 熟地黄240克，山药、山茱萸、枸杞子、菟丝子、鹿角胶、龟板胶各120克，牛膝90克。

制法 上药8味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服30丸，盐汤下。

功用 补肾养阴，填补血。

主治 真阴肾水不足，虚弱，自汗，盗汗，口燥舌干，遗沥，腰酸腿软。头晕眼花，耳聋，精髓津液内亏等症。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 95〕

来源 《太平圣惠方》卷九十四。

用料 赤石脂 390 克（细研水飞），黑豆 180 克（生芽用之），泽泻 120 克，白芍、葳蕤各 90 克。

制法 上药 5 味，捣筛为末，和蜜为丸梧桐子大。

服法 每日空心服 30 丸，开水下，日三服。

功用 补肝肾，涩精气。

主治 肝肾虚，精气不固，遗精，消渴及妇女经带多等症。

〔方 96〕

来源 《泰定养生主论》（元·王 ）。

用料 天门冬 1.8 克，干地黄 1.2 克，桂心（去粗皮）、茯苓（去皮）各 30 克，菖蒲、五味子、远志（去心）、石韦各 90 克。

制法 上药 8 味，共为细末。

服法 酒或汤任调服 3 克，食后。

功能 养心益智，心肾双补。

主治 青壮年因劳思伤神，或房劳伤肾，或素禀心肾两虚所引起的末老先衰，精神衰减，记忆力减退，以及遗精，早泄等症。

〔方 97〕

来源 《圣济总录》卷九十二。

用料 石斛 90 克，巴戟天、菟丝子各 60 克，杜仲、桑螵

尚古天臻www.tianzhendr.com

蛸各 45 克。

制法 上药 5 味，捣筛为散。

服法 每服 3.6 克，空心温酒调下。日再服。

功能 补肾，强腰，固精。

主治 肾虚，小便白浊，或遗泄者。

〔方 98〕

来源 《圣济总录》卷九十二。

用料 龙骨 150 克，人参、茯苓、炙甘草、煅牡蛎、桂枝、熟地黄（焙）各 60 克。

制法 上药 7 味，捣粗末，每服 9 克，水一盏半，煎取 2.4 克。

服法 空心食前，去滓温服。

主治 肾阳虚，小便白浮，及遗泄无故自出。

〔方 99〕

来源 《普济方》卷三十二。

用料 苁蓉、鹿茸、白茯苓、山药各等份。

制法 上药 4 味，捣末，米糊为丸如梧桐子大。

服法 每服 30 丸，枣汤或沉香木汤下。

功能 补肾益精，养心健脾。

主治 思虑、色欲过度，心脾肾不足，遗精白浊，小便频数。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 100〕

来源 《圣济总录》卷九十一。

用料 白龙骨、肉苁蓉、补骨脂各 30 克，炒韭子、菟丝子各 15 克。

制法 上药 5 味，捣末，酒煮糊为丸如梧桐子大。

服法 每服 20 丸，加至 30 丸，空心盐汤下。

功能 补肾，固精，强腰。

主治 虚劳，元气不足，精消，腰脊疼痛。

〔方 101〕

来源 《太平惠民和济局方》。

用料 菟丝子 300 克，五味子 210 克，白茯苓、莲肉各 90 克。

制法 上药 4 味捣末，别碾干山药末 180 克，酒煮成糊，和药末为灵敏丸如梧桐子大。

服法 每服 50 丸，米汤下。

功能 补心肾，止遗浊。

主治 心肾虚，遗精，白浊，以及消渴等症。

〔方 102〕

来源 《丹溪心法》。

用料 黄柏、知母各 120 克，熟地黄、龟版各 180 克。

制法 上药 4 味，共研末，用蒸熟的猪脊髓和蜜为丸。

功能 每服 6～9 克，日服 2 次，空腹淡盐汤送服；也可改

尚古天臻www.tianzhendr.com

作汤剂，水煎服。

功能 滋阴降火。

主治 阴虚火旺，面红升火，骨蒸潮热，盗汗，腰酸脚软，眩晕耳鸣；或易怒心烦，少寐多梦，以及遗精等。

〔方 103〕

来源 《证治准绳》。

用料 芡实（蒸熟为粉）、金樱膏（取半黄者熬膏，熟则全甘面无涩味，勿用）各 500 克。

制法 和为小丸。

服法 每服 3～6 克，日服 2～3 次。

功能 固涩止遗。

主治 肾虚遗精，滑精，以及妇女体虚白带。

〔方 104〕

来源 《圣济总录》卷四十三。

用料 五味子、龙骨、煅牡蛎、牛膝、桂圆肉、山茱萸、萆解，茯苓、巴戟、山药、续断、石斛、附子各 15 克，吴茱萸 0.3 克。

制法 上药 14 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每日早、中、晚各服 40 丸，盐汤下。

功能 补肾，温阳，涩精。

主治 肾阳虚，真元失禁，精自流出者。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 107〕

来源 《小儿药证直诀》（宋·钱乙）。

用料 熟地黄 240 克，山萸肉、干山药各 120 克，泽泻、茯苓（去皮）、丹皮各 90 克。

制法 上药 6 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服 30～50 丸，空心盐汤下。

功能 滋阴补肾。

主治 肾阴不足，腰膝酸软，头晕目眩，耳鸣耳聋，自汗盗汗，遗精梦泄，消渴等症。

〔方 108〕

来源 《验方新编》。

用料 熟地、生何首乌（要白色而长形者）、桑叶各 90 克，黑芝麻 30 克（炒），万年青 2 片、白果 30 个，桔梗 9 克。

制法 为末，不可经铁器；为丸。

服法 每日早饭后服 30 克。

功能 滋精养血，祛风清热。

主治 中老年人精血亏虚，风热上扰，须发早白，头晕目眩，遗精带下者服用；也可用于治疗因精血亏虚，风热上扰引起的青少年白发。

〔方 109〕

来源 《明医指掌》。

尚古天臻www.tianzhendr.com

用料 金樱子（去毛核）1000克。

制法 将金樱子酌子切碎，水煎3次，分次过滤，去渣，滤液合并，用文火煎熬，浓缩至膏状，每30克膏汁兑60克炼蜜成膏。

服法 每服9克，1日2次，白开水冲服。

功能 补肾涩精，敛肠止泻。

主治 肾虚遗清，尿频，遗尿，脾虚带下，神经衰弱。

〔方110〕

来源 《医宗金鉴》。

用料 黄柏90克，砂仁30克，甘草18克。

制法 共研细末，炼蜜为丸。

服法 每服3～6克，日服2～3次，空腹淡盐汤送服。亦可改作汤剂、水煎服。

功能 泻火止遗。

主治 肾火妄动，梦遗滑精。

〔方111〕

来源 《备急千金要方》卷十九。

用料 韭子1000克，甘划、桂心、紫石英、禹余粮、远志、山茱萸、当归、天雄、紫菀、薯蓣、天门冬、细辛、茯苓、菖蒲、僵蚕、人参、杜仲、白术、干姜、川芎、附子、石斛各45克，苁蓉、黄芪、菟丝子、干地黄、蛇床子各60克，干漆、牛髓各120克，大枣50枚。

制法 上药31味，末之，牛髓合白蜜，枣膏，合捣3000杵。

尚古天臻www.tianzhendr.com

用料 莲实（八月采）、鸡头实（九月采）各等份。

制法 两味合捣为散。

服法 每服3毫升，以井水下。

功能 补脾肾，涩精气。

主治 脾肾不足，精气滑泄，白浊遗尿等症。

〔方115〕

来源 《瑞竹堂经验方》。

用料 茯神120克，香附子500克（碎，去毛，用新米泔水浸一宿，炒黄色）。

制法 为细末，炼蜜为丸，如弹子大。

服法 第服一丸，空心，细嚼，用“降气汤”送下。

降气汤：茯神60克，香附子250克，炒，浸如前法；甘草45克，炙黄色。为细末，每服9克，汤送交感丸。

功能 养心益智，调达神志，交通习肾。

主治 中老年心肾不交，心悸怔忡，健忘失眠，寡欢少乐，食纳减少，心中痞闷，遗精滑泄，阳事痿弱。

〔方116〕

来源 《慈禧光绪医方选议》。

用料 炙龟板18克，生牡蛎、菟丝饼各12克，鹿角胶（蛤粉炒）、大熟地、云茯苓、牡丹皮、石莲肉各9克，蛤蚧尾1对，炒杭芍、益智子（盐水炒）、炒山药、山萸肉、金樱肉、建泽泻各6克，五味子3克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 上药共研极细末，饴糖为丸，如绿豆大。

服法 每晚服6克，白开水送服。

功能 补肾固精。

主治 肾虚精气不固。

〔方117〕

来源 《圣济总录》卷五十二。

用料 桑螵蛸、菖蒲、山茱萸、续断、五味子各0.9克，磁石60克，山药0.3克，肉从蓉、萆、沉香 茴香、附子各30克。

制法 上药12味，捣末，蜜丸梧桐子大。

服法 每日早晚空心服30丸，温酒下。

功能 补肾强腰，聪耳缩尿。

主治 肾阳虚，耳鸣，腰脊强直，小便滑数，滑精遗精。

〔方118〕

来源 《圣济总录》卷六十一。

用料 桑螵蛸（锉炒）、人参、黄芪、白术、赤茯苓各30克，炙甘草15克。

制法 上药6味，捣粗末，每服9毫升，水一盏半，加生姜、大枣同煎至2克。

服法 食前去滓，温服。

功能 补气健脾，益肾固精。

主治 癥黄，色青，次却色赤，或经下后，头发自活，饮食减少，吐逆心烦，睡则梦交，气力虚乏，或食物

尚古天臻www.tianzhendr.com

难消。

〔方 119〕

来源 《丸散膏丹集成》。

用料 海参 500 克，全当归（酒炒）、巴戟肉、牛膝（盐水炒）、破故纸、龟板、鹿角胶（烊化）、枸杞子各 120 克，羊肾（去筋生打）10 对，杜仲（盐水炒）、菟丝子各 240 克，胡桃肉 100 个，猪脊髓（去筋）10 条。

制法 共研细末，鹿角胶和丸。

服法 每服 12 克，温酒送下。

功能 滋精助阳，强壮筋骨。

主治 阴阳两亏，腰膝酸痛，足软无力，须发早白，遗精滑精，精薄不育等症。

〔方 120〕

来源 《圣济总录》卷一百八十五。

用料 补骨脂 120 克，巴戟、龙骨、山茱萸各 30 克。

制法 上药 4 味，捣末，蜜丸强梧桐子大。

服法 每服 30 丸，空心盐汤或温酒下。

功能 补肾固精。

主治 肾虚精滑及老人遗沥。

〔方 121〕

来源 《圣济总录》卷九十一。

用料 补骨脂 30 克，茴香子 0.9 克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 上药两味，捣筛为散。

服法 每服3.6毫升，空心温酒或盐汤下。

功能 补肾强腰，固精止遗。

主治 虚劳，肾气衰惫，梦寐失精，腰疼。

〔方122〕

来源 《清太医院配方》。

用料 鱼鳔、蒺藜、菟丝子各120克，防风、杞子、首乌、山药、当归、杜仲、沙蒺藜、白术、牛膝、楮实子各60克，生地、木瓜、川断、故纸、独活、陈皮、茴香各30克，川芎、黄柏、肉桂、苍术、甘草各15克，木香、甜瓜子各7.5克。

制法 共研细末，炼蜜为丸，每丸9克重。

服法 早、晚每服1、2丸，用白开水嚼送下，黄酒也可。忌烧酒、萝卜、诸血，戒房劳。

功能 补益肝肾，益脾开胃，益气固精、强力壮志，理气化痰。

主治 肝肾亏虚，脾胃虚寒，气血不畅，腰膝酸痛，遗精滑精，食少纳差，精力衰减，头晕目眩。

〔方123〕

来源 《金匮要略》。

用料 桂枝5～9克，芍药（一般用白芍）6～9克，甘草（炙03～6克，生姜2～4片，大枣4～6枚，龙骨30克，牡蛎30克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

功能 滋肾益精，固涩精气。

主治 中老年人肾精亏虚，须发早白，梦遗滑精，白浊带下者服用，或青年人肾精亏虚之梦遗滑精，白浊带下等症。

〔方 129〕

来源 《圣济总录》卷九十二。

用料 炒蚕蛾、补骨脂、炒韭子各 60 克，从蓉、山茱萸、菟丝子、桑螵蛸、龙骨、牛膝各 30 克。

制法 上药 9 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服 20 丸，加至 30 丸，空心温酒或盐汤下。

功能 补肾固精。

主治 下元虚，小便白淫，夜梦遗泄。

〔方 130〕

来源 《卫生家宝》。

用料 石莲肉、白龙骨各等份。

制法 上药两味，捣末，酒糊丸如梧桐子大。

服法 每服 30 丸，米汤或温酒、盐汤下。日三服。

功能 安神驻精。

主治 夜梦邪交，小便白浊，或心神不安、失眠，泄泻。

〔方 131〕

来源 《证治准绳》。

用料 鹿角胶240克（坐如豆大，以鹿角霜拌炒成珠）

尚古天臻www.tianzhendr.com

杜仲90克（去粗皮，切碎，用生姜汁30克、同蜜少许，拌炒断丝）、干山药（微焙）、白茯苓（去粗皮，人乳汁拌蒸晒干，凡五七天）、熟地黄各60克，菟丝子（酒捣焙干）、山萸肉各45克，北五味子、川牛膝（去芦酒蒸）、益智仁去壳盐水拌炒）、远志（泔煮去骨）、小茴香（青盐9克同炒）、川楝子（去皮核取净肉，酥炙）、川巴戟（酒浸去心）、破故纸、胡芦巴（破故纸、胡芦巴同入羊肠内煮汁尽为度，焙干）各30克，柏子仁（去壳另研如泥）15克、穿山甲（酥炙）、沉香（另研作细末，勿见火）各9克、全蝎（去毒）4.5克。

一方无菟丝子、川牛膝、小茴香、柏子仁、穿山甲、全歇；

一方无楝子、穿山甲、全蝎；有龟版胶12克，续断、枸杞子、枳壳各30克，石菖蒲15克。

制法 上药研为极细末，以好嫩肉苁蓉120克，酒洗，去鳞甲皮垢，切开，心有黄白膜去之，取净60克，好酒煮烂，捣如糊，同炼蜜和药末杵匀为丸，如梧桐子大。

服法 每服50～70丸，渐加至100丸，空腹时淡秋石汤或温酒送下。精薄者，加鳔胶180克。

功能 滋肾填精，温肾助阳。

主治 肾命精气两亏所致腰膝酸痛，头昏目暗，耳聋耳鸣，精液稀薄，精冷滑泄，不能生育等症。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 132〕

来源 《丹溪心法》。

用料 胡芦巴、补骨脂、牡蛎（炒）、川楝子、熟地黄、益智仁、鹿茸、山茱萸、代赭石、禹余粮、赤石脂各22.5在，龙骨、海螵蛸、艾叶9醋炙）、丁香、沉香、乳香各15克。

制法 上药13味，捣末，糯米粥为丸如梧桐子大。

服法 每日空心服50丸，煎菖汤下。

功能 暖肾涩精，缩尿止浊。

主治 肾虚多尿，或小便不禁而混浊，遗精滑精，小腹胀痛等症。

〔方 133〕

来源 《传信适用方》

用料 酸枣仁（炒）、白茯苓、黄芪（炙）、人参、远志（去心）、熟干地黄、五味子、柏子仁各15克。

制法 上药为细末，炼蜜丸，如梧桐子大，朱砂为衣。

服法 每服30丸。

吐血，人参汤下；小便尿血，赤茯苓汤下；乱梦失精，人参龙骨汤下；卒暴心痛，乳香汤下；盗汗不已，肌热虚烦，麦门冬汤下；大便下血，当归地榆汤下；中风不语，薄荷紫苏汤下；风痫痰潮，防风汤下；种种心气，常服，人参汤下。温酒亦得。凡服药后，宜闭目定睡少时。

尚古天臻www.tianzhendr.com

功能 补肾，固精，止浊。

主治 虚劳，下元虚冷，小便白浊，精滑不禁。

〔方 136〕

来源 邵应节方。

用料 何首乌（赤白各半）1000 克茯苓、牛膝、当归、枸杞、菟丝子各 250 克，补骨脂（黑芝麻拌炒）120 克。

制法 上药 7 味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服 30 丸，空心盐汤或温酒下。

功能 补肝肾，益精血，乌须发。

主治 肝肾虚，精血不足，瘦弱周痹，消渴，淋沥，遗泄，疮痈等症。

〔方 137〕

来源 《太平惠民和济局方》。

用料 人参、肉桂、白术、茯苓、黄芪、炙甘草、当归、白芍药、川芎、地黄各等份。

制法 上药 10 味为粗末，每服 6 克。加生姜 3 片，大枣 2 枚，水一盏，煎取 2 克；或作丸剂与膏剂。

服法 不拘时候，温服之。

功能 温补气血。

主治 五劳七伤，诸虚不足，潮热骨疼，不思饮食，面色萎黄，夜梦遗精，脚膝无力，脾肾气弱，五心烦闷，忧虑伤血气，喘嗽中满，及病后未复等症。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 上药6味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服30丸，食前温酒下。

功能 补肾益精。

主治 肾劳，精气滑泄。

〔方141〕

来源 《太平惠民和济局方》。

用料 五味子250克、蛇床子、百部根、菟丝子、白茯苓、肉苁蓉、枸杞子、柏子仁、杜仲、防风、巴戟、山药、远志各60克。

制法 上药13味，密丸如梧桐子大 。

服法 每服30丸，温酒或盐汤下。

功能 补五脏，固真元。

主治 脏腑虚损，腰膝重痛，面色黧黑，筋骨衰败，心劳志昏，寤寐恍惚，五劳七伤，肌肉羸瘦，余沥梦遗。

〔方142〕

来源 《丹溪心法》附方。

用料 菟丝子（酒浸）150克 石莲肉60克、茯苓30克、山药80克（一半打糊用）。

制法 上药4味，捣末，山药糊为丸如梧桐子大。

服法 每服50丸，空心盐汤下，脚无力，木瓜汤下。

功能 补肾涩精，养心安神。

主治 肾气虚损，目眩耳鸣，四肢倦怠，夜梦遗精，心腹胀满，脚膝痿弱，小便滑数，股内湿痒，水道涩痛，

尚古天臻www.tianzhendr.com

小便出血，尿有余沥等症。

〔方 143〕

来源 《金匮要略》。

用料 桂枝、甘草、生姜各 6 克，白芍 18 克，大枣 12 枚，胶饴 30 克。

制法 上 6 味，以水 7000CC，煮取 3000CC，去渣，纳胶饴，更上微火消解。

服法 温服 1000CC，日三服。

〔方 144〕

来源 《医方集解》。

用料 沙苑蒺藜（炒）、芡实（蒸）、莲须各 60 克，龙骨（酥炙）、牡蛎（盐水煮一日一夜，煅粉）各 30 克。

制法 莲子粉糊为丸。

服法 每服 6 克，淡盐汤或温开水送下。

功能 固肾涩精。

主治 肾虚精关不固，遗精。

〔方 145〕

来源 《圣济总录》卷五十八。

用料 肉苁蓉、五味子、巴戟、当归、泽泻、地骨皮、韭子、龙骨、炙甘草、牡丹皮、熟地黄各 30 克，人参、磁石、赤石脂各 45 克，禹余粮 1 克，桑螵蛸（炙）40 枚。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 上药16味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

服法 每服20丸，牛乳下。日三服。

功能 补肾涩精。

主治 消渴尿脂，小便如米泔，肾虚遗精，阳痿等症。

〔方146〕

来源 《普济方》。

用料 远志（去心）30克、山萸肉、人参、白茯苓（去黑皮）各15克，金箔、银箔各10张。

制法 共为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

服法 每服10丸，茶、酒随意下。

功能 滋补肝肾，补益心脾，强精益气。

主治 中老年人肝肾亏虚，心脾不足，腰膝酸痛，失眠健忘，心悸气短，遗精滑精。

〔方147〕

来源 《圣济总录》卷五十一。

用料 磁石（火煅酒淬5遍）、鹿茸（去毛酥炙）各30克，五味子、枳实各15克，楮实45克，附子（炮，去皮脐）、煅牡蛎、肉苁蓉（酒浸去皮，切，焙）、山药、巴戟各1克。

制法 上药10味，捣末，密丸如梧桐子大。

服法 每日空腹服20丸，加至30丸，牛膝酒下。

功能 补肾，益精，聪耳。

主治 肾脏久虚，体倦遗精，形瘦目昏，脐腹疼痛，耳中

尚古天臻www.tianzhendr.com

常闻钟磬风雨声。

〔方 148〕

来源 《摄生众妙方》。

用料 当归（全者，用好酒浸洗 3 日，晒干碎）、白芍药（温水洗坐碎），碎，用好酒浸一日，晒干，炒赤）、川芎（大者，清水洗净坐碎）各 120 克厚黄柏（去皮，60 克酒浸，60 克盐水浸，60 克人乳浸，60 克密浸，俱晒干炒赤）、知母（去毛，四制，与黄柏同）、熟地黄（怀庆者佳，120 克用砂仁，120 克用白茯苓，同人绢袋，人好酒 2 壶，煮干去砂仁，茯苓两味，只用地黄）各 240 克。

制法 上药 6 味，和合一年，摊开三四分厚，夜露日晒，3 日 3 夜，收天地之精，日月之华，研细末，用正冬蜜 740 克，加水半碗，共炼至滴水成珠，再加清水一碗，煎滚和前药，丸如梧桐子大。

服法 每服八九十丸，空心盐汤送下，冬日温酒送下。

功能 生精益血，升降水火。

主治 中老年人肾精肝血亏虚所致心肾不交，健忘失眠，致头晕耳鸣，腰膝酸软、遗精滑精等症。

尚古天臻www.tianzhendr.com

第五章

外治壮阳秘方四十三

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 3〕

来源 《理沦骈文》。

用料 党参、黄芪、当归各 15 克，甘草、苍术、五味子、远志、白芷、白芨、红花、紫梢花、肉桂各 10 克，附子 6 克。

制法 麻油 1000 克熬，黄丹收。加鹿角胶 32 克，乳香、丁香各 6 克，麝香 3 克，鞭蓉膏 6 克搅。

服法 贴脐上及丹田。

功能 益气血，温补下元，固精保元。

主治 一切腹痛，痞疾，梦遗，五淋，白浊，妇女赤白带下，经水不调。

按语 本方具有益气血、固精保元的作用。丹田，用能调补气机，补肾虚，益元气，振阳固精。脐上即神阙，用能温健脾阳，调畅升降气机。药贴此穴，补益气血、固精保元的作用倍增。

〔方 4〕

来源 《穴位贴药法》。

用料 五倍子 200 克，醋泥适量。

制法 先将五倍子粉碎为止，过筛，再加醋泥，调和成膏。

用法 取药膏如枣大一团，贴敷神阙、关元上，盖以纱布，胶布固定，早上贴药，晚上换药，一般 10～15 天可愈。

主治 睡中有梦交而遗精。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方5〕

来源 《医学入门》正方。

用料 人参、附子、胡椒各21克，夜明砂、没药，虎骨、龙骨、蛇骨、五灵脂、白附子、朱砂、麝香各15克，青盐、茴香各12克，丁香、雄香、乳香、木香各9克。

用法 上药18味为末，另用白面作条圈子脐上，将前药一料分为3份，内取1份，先填麝香末1.5克入脐孔内，乃将余两份药入面圈内，按药令紧，中插数孔，外用槐皮一片，盖子药上，以艾火灸至五六十壮，遍身大汗，苟不汗，则病未除，再于三五日后又灸，至汗出为度。慎风寒，戒生冷油腻，保养一月。妇人腹冷无子，尤宜此灸，去麝香加小脑3克。

功用 温阳益气，祛风化痰，活血通络，辟秽解毒，强壮筋骨。

主治 中老年肾阳虚衰，特别是伴有阳痿滑精，遗尿尿频，妇女带下者更为适宜。

按语 此方全名叫"彭祖补阳固蒂长生延寿丹"。方中人参大补元气；附子、小茴香、丁香、胡椒温阳散寒；青盐引诸药以入肾；白附子祛风痰；夜明砂清肝明目；五灵脂、乳香、没药行血化瘀，通络止痛；朱砂、龙骨镇惊安神；虎骨强筋壮骨，追风定痛；雄黄解毒杀虫，燥湿祛风；麝香芳香辟秽，开窍通络，因其辛香走窜，所以又能帮助其他药物进入人体，从而

尚古天臻www.tianzhendr.com

发挥其药理作用。

原方注云："夫人之脐也，受生之初，父精母血相受凝结以成胞胎，在母腹内母呼儿呼，母吸儿吸，是一身脐带如花果在枝而通蒂也，既生之后，从口呼吸，脐门自闭；既长之后，外耗精神，内伤生冷，真气不得条畅，所以熏脐固蒂，如水灌土培划木自茂也，人常依法熏蒸，则荣卫调和，安魂定魄，寒暑不侵，身体轻健，其中有神妙也。"即是说脐是人的生命根蒂，炙脐可以筑固生命根蒂。近来的研究表明，一定的药物贴脐或炙脐，可以作用于机体的免疫系统，提高免疫力。

〔方 6〕

来源 《慈禧光绪医方选议》正方。

用料 附子、肉桂、天生磺（飞好）、生姜、大葱头、当归（酒洗）各 90 克　法夏、陈皮、吴萸（盐水炒）、川椒、白附子、小茴香、白术、艾绒、巴戟天、酒芍、益智、川楝、桂枝、胡芦巴、川乌、川萆解、菟丝、干姜、菌陈、公丁香、五味子、缩砂仁、甘草各 30 克，羊腰 3 对，虎骨、鹿角各 240 克，苍术、破故纸、续断、云苓、胡桃仁、枸杞各 60 克，香附（生）、川芎、黄芪、党参、香附（炙）、五加皮、蒺藜、肉豆寇各 45 克，杜仲（盐水炒）120 克，干鹿尾 3 条。

制法 用麻油 7.5 公斤炸枯药，去渣，熬至滴水成珠，入

尚古天臻www.tianzhendr.com

飞净黄丹 2800 克。

用法 贴腰间、脐穴。

功用 温肾助阳，通经活络，益气养血，调胃和中。

主治 中老年人肾阳虚衰，寒湿凝滞，腰腹疼痛，形寒肢凉，遗精滑精，阳痿不举或妇人赤白带下者。

按语 此方药味较多，其中多为温阳补肾之品。

此方中的附子、肉桂、羊腰、川椒、小茴香、破故纸、巴戟天、益智仁、天生磺、鹿尾、胡芦巴、鹿角、菟丝子、胡桃仁、公丁香等均为温肾助阳之品。方中续断、杜仲补益肝肾，强壮筋骨；虎骨、五加皮、川萆解祛风胜湿。吴萸温经散寒，艾绒可温中，逐冷，除湿。

方中更为桂枝温经散寒，调和营卫；黄芪、党参、白术、茯苓、甘草补中益气；当归、芍药、川芎养血活血；法半夏、陈皮、白附子、苍术燥湿化痰；生姜、干姜、砂仁、肉豆寇温中和胃；香附行气解郁；白蒺藜疏肝祛风。

〔方 7〕

来源 《穴位贴药疗法》。

用料 (1) 硫黄 18 克，母丁香 15 克，元寸、朱砂各 3 克，独头蒜（去皮）2 枚。

(2) 川椒 50 克，韭菜子、附子、肉桂、蛇床子 各 20 克，独头蒜 300 克，芝麻油 500 毫升，广丹 250 克

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 先将第（1）药方中诸药，粉碎为末，过筛（其中朱砂另研细），以独头蒜与诸药末混合，捣融如膏。制丸如黑豆大，朱砂为衣。再将第（2）药方中诸药，放入油内，入锅加热，将药炸枯，过滤去渣，再将油熬至滴水成珠，徐徐加入广丹，搅拌收膏后待用。

服法 将熬制好的黑膏，摊于6～8平方厘米牛皮纸上，取丸药1粒，粉碎，放黑膏药中间，贴于曲骨、关元、神阙3穴，每穴1丸，一张膏药，3日换药1次。

主治 睡中无梦，不觉遗精。

〔方8〕

来源 《穴位贴药疗法》。

用料 急性子15克，阿片、蟾酥各3克，元寸0.5克，葱白适量。

制法 先将前3味药研为细末，加入元寸，再研极细，滴水和成丸药1粒，用葱白捣融包裹，外用湿纸再包一层，放炭火中煨3～4分钟，取出换纸，再包再煨，如此反复7次，去纸和葱，将药制成丸子如绿豆大备用。

用法 睡前取药丸3粒，用白酒化开，涂于神阙、曲骨两穴并阴茎头，每晚1次，见效迅速。

主治 阳痿不举，腰膝酸软，神疲体倦，气短畏冷，脉细弱。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 9〕

来源 《寿世保元》。

用料 天门冬、生地黄、熟地黄、木鳖子、大附子、杏仁蛇床子、远志、牛膝、肉从蓉、官桂、菟丝子、肉豆蔻、虎骨、鹿茸、麦门冬、紫梢花各 6 克。

制法 上药为末入油 620 克，文武火熬黑色，去渣，澄清；入黄丹 250 克，水飞过松香 120 克，熬，用槐柳条搅，滴水不散为度；再下硫黄、雄黄、朱砂、赤石脂、龙骨各 9 克为末入内，除此不用见火，将药微冷定，再下腽肭脐 1 副。

阿芙蓉、蟾酥各 9 克，麝香 3 克不见火，阳起石、沉香、木香各 9 克俱不见火，右为细末入内，待药冷下黄蜡 18 克，放磁器内盛之，封口，放水中浸 3 日去火毒，取出摊绢子或红绢上亦可。贴之 60 日方无力再换。

用法 贴脐上。

主治 阳痿，性功能低下等。

〔方 10〕

用料 良姜适量。

服法 姜为细末，醋调敷患处。

主治 阳囊肿痛，湿痒，汗出。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 11〕

用料 苦参、生地、煅蛎粉、麻黄根、煅龙骨各 10 克。

服法 水煎服。

主治 阳囊肿痛，湿痒，汗出。

〔方 12〕

用料 公猪胆 1 枚，五倍子 10 克，白樊 3 克，连叶 1 张。

服法 水煎洗之。

主治 阳汗，阴痒。

〔方 13〕

用料 樱桃树叶（或桃树叶）500 克。

服法 煎水坐浴，同时用棉球沾药水塞阴道内，日换 1 次，半月即愈。

主治 肿痛，阴痒。

〔方 14〕

用料 丝瓜络 60 克。

服法 炒干研末分 3 次服。

主治 阳强，纵浴带下。

〔方 15〕

用料 吴萸 30 克。

服法 炒白烟起，用水冲服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 缩阳、缩阴。

〔方 16〕

用料 莲蓬 3 个、甘草 3 克。

服法 水煎服，连服 9 次。

主治 交接阴道出血。

〔方 17〕

用料 蒿本 15 克。

服法 内服并外用。煨汤服一半，洗一半。

主治 阴部瘙痒，肿痛。

〔方 18〕

用料 黄柏、苦参、蛇床子各 15 克。

服法 水煎熏洗，每日 1 次，连用 2 周。

主治 阴痒肿痛。

〔方 19〕

用料 麦夫皮。

服法 夫皮炒香后，用熟肥猪肉蘸着吃。

主治 精竭出血。

〔方 20〕

用料 生姜、葱白。

服法 将生姜、葱白捣烂成泥，用热酒冲服，汗出即愈，如

尚古天臻www.tianzhendr.com

腹痛剧烈，再用大葱头捣烂炒热贴脐上，用艾灸之。

主治 房后中寒腹痛。

〔方 21〕

用料 胡桃树叶。

制法 用叶作煎剂。

服法 一次 2～4 克煎服。

主治 由于手淫或房事过度引起漏清（尿后排出精液）。

〔方 22〕

来源 《名医类案》卷八。

用料 韭菜籽、破故纸各 30 克。

制法 共为末。

服法 每服 9 克，日 3 服。

主治 玉茎不痿，精流不歇，时如针刺，捏子则胀。

〔方 23〕

用料 韭籽、小茴香各 30 克。

制法 共研面，蜜为丸，每丸 9 克。

服法 早晚开水送服各 1 丸。

主治 丸冷痛潮湿。

〔方 24〕

用料 新鲜韭菜 1 束。

服法 捣烂煨服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 缩阳症。

〔方 25〕

用料 老白干（60 度以上）适量，胡椒 50 粒。

制法 白酒用水温热，冲入轧碎的胡椒末，趁热服用。

主治 缩阳症。

〔方 26〕

用料 椒。

用法 以布裹椒包囊下，热气大通，日再易之，以消为度。

主治 阴冷入腹。

〔方 27〕

用料 车前子末。

服法 饮服 3 克，日服 2 服。

主治 阴冷闷疼，渐入囊内，肿满杀人。

〔方 28〕

用料 醋。

服法 醋和热灰，频熨之。

主治 阴冷闷疼，渐人囊内，肿满杀人。

〔方 29〕

用料 吴茱萸，牛胆。

制法 以吴茱萸纳牛胆中，百日令干。

尚古天臻www.tianzhendr.com

服法 每取27枚嚼纳阴中，良久如火。

主治 男子阴冷。

〔方30〕

来源 《本草纲目》引《千金方》。

用料 荠尼、大豆、茯神、磁石、栝楼根、熟地黄、地骨皮、玄参、石斛、鹿茸各30克，人参、沉香各15克

制法 上药共为末。以猪肚治净煮烂，杵和丸梧子大。

服法 每服70丸，空心盐汤下。

主治 强中消渴。

〔方31〕

用料 《本草纲目》引《千金方》。

用料 猪肾1具，荠尼、石膏各90克，人参、茯苓、磁石、知母、葛根、黄芩、桥楼根、甘草各60克，黑大豆1000克，水15000毫升。

制法 先煮猪肾、大豆，取汁10000毫升，去滓下药，再煮3000毫升。

服法 日3服。

主治 强中消渴。（此方又称石子荠尼汤）

〔方32〕

用料 白酒（60度以上）适量，红尖辣椒2～3个，鲜虾100克。

制法 先将辣椒、鲜虾用油炒熟，冲入白酒煮沸，趁热顿

尚古天臻www.tianzhendr.com

服。

主治 缩阳症（男子生殖器缩入不出、面青唇白）。

〔方 33〕

用料 老姜1块。

制法 去皮烤熟，塞入肛门内，阳物即伸出。

功效 解表、温中。可治男子缩阳症。

〔方 34〕

用料 羊屎（羊烘蛋）、黄柏各适量。

服法 煎汁洗局部。

主治 阴茎肿。

〔方 35〕

用料 儿茶、冰片各1克。

制法 研细末。

服法 先用甘草汤洗局部，后搽上述药末。

主治 阴茎肿。

〔方 36〕

用料 鲫鱼胆汁。

服法 擦患处数次。

主治 阴痒、阴汗。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔方 37〕

用料 食醋。

服法 食醋加冷开水配成25～50℃ 内稀 释液冲洗阴道，随即将70%的食醋棉球塞入[illegible]。每日1次，连续3次1疗程。

主治 阴痒，阴汗。

〔方 38〕

用料 龟板、牡蛎各24克，昆布、海藻各60克。

服法 水煎，分早晚与知柏地黄丸同服。

主治 强中。

〔方 39〕

用料 白蔹500克。

服法 煎汤代茶饮。

主治 淋浊。

〔方 40〕

用料 黄连，人乳。

服法 黄连研末，调人乳涂患处。

主治 阴茎生疮肿痛。

〔方 41〕

用料 核桃壳适量。

尚古天臻www.tianzhendr.com

服法 核桃壳、煅存性研细末，调花椒油擦患处。

主治 睾丸肿痛。

〔方 42〕

用料 生姜 6 克、陈醋适量。

制法 生姜捣细入 陈醋熬膏，和匀为丸。

服法 纳入肛门内。

主治 缩阳症。

〔方 43〕

用料 甘草梢 60 克、小黑豆 250 克。

服法 水煎服。

主治 阳物胀硬不倒。

尚古天臻www.tianzhendr.com

第六章

补肾壮阳药膳

尚古天臻www.tianzhendr.com

一、壮阳食谱

〔龙马童子鸡〕

用料： 虾米 25 克，海马 3 钱，子公鸡 1 只。

制法： (1) 将子公鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净放一个盆内。

(2) 将海马和虾米用温水洗净，泡 10 分钟，放在鸡肉上，放葱段和姜片，加适量水，上笼蒸至烂熟，约需 2 小时。

(3) 蒸完后，将子公鸡放入另一个盆内，蒸出的汤倒入锅内放姜丝、葱丝，调味后勾芡收汁，浇在鸡的上面。

主治： 阳痿早泄，小例频。

〔山药芝麻丸〕

用料： 山药 100 克，黑芝麻 50 克，猪肉（肥瘦）1000 克，鸡蛋 2 只，砂糖 2 汤匙。

制法： (1) 山药去皮洗净，上笼蒸熟。黑芝麻炒熟。

(2) 鸡蛋打碎，取蛋清搅匀，加入山药打成糊，调适量幼盐。

(3) 猪肉斩碎成粒，用蛋清山药糊拌匀，入油锅炸至金黄色捞起。

(4) 锅内放少许麻油，温热时入入砂糖，搅动至糖

尚古天臻www.tianzhendr.com

全部溶化后，放入炸好的肉丸，再搅动使粘匀糖汁。

(5) 立即倒入黑芝麻，搅动使芝麻均匀粘附于肉丸表面，即可装盆上桌。

主治：脾肾虚弱，头晕健忘，白发、脱发。

〔核桃鸭子〕

用料：核桃仁300克，荸荠（马蹄）200克，老鸭1只，鸡肉泥150克，蛋清适量。

制法：(1) 将老鸭宰杀后，去内脏洗净，用滚水拖一遍，装入盘内，放葱、姜、食盐、绍酒，上笼蒸熟后取出。

(2) 将老鸭对半切开，另用鸡泥、蛋清、玉米粉、绍酒调成糊状，再把核桃仁、荸荠剁碎加入糊内，拌匀后，铺在鸭内膛上。

(3) 将鸭子放入大油锅中用温火炸酥，成金黄色捞出，用刀切成条块，放于盘内，周围可放些用水氽过的蔬菜以做装饰。

主治：肾虚阳痿，咳嗽。

〔肉桂炖鸡肝〕

用料：肉桂2克，鸡肝2副，姜3片，绍酒少许。

制法：(1) 将鸡肝洗净放入炖盅内，加适量水，并放几片姜及绍酒。

(2) 将肉桂洗净放入炖盅内，盖上炖盅的盖，隔水

尚古天臻www.tianzhendr.com

状同时放入清水中用文火煲，放入绍酒煲2个小时。

(2) 将冬虫夏草事先用水浸泡。

(3) 将煲熟的鸡肉和汤倒入炖盅内，放入冬虫夏草，盖上盅盖隔水炖2小时就可饮美味的鸡汤了。

主治：肾虚，房事不济。

〔章鱼煲鸡脚〕

用料：章鱼100克，红枣5颗，鸡脚6对（新鲜），生姜少许。

制法：(1) 将章鱼洗净放入清水中，用瓦煲煮开后，放入鸡脚、生姜用中火煲20分钟改用小火。

(2)将红枣用温水洗净放入汤中一起煲3小时后，放少许盐即可饮用。

主治：肾虚，双膝无力。

〔黑芝麻炖鸡〕

用料：鸡1只（1斤半重），黑芝麻100克，桂圆肉100克。

制法：(1) 将鸡洗净，用姜汁搽匀鸡肚，将洗净的黑芝麻和桂圆肉塞入鸡肚内。

(2) 将鸡放入盅内，加入绍酒及水浸过鸡面，隔水炖3小时，放少许盐，饮汤吃肉。

主治：心肾虚弱。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔煨鹿尾〕

用料：干鹿尾100克，水发白蘑300克，冬笋50克，鸡汤适量，猪油适量。

制法：(1) 将干鹿尾开水发胀捞出，洗净污秽，再下锅烧10分钟捞出，燎出毛脏，如不易燎净，可反覆再烫，直到燎净为止。用清水洗净，有冷水漂30分钟，再入锅内煮沸后改用小火炖熬到熟，待用。

(2) 将鹿尾顺骨缝剁成短段，将白蘑切成小块，冬笋切成片。

(3) 将葱及姜片放入油锅内，炒成金黄色，放入鸡汤、猪油、绍酒、鹿尾、冬笋、白蘑，调味后，用中火焖到收汁，迅速勾芡，淋入麻油即成。

主治：阳痿，早泄。

〔冬虫夏草炖双鸽〕

用料：乳鸽2只，冬虫草25克，淮山10片，圆肉8枚，雪耳25克，莲子25克，姜少许。

制法：(1) 将当好的乳鸽洗净，放于沸水中拖一下，隔去水分备用。

(2) 莲子用温水浸软去外皮；雪耳浸透洗净。将乳鸽放入炖盅内并同时入放莲子、生姜、雪耳、圆肉、淮山、冬虫草，放适量水盖炖盅盖，隔水炖3小时，调味后可以食用，美味可口。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治：肾亏体虚、久病不复。

〔玉兰明虾〕

用料：大虾12只，芥兰菜500克、蕃茄酱适量，醋少许。

制法：（1）虾去脚爪，除砂肠、留壳用姜丝、绍酒及酱油拌匀腌10分钟备用。

（2）用热油炒大蒜粒，倒入虾，炒成红色、加酒、高汤、糖和盐，将汁收干后加蕃茄酱和醋。

（3）将芥兰菜洗净切段，用滚水川一下，用油锅快炒一下，加入高汤等调味料，取出放于大虾上即可。

主治：阳痿、神经衰弱。

〔醉　虾〕

用料：虾250克，绍酒适量。

制法：（1）将虾洗净，剪去头须，除净肚肠。

（2）将虾与绍酒一同煮2分钟，根据自己喜好，适当加调味料。浸泡1小时后可以食之，是饮酒的佳馔。

主治：肾虚，阳痿。

〔炖猪尾汤〕

用料：猪尾1条，青肉乌豆50克，巴戟50克，肉从蓉50克，小苏15克，丁香10克，双蒸酒75克。

制法：（1）将猪尾切去肥肉部分，刮净皮毛，切成约2寸

尚古天臻www.tianzhendr.com

小段，用清水略煮，除去浮油。

(2) 放入青肉乌豆、巴戟、肉从蓉、小苏、丁香及双蒸酒沌3个小时。离火后饮汁吃肉。

(3) 连吃6、7次功效显著，连吃2个月顽固疝气可全消失。

(4) 胃弱者可将乌豆改为生姜1两。

主治：疝气，肾虚，阳痿。

〔韭黄炒猪腰〕

用料：韭黄150克，猪腰1～2个。

制法：(1) 将猪腰从中间破开，除去内中的臊腺，洗净切成薄片，用姜丝和蒜拌匀。

(2) 将韭黄洗净切成小段。

(3) 起油锅将猪腰快速炒熟铲起，再放少许油，将韭黄炒熟倒入猪腰，调味后可以食用。

主治：肾虚腰痛，遗精。

〔核桃仁腰花〕

用料：猪腰2个，核桃仁50克，木耳25克，蒜苗150克，葱少许，姜少许。

制法：(1) 将猪腰破开，去掉中间的臊腺，用菜好在表面划格子状，用盐搓后，用清水先净，用锶、姜、生粉、绍酒拌匀。

(2) 起油锅，用小火炒猪腰，迅速捞出。

(3) 起油锅，将核桃仁用油炒熟。捞出后放入木耳、

尚古天臻www.tianzhendr.com

蒜苗均匀搅拌，放少许盐。

（4）倒入猪腰及核桃仁，调味后用生粉勾芡，盛盘中即可食用。

主治：腰痛，肾虚。

〔鲢鱼淮杞汤〕

用料：鲢鱼1条，淮山25克，杞子20克，桂圆15克。

制法：（1）将鲢鱼去鳞，除内脏洗净后，切成块状，用热油爆炒，放少许姜丝、绍酒捞起。

（2）将鲢鱼、洗净的淮山、杞子、桂圆放入锅中，加适量的水、用小火煲2小时，调味后即可食用。

主治：身体虚弱，肾功能低。

〔蒜泥白肉〕

用料：猪后腿肉500克、蒜数瓣、辣椒油适量。

制法：（1）将猪肉洗净后放清水中煮开，除去泡沫，放入姜、蒜及绍酒，用小火煲40分钟，捞出切成稍薄片状。

（2）将蒜洗净捣成泥，与糖、醋、酱油、辣椒油等拌匀，淋在肉片上即可。

主治：肾虚，阳痿。

〔炖鳝鱼〕

用料：鳝鱼1条，淮山50克，杞子50克，肉苁蓉15克，巴戟15克，北芪15克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

片刻，再翻转浸另一面。用小火将鱼慢慢浸熟，捞出后可以蘸酱油吃。

主治：体弱怕冷，肾虚。

〔金樱子煲鲫鱼〕

用料：金樱子 50 克，鲫鱼 250 克。

制法：(1) 半鲫鱼去肠脏留鳞，洗净后放入清水中煮开，放几片姜及绍酒。

(2) 将洗净的金樱子放入汤中，用小火煲 2 小时，放少许熟油，调味后可以饮汤吃鱼。

主治：肾虚遗精，脾虚多汗。

〔淮杞炖石斑鱼〕

用料：石斑鱼 1 条，黄芪 50 克，淮山 20 克，枸杞子 15 克。

制法：(1) 将石斑鱼洗净，去掉内脏后切成块状。

(2) 用姜和绍酒将石斑鱼腌浸，使其入味去腥。大约浸 10 分钟左右。

(3) 将黄芪、淮山、枸杞子洗净与石斑鱼一起放入炖盅内，加适量水隔水蒸半小时即可（蒸前放入少许盐）。

主治：身体虚弱，阳痿肾亏。

尚古天臻www.tianzhendr.com

二、补肾食谱

〔节瓜猪肉汤〕

用料： 节瓜1个，瘦猪肉250克。

制法： (1) 将节瓜刮去表皮，洗净切成片状。

(2) 将瘦猪肉洗净，切成小块放入清水中煮开，放几片姜，用小火煲半小时左右，放入节瓜再煲1小时左右，调味后，可以饮汤食肉。

主治： 暑热烦渴，尿黄。

〔肉苁蓉红烧鸡块〕

用料： 鸡1只，肉苁蓉15克，白果30粒（去壳心），栗子15粒（去壳），薏米仁15克，姜少许，葱少许。

制法： (1) 将鸡洗净，切成块状，同葱、姜一起用油起镬，炒到变色为止。

(2) 加入4大杯清水，滚后除去泡沫及浮油，加入切成块状的肉苁蓉，依次再加入栗子、白果和光软的薏米仁，煮凌半熟后放入少许酱油。

(3) 等水快收干时，经常用锅铲搅动，收汤后可以食用。

主治： 腰痛、尿频。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔鸡肠饼〕

用料：公鸡肠1副，面粉300克，生油50克，葱少放，蒜少许。

制法：（1）将公鸡肠破开洗净，放入锅内焙干，然后粉碎成细粉等用。

（2）将面粉放盆内，倒入鸡肠粉，用水合成面粉团。

（3）将生油、葱花、蒜粒卷入粉团内，作成饼子，烙熟可以食。

主治：中老年人尿频，多尿。

〔芫荽鸡肝〕

用料：鸡肝500克，芫荽100克，大茴香1枚、桂皮10克。

制法：（1）将鸡肝洗净，放入盛碟内。

（2）大茴香与桂皮入锅中用小火煎熬20分钟，滤去渣，汁内调入盐、糖，搅匀鸡肝内，加上姜片放蒸锅内蒸10～15分钟。

（3）快手揭盖放入芫荽、葱花，再蒸2分钟即可食用，可在碟边放些番茄与芫荽叶以做装饰。

主治：肝脾衰弱及炎症。

〔鲤鱼红豆辣椒汤〕

用料：鲤鱼1条，红豆200克，花生仁100克，大蒜2个，辣椒干3个。

制法：（1）将鲤鱼去鳞去内脏后洗净。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(2) 将红豆在前一夜用温水浸泡。

(3) 将干辣椒和花生仁洗净。将大蒜去掉外表皮洗净。

(4) 将红豆、花生仁、蒜和辣椒塞入鲤鱼肚内，外用水草或线将鱼肚扎捆紧，以免塞入的东西漏出。

(5) 将鲤鱼放入清水中，用小火煲3小时左右，调味后可以食用。隔一周后再食用一次效果很佳。

主治： 肝炎。

〔紫云三仙〕

用料： 水发香茹5朵，豆腐皮3张，冬笋200克，荸荠（马蹄）200克，面粉15克，五香粉少许，芫荽适量。

制法： (1) 香菇去蒂洗净切成细丝；冬笋切丝；荸荠去皮切丝；姜切成丝状。

(2) 起油锅将冬菇丝煸炒，加入冬笋翻炒，再加入荸荠调入五香粉及其他调味材料后，盛在盘中待用。

(3) 将豆腐皮剪成小张，包入炒好的冬菇、冬笋、荸荠，包得紧和小些容易炸。封口入用面粉糊（放点苏打粉）粘合，整个卷再在糊中蘸匀，放入油锅中炸至金黄，配些芫荽即可食用。

主治： 瘟病消渴，黄疸，咽喉肿。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔椰子炖鸡〕

用料： 椰子2个、鸡1只。

制法：（1）将椰子内的椰汁倒出，将肉切成小块。

（2）将鸡洗净，把一半的椰子块放在鸡肚内，其余的椰块和椰汁同鸡一起放入炖盅内，加少量清水，隔水小火炖3～4小时便可以食用（椰子只可以吃汁）。

（3）连吃5天，症状可以消除。

主治： 黄疸病。

〔补肝甘露鸡〕

用料： 鸡胸肉500克，鸡蛋1只，葡萄柚（大）1个，柠檬1个，洋葱半个，西芹少许，蜂蜜半杯，山楂饼10片。

制法：（1）将鸡胸肉切成大薄片，放入胡椒、蛋白及盐拌均匀。

（2）将半个柠檬皮切成碎粒，另外半只和葡萄柚榨汁，放入蜂蜜、砂糖和捣碎的山楂饼。

（3）将鸡胸肉放面粉和生粉拌好，即用大油锅炸成金黄色捞出。

（4）将柠檬与其他调好汁放在锅中煮沸，并加入生粉勾芡淋在鸡肉上，并撒上柠檬皮，放西芹围缀。

主治： 肝功能障碍。

尚古天臻www.tianzhendr.com

少许。

制法：（1）先将马齿苋菜洗净，用滚水烫过后，放入冷水中浸泡。

（2）将葱及姜、鱼肉和豆腐放入清水内，以中火煲之，把马齿苋菜从冷水中捞出，切成段，放入汤中稍煲即成。

主治：痔疮、便秘。

〔肉苁蓉煲羊肾〕

用料：肉苁蓉 50 克，羊肾 1 对。

制法：（1）将羊肾洗净当好，除去臊腺，放入清水中煮开，加少量蒜粒。

（2）将洗净的肉苁蓉放入汤中，改用小火煲 2～3 小时，调味后即可食用。

主治：肾虚阳萎，便秘。

〔绿豆糯米酿猪肠〕

用料：绿豆 200 克，糯米 100 克，猪肠 1000 克。

制法：（1）将猪肠反复洗净。

（2）将浸过水的绿豆和糯米混合后放入猪肠内，（一端用线扎紧），然后放入适量的水将另一端也扎紧，用瓦煲加水煮 2 小时左右便可切片食之。

主治：肌肤瘙痒、便血、脱肛。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(2) 将里脊肉洗净，切成片，用绍酒、生抽拌匀，放置20分钟。

(3) 香附子放沙袋内扎紧，与薏米一起放入锅中用清水煮，大约1小时左右，取出香附子沙袋，倒入拌好的里脊肉，滚开后煮片刻，调味后可以食用。

主治： 风湿、肚泻。

〔蒜味豆腐〕

用料： 豆腐5块，蒜头1～2粒，葱适量，姜适量。

制法： (1) 豆腐切成方粒，用滚水烫后捞出。

(2) 蒜头剥皮洗净，用量多少可视食者的适应程度而定，用刀在砧板上拍碎。葱、姜洗净切成碎末。

(3) 镬内油烧热后，先放葱、姜炒香，再加入蒜和豆腐同炒。

(4) 加上生抽、幼盐、麻油、味清翻炒，装盘即成。

主治： 感冒伤风，痢疾腹泻。

〔蒸莲藕粉〕

用料： 莲藕500克，猪肉250克，冬茹3个。

制法： (1) 将莲藕去皮洗净磨碎。

(2) 将冬菇、瘦肉洗净剁碎与莲藕搅拌在一起，加入调味料拌匀。

(3) 拿一个大盘子，盘底涂上油，将拌好的混合料

尚古天臻www.tianzhendr.com

倒入盘内，用锅铲将表面刮平，隔水蒸15分钟左右，便可反倒在另外的盘子内，趁热上战术。

主治：吐血、瘀肿、腹泻。

〔青鸭羹〕

用料：青头鸭1只，草果1个，赤小豆250克。

制法：(1) 将青头鸭宰杀后，去内脏洗净。

(2) 将赤小豆洗净，连同草果装入青头鸭腹内。

(3) 将鸭放入锅内，加适量的水，用小火炖煮约3小时左右。调味后可以食用。

主治：脾虚水肿。

〔凤爪防已汤〕

用料：鸡脚10只，防已20克，黑豆25克。

制法：(1) 将鸡脚洗净，放入清水中煮开，放姜用小火煲半小时左右，放入烫过并去皮的黑豆再煲半小时。

(2) 放入洗净防已，再煲半小时，调味后可以食用。

主治：水肿，神经痛，风湿痛，脚气。

〔瑶柱炖田鸡〕

用料：田鸡500克，江瑶柱50克，冬瓜600克，姜少许。

制法：(1) 将活田鸡净，去外皮去内脏，切成小块，放入滚水中拖一下，隔去水分备用。

(2) 江瑶柱用水浸软，撕成幼丝待用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(3) 将冬瓜洗净切片放入炖盅底部，再依次将田鸡、姜及江瑶柱放入盅内，注入适量水盖上盅盖，隔水炖约2个小时左右，调味后即可食用。

主治：尿少、水肿。

〔眉豆煲鲤鱼〕

用料：眉豆100克，鲤鱼半条，蒜少许。

制法：(1) 将眉豆用水洗净泡软。

(2) 将鲤鱼洗净后放入清水中煮开，放入蒜后用中火煮10分钟，再放入眉豆，用小火煲2小时，离火后放少量盐可食鱼喝汤。

(3) 如消化不良者，可以不吃眉豆。食2、3次见效。

主治：手足浮肿。

〔赤小豆冬瓜煲生鱼〕

用料：生鱼1条，冬瓜500克，赤小豆50克、葱头5粒。

制法：(1) 将赤小豆洗净用温水浸泡一夜。

(2) 将冬瓜连皮洗净切成大片（不去皮）。

(3) 将生鱼开去内脏 洗净，放入清水中煮开，放入葱头和赤小豆用文火煲2个小时，然后放入冬瓜煲1小时，不要放盐。

主治：水肿，肝病腹水。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔北芪炖鲈鱼〕

用料：鲈鱼1条，北芪50克。

制法：(1) 将鲈鱼去鳞，开膛去内脏洗净。放入炖盅内，并同时放入洗净的北芪，加适量水，隔水炖3小时，调味后可以食用。

(2) 每日或隔天1次，3～5次可以见效。

主治：消化不良、妊娠水肿。

〔牛蒡子卤鱼汤〕

用料：卤鱼250克，海带50克，小鱼250克，牛蒡子15克。

制法：(1) 将小鱼（任何鱼均可）洗净去内脏，加适量的水，用小火煎熬。

(2) 将卤鱼洗净放入水里煮20分钟后捞出，切成见方小块，放盘子内。将海带洗净，切成细丝，放在卤鱼上。

(3) 将牛蒡子洗净，煎1个小时左右。

(4) 将小鱼从汤中捞出，将煎好的牛蒡子汁倒入一起煮开，并放调味品如胡椒、葱花等。将此汤大滚时，速倒入卤鱼盘内，就可以食用。

主治：浮肿，喉痛。

〔烩鳝鱼丝〕

用料：鳝鱼500克，红糖适量，醋适量。

制法：(1) 将鳝鱼用小刀剔去骨头，除去内脏、头和尾，洗

尚古天臻www.tianzhendr.com

净后切成细丝。

(2) 放入油锅内煸炒，放少许绍酒，再放酱油、醋和红糖，加水煮熟，收汁前加生粉勾芡，即可食用。

主治： 营养不良性水肿。

〔黄耆豆腐汤〕

用料： 黄耆5克，山药5克，葛根5克，豆腐半块，竹笋1/4条，红萝卜1/4条，香茹6朵，虾米5克，黄瓜少许，葱适量。

制法： (1) 将洗净的黄耆、山药、葛根放清水中煮开，用中火煲半小时左右，捞出药材弃去。

(2) 将豆腐、竹笋、红萝卜切成片状放入汤中。将冬茹洗净连泡的水也倒入，放入虾米同煮。

(3) 离火前放入葱花和黄瓜片，调示后，香气扑鼻。

主治： 糖尿病。

〔栗子炖山药〕

用料： 栗子250克，香茹5朵，山药500克，地黄15克，茯苓8克。

制法： (1) 将栗子浸热水，软后去皮。山药去皮切2公分厚片状，浸水。香菇泡软后切成丝。茯苓浸水待用。

(2) 用热油炒山药、香菇、栗子，加入浸香菇用的汁、酱油及茯苓、地黄，用小火炖到栗子柔软为止。调味后可以食用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治：肾脏病、糖尿病。

〔鲜菇豆腐煮地黄〕

用料：用地黄25克，豆腐2块，香菇3个，干虾仁5克，红萝卜1个，马蹄20个，青豆少许。

制法：（1）豆腐切成小方块，用热水浸一下。

（2）香菇用水洗净，泡软切丝。红萝卜去皮切成条。马蹄与地黄切成块状。干虾仁放热水中浸泡。

（3）将虾仁捞出放油锅内炒，依次放入红萝卜、葱、姜、马蹄续炒。

（4）加入豆腐、地黄及浸虾仁的汁。

（5）调味后，炖煮片刻，将豆腐翻面，撒入青豆，用生粉勾芡即可。

主治：糖尿病、贫血。

〔猪腰煲冬瓜〕

用料：猪腰1或2个，冬瓜500克。薏米15克，北藤15克，淮山药15克、姜少许，葱少许。

制法：（1）冬瓜洗净切片，将薏米、北芪、姜、葱放入清汤或清鸡汤内煲40分钟，再加入淮山。

（2）将1个或两个猪腰去掉臊腺，洗净切片，放入汤中煲5分钟后，改为文火煲20分钟，放少许盐，味淡为佳。

主治：肾机能衰退，尿频及糖尿病。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔北芪猪横汤〕

用料： 猪横俐1条，北芪25克，干玉蜀黍须50克，淮山少许，瘦肉200克。

制法： (1) 先将猪横俐切片或块，放入清水中煮开，除去浮油及泡沫。

(2) 将瘦肉切成片放入汤中，同时放入北芪、淮山、玉蜀黍须用小火煮2小时。再放少量盐，就可饮汤食肉了。

主治： 糖尿病，肾炎水肿，气衰血亏。

〔土茯苓猪骨汤〕

用料： 猪脊骨500克，土茯苓75克。

制法： (1) 将猪脊骨剁成小段，洗净后放入清水中煮开，除去泡沫及浮油，放少量姜片及绍酒。

(2) 将洗净的土茯苓放入猪骨汤中，改为小火煲3小时左右，调味后即可饮用。

主治： 糖尿病。

〔萝卜煲鲍鱼〕

用料： 萝卜250克，干鲍鱼50克。

制法： (1) 将干鲍鱼洗净，入入清水中煮开。

(2) 将萝卜去皮洗净，切成片状放入鲍鱼汤内，用小火煲3小时，调味后可以饮用。

(3) 隔天1次，6～7次为一个疗程。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治：糖尿病。

〔清蒸茶鲫鱼〕

用料：鲫鱼1条，绿茶25克。

制法：（1）将鲫鱼当开去鳞，除内脏洗净。

（2）将绿茶塞入鲫鱼腹内，用红捆扎好放入炖盅内放少许葱姜，隔水清蒸2小时左右，不要放盐，淡食鱼肉。

主治：热病、糖尿病。

〔奶油鱼片汤〕

用料：鲤鱼肉300克，奶油50克，苏打饼干5片，上汤适量。

制法：（1）将鲤鱼肉洗净，切成薄片。将葱、姜丝、胡椒粉、盐、绍酒与鱼肉一起拌匀腌渍半小时。

（2）用适量上汤煮开后，放后奶油、盐，用生粉勾芡，放鱼片，稍滚就查离火。盛于盘中放5片掰碎苏打饼干，即可食用。

主治：皮肤粗糙。

〔薏米猪脚腌肉汤〕

用料：猪脚2只，里脊肉250克，腌肉150克，虾米50克，薏米200克。

制法：（1）将猪脚洗净，切成小块，裹脊肉切成小块。腌肉也切成块状。虾米用水洗净浸泡。薏米洗净

尚古天臻www.tianzhendr.com

浸泡一夜。

(2)将所有材料包括浸虾米的水一起放入锅中煮开，除去泡沫，倒人少量黄酒，放几片姜用小火煲3小时，调味时注意少放盐，因为腌肉有盐份。

主治：皮肤粗糙，干燥。

〔软炸鲜蚝〕

用料：鲜蚝250克，面包糠适量，鸡蛋1只，胡椒粉少许。

制法：(1) 将鲜蚝洗净，捞出沥去水分。

(2) 将鸡蛋去壳后取蛋白，与胡椒粉、盐、绍酒拌匀后，人人鲜蚝搅匀，腌渍1小时。

(3) 将油烧热，夹1个鲜蚝在面包糖上翻滚粘住后，放油锅中炸，用中火炸成金黄，依次一个个排于盘中，上面可浇适量鲜茄汁，周围用绿色蔬菜点缀。

主治：皮肤粗糙，憔悴。

〔芫荽虾片〕

用料：明虾6只，鸡蛋1只，胡椒粉少许，辣椒粉少许、香菇少许，白脱油少许，奶油沙司少许。

制法：(1) 将明虾去头、壳，除沙汤，切成薄片。

(2) 将鸡蛋去壳取蛋白，与盐、辣椒粉、胡椒粉、黄酒拌匀，放人明虾片搅匀后腌渍片刻。

(3) 将虾片放人温油中滑炒，捞出控去油。

(4) 放人洗净的香菇片，用少许滚水煮开，加人虾

尚古天臻www.tianzhendr.com

片、白脱油、白酒略焖片刻，加奶油沙司拌匀，放于盘中，周围放芫荽点缀。

主治：皮肤粗糙，憔悴。

〔三鲜红茄〕

用料：番茄8个，冬菇5个，黑木耳少许，鱼子酱150克，核桃仁适量。

制法：（1）将冬菇洗净，泡软后切成粒状。黑木耳发水后洗去沙粒，切成粒状。

（2）将葱粒放油中煸炒，放入鱼子酱、姜粒、黄酒、香菇、木耳，炒熟后调味，用生粉勾芡。

（3）将番茄洗净、挖盖、去籽，放入拌好的馅，盖上盖放盘中隔水蒸8分钟左右取出，盘周围放炸好的核桃仁点缀。

主治：皮肤粗糙。

〔薏米竹笋炖鸡〕

用料：鸡1只，薏米仁25克，竹笋50克，冬菇适量，藕适量。

制法：（1）将鸡去内脏洗净，连骨切成小块放入清水中煮开，除去泡沫。

（2）将洗净薏米仁碾碎放入汤中，并加入竹笋、冬菇和藕用小火煮2小时左右，调味后可以食用。

主治：关节痛。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔玉竹炖鹧鸪〕

用料： 玉竹 20 克，鹧鸪 1 只。

制法： (1) 将鹧鸪去净毛和内脏洗净后，放入炖盅内。

(2) 将玉竹洗净后放入炖盅内，加少量水，隔水炖 3 小时，调味后可食用。一般食 2～4 次可以见效。

主治： 积痰，冠状动脉硬化。

〔二母水鱼〕

用料： 水鱼 1 只，贝母 8 克，知母 8 克，前胡 8 克，柴胡 8 克，杏仁 8 克，绍酒少许。

制法： (1) 将水鱼用滚水烫过，使其排尿后切开洗净，去肠脏。切成块状，放入炖盅内。

(2) 将洗净的贝母、知母、前胡、杏仁、柴胡、放入炖盅内，加少许绍酒和适量的水，隔水炖 3 小时左右，调整味后即可食用。

主治： 长期低热不退。

〔辛夷花煲鸡蛋〕

用料： 辛夷花 15 克，鸡蛋 3～4 只。

制法： (1) 将鸡蛋洗净放适量的水与辛夷花同煮。

(2) 蛋熟后取出，剥去蛋壳再放入锅中用小火煮 1 小时左右，可以饮汤吃蛋。

主治： 慢性鼻炎，风寒头痛。

尚古天臻www.tianzhendr.com

（2）放入葱、姜并加1大碗水，调味后用中火焖10分钟左右，调加芡粉，起锅可食用。

主治：热病。

〔川椒煲猪小肚〕

用料：猪小肚（膀胱）1个，白川椒8克。

制法：（1）将猪小肚去尿洗净，将川椒塞入猪小肚中，用钱扎口，勿使川椒漏出。用5、6碗水，文火煲到剩一碗半为止。

（2）取出猪小肚，解开，取出川椒吹干（此椒可连煮3次用），饮汤吃小肚。

（3）连续吃10余次，可使疾病消除。

主治：治塞疝。

〔猪胰淡菜汤〕

用料：猪胰1条，干淡菜200克。

制法：（1）将干淡菜洗净后用清水浸泡半小时。

（2）将猪胰洗净切成几段放入清水中煮开，放少许姜片，然后放入干淡菜用小火煲2小时，调味后即可食用。

主治：甲状腺肿大，毛发枯少。

〔什锦煲〕

用料：猪肉250克，蛋4只，海参2条，鱼肉200克，蔬菜适量。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔葱爆羊肉〕

用料：羊腿肉250克，蒜末1茶匙，葱末1饭碗，姜丝半茶匙。

制法：（1）将羊肉洗净切片，调入米酒、酱油、生粉，腌约20分钟。

（2）锅内热油炒香姜丝和蒜末，倒入羊肉爆炒，快熟时加葱稍爆即成。

主治：耳病，体虚肾亏。

三、补血食谱

〔当归羊肉〕

用料：羊肉500克，当归50克，姜25克。

制法：（1）将当归洗净浸泡软后，切成小段，浸泡的水留着。

（2）将羊肉洗净切片放入清水中煮开，除去泡沫和浮油。将肉和汤倒入炖盅内，同时放入切片的姜、当归和浸泡的水，隔水沌3小时，调味后可以食用。

主治：产后虚弱，血枯闭经。

〔当归黑豆炖羊肉〕

用料：羊肉1000克，黑豆100克，当归10克，桂圆肉10

尚古天臻www.tianzhendr.com

克。

制法：（1）将黑豆洗净用2杯清水煮软。

（2）将羊肉洗净切成薄片，放入清水中煮，除去泡沫及浮油。

（3）将羊肉同汤倒入炖盅内，加入桂圆肉、当归和黑豆，隔水炖3小时，放少许盐便可食肉饮汤。

主治：贫血，经血不调。

〔川芎白芷炖鱼头〕

用料：鳙鱼头1个，川芎10克，白芷10克。

制法：（1）把鱼头洗净，破成两个半边放入清水中煮，放少许蒜头和绍酒。

（2）将洗净的川芎和白芷放入鱼汤中用文火煲2个小时，调味后即可食用。

主治：月经不调，头晕。

〔红焖狮子头〕

用料：绞碎猪肉500克，蕃茄500克，红萝卜250克，洋葱250克，鸡蛋1个，四季豆适量，红花少许。

制法：（1）将鸡蛋与绞碎猪肉一起杯匀，放入生油、绍酒、姜末、生粉继续搅匀。做成四个狮子头。

（2）将油浇热，入锅炸狮子头呈黄色。

（3）放适量油依次将红萝卜、蕃茄、四季豆煸炒，倒入煎好的红花水加糖和生抽焖少许时间；再加入炸好狮子头，用小火焖半小时；再放入切好洋

尚古天臻www.tianzhendr.com

葱，起锅前淋少许麻油，勾薄芡就可食用。

主治：痛经，经血不调。

〔金针菜黄豆煲猪脚〕

用料：金针菜50克，猪脚2只，黄豆100克。

制法：(1) 将黄豆洗净，用温水浸泡。

(2) 将猪脚洗净去掉皮上的猪毛，切成小块放入清水中煮开，除去泡沫放少许绍酒。

(3) 把泡大的黄豆放入，用小火煲1小时后，放入洗净的金针菜再煲2小时，调味后即可食用。

(4) 每日或隔日一次，3-5天见效。

主治：产后缺乳。

〔宁麻根煲鸡〕

用料：母鸡1只，干宁麻根50克，(鲜的150克)。

制法：(1) 将鸡开膛洗净，去内脏后，同时去掉鸡头、鸡爪。

(2) 将洗净的宁麻根塞入鸡腹内，放入清水中，用小火煲3小时左右，调味后，可饮汤吃鸡。

主治：习惯性流产，妇女崩漏带下等疾。

〔炖牛肝〕

用料：牛肝250克，葱适量，姜适量，绍酒适量。

制法：(1) 将牛肝洗净后，切成薄片放入炖盅内，同时放葱、姜、绍酒和水，盖上炖盅盖，隔水沌3个

尚古天臻www.tianzhendr.com

小时。

(2) 离水后加入少量盐便可饮汤食肝。

主治：贫血，浮肿。

〔地黄焖猪肝〕

用料：猪肝250克，蕃茄1个，红萝卜1个，洋葱半个，莴苣150克，熟地黄15克，红花2克，圆辣椒2个。

制法：(1) 将猪肝洗净切片，加入姜丝和酱油少许，拌匀放置。

(2) 将蕃茄和洋葱洗净，切成块状；红萝卜切成条状；莴苣剥叶后，切成条状；地黄洗净切细浸于水中。

(3) 将猪肝放入油锅中煸炒，熟后盛于盘中。

(4) 将大蒜粒、洋葱和红萝卜放油中煸炒，然后倒入水加红花、地黄煮半小时，加入蕃茄煮20分钟。

(5) 加入猪肝、莴苣、辣椒，调味勾芡即成。

主治：贫血，身体虚弱。

〔姜葱炒猪肝〕

用料：猪肝250克，葱适量，青瓜少许。

制法：(1) 将猪肝洗净切片后，放入粟米粉、绍酒、葱、姜拌匀放置10分钟左右。

(2) 用中火把油烧到八分热，速倒入猪肝快炒，起锅前放几片切好的青瓜及少许盐，姜味可口，若放

尚古天臻www.tianzhendr.com

入少许绍酒更香气扑鼻。

主治：贫血，夜盲，浮肿，脚气。

〔脆皮乳鸽〕

用料：乳鸽2只，麦芽糖适量，醋酸适量，卤汁适量。

制法：（1）将鸽子当开，除去内脏，用水冲洗干净。

（2）将八角、甘草、桂皮煎出的卤汁放姜和绍酒及鸡汤同用小火煲1小时。

（3）将整只鸽子放入卤汁内浸1小时，取出沥干水分。

（4）将麦芽糖中拌上醋酸，然后涂于鸽麦皮，吊在通风处使它风干。

（5）油热后，将鸽子炸成褐黄色，然后把整只鸽子放于盘中，四周以绿色或红色蔬菜做装饰。

主治：闭经，贫血。

〔翡翠苋菜〕

用料：苋菜250克，江瑶柱（干贝）100克，麻油适量。

制法：（1）将苋菜洗净，取较嫩的部分使用。

（2）将水烧开，放少许盐，将摘好的苋菜放滚水里烫一下，捞出后即放入冷水中浸泡，再捞出沥干。

（3）江瑶柱前一晚用热水浸渍，然后用浸渍的水煮软，使其散开成丝状。

（4）将四大匙麻油烧热，放入姜丝少许，和干贝同

尚古天臻www.tianzhendr.com

炒，再加入苋菜后大火快炒。

(5) 加入煮过江瑶柱的水，调味后用藕粉勾芡即可。

主治：贫血。

注意：苋菜最忌与龟、鳖等同食 。

〔党参炖乳鸽〕

用料：乳鸽2只，0党参50克，鸽肾2个，瘦猪肉200克。

制法：(1) 将乳鸽不当开洗净内脏，将鸽肾破开去黄衣用盐腌后冲洗干净。将瘦猪肉切成大块。

(2) 将乳鸽和鸽肾在滚水中拖一下，用清水洗净。

(3) 将乳鸽、鸽肾、党参、瘦猪肉放入炖盅内，上面放几片姜，倒少许绍酒，并加适量水将盅盖盖好，隔水炖3小时左右，调味后可以食用。

主治：气血不足，体弱消瘦。

〔十全大补汤〕

用料：党参12克，茯苓12克，炙黄芪12克，炙甘草10克，肉桂5克，墨鱼100克，熟地20克，猪肚100克，炒白术12克，猪肉500克，炒川芎8克，姜50克，当归20克，猪杂骨适量，酒白芍12克。

制法：(1) 将以上中药洗净放入纱布袋内备用。

(2) 将其余的材料全部洗净切成小块与药袋放清水中煮开，除去泡沫放少许花椒、绍酒，用小火煲3小时，调味后食用。

(3) 早晚各吃1碗，服完后，5天后再开始煮另外1

尚古天臻www.tianzhendr.com

锅。

主治：气血两亏，面色萎黄，精神倦怠。

注意：风寒感冒者禁食。

〔参茸熊掌〕

用料：人参20克，鹿茸2克，净熊掌250克，猪肉250克，鸡肉50克，猪油50克，鸡汤1000克，蜂蜜适量。

制法：（1）将净熊掌放入盆内，加入鸡汤，加入葱、姜上笼蒸半小时取出，将蜂蜜抹在熊掌上，放入油锅中炸成金黄，切成二分厚的片，掌面向下码放于盘内。

（2）将人参泡软切成细丝，同鹿茸片一起放在熊掌上。将猪肉、鸡肉切成小块备用。

（3）将葱、姜放入油锅，再放入猪肉、鸡肉块煸炒调味后，放入鸡汤，烧开后，把以上材料倒入盛掌盘内，上笼蒸3小时左右，等烂熟后，拣去猪肉及鸡肉块，将所有汁倒入熊掌盘内，放些氽过水蔬菜围边作点缀。

主治：气血不足，身体虚弱。

〔川芎蛤蜊汤〕

用料：蛤蜊肉300克，川芎150克，红萝卜3条，马玲薯3个，咖喱粉少许。

制法：（1）将川芎切成薄片，用3杯水以文火煎到1杯半，留汁备用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(2) 将红萝卜、马玲薯去皮洗净切成小块，放入川芎汁，再放6饭碗水盖锅煮，煮烂后放入葱和咖喱粉。

(3) 将蛤蜊肉用盐水洗净，放入汤中后即用大火煮开，不要久煮。调味后可以食用。

主治：贫血。

〔薏米炖鸡〕

用料：鸡1只，薏米仁50克，天门冬8克，冬菇3个，青菜少许。

制法：(1) 将薏米仁和天门冬用水浸上一夜。

(2) 将鸡洗净后整只放入大镬中，用清水煮到半熟，再放入冬菇、天门冬和薏米仁炖到烂熟时，放入青菜加调味就可食用。

主治：体力虚弱，面色憔悴。

〔人参炖鸡〕

用料：乌鸡1只，人参15克，天门冬20克，鹌鹑蛋10只，白酒少许。

制法：(1) 将鹌鹑蛋煮熟，去壳待用。

(2) 将人参和天门冬切成薄片，待用。

(3) 乌鸡洗净，将鸡头鸡脚全纳入鸡体内，将鸡放入炖盅，把人参和天门冬放在鸡上，倒入适量清水，隔水大火炖2小时，加入白酒和鹌鹑蛋，再炖40分钟就可以饮汤食肉。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治：贫血、衰弱。

〔麻油鸡〕

用料：鸡1只，麻油100克，姜1块，绍酒1杯。

制法：(1) 将鸡去内脏后洗净，剁成块状。

(2) 将麻油放油锅内烧热，放入拍碎的姜，炒香后加鸡块，用大火快炒。

(3) 炒后加酒、清水及盐，用小火焖2小时左右，收汁后即可。

主治：贫血，产后虚弱。

〔淮山圆肉炖水鱼〕

用料：淮山25克，圆肉25克，水鱼1只。

制法：(1) 用滚水烫水鱼，使其排尿后切开洗净去内脏，将水鱼同壳一起放入炖盅内，加几片姜。

(2) 将淮山、圆肉洗净放入炖盅内，加适量的水，隔水炖2小时可调味服用。

主治：低热，慢性咳嗽，贫血。

注意：水鱼不宜同苋菜同吃。

〔泥鳅汤〕

用料：泥鳅250克，酒适量。

制法：(1) 先净泥鳅放在水里，使其吐出污泥，(滴少许植物油于水中)。反复多次，以吐尽污泥而水保持澄清为止。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(2) 洗净泥鳅沥干水分，将油放入锅内，把泥鳅慢火炒到半熟。

(3) 倒入适量米酒或绍酒加上水，用小火煲1个半小时，使汤呈奶白色，调味后可食用。

主治：贫血症。

〔黑豆红枣煲鳝〕

用料：黄鳝250克，黑豆100克，红枣100克。

制法：(1) 将黄鳝鱼去肠脏，洗净切段，放入油锅中用小火煎。

(2) 然后将鳝鱼放入瓦煲中，红枣去核，与洗净的黑豆一起入煲，加适量的水，用小火煲3小时左右，调味后可以食用。

主治：风湿，贫血。

〔鲳鱼当归汤〕

用料：鲳鱼1条，宽根藤50克，当归15克。

制法：(1) 将鲳鱼洗干净，在油锅内煎成两面金黄色。

(2) 将宽根藤和当归洗净，放入瓦锅中煲1小时，用小火煎熬，然后放入鲳鱼，再继续煲1小时左右，调味后可饮汤食鱼。

主治：贫血，脾虚。

尚古天臻www.tianzhendr.com

四、健脾食谱

〔姜椒炖牛仔肉〕

用料： 牛仔肉500克，生姜250克，胡椒150克。

制法：（1）将牛仔肉洗净切成厚块，用油盐起锅兜过。

（2）把洗净的生姜用菜刀拍碎。

（3）将牛仔肉及生姜和胡椒放入炖盅，放入清水（以浸过肉面为宜），隔水炖3个小时可饮汤食肉。

主治： 脾肾虚弱，胃寒，精神不振。

〔栗子焖田鸡〕

用料： 栗子250克，田鸡500克。

制法：（1）将栗子洗净，煮到半熟去掉外壳和内层毛衣。

（2）将田鸡洗干净，切成几块，用生粉、绍酒、盐拌匀放置。

（3）将蒜茸、葱段入油锅煸炒，倒入田鸡煸炒，倒少许生抽和水用中火焖煮开，放入栗子改用小火焖，等栗子焖熟后，调味勾芡可以食用。

主治： 脾胃虚弱，肾虚。

〔红枣焖牛腩〕

用料： 牛腩500克生姜500克，红枣200克，汾酒250克，

尚古天臻www.tianzhendr.com

葱少许。

制法：(1) 将牛腩洗净放入清水中煮，除去泡沫及浮油后，放入葱及拍碎的生姜，用中火煲10分钟。

(2) 将红枣用温水洗净，去核后放入汤中，同时倒入半斤汾酒，用小火煲5个小时，放入少量盐，待肉焖成糜状即可食用。

(3) 每日早晚各吃3～4汤匙。吃时要隔水蒸热。

主治：脾胃虚弱。

〔草果煲牛肉〕

用料：草果10克，牛肉250克。

制法：(1) 将牛肉洗净切成小块，放入清水中煮开，除去泡沫及浮油，放几片姜及少许绍酒。

(2) 将洗净的草果放入牛肉汤中，用小火煲3个小时左右，调味后可以食用。

主治：虚寒性胃痛，腹胀满。

〔香菇炖凤爪〕

用料：香菇20朵，鸡爪8只，鸡油1匙，高汤适量。

制法：(1) 香菇洗净用温水浸泡，除去蒂，鸡爪洗净，1只剁成2段备用。

(2) 将高汤和鸡油放入锅中煮开后，再入鸡爪和冬菇，用小火煲半小时左右，调味后再炖片刻，收汁后可以食用。

主治：脾胃虚弱。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔淮山炖乳鸽〕

用料： 乳鸽1只，淮山100克。

制法： (1) 乳鸽好洗净，去除内脏斩件。

(2) 淮山洗净斩件，与乳鸽同放入炖盅。

(3) 隔水炖1小时，熟后加入盐等调味料即成。

主治： 胃溃疡，肾亏气虚，遗精盗汗。

〔猪肚黄芪汤〕

用料： 黄芪25克，猪肚（胃）1个。

制法： (1) 将猪肚洗净，放入清水中略煮，除去煮出来的泡沫及浮油，放入少许绍酒用文火煲40分钟。

(2) 将黄芪洗净加6杯清水用小火煲成3杯黄芪水。

(3) 将黄芪水倒入肚子汤中一起煲2～3小时，离火后将肚子切片，喝汤吃肚。

主治： 胃寒，胃弱。

〔金橘根煲猪肚〕

用料： 金橘根50克，猪肚250克。

制法： (1) 将猪肚反复洗净，切成小块，放入清水中煮开，除去浮油，放入少许姜及绍酒。

(2) 将洗净的金橘根放入猪肚汤中，用小火煲3个小时，调味后可以饮汤吃肚。

主治： 慢性胃炎、十二指肠溃疡。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(2) 将去核红枣、南北杏放入煲内一起用文火煲5～6个小时。离火前半小时左右放入洗净西洋菜，再放入少量盐。

主治：肺火旺，久咳，胃寒。

〔四珍炖鳗〕

用料：鳗鱼500克、玉竹15克，山药15克，陈皮5克，杞子15克，千张纸10克，猪油适量。

制法：(1) 用鲜姜擦鳗身，滚水淋去黏液腥气，用清水洗净后，切成小块备用。

(2) 滚水下锅，入鳗鱼块，姜和猪油同炖约20分钟，再放入玉竹、山药、陈皮、杞子、千张纸再煲1小时左右，调味后可食用。食时可调入米酒。

主治：咳嗽，胃寒，阴虚。

〔香烩墨鱼〕

用料：墨鱼600克，五花肉300克，冬笋1只，红腐乳1块，沙拉油适量。

制法：(1) 将墨鱼破开去内脏洗净，放入滚水中烫熟，捞出切成花状块。红腐乳在碗内磨烂，加腐乳汁调匀。

(2) 将五花肉切开，用少量油炒，加适量糖、绍酒和老抽，放入切成片状的冬笋，倒入调好的腐乳和墨鱼块，用小火焖10分钟左右，再加糖及老抽，稍焖后用生粉勾芡，淋上沙拉油即可。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(2) 牛筋切段，放入滚水中煮10分钟，取出洗净。

(3) 把牛筋、胡椒根放入炖盅内，隔水炖4小时，调味后可以食用。

主治：风湿、消化不良。

〔谷芽麦芽煲鸭肫〕

用料：鸭肫2个，谷芽20克，麦芽25克。

制法：(1) 将鸭肫割开，除去肫内的脏东西，但不要剥去鸭肫黄色衣（又叫鸭内金）。洗净后放入清水中煲。

(2) 将谷芽和麦芽用温水浸泡后洗净放入煲中用文火煲2小时，调味后饮汤食用。

主治：消化不良。

〔羊肚白术汤〕

用料：羊肚1个，白术10克，姜少许。

制法：(1) 将羊肚用醋和盐洗净，用滚水煮一下捞出后用清水洗净。

(2) 将洗净羊肚切成大块放入清水中用中火煲20分钟，放入白术及生姜后，改为小火煲3小时，离火后喝汤吃肚。

主治：脾弱，不思饮食，倦慵。

〔鸡内金猪肝汤〕

用料：鸡内金（鸡胗）25克，猪肝200克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法：(1) 将猪肝洗净切片，放清水中煮开，除去泡沫，放几片姜。

(2) 将洗净鸡内金放入汤中，用小火将猪肝汤煎2小时左右，调味后可以饮汤吃肝。

主治：小儿消化不良，食欲不振。

〔鱼唇鸡脚〕

用料：鱼唇200克，鸡脚5对，葱少许，陈皮少许。

制法：(1) 将鱼唇洗净放入清水中煮开。如是干鱼唇，1两就足够了，干鱼唇煮前用温水泡软洗净。

(2) 将洗净的鸡脚和姜及陈皮放入鱼唇汤中用小火煲3小时，离火前放少许盐可以食用。

主治：脾肾虚弱，先天性孱弱。

五、安神食神

〔鸡翅炒毛豆〕

用料：鸡翅600，毛豆1碗，香菇3朵。

制法：(1) 将鸡翅洗净，香菇浸软切成丝。

(2) 油锅热后，放入姜、蒜粒、鸡翅、煸炒、放少许绍酒。然后放水用小火炖，再放入毛豆、生油、砂糖等调味料，加入香菇及泡香菇的汁，续煮至收汁即可。

主治：脑神经衰弱。

尚古天臻www.tianzhendr.com

冬菜，快熟时倒入浸冬菇的汁，调味后勾芡，再淋上麻油即成。

主治：体弱气虚。

〔莲子百合煲瘦肉〕

用料：莲子50克、百合50克、瘦猪肉250克。

制法：(1) 将莲子、百合洗净用温水浸泡。

(2) 将瘦猪肉切成薄片放入清水中煮开，除去泡沫放少许姜丝；然后放入浸泡后的莲子、百合，用文火煲2小时左右，调味后即可食用。

主治：神经衰弱，心悸失眠。

〔圆肉炖猪心〕

用料：猪心1个，桂圆肉100克，柏子仁50克，姜3片。

制法：(1) 猪心洗净切片，放入炖盅，上加姜片，隔水微火炖至半熟。

(2) 加入桂圆肉、柏子仁再炖约2小时，离火后饮汁食肉。

主治：心虚力弱，惊悸失眠。

〔杏仁煎猪心〕

用料：猪心1个，杏仁20粒，蒜茸适量。

制法：(1) 将猪心切成2片，洗净血水，吸干水切成薄片，加上蒜茸、酱油，混合搅拌后放置20分钟。

(2) 将杏仁炒熟磨碎备用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔核桃煲猪腰〕

用料：核桃肉100克，猪腰1个，红枣10颗（去核）。

制法：(1) 将猪腰洗净除去臊腺，切片后用小许葱姜拌匀。

(2) 将核桃肉和红枣用温水洗净，放入清水中滚开后可放入猪腰，用小火煲2小时，离火前放少许盐。

主治：腰酸背痛，头晕。

〔生蚝瘦猪肉汤〕

用料：生蚝肉200克，瘦猪肉200克。

制法：(1) 将生蚝洗净放入清水煮开，放几片姜及绍酒。

(2)将洗净的猪肉切成小块，放入汤中用小火煲3小时左右，调味后可以食用。

主治：夜睡不宁，血虚心悸。

〔江瑶柱瘦肉汤〕

用料：江瑶柱75克，猪肉250克，冬瓜适量。

制法：(1) 将猪肉洗净切成块状放入清水中煮开，放少量绍酒。

(2) 将洗净的江瑶柱放入汤中，用小火煲2小时左右，放入切片的冬瓜，再煲半小时，调味后即可食用。

主治：神经衰弱，失眠。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔猪髓补骨汤〕

用料：猪骨髓1条，杜仲25克，补骨脂15克。

制法：(1) 将猪骨髓洗净，放入清水中煮开，除去泡沫，放少许绍酒及姜片，用小火煲。

(2) 将洗净的杜仲及补骨脂放入汤中一起煲3小时左右，调味后即可服用。

主治：腰酸背痛，精神疲乏。

〔姜煲生鱼〕

用料：生鱼1条，姜25克，黑豆100克，云苓50克，红枣15颗。

制法：(1) 将生鱼开洗净放入清水中煲。

(2) 滚开后，放入姜　黑豆、云苓和去核红枣，用小火煲3小时后放少许盐，可吃鱼饮汤 。

主治：头发脱落。

〔何首乌牛肉汤〕

用料：何首乌20克，牛肉20克，黑豆100克，龙眼肉10枚，红枣10枚。

制法：(1) 将何首乌用4杯水煲成2杯水待用。

(2) 将黑豆浸透泡软。

(3) 洗净红枣及龙眼肉，红枣去核。

(4) 将牛肉洗净切片放入清水中煮开，除去泡沫放入少许绍酒后，将何首乌水、黑豆、红枣、龙

尚古天臻www.tianzhendr.com

眼肉一起放入汤中煲2小时，离火后饮汤食肉，红枣及黑豆也一同食，疗效更佳。

主治：发须早白，血虚头晕。

〔牛肉桂圆汤〕

用料：牛肉200克，桂圆肉100克。

制法：(1) 将牛肉洗净切成块状，放入清水中煮开后，除去泡沫，放少许绍酒煮20分钟。

(2) 将桂圆肉洗净，放入汤中用文火煲2小时，离火后喝汤吃肉。

主治：血压低，失眠。

〔北芪炖牛脑〕

用料：北芪15克，牛脑1 ，。

制法：(1) 把北芪用8杯水慢火煎成三杯水待用。

(2) 将牛脑洗净后放入清水中煮开，除去泡沫，放放少许绍酒或米酒炖20分钟后，放入北芪水用小火炖2小时，离火前放少量盐即可食用。

主治：头晕眼花。

〔杞子南枣煲鸡蛋〕

用料：鸡蛋6～8个，杞子100克，南枣15粒。

制法：(1) 将鸡蛋洗净后，放入清水中煮熟，冷了之后去掉壳。

(2) 杞子洗净。南枣洗净，去核留肉。

尚古天臻www.tianzhendr.com

（3）将鸡蛋、南枣肉、杞子放入煲中用文火煲1小时左右，即可食用。

主治：心悸、失眠。

〔鸡丝金针汤〕

用料：雏鸡1只，金针菜1把，香菇5朵，冬笋适量。

制法：（1）将金针菜洗净去硬蒂用温水浸泡。香菇洗净泡软后，去蒂切成丝状。冬笋洗净切成丝备用。

（2）将雏鸡开膛洗净，放入清水中，放葱及姜片煮开，用小火煲40分钟。

（3）将雏鸡捞出撕成肉丝再放回汤中，加入金针菜、香茹和冬笋用小火煲1小时，调味后可以食用。

主治：贫血，神经衰弱。

〔圆肉杞子煮蛋〕

用料：杞子50克，圆肉50克，鸡蛋5～10只，姜少许。

制法：（1）将鸡蛋煮熟后去壳待用。

（2）将洗净的圆肉和杞子放在盅底，切少许姜丝，放煮熟的鸡蛋在上面，加少许清水，隔水炖3小时可食用。

主治：肾虚弱。

〔杞子炖鸡〕

用料：杞子60粒，鸡半只，火腿25克。

制法：（1）将鸡洗净与杞子一起放入砂锅中，加水到浸没

尚古天臻www.tianzhendr.com

的程度，煮开后除去泡沫和浮油，用中火煮半小时。

(2) 将鸡肉去骨后放入碎火腿，用小火煲2小时，吃前可放入少时蔬菜，但不可煮太长时间。

主治：虚劳、心痛、腰酸。

〔玫瑰花烤羊心〕

用料：鲜玫瑰花75克，羊心2只，幼盐25克。

制法：(1) 将鲜玫瑰花（或干品3钱）放入小铝锅中，加入幼盐，煎煮15分钟，待冷备用。

(2) 将羊心洗净，切成块状，穿在烤签上，边烤边沾玫瑰盐水，反复在明火上烤炙，烤熟稍嫩即可。

(3) 食用时，可边烤边食，因此品宜热食。

主治：心血亏虚，惊悸失眠。

〔杞子炖羊脑〕

用料：杞子50克，羊脑1副。

制法：(1) 将羊脑洗净入入炖盅内，加适量的水，并放几片姜及绍酒。

(2) 将杞子洗净后放入炖盅内，隔水用小火炖2～3小时，调味后可以食用。

主治：血虚头痛，癫痫等症。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔地骨炒两味〕

用料： 地骨皮 15 克，陈皮 10 [illegible] 10 克，嫩羊肉 250 克，羊肝 250 克，豆豉 1[illegible]。

制法： (1) 将地骨皮、陈皮、[illegible]加适量的水煎煮 1 个小时，去渣浓缩为稠汁待用。

(2) 将羊肉及羊肝洗净后切成细丝，用生粉、葱、姜调味品拌匀，放置 20 分钟。

(3) 将羊肝及羊肉和热油爆炒，加入药汁、豆豉，调味后收汁即可食用。

主治： 气血亏损。

〔川椒焖着肉〕

用料： 羊肉 500 克，生姜 150 克，果皮少许，川椒 50 克。

制法： (1) 将羊肉洗净切成块状放入清水中煮开，除去泡沫、浮油，改用小火煲。

(2) 放入拍碎生姜、川椒和果皮再煲 3 小时即可，离火前放少许食盐。

主治： 气血亏、手脚冰凉。

注意： 有外感和内热者，不宜进食。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法：（1）将羊肺切成片状，用手挤洗，洗去泡沫后，再用清水反复洗净，放入瓦煲内。

（2）将洗净的南杏同时放入瓦煲中，加适量的清水，用小火煲3小时，调味后可食用。

主治：干咳不愈，肺结核。

〔清汤燕窝鸡肉〕

用料：鸡肉300克，燕窝5克。

制法：（1）将燕窝用水浸软，除去羽毛和尘埃，浸在热水里。

（2）将鸡肉与姜、绍酒一起用小火煲2小时左右。

（3）放入洗净的燕窝，不需煮太久，以免燕窝溶解。

（4）把鸡汤倒入炖盅，把燕窝放炖盅后，隔水蒸效果更好，蒸好后调味即可食用。

主治：结核病。

〔沙参玉竹煲老鸭〕

用料：老鸭半只或1只，沙参50克，玉竹50克。

制法：（1）将老鸭去毛除内脏洗净后，放入瓦煲中用文火焖煮半小时，并放入少许姜和绍酒。

（2）将沙参和玉竹洗净放入煲中，用文火煲2小时调味后饮汤吃鸭。

主治：低热，慢性支气管炎。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔天门冬萝卜汤〕

用料：天门冬20克，萝卜250克，火腿（或咸肉）200克，胡椒适量，葱少许。

制法：（1）将天门冬切成小片，煎熬成浓汁。

（2）将火腿切成薄片，萝卜切成丝状，先将火腿放入清水中煮开，然后放入萝卜丝，再倒入天门冬汁，滚开后加入调味后及胡椒粉和葱花，即可食用这爽口的汤菜。

主治：咳嗽，皮肤粗糙。

〔杏仁豆腐〕

用料：杏仁霜2小匙，牛奶半杯，洋菜粉半包，凤梨片适量，芒果片适量。

制法：（1）将半杯白糖和6杯水，煮开冷却备用。

（2）将7杯水煮开，加入洋菜粉，半杯白糖，用小火煮5分钟后熄火。

（3）稍冷加入杏仁霜、牛奶，拌匀，倒入方形容器，置于冰箱，冷冻后与水果同切菱形，加入冰糖水即可食用。

主治：气管多痰，皮肤粗糙。

〔橘红炖鹧鸪〕

用料：鹧鸪1只，橘红10克，川贝15克，南杏50克，半夏8克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法：（1）将鹧鸪去内脏洗净。锅中水滚后放入葱和姜煮片刻，将鹧鸪放入滚水中烫一下，除去腥味，捞出用清水洗净。

（2）将鹧鸪、橘红、川贝、南杏、半夏、姜同放入炖盅内，加适量的水，隔水用小火蒸3小时左右，调味后即可食用。

主治：咳嗽多痰，胸闷气短。

〔花杞炖鹌鹑〕

用料：鹌鹑2只，花胶（干鱼膘）4只，杞子25克，猪排骨200克，火腿50克，鸡汤适量。

制法：（1）花胶若用水浸需要很长时间，所以改用油炸，炸之后会胀大。然后将它切成厚片，倒入米酒和少许热水浸泡。

（2）将鹌鹑洗净去内脏与排骨一起放入清水中煮一下，捞出用清水冲洗。

（3）将排骨、鹌鹑、鸡汤放入炖盅内，隔水蒸2小时左右，使鹌鹑烂熟。

（4）再加入花胶与洗净的枸杞子再蒸半小时。

（5）再放切成薄片的火腿蒸半小时，调味后可食用。

主治：肺病，体虚弱。

〔南杏桑白煲猪肺〕

用料：南杏25克，桑白20克，猪肺250克。

制法：（1）先将猪肺洗净切成片状，用手挤压洗去猪肺气

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔黄精炖瘦猪肉〕

用料： 黄精 75 克，瘦猪肉 250 克。

制法： (1) 将瘦猪肉切成几块，洗净后放入炖盅内。

(2) 将洗净的黄精放入炖盅内，加适量的水，隔水炖 3 小时，调味后即可食用。

主治： 肺结核，肺痨咳血。

〔风栗煲猪肉〕

用料： 栗子 250 克，瘦猪肉 250 克。

制法： (1) 将栗子去壳后洗净。

(2) 将猪肉洗净切成块着，放入清水中煮开，放几片姜，同时将去壳栗子放入汤中，用小火煲 2～3 小时，调味后可以食用。

主治： 慢性支气管炎。

〔桔梗炖猪肺〕

用料： 猪肺 1 副，桔梗 10 克，紫苑 10 克，杏仁 10 克，花旗参 5 克，地骨皮 15 克。

制法： (1) 将猪肺切成块状，反复用手挤压，除去泡沫洗净放放清水中煮开，捞出放入炖盅内。

(2) 将桔梗、紫苑、杏仁、花旗参、地骨皮洗净放入炖盅内，加适量水隔水沌 3 小时左右，调味后即可食用。

主治： 陈年咳嗽，肺虚久病。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔白果炒鸡〕

用料：鸡肉300克，白果20粒，杏仁20粒，木耳半碗，香菇2朵，红萝卜少许，辣椒2个，竹笋少许。

制法：（1）将鸡肉切成小粒，用绍酒、生粉拌匀，将红萝卜、竹笋、辣椒切块。木耳洗净。香菇浸软去蒂切块。

（2）白果去壳，用热水烫后去内皮，杏仁也浸于热水去皮。

（3）油热后先炒鸡肉，放少许葱、姜、蒜稍煸后盛于盘中。

（4）放少许油，将红萝卜、木耳、香菇、熟荀和辣椒同炒。

（5）放入白果及油炸的杏仁加调料勾芡即可。

主治：咳嗽，支气管炎。

〔木瓜鱼尾汤〕

用料：木瓜半个，鲩鱼尾1尾，南北杏适量，姜少许，蒜少许。

制法：（1）将鲩鱼尾洗净放入清水中用温火煮开，放入少量姜丝及蒜头。

（2）将木瓜洗净剖开，去掉瓜瓤，切成片状，放入鱼汤中，同时将南北杏洗净放入，用中火煲3小时，离火时放少许盐即可。

主治：湿热，咳嗽多痰。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔蒜醋鲤鱼〕

用料：鲤鱼1条，姜25克，蒜1头，醋2茶匙，韭菜50克。

制法：（1）将鲤鱼去鳞开膛，去内脏洗净后切成方块，放入油锅中炸成焦鱼。

（2）放入绍酒、酱油和适量糖，加1碗水将鱼块炖烂，收汁前加入姜丝、蒜粒、韭菜和醋，焖到汁收完后即成。

主治：体虚久咳，气喘。

七、降压食谱

〔甘笋牛肉丝〕

用料：牛肉250克，芹菜300克，甘笋250克。

制法：（1）将牛肉洗净，依横纹切成细丝。加上生抽、姜丝、绍酒拌匀放置20分钟。

（2）芹菜洗净切成段；甘笋去皮切丝。

（3）先将芹菜、某笋用油爆炒盛于盘中。

（4）别起油锅炒牛肉丝，快熟时放入芹菜和甘笋，调味后放1茶匙麻油盛起即可。美味清爽。

主治：高血压，气血亏损。

〔西式罗宋汤〕

用料：瘦牛肉200克，马铃薯100克，红萝卜200克，蕃

尚古天臻www.tianzhendr.com

茄200克，洋葱50克。

制法：(1) 牛肉切块，红萝卜、马铃薯去皮切成小块，与蕃茄（连皮）加水同煮，至蕃茄熟透，取出去皮切块，再放入同煮。

(2) 将洋葱切成细丝，等汤煮半熟时放入，同时放入适时奶油，等牛肉烂熟后，可以调味食用。

主治：贫血，高血压。

〔牛膝杜仲汤〕

用料：牛膝15克，黑豆150克，杜仲15克，红枣6粒，鸡汤6杯。

制法：(1) 将红枣及黑豆用开水浸一下，然后洗净待用，红枣去核。

(2) 用清水6杯将杜仲、牛膝用中火煲成2杯水左右。

(3) 用6杯鸡汤煲洗净的红枣及黑豆，待煲烂时加入杜仲及牛膝水，以文火再煲1小时左右，离火后饮吃红枣及黑豆。

主治：镇痛，治神经痛，关节炎，高血压。

〔菊花肉片〕

用料：菊花15克，西洋芹150克，猪肉300克，木耳8克，豌豆荚75克，熟竹笋100克。

制法：(1) 将猪肉洗净切薄片，用生粉和姜丝搅拌均匀。

(2) 将西洋芹洗净，切片，用滚水烫一下。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(3) 锅加热，放麻油炒肉，捞出放盘内。

(4) 放少许盐，放豌豆荚炒数下，捞起。

(5) 放麻油将竹笋、木耳拌炒后加西洋芹、猪肉、豌豆荚，最后放入洗净的菊花加调味料后，即可食用。

主治：高血压。

〔天麻炖猪脑〕

用料：天麻15克，猪脑2个。

制法：(1) 将天麻洗净切成片状。

(2) 将猪脑洗净放入炖盅内，放入天麻及姜数片，隔水炖2小时左右，调味后可食用。

(3) 每日或隔日一次，3～4次可见效。

主治：高血压，动脉硬化。

〔猪腰炒木耳〕

用料：猪腰2个，木耳25克，芹菜1株，姜少许，葱少许。

制法：(1) 将猪腰除去臊腺，洗净切片，放入姜丝及葱花搅拌放置20分钟。

(2) 用中火将腰片爆熟。

(3) 另起油锅，炒芹菜及木耳，起锅前放入腰片即可。

主治：高血压、肥胖症、心脏病。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔干贝爆海蜇〕

用料：海蜇皮150克，海蜇头300克，江瑶柱（干贝）50克，裙带100克，草菇25克，红萝卜半只。

制法：（1）将海蜇皮与海蜇头均切成细丝放入盐水中浸1夜。

（2）江瑶柱浸透后，撕成细丝，草菇洗净切开，红萝卜切成片状，裙带菜用水洗净切成2公分长。

（3）将油烧热，依次放入江瑶柱、草菇、红萝卜煸炒一下，捞在盘中。

（4）放少量油将葱花、姜片爆炒一下，放入所有材料煸炒。加调味品蚝油、绍酒，起锅时用生粉勾芡即可食用。

主治：高血压、哮喘。

〔芥兰溜干贝〕

用料：芥兰菜1株、干贝5个、香菇2朵（大）。

制法：（1）将干贝切成片状，香菇浸软后切成丝，芥兰菜洗净切成寸段。

（2）将芥兰菜用滚水稍烫，捞出沥干。

（3）起油镬先炒香菇、葱、姜，加入干贝快炒，放入泡得菇水少许，再放少芥兰菜，调味后，用生粉勾芡即可食用。

主治：咳嗽，高血压。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔海蜇荸荠汤〕

用料：海蜇皮150克，荸荠（马蹄）150克，调味后品适量。

制法：(1) 将海蜇皮漂洗后，用盐水浸泡1夜，用前捞出，再用清水洗净、切丝。

(2)将荸荠去皮切成片状，与海蜇一起放入锅中同煮约半小时左右。

(3)加调味品，如麻没油、少许辣椒油等，即可饮用。

主治：哮喘、高血压。

〔茼蒿菜鸡蛋白汤〕

用料：鲜茼蒿菜250克，鸡蛋3只。

制法：(1) 将鸡蛋打进碗内，去除蛋黄，蛋白用筷子搅匀。

(2)将洗净的茼蒿菜放入清水中煮开，放入少许熟油及调味品，煮10分钟左右将鸡蛋白均匀倒入，煮开后立即熄火即可饮。

主治：高血压性头昏、睡眠不宁。

〔冰糖煲海参〕

用料：海参2条，糖适量。

制法：(1) 将海参泡软后，破开去内脏 洗净放入清水中用小火煲1小时。

(2) 将适量冰糖放入汤中，捞出煮软海参切成小段再放入汤中煲2小时左右，此菜宜早饭前空腹服用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治：高血压、血管硬化。

〔冬瓜盅〕

用料：冬瓜（小冬瓜）1个，莲子25克，薏苡仁10克，杞子10克，鸡肉50克，火腿50克，虾仁25克，香菇25克。

制法：（1）将冬瓜洗净切开，一边留三分之一，另一边为三分之二，除去瓜中的种子和瓜瓤。大部分作盅器用。

（2）将莲子、薏苡仁煮软待用。

（3）将香菇洗净去蒂，用温水泡软，杞子用温水浸泡。

（4）把莲子、薏苡仁、香菇、杞子、鸡肉放入冬瓜盅内，最上面放火腿和虾仁，盖上冬瓜呷盖，隔水炖3小时即可。

主治：高血压，肥胖，水肿。

〔海参干贝汤〕

用料：干贝2个、海参2条、昆布少许，夏枯草少许。

制法：（1）将海参洗净浸于热水中，最好浸1晚后对半切开，去肠洗净放入清水内煮软后捞出切成斜片。

（2）将干贝用开水浸软，浸上1夜后切成条状，浸的水留用。

（3）将切片海参及干贝和浸过的水倒入清水中煮开，放入洗净的昆布煮2小时。

尚古天臻www.tianzhendr.com

（4）将夏枯草用3杯水煎成1杯水，倒入煲中，煮少许时间放少量即可以食用。

主治：高血压、眩晕、肥胖症。

〔田七汽锅鸡〕

用料：嫩母鸡1000克（1只），田七粉20克，胡椒粉少许。

制法：（1）将母鸡开洗净，去内脏后切成块状。

（2）将鸡块放入“汽锅”内，放田七粉，用盖盖好。把汽锅放置在盛有清水的锅上（此锅口须小于汽锅身）。汽锅与锅边接处用洁净湿布围垫，用大火炖1个小时即成，加盐和胡椒粉可以食用。

主治：心脏衰弱，血压高，胆固醇过高。

〔川芎鸭〕

用料：老鸭1只，川芎适量，老姜1块。

制法：（1）将鸭子开，除去内脏洗净，切成块状。

（2）将拍碎的老姜放入油锅中煸炒成黄色，倒入鸭块爆炒3分钟就捞起。

（3）原锅入滚水适量，将洗净川芎放入水中煮5分钟后，将鸭块和姜倒入，以文火煲2小时左右，加入酱油、盐、糖再煮半小时，收汁前用少许生粉勾薄芡即可。

主治：高血压、虚痨、贫血。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔翠皮鳝丝〕

用料：鳝鱼1000克，西瓜皮200克，西芹750克，红辣椒50克，鸡蛋2只。

制法：(1) 鳝鱼去骨洗净，斜切为丝。西瓜皮洗净榨汁。西芹去叶洗净，切为筷子粗细的段。红辣椒洗净，斜切为丝。鸡蛋打碎，留蛋清待用。

(2) 将生粉、蛋清、瓜皮汁一半加盐调成糊，放入鳝丝拌匀。

(3) 锅内放油，温热后入鳝丝滑炒，捞出沥干油。

(4) 将西芹、辣椒、适量的葱、姜入锅炒香，再倒入鳝丝炒匀，出锅装盘。

(5) 用生抽、绍酒、砂糖、味精、胡椒粉、另一半瓜皮汁加生粉勾芡，淋在鳝丝上即成。

主治：风湿疼痛，高血压，暑热尿赤。

〔冬瓜鲩鱼汤〕

用料：冬瓜250克，鲩鱼尾1个。

制法：(1) 将冬瓜去皮洗净切成薄片。

(2) 将洗净鲩鱼尾用抹布擦干表面的水分，放入油锅中煎成金黄色。

(3) 把鱼和冬瓜放入煲中，放适量的水，煲2～3小时，调味后即可食用。

主治：头痛眼花，高血压。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔冬瓜腰片汤〕

用料：冬瓜500克，猪腰2个，薏米15克，黄芪15克，淮山药15克，香菇5朵，鸡汤适量。

制法：(1) 冬瓜削皮，去子，切成块。

(2) 香菇、薏米洗净，浸于水中待用。

(3) 将猪腰对半破开，除去臊腺，切成片状，用开水汤过，再用清水洗。

(4) 将鸡汤放锅中煮开，放入冬瓜、冬菇、薏米、黄芪、淮山药煲半小时。

(5) 再加猪腰用小火煲半小时，调味后即可食用。

主治：遗精、阳痿、高血压。

〔山楂干肉〕

用料：山楂100克，瘦猪肉250克，砂糖25克。

制法：(1) 山楂去蒂去核后，洗净切片。

(2) 取出楂1两，加水用旺火煮开，放入洗净之猪肉，煮至半熟捞出。

(3) 猪肉切成2寸长粗条，用生油、姜、葱、绍酒、花椒拌匀，腌渍1小时。

(4) 锅内放油，烧热后放入肉条炸干，捞出沥油待用。

(5) 锅内留少许油，放入另1两山楂略炸，再倒入肉条翻炒，盘装上桌后，淋麻油、洒砂糖即成。

主治：高血压，冠心病，消化不良。

尚古天臻www.tianzhendr.com

八、明目食谱

〔朱砂蒸鸡肝〕

用料： 朱砂 0.5 克，鸡肝 2 副。

制法：（1）将鸡肝洗净后切成小片。

（2）将朱砂一鸡肝拌匀后，放入瓷碟中隔水蒸 1～2 小时，调味后服用。

（3）朱砂不宜多服，同时不宜用火炮制以免汞中毒，所以必须隔水蒸食。

主治： 视力减退，夜盲，眼角膜软化。

〔韭菜炒羊肝〕

用料： 韭菜 200 克，羊肝 250 克。

制法：（1）将羊肝洗净切成薄片，用生粉、绍酒、生抽搅匀放置半小时。

（2）将韭菜洗净，切成小段，起油锅将羊肝快炒铲出，倒少许油把韭菜炒熟后，把羊肝倒入稍炒几下，加调味即可食用。

主治： 夜盲症，阳痿。

〔丝瓜花炒牛肝〕

用料： 牛肝 200 克，丝瓜花 15 朵，姜少许，绍酒少许。

制法：（1）将牛肚洗净切片与姜丝拌匀。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(2) 用温油将牛肚炒成8分熟，放少量绍酒起锅。

(3) 用少量油炒丝瓜花，再倒入牛肝一起稍炒就可以盛起。

(4) 注意不要放盐。

主治：夜盲症。

〔蕤仁肉煲牛肝〕

用料：蕤仁肉15克，牛肝250克。

制法：(1) 将牛肝洗净切成薄片放入清水中煮开，除去泡沫放几片姜及少许绍酒。

(2) 放入洗净蕤仁肉，用小火煲2小时左右，调味后即可食用。

主治：夜盲症，眼结膜炎。

〔蒺藜子烩豆腐〕

用料：蒺藜子15克，豆腐2块，猪肉200克，胡萝卜4条，香菇5朵，虾米少许，青豌豆100克，鸡汤少许。

制法：(1) 将蒺藜子洗净，捣碎后煎出汁待用。

(2) 用麻油起锅，把剁碎的猪肉炒一遍调味后盛起。

(3) 将胡萝卜洗净切丝。冬菇泡软后切丝。虾米最好用酒泡一下。

(4) 用麻油起锅，放入豆腐用大火不停地翻炒，用锅铲将豆腐压碎，放入胡萝卜、豌豆、冬菇、虾米、猪肉、鸡汤和蒺藜子汁，调味后勾芡即成。

主治：肾虚，视力衰退。

尚古天臻www.tianzhendr.com

（3）将葱、姜、蒜放入油锅中爆炒，再放入香菇、海参、鲍鱼，最后放荷兰豆，调味后，用生粉或藕粉勾芡即可食用。

主治：视力衰退，高血压，肝功能差。

九、强精回春食谱

〔参枣汤〕

用料：党参15克，大枣20枚。

制法：(1)将党参、大枣洗净，用适量的凉水泡发后，以小火煎煮。三十分钟为一煎，共煎煮两次，然后将两次煮的汤合并在一起。食时可分两次，此汤可食多次。

主治：此汤可治疗贫血、面色苍白、消瘦、疲倦等症。

〔葱枣汤〕

用料：小红枣20枚，葱白（连须）7棵。

制法：（1）将小红枣用水泡发，放入锅内，上火煮二十分钟，再加入葱白，继续用小火煮十分钟即成。

主治：吃枣喝汤，可治疗神经衰弱、病后体弱、胸中烦闷、失眠等症。

〔羊肉羹〕

用料：羊肉250克，萝卜1个，草果3克，陈皮3克，良

尚古天臻www.tianzhendr.com

姜3克，荜发3克，胡椒3克，葱白3根，姜少许。

制法：(1) 羊肉剔去筋膜，洗净后入开水锅内，去血水，捞出后再用凉水漂洗干净，切成约一厘米左右的块。

(2) 萝卜洗净泥沙，切成零点3毫主厚的片。草果、陈皮、姜、荜发用干净的纱布袋装好扎口。胡椒拍破。葱白切段。姜洗净拍破。

(3) 将羊肉丁和以上药物同置砂锅中，注入清水，放入葱姜，先用旺火煮开，撇去浮沫。然后，移至小火上煨二至三小时，等肉熟烂，捞出药袋，除去葱姜，略调味即成。

主治：对平素脾胃虚寒，患有脘腹冷痛、泛汪、腹泻等症的患者，有一定的疗效。

〔羊肺汤〕

用料：羊肺1具，杏仁30克，柿霜30克，绿豆粉30克，真酥30克，白蜜60克。

制法：(1) 先将杏仁去皮后研成细末，同柿霜、绿豆粉、真酥一起装入碗内，倒入蜂蜜调匀，然后边调边加清水少许，至以上五味合匀后浓汁等用。

(2) 将羊肺用清水冲洗干净，挤尽血水，再将上面所说的药汁灌入羊内，然后将羊肺装在容器内加水，隔水炖熟，取出羊肺装入碗内，注入汤汁即成。

主治：用于久病体弱，阳虚内热，虚火灼肺，宣降失常之

尚古天臻www.tianzhendr.com

放入锅内。

(2) 牛肉剔去筋膜，洗净后切成二厘米见方的块，先在开水锅内略一下捞出，放入锅内，加入适量的清水。置旺火上烧开后，加入南瓜同煮开，待牛肉烂熟（约二个时）即成。

主治： 对于肺痈胸痛、咳吐脓痰，有一定疗效。可用为肺脓疡患者的膳食。

〔绿豆南瓜汤〕

用料： 绿豆 50 克，老南瓜 50 克，细盐少许。

制法： (1) 绿豆用清水淘去泥沙，滤去水，趁水未干加入细盐三克拌和均匀，略腌三分钟后用清水冲洗干净。

(2) 老南瓜去皮、瓤，用清水冲洗干净，切成约二厘米见方的块待用。

(3) 汤锅内注和清水，置旺火上烧开后，先下绿豆煮开二分钟，加入少许凉水。再开，即将南瓜块下入锅内，盖上盖，用文火煮开约三十分钟，至绿豆开花即成。吃时加少许细盐调味。

主治： 用于夏季伤暑心烦、身热、口喝、尿赤或兼见头昏，乏力等症，有一定疗效。

〔猪胰淡菜汤〕

用料： 猪胰 1 条，淡菜 50 克。

制法： 先将淡菜（干品）洗净后用清水浸泡约二十分钟，捞

尚古天臻www.tianzhendr.com

了放入汤锅内上火煮十分钟后，加入猪胰同煮，待熟透后加入调味品即可食用。

主治：可作为糖尿病患者的辅助治疗食品。它还能消瘿气、润发毛，对甲状腺肿，毛发枯少等患者亦有治疗效果。

〔沙参心肺汤〕

用料：沙参15克，玉竹15克，猪心肺1付，葱25克，细盐3克。

制法：（1）沙参、玉竹择净后用清水漂洗，再用纱布包起来备用。

（2）猪心肺冲洗干净，挤净血污，同沙参、玉竹一起放入砂锅内，再将葱洗净放入。注入清水约二千毫升后，先用旺火烧开，再改文火炖约一点五小时，待心肺熟透即成，食用时加细盐少许调味。

主治：对肺胃阳虚的燥咳，咽干少津，大便燥结等症，都有一定的辅助治疗作用。

〔附片羊肉汤〕

用料：附片30克，羊肉2000克，生姜50克，葱50克，胡椒6克，细盐10克。

制法：（1）将附片用纱布袋装上扎口，羊肉用清水洗净入开水锅，加入姜、葱各二十五克，至断红色，捞出起锅剔去骨，并发成二点五厘米见方的块，再

尚古天臻www.tianzhendr.com

用清水漂去血水。把羊骨头拍破，姜洗净拍破，葱缠成团待用。

(2) 砂锅内注入清水，置于火上，下入姜、葱、胡椒、羊肉，再把制附片的药包投入汤内。先用旺火加热至三十分钟后，改用文火炖至羊肉熟烂（约二至三小时）即可将炖熟的附片捞出分盛汤碗内，再装入羊肉掺入汤即成。

主治： 适用于脾肾阳虚的畏寒肢冷、尿频、脘腹冷痛、大便溏泻，和寒湿盛的肢节酸疼等症。其温暖脾胃之功更为明显些。

〔山药羊肉汤〕

用料： 羊肉500克，山药150克，生姜15克，葱白30克，胡椒6克，，绍酒20克，细盐3克。

制法： (1) 将羊肉剔去筋膜，洗净，略划几刀，放入开水锅内，去血水。姜、葱洗净后拍破待用。

(2)准山药用清水润透后切成零点二厘米的片子，与羊肉一起置于锅中，注入适量的清水，投入生姜、葱白、胡椒、绍酒，先用旺火烧开后，撇开浮沫，再移文火上炖至熟烂，捞出羊肉晾凉。

(3) 将羊肉切成片装入碗中，再将原汤除去葱、姜略加调味，连山药一起放入羊肉碗内即成。

主治： 对脾肾虚弱引起的食少倦怠、便溏腹泻、肺虚久咳、妇女脾虚白带，小儿营养不良等，皆宜食用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔杞鞭壮阳汤〕

用料： 黄牛鞭1000克，枸杞15克，肉苁蓉50克，肥母鸡500克，花椒6克，猪油30克，绍酒20克，食盐10克，生姜20克。

制法： (1) 先将牛鞭用热水发胀，约五至六小时，中途换几次热水，以保持热度。然后顺尿道对剖成两半，刮洗干净，用冷水漂三十分钟。母鸡肉（连骨）洗净待用。

(2) 枸杞拣去杂质。肉苁蓉洗净，并用适量的酒润透，蒸二小时取出漂洗干净，切片后用纱布包好。生姜洗净拍松待用。

(3) 砂锅内放入清水、牛鞭上火烧开，撇去浮沫，放入姜、花椒、红酒、母鸡肉，用旺火再烧列移至小火上炖，每隔一小时翻动一次，以免粘锅。炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜和花椒，再置旺火上烧开，加入纱布袋装好的枸杞、苁蓉，移小火上炖。到牛鞭八成熟时取出切成三厘米的指长形，然后仍放入锅内，直到熟烂为止。鸡肉取出作别用，药包取出不用，再加食盐、猪油即成。

主治： 有补肝肾、益精血之功。适用于肝肾虚损、精血不足引起的腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳萎、遗精等症。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔黄酒核桃泥汤〕

用料： 整核桃仁4个，白糖40克，黄酒40克。

制法： 将核桃仁碾碎放锅内（用铝锅），加白糖、黄酒和清水五百克，用微火煮十五分钟即成

主治： 效有补肾、健脑、润肠、活血脉的功能。常饮此汤可治疗失眠、头痛、腰痛、健忘等神经衰弱症，以及习惯性老年性便秘。

〔清蒸肚〕

用料： 猪肚250克，党参15克，料酒2克，盐3克，葱、姜、蒜5克，味精、香油0.5克。

制法： (1) 将猪肚洗净，内装党参，缝合好。

(2) 放入汤碗内，加几种辅料（除香油），上屉蒸熟，取出改刀切成丝，淋上香油，用葱末、姜丝、蒜丝拌匀，即可食用。

主治： 党参性温，与猪肚同食，补虚生津，养血温胃。

〔奶菊蛋〕

用料： 鲜奶1杯，杭菊20朵，白糖适量，鸡蛋3只。

制法： (1) 将鸡蛋去壳，放入上述奶菊茶中，（晾凉后）拌匀。

(2) 隔水炖熟。

主治： 菊花有疏风散热，明目解毒作用，对头晕、眼痛等有一定疗效。牛奶补益劳损，润大肠。此甜品能使

尚古天臻www.tianzhendr.com

头脑清灵，耳目一新。

〔茶鸡蛋〕

用料： 茶叶 15 克，鸡蛋 150 克，盐 20 克，酱油 10 克。

制法： 用盐、酱油与茶叶、鸡蛋同煮，八成熟后，将鸡蛋敲碎，再煮至成熟，即可食用。

主治： 解毒利尿，化痰消食。

〔田七炖鸡〕

用料： 嫩母鸡 700 克，桂圆肉 15 克，田七 5 克，枸杞子 5 克，红枣 15 克，料酒、葱、姜、盐 5 克，味精 0.5 克，水 1000 克。

制法： (1) 将田七洗净，用温水浸泡一夜，软后切成薄片。

(2) 将田七与枸杞、红枣、桂圆肉、姜、葱、料酒、酱油拌匀，装入鸡腹内。

(3) 把鸡放入搪瓷盆中（鸡腹朝上），放入锅中蒸二至三小时，熟后加味精，即可食用。

主治： 鸡肉性温良，田七可补气血，两者同煮有活血驱风，驻颜壮骨之用，产妇食后，能修补产道损伤，止痛止血。

〔鹿茸炖鸡〕

用料： 鹿茸 25 克，姜 25 克，鸡 1 只，盐少许。

制法： 将鸡、鹿茸、姜同炖，加盐即可食用。

主治： 治贫血，尤为极度贫血、产后体虚者更宜。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔清炖鸭汤〕

用料：净鸭肉250克，净鸭肫、鸭肝1副，猪油50克，味精2克，料酒15克，细盐2克，葱白5克，姜3克。

制法：(1) 将鸭肉洗净切成块，鸭肫剖开去掉皮和杂物，洗净切成四块，姜块拍破待用。

(2) 汤锅置旺火上，下入猪油烧熟，放入鸭块、肫、肝、葱白、姜块，爆炒五分钟。等鸭块成金黄色时，烹入料酒，放入细盐后用手勺推动，翻炒五分钟，起锅盛入砂锅内。

(3) 砂锅置微火上，放入清水750克，清炖三小时，然后放味精起锅即成。

主治：原罐上桌，保持风味，汤清味纯。

〔清炖蛇汤〕

用料：蛇肉750克，细盐10克，味精5克，葱15克，甜酒酿20克，姜4块。

制法：(1) 蛇肉剁成一寸左右的段，投入开水锅内一下，捞出清水洗净，放入汤锅内。

(2) 汤锅置火上，加清水（1500克）、甜酒酿、葱、姜块，用旺火烧开，撇去浮沫，移置小火上煮至酥烂。之后，拣去葱、姜块，放入细盐、味精，起锅盛入汤碗内即成。

主治：清热解毒，强精健身。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔龙胆草蛋〕

用料： 龙胆草 10 克，鸡蛋 150 [illegible] 30 克。

制法： (1) 将龙胆草加水煎汁两[illegible]去渣存汁。

(2) 将鸡蛋打入药汁内加入蜂蜜即可食用。

主治： 去肝胆实炎，除下焦湿热。

〔沙参鸡蛋〕

用料： 沙参 30 克，鸡蛋 150 克，冰糖 10 克。

制法： (1) 将沙参加水煎两次，去渣存汁。

(2) 将鸡蛋煮熟后、去蛋壳，与药汁同煮，加冰糖即可食用。

主治： 滋阴润燥，祛痰止咳。

〔苦参鸡蛋〕

用料： 苦参 20 克，鸡蛋 150 克，红糖 20 克。

制法： (1) 将苦参加水煎两次，去渣存汁。

(2) 将鸡蛋打散加入到药汁中，加红糖即可食用。

主治： 清热解毒、燥湿杀虫。

〔鱼翅炖鸡〕

用料： 鱼翅 25 克，鸡 1 只，盐少许。

制法： 将鱼翅与鸡同炖，加盐即可食用。

主治： 滋补，对糖尿病患者辅助疗效。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔木耳炖鸭蛋〕

用料： 黑木耳10克，鸭蛋70克，冰糖10克。

制法： (1) 将黑木耳泡发后，洗净，切碎。

(2) 将鸭蛋打匀，加入黑木耳、冰糖、加少许水，搅拌均匀后，隔水蒸熟。

主治： 鸭蛋性甘凉，与黑水耳同食，止咳祛痰，润阴养肺。

〔生地煲鸭蛋〕

用料： 生地30克、鸭蛋200克、盐20克。

制法： 将鸭蛋与生地加水同煮、蛋煮后，去壳，煮十分钟后，加盐调味，即可食用。

主治： 生地清血凉血，鸭蛋清肺火，同食，清热，滋阴、生津、养血。

〔苏木煲鸭蛋〕

用料： 苏木10克，鸭蛋200克，盐20克。

制法： 将苏木、鸭蛋加水同煮，蛋熟后去蛋壳，加盐，再煮20分钟，即可食用。

主治： 苏木活血祛瘀，消肿止痛，鸭蛋滋阴养肺，同食，补血止血，散瘀止痛。

〔枸枣煲鸡蛋〕

用料： 鸡蛋2个，枸杞20克、红枣20克、红糖15克。

制法： 将枸杞、红枣加水同炖，打入鸡蛋，成荷包蛋，加

尚古天臻www.tianzhendr.com

入红糖。即可食用。

主治：健脾胃，养肝肾，补虚益气。

〔五香茶叶蛋〕

用料：乌龙茶 90 克，鸡蛋 10 个，八角 1 个，花椒 60 克，拌色拉用蔬菜适量，栀子果实（或郁金）少量，木槿适量。

制法：(1) 将鸡蛋煮熟，为使蛋黄固定在中心部位要用筷子边翻动边煮。

(2) 用金属大匙敲打熟鸡蛋皮，使之出现裂痕。

(3) 把蛋摆在锅内，按漫过的程度加上水，并加盐、花椒、八角、乌龙茶，煮十五分钟左右。

(4) 取出鸡蛋放到凉水里，剥去蛋壳。

(5) 盘子里先放上色拉菜，鸡蛋放在菜上（将鸡蛋切开或带壳均可）。可用栀子果实或郁金可煮染成金黄色，如用木槿则染成红色，带点颜色显得雅致美观。

主治：滋养、兴奋、预防贫血。

〔金樱根炖鸡〕

用料：金樱根 50 克，母鸡 500 克，黄酒 10 克，盐 20 克。

制法：(1) 将母鸡去内脏，去毛、洗净。

(2) 将金樱根洗净，切碎，放入鸡腹内，放入碗内加少许黄酒、清水、盐、放入锅内，加水，隔水炖熟。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治：补心滋阴，壮肾养神。

〔茯苓山药肚〕

用料：猪肚250克，茯苓50克，淮山药20克，黄酒2克，细盐5克，酱油5克。

制法：(1) 将猪肚洗净，将茯苓、淮山药装入肚内缝好，淋上黄酒、撒上细盐、加水炖烂。

(2) 将肚内物取出，猪肚切成片，蘸酱油即可食用。

主治：茯苓生津养神，淮山药健脾补肺，与猪肚同食，补肾益胃、健渗湿、平解虚热、缓解血糖、对糖尿病愈后，有一定滋补作用。

〔龙眼鹌鹑蛋〕

用料：龙眼肉50克，鹌鹑蛋2个，红糖10克。

制法：将龙眼肉加水煮熟，打入鹌鹑蛋，加红糖，蛋熟后，即可饮用。

主治：补气压血，健脾益神。

〔天麻炖鲤鱼〕

用料：鲤鱼1000克，天麻20克，川芎10克，茯苓10克，料酒10克，食盐25克，味精2克，白糖10克，姜10克，香油10克，胡椒粉3克，葱15克。

制法：(1) 将鲤鱼去鳞、去内脏后洗净，放入盆中。

(2) 将川芎、茯苓切成片，与天麻用第二次洗米泔水浸泡五小时，捞出天麻。

尚古天臻www.tianzhendr.com

(3) 将天麻放在米饭上蒸透，取出切成片，葱切段，姜切片。

(4) 将天麻、川芎、茯苓放入鱼头及鱼腹内，加放葱、姜、盐、糖、胡椒粉，上屉蒸熟。

(5) 加入味精、香油即可食用。

主治：清肝泻火，凉血去燥。

〔麦枣炖猪脑〕

用料：猪脑1500克，小麦30克，红枣30克，白糖30克，料酒2克。

制法：将小麦、红枣，与猪脑同炖，烂熟后，加料酒、糖，即可食用。

主治：小麦养心气、止烦渴，红枣补血益气，猪脑益肾补脑，三者同食，补脑除烦、养心和血。

〔杞药炖猪脑〕

用料：猪脑500克，山药50克，枸杞子15克，盐5克，料酒2克。

制法：将山药与杞子煎汁去渣，与猪脑相炖烂熟后，加盐、料酒，即可食用。

主治：枸杞子滋阴补血，山药健脾益胃，猪脑祛风止晕，三味相合，有健脾胃、滋肝肾、安心神之功。

〔芎芷炖猪脑〕

用料：猪脑500克，川芎15克，白芷10克，盐5克，料

尚古天臻www.tianzhendr.com

酒 2 克。

制法： 将川芎、白芷放入布袋中与猪脑同煮，二小时，加盐、料酒，即可食用。

主治： 川芎性辛、温，白芷能祛风散寒，猪脑性甘、寒，三味相合，补脑通窍，祛风止晕。

〔虫草炖猪脑〕

用料： 猪脑 500 克，冬虫夏草 10 克，盐 5 克，料酒 2 克。

制法： (1) 将冬虫夏草装入布袋中，与猪脑加水同炖。

(2) 肉烂熟后加盐、料酒，即可食用。

主治： 猪脑性甘凉，冬虫夏草补虚损、益精气，两者同食，补脑益肾，除风眩。

〔蚯蚓炒鸡蛋〕

用料： 活蚯蚓 250 克，鸡蛋 200 克，盐 15 克，味精 2 克，油 100 克。

制法： (1) 将活蚯蚓放在盆中加水，滴二滴香油，养二至三天，等蚯蚓体内污泥排出后，剖开洗净，切成段。

(2) 将鸡蛋打匀，将蚯蚓段放入，加盐拌匀。

(3) 将油锅烧热，将鸡蛋放入，炒熟后，即可食用。

主治： 蚯蚓清热、平肝、止喘、通络，与鸡蛋同食，平肝、息风、宋神、降血压。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔地耳草煲鸡蛋〕

用料： 地耳草100克，鸡蛋150克，红糖20克。

制法： (1) 将地耳草加水煎汁两次，去渣存汁。

(2) 将药汁与鸡蛋同煮，煮熟后，加红糖、即可食用。

主治： 清热解毒，益阴护肝。

〔鸡血藤煲鸡蛋〕

用料： 鸡血藤30克，鸡蛋500克，白糖20克。

制法： 将鸡血藤与鸡蛋同煮，蛋熟后，去壳，加白糖，继续煮一会儿，即可食用。

主治： 鸡血藤，性味苦甘，温，入心、脾经。与鸡蛋同食。活血补血，舒筋活络。

〔两面针煲鸡蛋〕

用料： 两面针15克，鸡蛋1个，盐10克。

制法： (1) 将两面针加水煎两次，去渣存汁。

(2) 将鸡蛋打入药汁内，成水噗蛋，加盐调味，即可食用。

主治： 祛风通络，消肿止痛，民间常用它治疗风湿骨痛、牙痛、胃痛、软组织扭伤疼痛等症。

〔田七末炖鸡蛋〕

用料： 田七末5克，鸡蛋1个，白糖10克。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法：将鸡蛋、田七末、白糖，加少许水打匀隔水炖熟，即可食用。

主治：田七止血、散血、定痛，鸡蛋滋阴润燥，同食止血、止痛，散瘀。

〔天麻炖猪脑〕

用料：猪脑500克、天麻10克，盐5克，料酒2克。

制法：将天麻放入布袋中，与猪脑同炖、烂熟后，加料酒、盐，即可食用。

主治：天麻甘、平、猪脑、祛风补脑，两者同食镇静、滋养、通血脉。

〔芋艿蒸猪排〕

用料：猪排250克，芋艿500克，料酒2克，盐5克，姜2克。

制法：(1) 将猪排洗净，切成小块，将芋艿去皮、切开。

(2) 将芋艿放入盆的下方，上面盖上猪排，加入料酒、姜、盐，上屉蒸熟，即可食用。

主治：猪排性温、芋艿能扶正固本，两者同食，补虚除疮，对慢性肝炎、肠道病、结核病等恢复有滋补作用。

〔花生煮鸡蛋〕

用料：花生仁100克，鸡蛋1个，红糖25克。

制法：将花生仁加水炖烂，将鸡蛋打碎放入，加以红糖，即可食用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治：养血补血，健中催乳。

〔枸杞炖牛冲〕

用料：鲜牛冲1500克，枸杞子25克，甘草5克，母鸡100克，姜5克，葱5克，细盐8克，料酒5克，胡椒粉1克，味精3克，花椒少许。

制法：(1) 牛冲撕去表皮，用小刀割开尿道，用水煮透，放到凉水内清洗，并刮净尿道上的一层膜。然后切成长五厘米的段，葱姜、料酒、清水氽两遍，每一遍都用凉水种洗一次，冲洗后仍用凉水泡上。枸杞子和甘草别择洗干净。母鸡改刀切成大块，用水氽透并用凉水清洗干净。

(2) 拿一大砂锅放入清水置旺火，然后下入鸡、牛冲、枸杞子、葱姜、甘草、花椒（用纱布包上）。汤开后，撇去浮沫，加入胡椒粉，移至文火炖至熟烂，捞出花椒、鸡块，加入细盐、味精，盛入汤碗内即成。

主治：健精健身。

〔清炖凤尾笋汤〕

用料：干凤尾笋200克，生姜5克，味精5克，高粱酒5克，香油3克，生油50克。

制法：(1) 凤尾笋干剥去皮，留着笋尖皂嫩叶，去掉老根，放入温水内浸洗五分钟，再用凉水洗净，取出放入砂锅内。砂锅内再加入清水100克、姜片、细

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔桂圆肉炖鸡汤〕

用料： 肥母鸡肉500克，桂圆肉50克，盐5克，料酒、胡椒粉、味精、葱、姜各2克。

制法： (1) 将鸡肉放入开水锅内水后捞出，洗去血沫，放入砂锅内。

(2) 将桂圆肉洗净放入砂锅内，将葱、姜切成末，同料酒、胡椒粉一起放入锅中。

(3) 用大火烧开后，撇去浮沫，改用文火炖2.5小时，除去葱、姜，加味精调味，即可食用。

主治： 鸡肉性温良，与桂圆同煮，有补气健脾、养血宁神之功效。适宜心脾虚损、气血不足、失眠头晕者，也可用来产后进补。

〔添丁姜醋煲〕

用料： 靓老姜5000克，猪脚1只，鸡蛋10余只，净甜醋5斤。

制法： (1) 将鸡蛋煮熟后，去壳待用。

(2) 猪脚飞水后，洗净沥干，斩件等用。

(3) 姜刮皮，洗净后拍松，吹干，洒上少许盐略腌片刻，随即用白镬（不用油）把姜爆炒至微金黄，取出待用。

(4) 将甜醋放入一深瓦煲内，煮滚，加入老姜，改用文火煲约一小时，再加入猪脚，煲约一系时至材料够稔，熄火盖好，隔天可食用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治：中国妇女习惯生完宝宝后十二天，就要吃姜醋，一日三餐，当饭送，视姜醋为补品及祛风上品。

〔清　汤〕

用料：母鸡1只（1500克），猪肘1000克，猪瘦肉250克，葱100克，姜50克，料酒50克。

制法：（1）母鸡洗干净，剔下脯肉。猪肘刮洗干净。鸡脯肉和瘦猪肉分别用刀背砸成茸，并用250克凉水解散泡上。葱整根，姜拍破。

（2）用铝锅盛4000克凉水，下入鸡。

主治：身体虚弱。

〔奶汤〕

用料：老母鸡1500克，猪五花肉1000克，猪腿棒骨1000克，葱100克，姜50克。

制法：（1）鸡、肉、骨先用开水稍煮，然后捞到凉水内刮洗干净。棒骨砸断。葱整根，姜拍破。

（2）用一铝锅放5000克凉水置火上，下入鸡、肉、骨、葱、姜烧开，撇去浮沫，盖上盖用旺火煮。待煮到鸡、肉、骨熟至极烂时捞出，并用箩过滤去渣，即成奶汤。

主治：体虚、健身、恢复脾胃。

尚古天臻www.tianzhendr.com

第七章

补肾壮阳健身药粥

尚古天臻www.tianzhendr.com

补益性药粥包括补气、补血、补阴、补阳四类，是用于虚症的最好食疗说法，所谓虚证，一般说来，有气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型，因此，在具体应用时，要根据不同的虚证类型，相应地选食不同的药粥。如气虚者服食补气粥，血虚者选择补血粥，阴虚者食用补阴粥，阳虚者应服补阳粥。否则，补之失当，不但达不到滋补强壮的目的，而且会适得其反，产生一定的副作用。

当然，人体的气、血、阴、阳，不是截然分开的，它们有着相互依存的关系。气虚和阳虚多半表示人体机能的衰退，而血虚和阴虚则表示体内营养物质的不足。对于每一个具体病人来说，气虚易致阳虚，而阳虚又多兼气虚；血虚常伴有阴虚，阴虚者兼有血虚；还有的患者气血双亏，阴阳俱虚。因此，对补益性药粥，选用时要灵活掌握，或交替运用。

一、补气药粥

〔补虚正气粥〕

用料： 炙黄芪30～60克，人参3～克（或党参15～30克），白糖少许。粳米2～3两。

制法： 先将黄芪、人参（或党参）切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，后改用小火煎成浓汁，分两份于每日早晚同粳米加水适量煮粥，粥成后，加白糖即可。人参亦可制成参粉，调入黄芪粥中煎煮服

尚古天臻www.tianzhendr.com

小块，加水与粳米同煮稀粥，待粥将成时，加入白糖适量，再煮二、三沸即可。

主治 健脾养胃，益气通乳。适用于维生素A缺乏症，夜盲症，大便带血、便秘、温热黄疸。

注意事项 由于红薯粥含量糖份，所以患糖尿病的人，不宜选用。另外，在吃红薯粥时，一定要趁热服食，冷了吃或吃后受凉，都容易引起泛酸，醋心。对于一些平素不吃甜食的胃病患者，不宜多食。

〔珠玉二玉粥〕

用料 生山药60克，生薏苡仁60克，柿饼30克。

制法 先把薏仁，煮至烂熟，而后将山药捣碎，柿霜饼切成小块，同煮成糊粥。

主治 补肺，健脾，养胃。适用于阴虚内热，劳嗽干咳，大便泄泻，食欲减退等一切脾肺气虚的病症。

注意事项 珠玉二宝粥主要作为慢性病调理之用，以5～7天为一疗程，每天分二次服食。

〔白术猪肚粥〕

用料 白术30克，槟榔10克，猪肚一只，生姜少量，粳米100克。

制法 洗净猪肚，切成小块，与白术、槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，用汁同米煮粥。猪肚可取出蘸油酱油佐餐。

主治 补中益气，健脾和胃。适用于脾胃气弱，消化不良、

尚古天臻www.tianzhendr.com

不思饮食倦怠少气，腹部虚胀，大便泄泻不爽。

注意事项 白术猪肚粥可供早晚餐温热服食。3～5天作一疗程，停3天再吃，病愈后即可停服。由于槟榔属于破气耗气之品，所以，用量不宜过大。

二、补血药粥

〔龙眼药粥〕

用料 龙眼肉15克，红枣3～5枚，粳米100克。

制法 取连壳桂圆，剥去果皮，去核取肉1.5～30克（纯桂圆肉亦查），同红枣、粳米一并煮粥，如爱好食甜的病者，可加白糖少许。

主治 养心、安神、健脾，补血。适用于心血不足的心悸，心慌，失眠，健忘，贫血，脾虚腹泻，浮肿、体质虚羸，以及神经衰弱，自汗盗汗等症。

注意事项 龙眼粥每次用量不宜过大，根据各人食量，每天早晚可各服一、二饭碗，并须热服，量过了会引起中满气壅，凡风寒感冒，恶寒发热，或舌苔厚腻者忌用。

〔仙人粥〕

用料 制何首乌30～60克，粳米100克，红枣3～5枚，红糖适量。

制法 将制首乌煎取浓汁，去渣，同粳米、红枣同入砂锅

尚古天臻www.tianzhendr.com

内煮粥，粥将成时，放入红糖或冰糖少许以调味，再煮一、二沸即可。

主治 补气血，益肝肾。适用于肝肾亏损，发须早白，血虚头昏耳鸣，腰膝软弱，大便干结，以及高血脂症，冠状动脉粥样硬化性心脏病，神经衰弱，高血压等。

注意事项 服用仙人粥以7～10天为一疗程，每天1～2次，间隔5天再服，也可随意食用，不受疗程限制。所选何首乌以个大、质坚实而重者为佳。由于何首乌含有蒽醌衍生物，它能促进肠管蠕动而呈通便作用，所以大便溏泄的人不宜服食。此外，在食用仙人粥期间，忌吃葱蒜，煎煮时忌用铁锅。

〔桑仁粥〕

用料 桑椹（音慎）子20～30克，鲜者30～60克，糯米100克，或加冰糖少许。

制法 先将桑椹浸泡片刻，洗净后与米同入砂锅煮粥，粥熟加冰糖稍煮即可。或用新鲜紫黑色成熟果实，与米同煮为粥。

注意事项 桑椹粥属补益粥，可随意经常食用，也可5～7天为一疗程每天分二次空腹食。在煮粥时，忌用铁锅，以砂锅为好。根据《本草新编》载："桑椹彩紫者为第一，红者次之，青则不可用。"另外，平素大便稀溏或泄泻者不宜服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

劳咳嗽，久咳咯血（包括支气管扩张出血），吐血、衄血，大便出血，妇女月经过少，漏下不止或崩中，孕妇胎动不安，胎漏等症。

注意事项 糯米阿胶粥可3天为一疗程，间断服用，连续服用。连续服食会有胸满气闷的感觉。另外，脾胃虚弱者不宜多用。

三、补阴药粥

〔小麦粥〕

用料 小麦30～60克，粳米100克，大枣5枚。

制法 将小麦洗净后，加水煮熟，捞去小麦取汁，再入粳米、大枣同煮。或先将小麦捣碎，同枣、米煮粥食用。

主治 养心神、止虚汗，补脾胃。适用于心气不足，神经性心悸，怔忡不安，失眠，妇女脏躁病（是指精神恍惚，多呵欠，喜悲伤欲哭的病症），自汗，盗汗，脾虚泄泻。

注意事项 根据临床作药，小麦有淮小麦，浮小麦之分，应针对病情，分别选用。以3～5天为一疗程，每天温热服食2～3次。

〔山萸肉粥〕

用料 山茱萸肉15～20克，粳米100克，白糖适量。

尚古天臻www.tianzhendr.com

食减少，肺虚燥咳，或干咳无痰，肺痨咳血。

注意事项 黄精粥以3～5天为一疗程，每日服食2次。对于平素痰湿较盛、口粘，舌苔厚腻，以及脾胃虚寒，大便泄泻的病人，不宜选用。食用后，一旦出现胸满气闷时，即应停服。

〔玉竹粥〕

用料 玉竹15～20克，鲜的用30～60克，冰糖少许，粳米100克。

制法 先将新鲜肥玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或用干玉竹煎汤去渣，入粳米，再加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮一二沸即可。

主治 滋阴润肺，生津止渴。适用于肺阴受伤，肺燥咳嗽，干咳少痰或无痰，或高热病后，烦渴，口干舌燥，阴虚低热有退，并可用于各种类型心脏病心功能不全时的辅助食疗方法。

注意事项 玉竹粥5～7天为一疗程，早晚服食。由于玉竹是柔润之口，味甘多脂，对于胃有痰湿气滞的病人，如胃部饱满感口腻多痰，消化不良，不喜饮水，舌苔厚腻者忌服。

〔天门冬粥〕

用料 天门冬15～20克，粳米50～100克，冰糖少许。

制法 先煎天门冬取浓汁。去渣，入粳米煮粥，沸后加水入白糖适量，再煮成粥。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 滋阴，润肺，生津、止咳。适用于肾阴不足，阴虚内热，津少口干，肺阴不足，肺虚有热，干咳少痰或无痰，痰中带血，有及午后低热，夜间盗汗的肺结核患者。

注意事项 天门冬粥以3～5天为一疗程，间隔3天再服。由于天门冬为一种甘寒清润的药物，所以对虚寒腹泻，外感风寒咳嗽者，不宜选用。

〔沙参粥〕

用料 沙参15～30克，粳米50～100克，冰糖适量。

制法 先取沙参15～30克，煎取药汁，去渣，入粳米煮粥，粥熟后加入冰糖同煮为稀粥。或用新鲜沙参30～60克，洗净后切片，煎取浓汁同粳米。冰糖煮粥服食。

主治 润肺，养胃，祛痰，止咳。适用于肺热肺燥，干咳少痰，或肺气不足，肺胃阴虚的久咳无痰，咽干，或热病后津伤口渴。

注意事项 沙参粥可连用3～5天为一疗程。煮沙参粥时宜稀薄，不宜稠厚，对受凉感胃引起的伤风咳嗽患者忌食。

〔脊肉粥〕

用料 猪脊肉100克，粳米150克，食盐、香油、川椒粉各少许。

制法 先将猪脊瘦肉洗净，切成小块，用香油烹炒一下，然后加入粳米煮粥，待粥将成时，加入调味口细盐、川

尚古天臻www.tianzhendr.com

椒、再煮一、二沸即可。

主治 补中益气，滋养脏腑，滑润肌肤。适用于体质虚弱羸瘦，营养不良，脾胃虚寒等气血不足之症。

注意事项 脊肉粥可作早晚餐随意服食，肥肉则不宜选用。尤其是高血压或中风偏瘫的病者以及肥胖的人，更不应多吃肥肉。

〔酥蜜粥〕

用料 酥油20～30克，蜂蜜15克，粳米2两。

制法 先用粳米加水煮粥，待沸后加入酥油及蜂蜜，用煮为粥。

主治 补五脏，益气血，润燥。适用于体弱羸瘦，虚劳低热，肺痿肺燥，咳嗽咯血，皮肤枯槁粗糙，大便干结离解。

注意事项 酥蜜粥须温热食用。凡平素肥胖，或痰湿内盛，大便溏薄的人不宜多服。

四、补阳药粥

〔韭菜粥〕

用料 新韭菜30～60克，或用韭菜籽5～10克，粳米100克，细盐少许。

制法 取新鲜韭菜，洗净切细（或韭菜籽研碎成末）。先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精

尚古天臻www.tianzhendr.com

盐，同煮成稀粥。

主治 补肾壮阳，固精止遗，健脾暖胃，适用于脾肾虚所致的腹中冷痛，泄泻或便秘，虚寒久痢，噎膈反胃，阳萎，早泄，遗精，白浊，小便颇数，小儿遗尿，妇女白带过多，腰膝酸冷，月经痛，及经漏不止。

注意事项 韭菜宜采用新鲜的煮粥，鲜煮鲜吃，隔日粥不要吃。对于阴虚内热，身有疮疡，以及患有眼疾的病人，忌吃韭菜或韭菜籽粥。炎夏季节亦不宜食用。

〔菟丝子粥〕

用料 菟丝子30～60克（新鲜者可用60～100克），粳米100克，白糖适量。

制法 先将菟丝子洗净后捣碎，或用新鲜菟丝子60～100克捣烂，加水煎取汁，去渣后，入米煮粥，粥将成时加入白糖，稍煮即可。

主治 补肾益精，养肝明目。适用于肝肾不足所致的腰膝酸痛，腿脚软弱无力，阳萎，遗精，早泄，小便频数，尿有余沥，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，以及妇人带下病，习惯性流产。

注意事项 菟丝子粥是和缓的补养强壮性药粥，若要达到预期效果，须坚持长期食用。以7～10天为一疗程，分早晚二次服食。每隔3～5天再服。

〔羊骨粥〕

用料 羊骨1000克左右，粳米或糯米100克，细盐少许，

尚古天臻www.tianzhendr.com

葱白2茎，生姜三、五片。

制法 取新鲜羊骨，洗净捶碎，加水煎汤，然后取汤代水，同米煮粥，待粥将成时，加入细盐，生姜、葱白、稍煮二、三沸，即可食用。

主治 补肾气，强筋骨，健脾胃。适用于虚劳羸瘦，肾脏虚冷，腰脊转动不利，膝无力，筋骨挛痛，脾胃弱，久泻，久痢，以及血小板减少性紫癜，再生不良性盆血。

注意事项 羊骨粥供秋、冬季早晚餐温热空腹食用为宜。10～15天为一疗程。感冒发热期间宜停服。

〔苁蓉羊肉粥〕

用料 肉苁蓉10～15克，精羊肉100克，粳米100克，细盐少许，葱白2茎，生姜3片。

制法 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，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。

主治 补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。适用于肾阳虚衰所致的阳痿，遗精，早泄，女子不孕，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，脘腹隐痛，老人阳虚便秘。

注意事项 苁蓉羊肉粥属温热性药粥方，适用于冬季服食，以5～7天为一疗程。夏季不宜服食。凡大便溏薄、性机能亢进的人，也不宜选用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔雀儿药粥〕

用料 麻雀5只，菟丝子30～45克，覆盆子10～25克、枸杞子20～30克、粳米100克，细盐少许、葱白2茎、生姜3片。

制法 先把菟丝子、覆盆子、枸杞子一同放入砂锅内煎取药汁，去越是药渣；再将麻雀去毛及肠杂、洗净用酒炒、然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，欲熟时，加入细盐、葱白、生姜、煮成稀粥服食。

主治 壮阳气、补精血、益肝肾，暖腰膝，适用于肾气不足所致的阳虚羸弱，阳萎（即性机能减退），早泄，遗精，腰膝酸痛或冷痛，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，小便淋沥不爽，遗尿多尿，妇妇带下。

注意事项 雀儿药粥以冬季食用为最好，可3～5天为一疗程。但发热病人和性机能亢进者忌服。

〔鹿角胶粥〕

用料 鹿角胶15～20克，粳米2两，生姜3片。

制法 先煮粳米作粥，待沸后，加入鹿角胶，生姜同煮成稀粥服食 。

主治 补肾阳，益精血。适用于肾气不足、虚劳羸瘦，男子阳萎早泄、遗精，腰痛，妇女子宫虚冷、不孕，崩漏，带下等症。

注意事项 鹿角胶粥为温补性药粥，适合于冬季服食，夏季不宜选用。以3～5天作一疗程为宜。对于阴虚火

尚古天臻www.tianzhendr.com

旺，口舌干燥，尿黄便秘，或感冒发热者忌服。

〔枸杞羊肾粥〕

用料 枸杞叶250克，羊肾1个，羊肉100克，葱白2茎，细盐少许，粳米100～150克。

制法 将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，细发，再把羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎水去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成后，加入细盐少许，稍煮即可。

主治 益肾阴，补肾气，壮元阳。适用于肾虚劳损，阳气衰败，腰脊疼痛，腿脚痿弱，头晕脑鸣，听力减退或耳聋，阳萎，尿频或遗尿。

注意事项 枸杞子羊肾粥以冬季食用为好，对阳盛发热，或性功能亢进者，不可选用。

〔莲子粉粥〕

用料 莲子肉（去皮带心）60克，桂圆30克，冰糖适量。

制法 先将去皮之干莲子磨粉，用水调成糊状，放入沸水中，同时放入桂圆肉，煮成粥，加入冰糖。每晚临睡前食1小碗。

主治 补益心肾，安神固精。凡因心肾不足，水火失济而引起的心悸，失眠，多梦，男子遗精，女子梦交等，均可食用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔山药粥〕

用料 生山药（去皮为糊）白米各60克 酥油、白蜜各适量。

制法 将山药为糊后用酥油和蜜炒，令凝，用匙捣醉，另煮米成粥，放入山药搅匀，亦可加糖少许。晨起作早餐食之。

主治 补肾精，固胃肠，凡因肾之精气不足，脾失温煦引起的腰酸时痛，男子遗精，女子带下，食欲欠佳，大便不实等症，即可辅食。

〔羊肾粥〕

用料 羊腰子1对（去油膜切块）草果、陈皮、砂仁各6克、粳米60克、盐、姜、葱适量。

制法 先用水煮羊腰及草果、陈皮、砂仁（此三味用纱布包扎），汤成取出纱布包，放入米及调料煮作粥。晨起作早餐食之。

主治 补肾强腰，健脾祛寒。凡用脾肾阳虚，经脉失荣而致的腰疼，酸楚等症，即可辅食此粥。

〔海参粥〕

用料 海参适量 粳米或糯米60克

制法 先将发好的海参切成小块与米同煮做粥。晨起做早餐食之。

主治 益肾润燥，益精，养血。精血亏损，体质虚弱，性

尚古天臻www.tianzhendr.com

机能减退，遗精，形体消瘦，低热盗汗，肾虚尿频。

〔红薯粥〕

用料 新鲜红薯 250 克、粳米 60～90 克、白糖适量

制法 将红薯（以红紫皮黄心者为最好）洗净，连皮切成小块，加水与粳米同煮稀粥，待粥将成时，加入白糖适量，再煮二三沸即可。服不拘时。

主治 健脾养胃，益气通乳，涩精。夜盲症，大便带血、便秘、遗精淋浊，湿热黄疸。

注意事项 患糖尿病的人，不宜选用。服粥时要趁热服食，以免冷食之后易引起泛酸。

〔山药桂圆粥〕

用料 鲜生山药 90 克、桂圆肉 15 克、荔枝肉 3～5 个、五味子 3 克、白糖适量。

制法 先将生山药去皮切成薄片，与桂圆、荔枝肉（鲜者佳）、五味子同煮作粥，加入白糖。晨起或晚临睡前食之。

主治 补益心肾，止渴固涩。心肾之阴不足而引起的消渴，小便频数，遗泄，心悸失眠、腰部酸痛等症。

〔金樱子粥〕

用料 金樱子 30 克、粳米 45 克

制法 先煮金樱子取汁去渣，用汁煮米做粥。每晚睡前作夜点食之。亦可放入少许盐。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 益肾固精。适用于因肾虚精关不固而引起的遗精滑泄，或下元不足之脱肛及妇女子宫脱坠等症。

〔人参粥〕

用料 人参末3克（或当参末15克）冰糖少量、粳米60克

制法 三者同入砂锅煮粥。服不拘时。

主治 益元体，补五脏，抗衰老。年老体弱，五脏虚衰，久病羸瘦，劳伤亏损，食欲不振，慢性腹泻，心慌气短，失眠健忘，性机能减退等一切气血津液不足的病症。心属阴虚火旺体质或身体壮实的中老年人以及炎热的夏季，不宜服食。

〔高粱粥〕

用料 高粱米100克，桑螵蛸20克。

制法 先将桑螵蛸用清水煎熬2次，收滤液500毫升；然后将高粱米洗净，放入砂锅内掺入桑螵蛸汁，置火上煮成粥，至高粱米烂时即成。服不拘时。

主治 补脾益肾，收敛固涩。小儿体虚遗尿，多尿，面色无华；成人肾虚阳痿，尿频，遗精。

〔莲子粥〕

用料 嫩莲子20克、糯米100克

制法 将嫩莲子发涨后，在水中用刷把擦去表层，抽出莲习，冲洗干净放入锅内，加入清水放火上煮熟烂，备用。将糯米淘洗干净，放入锅中加清水煮成薄粥，粥

尚古天臻www.tianzhendr.com

熟后掺入莲子，搅匀。趁热服之。

主治 健脾止泻，益肾固涩，养心安神。脾虚食少，腹泻、乏力，肾虚带下，遗精，尿频，心虚失眠、健忘，心悸等症。莲子粥味甜，涩味不明显，对脾肾不足之遗泄之症，多服久服非常适宜。不过，凡有外感或湿热症者均不宜服用。

〔肉苁蓉粥〕

用料 肉苁蓉15克、精羊肉（不爱吃者可不加）、粳米各100克。

制法 将肉苁蓉放入砂锅，加水1000毫升，煮烂，去渣；羊肉切片入砂锅内加水200毫升，先煎数沸，待肉烂后，再加水300毫升，加入粳米，煮至米开汤稠加入少许葱姜，再煮片刻停火，盖紧焖5分钟即可。每日早晚温热服食。

主治 益肝肾，补粗血，润肠。肾虚阳痿，腰膝冷痛，筋骨萎弱，大便干结，性机能减退。肉苁蓉粥宜秋冬季节服用，大便泄泻，相火偏旺者忌服。

〔芡实粥〕

用料 芡实（生者，用麦夫炒成黄色）15～20克、粳米（或糯米）30克。

制法 两者同入砂锅，加水500毫升，用文火煎至微滚至沸腾，以粥汤稠而上见粥油为度。每早、晚空腹各服1次，温热时食用。

尚古天臻www.tianzhendr.com

主治 益肾固精，健脾止泻。脾虚久泻，带下，肾气虚，精关不固，遗精，遗尿，小例频数，尿浊等症。此粥在感冒及发热时宜停服，因它对大小例不利、痰饮、中满者不宜使用。

〔龙骨粥〕

用料 煅龙骨 30 克、糯米 100 克。

制法 将龙骨捣碎，入砂锅内加水 200 毫升，煎一小时，澄清去渣取汁，加入糯米，再加水 600 毫升，红糖适量，煮成稀调粥。早晚空腹温热食之，5 天为一疗程 。

主治 镇心安神，收涩固涩。心神不安，心慌心跳，失眠、遗精，后产虚汗不止，自汗盗汗，崩漏。本粥有收敛作用，故湿热之症不宜服用。

〔韭子粥〕

用料 韭子 10 克、粳米 50 克。

制法 先将韭子用文火炒熟，加粳米及细盐少许，同入砂锅内，加水 500 毫升，以慢火煮至米开粥稠即可。每日 2 次，温热食之。

主治 温补肝肾，壮阳固精。肾阳虚弱所致的阳痿，遗精，精冷，遗尿，夜尿增多，小便频数，白浊、白带、腰膝酸软等症。阴虚火旺者及平素阳强者忌食 。

尚古天臻www.tianzhendr.com

制法 先煮粳米作粥，待沸后，加入鹿角胶，生姜同煮为稀粥服食。冬令服食。

主治 补肾阳，益精血。适用于肾气不足，虚劳羸瘦，男子阳痿早泄，遗精，腰痛，妇女子宫虚冷，不孕，崩漏，带下等症。

〔腽肭脐粥〕

用料 腽肭脐15～30克，粳米45克。

制法 先将腽肭洗净切碎，与米同煮做粥，粥成可加入盐少许。晨起做早餐食之。

主治 温肾助阳。命门火衰而致之阳痿不举，精冷无子，或晨起泄泻等症。

〔麻雀粥〕

用料 麻雀5只，粟米60克，葱白3茎。

制法 雀儿如常治，先炒雀熟，入酒一合，煮少时，入水二盏下葱米，作粥食。服如常法。

主治 壮阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。肾气不足所致的阳虚羸弱，阳痿，早泄，遗精，腰膝酸痛或冷痛，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，小便淋沥不爽，遗尿多尿，妇女带下。

阴虚火旺或热内盛者应当忌服。

〔菟丝子粥〕

用料 菟丝子30～60克（新鲜者可用60～100克）粳米

尚古天臻www.tianzhendr.com

100 克、白糖适量。

制法 先将菟丝子洗净后捣碎，或用新鲜菟丝子 60～100 克捣烂，加水煎取汁，去渣后，入米煮粥，粥将成时加入白糖，稍煮即呆。早晚 2 次服食，以 7～10 天为一疗程。每隔 3～5 天再服。

主治 补肾益精、养肝明白。肝肾不足所致的腰膝酸痛，腿脚软弱无力，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，以及妇人带下病，习惯性流产。

〔枸杞羊肾粥〕

用料 枸杞叶 250 克，羊肾 1 只，羊肉 60 克，葱白 2 茎，细盐少许，粳米 60～90 克。

制法 将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，细切，再将羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成后，加入细盐少许，稍煮即可。

主治 益肾阴，补肾气，壮元阳。肾虚劳损，阳报衰微，腰脊疼痛，腿痿弱，头晕脑鸣，听力减退或耳聋，阳痿，尿频或遗尿。

注意事项 枸杞羊肉粥以冬季食用为好，对阳盛发热，或性功能亢进者，不可选用。若找不到枸杞叶，可用枸杞子代替。

尚古天臻www.tianzhendr.com

第八章

补肾壮阳药酒

尚古天臻www.tianzhendr.com

不仅能扩张血管，改善心、脑供血不足，而且具有降血脂功效。当归、地骨皮、五加皮也是方中的重要药物。其中当归补血活血；地骨皮滋补肝肾、清通虚热；五加皮祛风胜湿，强壮筋骨，兼可益肾强精。方中用破故纸、肉苁蓉、川椒、附子以加强淫羊藿之温肾助阳之功；用牛膝、杜仲以加强五加皮之强壮筋骨作用；用天门冬以加强地骨皮滋精清热之功，兼防温热药之燥。方中砂仁、白豆寇、木香、丁香均为芳香之品，这里用它一方面是借共以芳香化浊、理气和中，另一方面是借其加强该药酒的芳香气味。甘草用以调主诸药之性，解诸药之毒。

此酒阴虚火旺者应当忌服。

〔固本慰遐龄酒〕

用料 当归、巴戟天（酒浸去心）、肉苁蓉（酒洗）、杜仲（酒炒去丝）、人参、沉香、小茴香（酒炒）、破故纸（酒炒）、石菖蒲、木通、山茱萸（酒蒸去核）、石斛、天门冬（去心）、熟地、陈皮、狗脊、菟丝子（酒浸蒸）、朱膝、酸枣仁（炒）、覆盆子（炒）、远志（甘草水泡去心）、青盐各36克，枸杞子、神曲（炒）、虎胫骨（酥炙）、生姜（捣汁）各40克，川椒（去子）20克，白豆寇、木香各12克，砂仁、大茴香、益智仁、乳香各15克，淫羊藿（鲜者）60克，糯米、大枣各500克，新山药（捣汁）30克。

制法 上37味，将糯米蒸熟，同枣肉、姜汁、山药汁、炼

尚古天臻www.tianzhendr.com

蜜60克和成块，分成4块，用布包，放入酒坛内，其馀各药共碎细，包贮放入坛内，用白酒5公斤浸之，经21天后开封饮之。每日早、晚各热饮1~2盅。数日后见效。

主治 大补气血。温肾壮阳，强身体，驻颜色。气血俱虚，精神不振，语声无力，小腹冷痛，腰膝酸痛，四肢麻木不仁。步履艰难，阳痿，心慌心跳，面色萎黄，便溏，不思饮食，肌肤粗糙。

〔鹿茸酒〕

用料 鹿茸（切片）10克，山药30克。

制法 将上药置于净瓶中，用好酒500克浸之，封口，经7日后开取。每日3次，每次空腹饮1～2小杯。

主治 补肾阳，益精血，强筋骨。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，眩晕耳聋，小儿发育不良；妇女宫冷不孕，崩漏带下（属虚寒症状）。

注意事项 方以鹿茸、山药两味入药。鹿茸补火助阳、生精益髓，历代都认为它是强壮健身、祛病抗衰老的珍品；现代研究表明，从鹿茸中提取的鹿茸精，具有良好的全身强壮作用，它能提高肌体的工作能力，降低肌肉的疲劳度，改善睡眠与食欲，可用于全身衰弱、久病重病之后，过度疲劳等症。山药为补脾肺、充五脏、润皮毛、长肌肉、治诸虚百损，疗五劳七伤之要药。历代医家认为：山药味甘性平，不

尚古天臻www.tianzhendr.com

寒不热，作用缓和，既能补气，又可滋阴，补而不滞，滋而不腻；近代名医张锡纯还认为："山药之性，能滋阴又能利湿，能润滑又能收涩，是以补脾补肾兼补脾胃。"两药互佐，一急一缓，一阴一阴，一润一燥，相得益彰。

阴虚阳亏，头晕，失眠多梦才不宜使用。

〔戊戌酒〕

用料 小黄狗1只，酒曲30克，糯米7.5公斤。

制法 将小黄狗去内脏，洗净，煮烂，连汁和酒曲、糯米如常法酿酒。每日3次，每次空腹饮2～3杯。

主治 补肾阳、温脾胃。肾阳虚损，少腹冷痛，不孕，阳痿，腰膝冷痛。

〔周公 百岁酒〕

用料 黄芪、茯神各60克，肉桂18克，当归、生地、熟地各36克，当参、白术、寸冬、茯苓、陈皮、萸肉、枸杞、川芎、防风、龟胶各30克，五味、羌活各24克，高粱酒10公斤。

制法 将药坐粗末，装夏布袋内，浸酒中，入大坛密口，重汤者三柱香，取起安置静室7日。每服1～2小杯（孕妇忌饮）。

主治 补血，益气，疏风。气弱阳衰，气血不充，亡血失精，劳伤肾衰。中风，风中经络，左瘫右痪，半身不遂，麻木不仁。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔参茸药酒〕

用料 生黄芪620克，熟地300克，木通、紫梢花、煅龙骨、车前子（盐炒）、韭菜子、桑螵蛸、沙参、煅牡蛎、全蝎、独活、制川乌、制草乌各60克，床木香、煅干漆、故纸（盐炒）、萆解、肉豆寇（滑石煨）各90克菟丝子、淫羊藿（羊油炒）、巴戟肉（甘草水制）、蛇床子、从蓉（酒蒸）、大茴香、山萸肉（酒制）、茯苓（去皮）、青枫藤、海枫藤、川芎、木瓜、灵仙各120克，灯心12克，马蔺子、毕澄茄、海龙、马兰花各30克，枸杞子560克，海马15克，核桃仁50克，白术（夫炒）、白芷各180克，怀牛膝、红花、菊花、当归各240克，五加皮、广皮各500克，色姜黄740克，玉竹2000克，当参（去芦）2240克，人参（去芦）1500克，远志肉（甘草水制）81克。

制法 先将白酒200公斤放人缸内，有栀子1500克泡色适合为度去渣。以上各药用水熬汁去渣滤净，炼成稀膏状，化白蜜10公斤，阿胶6公斤兑入酒内，冰糖20公斤水化开兑入酒内、另兑：

鹿茸面500克，沉香面36克，母丁香面90克，檀香面120克，寇仁面90克，公丁香面、砂仁面、肉桂面各60克每次温服15克，每日服3次。

主治 滋补强壮。身体衰弱，筋骨痿弱，腰膝疼痛，胸腹胀满，腹泻痞积，男子遗精阳痿，妇女经血不调。

注意事项 青壮年气盛血燥者忌服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔鹿血酒〕

用料 鹿血200毫升，白酒1000毫升。

制法 杀鹿时取新鲜血液，或以注射器抽取鹿的静脉血，立即放入酒坛内，再注入白酒，用筷子搅匀，静置约24小时。

取上层澄清液，食时在热水中加热约50℃时即可。每日1次，每次1盏（约24毫升），空腹饮用。半个月为一疗程。

主治 补虚壮阳，益坚强身，养精和血。阳虚怕冷，腹痛，肾虚阳痿，虚寒带下，崩漏等症。

注意事项 鹿为纯阳之物，鹿血有补虚养血的功用；《本草纲目》称鹿血能"大补虚损，益精血"；《唐本草》说鹿血主治阳痿，能"补虚、止腰痛"。鹿血酒适用于上述诸症患者。

此酒性温热，阴虚火旺或素有痰热者不宜服用。

〔首乌酒〕

用料 制首乌、生地黄各150克，白酒5公斤。

制法 首乌洗净闷软，切成约1厘米见方的块，生地黄淘洗后切成薄片，待晾干水气同下入酒坛中，将白酒缓缓注入坛中，搅匀后密闭浸泡。每隔3天搅拌一次，约15天后可开坛滤去药渣后饮用。每日3次，每日饮10～20毫升。

主治 补肾益精，养阴生津，清热凉血。阴虚骨蒸，烦热

尚古天臻www.tianzhendr.com

口渴、阴津耗伤。须发早白，热性出血症，肚肾精血亏损的遗精、带下，腰膝酸疼，肌肤粗糙，体力虚弱，生殖力低下。

注意事项 制首乌能补肝益肾，养血涩精，配以生地，能增补阴之效，又可缓酒热之性。本方宜于神经衰弱，病后体虚人服用。无病少量常服，亦可强身益寿。服食时，忌食生冷，炸滑物及猪、马、牛、犬肉。

〔明目酒〕

用料 枸杞子80克，白酒250克。

制法 枸杞子拍碎，置于净瓶中，注入白酒浸之，密封口，经7宿开封，去渣备用。用猪肝煮熟切片，蘸花椒盐同食，每次饮酒1～2盅。

主治 滋肾益髓，养肝明目。阳痿遗精，腰膝酸软，头晕目眩，视物模糊，迎风流泪。

注意事项 枸杞子甘平质润，入肝肾两经，既能补肾以生精，又能养血而有目，故尔为补益肝肾之要药。凡肝肾不足、血虚精亏，都可服食。《本草图解》中说："补肾益精，水旺则骨强，而消渴、目昏、腰痛、膝痛，无不愈矣。"

枸杞子采摘时不宜曝晒，应晾干或烘干。明目酒以宁夏产之枸杞浸酒为妙。外感邪热和脾虚湿盛者不宜服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔海狗肾酒〕

用料 海狗肾2具，酒曲200克，糯米5000克。

制法 将海狗肾酒浸捣烂，和酒曲、糯米，如常法酿酒。每日3次，每次空腹饮1～2小杯。

主治 暖肾壮阳，益精补髓。肾虚阳痿，性欲减退，体弱畏冷，腰膝酸软，遗精滑精，四肢不温。

注意事项 《本草便读》称海狗肾"壮元阳，补精髓"。"固精"；《本草从新》称"固精壮阳，是其本功"；《海药本草》说海狗肾专治阳痿少力；《和济局方》有腽肭脐（即海狗肾）主治虚损的记载。

海狗肾酒为大热之剂，故有虚火者切忌食用。

〔枸杞生地酒（原名"枸杞酒"）〕

用料 枸杞子250克，生地300克。

制法 上药两味，共捣碎，置于净瓶中，有好酒1.5公斤浸泡，密封，经15日开封，去渣备用。每日早、晚各1次，每次空心温饮10～20毫升。

主治 补精益肾，滋阴，养肝明目。阳痿遗精，烦热头晕，腰膝酸软，视物模糊。

注意事项 枸杞子系补肾培元之品，为养阴补血。益精明目，平补肝肾的常用药。性味平和，补阴养血，益精明目。枸杞子不寒不热，阴虚阳虚者均可使用。别录记载："补内伤大劳嘘吸，坚筋骨，强阴，利大小肠"，"补益精气，强盛阴道。"

尚古天臻www.tianzhendr.com

足，脾气虚弱，须发早白，牙齿不固，目昏消渴，精神萎顿，乏疲少力，男子精子不育或阳痿遗精者服用；阳虚内寒者应当忌服。

注意事项 生地黄、熟地黄均为滋阴养血之药，与天门冬、麦门冬相合能滋补肾精心血。正如《瑞竹堂经验方》说："药之滋补者，无出生熟二地黄与天麦于门冬，人徒知服二地黄而不知服二门冬为引也。盖生地黄能生精血，天门冬引人所生之地；熟地蓼能补精血，用麦门冬引人所补之地；四味互相该载。"方中用二地、二冬以滋肾精养心血；山药补脾益肺、固肾滋精；莲肉养心益肾，补脾涩肠；大枣补脾益气、和胃生津、调和营卫。7 药组合成方，大有补益。"常服益阴精而能延寿，强阳道而得多男，黑须发而不老，安神志以常清。"

〔硫黄药酒〕

用料 老硫黄、花椒各 60 克，诃子 72 个。

制法 上 3 件，各以生绢夹袋子盛，麻线系口，如法每用酒 1000 毫升，浸 10 日为度。硫黄永不换，诃子 72 日一换，椒一季一换。如服 1000 毫升，却入好酒 1000 毫升；如服 500 毫升，却入好酒 500 毫升。每晨朝服一盏，临卧再服。

主治 温肾助阳，温通血脉。中老个人精神萎顿、腰膝酸痛、形寒喜暖、阳痿精滑、夜尿频多、须发早白、耳聋目暗、面色灰暗不泽。

尚古天臻www.tianzhendr.com

不如法则不效矣。

主治 生精养血，益气宁神，乌须明目，广嗣延年。中老年人肝肾不足，气血虚弱，精力衰减，阳痿不起，久无子嗣，易于疲劳。

注意事项 方中人参大补元气，生津益智；熟地、甘枸杞滋补肾精；淫羊藿温肾壮阳，祛风胜湿；沙苑蒺藜补肾强阴，益精明目；母丁香温补脾肾；沉香温中降逆，暖肾纳气；远志安神益志。本方药“以阴寒辛温之品配伍，凉而不腻，温而不燥，互相制约，阴阳协调，服之能使精神焕发，延年益寿。”

原方注云：“此药性平和，功效极大。能令痿阳立兴，通宵不倦，真长生之妙药，种子之奇方，屡试屡验妙不可言。”

此方青壮年及阴虚肝旺者禁服。

〔巴戟天酒〕

用料 巴戟天、牛膝各1500克，麦门冬500克、枸杞根皮、地黄、防风各1000克。

制法 上6味并生用，无可得用干者，亦得咬咀，以酒14万毫升浸7日。去渣温服，常令酒气相及，勿至醉吐。

主治 养阴血，补肝肾。虚羸阳道不举，五劳七伤百病。

注意事项 此方用地黄、麦门冬滋阴养血，枸杞根皮、牛膝、巴戟天补肝肾，防风祛风邪。原注云：“能食下气”。老年人阴血虚，肝肾不足，见上述症状者，适

尚古天臻www.tianzhendr.com

宜服之。

此外，可据具体情况加减，先患冷者加干姜、桂心各500克。好忘加远志500克。大虚劳加五味子、苁蓉各500克。阴下湿加五加根皮500克。有石斛加500克佳。每加500克药则加酒7000毫升，此酒每年八九月中旬即合，入十月上旬即服，设服馀药以此酒下之大妙，滓曝干捣末，以此酒服3毫升，日三益佳。常加甘草300克佳，虚劳加黄芪500克。

〔长生药酒秘方〕

用料 生羊肾1具，沙苑蒺藜（筒纸和微炒）、佳元肉、淫羊藿（用铜刀去边毛，羊油拌炒）、仙茅（要真者，用糯米汁泡去赤汁）、薏苡仁各120克

制法 上药6味，用滴花烧酒10公斤浸三七日。随量时时饮之，勿令醉吐。

主治 温肾壮阳，祛风除湿。中老年人肾阳虚衰，阳痿不举，精冷滑泄，腰膝疼痛，痿弱无力等症。

注意事项 方中所用羊肾，又名羊腰子，为山羊或绵羊的肾脏。羊肾入药以白羚羊（即公羊）者为佳。功用补肾、壮阳、益精。中医理论认为，同气相求、以脏补脏是常用的补益法则之一。沙苑蒺藜补肾固精，缩尿明目；淫羊藿、仙茅温肾壮阳，祛风胜湿；薏苡仁利湿除痹，健脾止泻。

此方重在温肾壮阳，阴虚内热或阳热素盛者忌服。

尚古天臻www.tianzhendr.com

〔地黄酒酥〕

用料 粗肥地黄1000公斤（切捣取汁30万毫升）麻子100公斤（捣作末，以地黄汁研取汁27万毫升）杏仁100公斤（去皮尖、捣作末，以麻子汁研取汁25万毫升）曲米30公斤。

制法 上4味，以地黄等汁浸曲7日，候沸，以米300公斤分作3份，投下钮一度，以药汁五斗和度酿酒，如家酝酒法，三日一投，九日三投，熟讫密封三七日，酥在酒上，其酥色如金，以物接取可是9公斤酥，然后下抽取酒封之，其糟令服药人食之。令人肥悦，百病除愈，食糟尽乃服药酒及酥。一服酒200毫升，一匙酥，温酒和服之。忌食生冷醋滑猪鸡鱼蒜。其地黄渣，曝使干，更以酒3000毫升，和地黄渣捣之，曝干作饼食之。

主治 滋肾养阴，化滞消食。中老年人须发早白，牙齿动摇，头晕目暗，阳事不举以及习惯性便秘等精亏液少者服用。

注意事项 方中以地黄为主药，能滋阴养血、清热凉血；辅以麻子仁重在滋阴润燥，佐以杏仁、神曲能行滞消食，兼能防制地蓼滋腻之性。

皮方滋阴不腻，可以长期服用；但平素阳痿或脾虚才应当忌用。此外应忌生冷或各种难以消化之物。

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com

尚古天臻www.tianzhendr.com