



当归
可补血活血、润
肠通便



白芍
可养血柔肝、敛
阴收汗



山楂
可消食积、散瘀

养生

治病

健康

实用

本草纲目和黄帝内经中的 药膳养生法

家庭实用药膳良方大全

药材 + 食材 + 烹饪秘法

王学点 编著



鱼腥草
可清热解毒、利尿通淋



使君子
可杀虫、消积、健脾



甘草
可和中缓急、润
肺解毒



白术
可补脾益胃、燥湿和中



菊花



枸杞
可滋肾、润肺、补
肝、明目



玫瑰花
可理气、和血、散瘀



红枣
可补中益气、养
血安神



芦荟
可清热、通便、杀虫

中华传统医学养生药膳，吃出美味，吃出健康。

- ※ 400种养生药膳，烹饪制作步步详解。
- ※ 600种药材图鉴，教你认清药膳精髓。
- ※ 40种食材专题，深度解析每种食材的属性、特点及元素构成。



吉林出版集团有限责任公司



选题策划：含章行文·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：张 超

装帧设计：含章行文·东方智学



图书在版编目(CIP)数据

本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法 / 王学点编著. —长春：吉

林出版集团有限责任公司，2010.4

ISBN 978-7-5463-2542-2

I. ①本… II. ①王… III. ①食物养生—食谱 IV.

①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040325号

书 名：本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法
编 著：王学点
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京蓝图印刷有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：22
字 数：352千字
版 次：2010年5月第1版
印 次：2010年5月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5463-2542-2
定 价：38.00元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)



本草纲目 黄帝内经中的 药膳养生法

王学点 编著



吉林出版集团有限责任公司



吃出美味 吃出健康



什么是药膳

药膳的科学定义是指在中医学、烹饪学和营养学的理论指导下，严格按照药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配，再采用我国独特的饮食烹调技术制作而成的，具有一定色、香、味、形的美味食品。药膳是我国传统饮食文化中最璀璨的部分，也是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。

总结起来，药膳最大的特点就是“寓医于食”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。药膳既能将药物以为食用，又可以赋予食物以药力，二者相辅相成，相得益彰。使得菜品既具有较高的营养价值，又可强身保健、防病治病、延年益寿。所以，从这个角度说，中国传统药膳的制作和应用，不仅是一门科学，更是一门艺术。就连“药王”孙思邈都在其《备急千金要方》中指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，而将食疗列为医治疾病诸法之首。

中华药膳源远流长

早在原始社会的人类祖先就已经开始将食物与药物一起食用了，这可能就是中医所说“药食同源”的最早雏形和开端了。但这还不能说是真正意义上的药膳。那么真正意义上的药膳在我国又究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

早在药膳一词出现之前，我国的古代典籍中，就已经出现了有关制作和应用药膳的记载。如《周礼》中就记载了“食医”这种职业。成书于战国时期的《黄帝内经》也载有：“药以祛之、食以随之”的说法。并说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。上述医籍的记载，说明在先秦时期，中国的食疗理论已具雏形。



晋唐时期是药膳食疗学的形成阶段。这时的药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。如晋代葛洪的《肘后备急方》、北魏崔洁的《食经》等对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

宋元时期是药膳食疗学全面发展的时期。宋代官方修订的《太平圣惠方》专设“食治门”，记载有药膳方剂共160副，可以治疗28种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂形出现。

明清时期是药膳食疗学进入更加完善的阶段，几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调 and 制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。明人李时珍编著的《本草纲目》最具代表性，其中记载的既可以治疗疾病又可以饮食的药物，就有100多种，可见药膳食疗在当时已经极为普及了。

而今，有关药膳食疗的应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，并在国外也享有盛誉，备受青睐。今天，药膳食疗学已成为一门独具特色的科学、艺术和文化而走进千家万户，传遍世界各地。

关于本书

据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作达300多部。这其中最具有里程碑意义的书籍有两本，一本是《黄帝内经》，一本就是《本草纲目》。前者奠定了药膳食疗学的基础，而后者则是这门学问的集大成者。本书就是在这两本书的基础上，对药膳食疗学做了一个大概的介绍。

从整体上来说，本书分为两大部分，共5篇。第一部分即第一章，是从中医的角度出发，对药膳的基础知识和与药膳有关的中医知识做了一个比较全面的介绍，这对于充分认识药膳和对读者以后的药膳实践活动都会起到重要的指导作用。第二部分包括养生药膳、养生甜品、养生高汤和养生食材四篇，丰富的菜品及不同的烹调方式，使不同需要的人群都可以在这里找到令自己满意的美味佳肴和养生良方。更值得一提的是本书的附录部分，对书中所收录的大部分菜品都逐一作了细致入微地解读，这对于读者更加深刻地认识药膳会起到积极的意义。

在形式上，本书采用了大量色彩亮丽的照片，使人在阅读之余还可以产生一种享受生活的愉悦之情。在编辑思维上，本书也有自己的特点。例如在养生药膳一篇中，本书将收录的所有菜品按照适合男人、女人和所有人的标准分门别类，使读者在阅读本书时很快就能找到自己所需要的信息。这对日益繁忙的现代都市人来说，无疑可以节省不少宝贵的时间。

由于编者的知识有限，书中必然会存在一些或这样或那样的问题，欢迎广大读者批评指正。但是，只要您从本书中得到了关于健康，关于养生的有益启示，或是对祖国博大精深的传统文化有了更进一步地了解，那么我们的目的就达到了。

编者谨识



Contents

目录

- 2 序言
- 12 养生药材图鉴
- 36 养生食材图鉴

第一篇

药膳养生与人体规律

- 44 药膳是治疗未病的关键
- 46 人体的六种体质
- 52 如何鉴定自己的体质
- 56 六种体质的药膳养生
- 62 人体年龄变化规律
- 64 年龄变化与药膳养生
- 66 不同季节的药膳养生

第二篇

养生药膳

适合女性的药膳

- 70 雪梨豌豆炒百合
- 70 花旗参炖乌鸡
- 71 桂圆养生粽
- 71 百合墨鱼粒
- 72 阿胶牛肉汤
- 72 桂圆煲猪心
- 73 百合炒红腰豆
- 73 参须枸杞炖鳗

- 74 美肤猪脚汤
- 74 山药炖鸡汤
- 75 西芹百合炒白果
- 75 当归田七乌鸡汤
- 76 何首乌炒猪肝
- 76 枸杞牛肉
- 77 玉竹沙参焖老鸭
- 77 山药排骨汤
- 78 玉竹煮猪心
- 78 白果蒸蛋
- 79 川贝酿水梨
- 79 鹿茸炖乌鸡
- 80 人参鹌鹑蛋
- 80 天麻鸡肉饭
- 81 通草丝瓜草虾汤
- 81 灵芝黄芪炖肉
- 82 艾叶煮鸡蛋
- 82 茯苓白豆腐
- 83 灵芝炖猪尾
- 83 熟地当归鸡汤
- 84 黄精蒸土鸡
- 84 枸杞黄芪蒸鳝片
- 85 归芪补血乌鸡汤
- 85 黑枣参芪梅子茶
- 86 地黄乌鸡汤
- 86 芦荟西红柿汤
- 87 十全大补乌鸡汤
- 87 杜仲炖排骨
- 88 香菇旗鱼汤
- 88 地黄虾汤
- 89 白果莲子乌鸡汤
- 89 枸杞韭菜炒虾仁
- 90 丹参桃红乌鸡汤
- 90 牛奶炖花生
- 91 当归羊肉汤
- 91 黄精炖猪肉
- 92 川芎蛋花汤
- 92 何首乌党参乌发膏
- 93 西洋参甲鱼汤
- 93 人参蒸嫩鸡
- 94 补气玉米排骨汤
- 94 鲜人参炖乌鸡
- 95 冬瓜薏仁鸭
- 95 红枣乌鸡汤
- 96 何首乌猪脑汤
- 96 党参煮马铃薯
- 97 鱼腥草乌鸡汤
- 97 黑豆洋菜糕
- 98 人参蜂蜜粥
- 98 何首乌黑豆煲鸡脚



适合男性的药膳

- 99 冬虫夏草鸡
- 99 板栗香菇焖鸡翅
- 100 虫草红枣炖甲鱼
- 100 人参黄芪蒸甲鱼
- 101 板栗枸杞粥
- 101 党参枸杞红枣汤
- 102 苁蓉海参鸽蛋
- 102 巴戟天海参煲
- 103 虫草瘦肉粥
- 103 海马虾仁童子鸡
- 104 海马排骨汤
- 104 鹿茸枸杞蒸虾
- 105 板栗排骨汤
- 105 鳗鱼枸杞汤
- 106 当归生地烧羊肉
- 106 鸡丝炒百合金针
- 107 黄芪牛肉蔬菜汤
- 107 黄芪山药鲫鱼汤
- 108 芡实莲子薏仁汤
- 108 巴戟天黑豆鸡汤
- 109 虫草枸杞鸭汤
- 109 五子下水汤
- 110 苁蓉黄精鳝汤
- 110 杜仲寄生鸡汤
- 111 何首乌核桃粥
- 111 附子蒸羊肉
- 112 补骨脂芡实鸭汤
- 112 三仙烩猪腰
- 113 清心莲子田鸡汤
- 113 六味地黄鸡汤
- 114 肾气乌鸡汤
- 114 参麦五味乌鸡汤



- 115 补肾固精鸭汤
- 115 虫草海马汤
- 116 杜仲煮牛肉
- 116 滋养灵芝鸡
- 117 强精党参牛尾汤
- 117 猪肚炖莲子
- 118 三味羊肉汤
- 118 莲子百合排骨汤
- 119 锁阳羊肉汤
- 119 菟丝子烩鳝鱼
- 120 核桃鱼头汤
- 120 当归炖猪心
- 121 双仁菠菜猪肝汤
- 121 黑豆苁蓉汤
- 122 香菇鸡丝粥
- 122 虫草响螺鸭
- 123 双枣莲藕炖排骨
- 123 红枣当归鸡腿
- 124 四神沙参猪肚汤
- 124 陈皮话梅鸡
- 125 苁蓉羊肉粥
- 125 党参黄芪排骨
- 126 当归苁蓉炖羊肉
- 126 苁蓉黄芪虫草鸡
- 127 五味子爆羊腰
- 127 党参煲牛蛙



Contents



目录 Contents

适合所有人的药膳

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 128 无花果木耳猪肠汤 | 149 多味百合蔬菜 | 171 四物炖豆皮 |
| 129 红枣鸡肉汤 | 150 陈皮丝里脊肉 | 171 消脂金橘茶 |
| 129 糖醋肉丸子 | 151 参片莲子汤 | 172 西洋参炖土鸡 |
| 130 补气人参茄红面 | 151 无花果煎鸡肝 | 173 茵陈甘草蛤蜊汤 |
| 131 土茯苓灵芝炖龟 | 152 枸杞地黄肠粉 | 173 糖枣芹菜汤 |
| 131 补脑益智家常面 | 153 海鲜山药饼 | 174 何首乌红枣粥 |
| 132 山药土茯苓煲瘦肉 | 153 莲子茯神猪心汤 | 175 笋片何首乌鸡丁 |
| 133 人参雪梨乌鸡汤 | 154 金针木耳肉片 | 175 胡桃豆腐汤 |
| 133 银雪木瓜猪肺汤 | 155 麦枣甘草萝卜汤 | 176 四神粉煲豆腐 |
| 134 西红柿肉酱烩豆腐 | 155 玉米笋炒山药 | 177 六神安神鸡汤 |
| 135 玉米红枣瘦肉粥 | 156 丁香多味鸡腿 | 177 药膳排骨汤 |
| 135 草莓小虾球 | 157 山药炒豌豆 | 178 车前草猪肚汤 |
| 136 养眼鲜鱼粥 | 157 大黄绿豆汤 | 179 沙参泥鳅汤 |
| 137 黑豆猪皮汤 | 158 当归芍药炖排骨 | 179 猴头菇螺头汤 |
| 137 山药白果瘦肉粥 | 159 五加皮烧牛肉 | 180 猴头菇鸡汤 |
| 138 清炒红椒莲子 | 159 牛膝蔬菜鱼丸 | 181 鹿芪煲鸡汤 |
| 139 松仁烩鲜鱼 | 160 黄芪猪肝汤 | 181 川芎白芷炖鱼头 |
| 139 松仁炒玉米 | 161 冰冻红豆薏仁 | 182 熟地排骨煲冬瓜汤 |
| 140 抗敏关东煮 | 161 玉竹三味排骨 | 183 红枣枸杞鸡汤 |
| 141 西洋芹多味鸡 | 162 蘑菇海鲜汤 | 183 天花粉鳝鱼汤 |
| 141 玄参萝卜清咽汤 | 163 何首乌枸杞乌骨鸡 | |
| 142 白果玉竹猪肚煲 | 163 强肝菊香肝片 | |
| 143 川芎黄芪炖鱼头 | 164 黄芪甘草鱼汤 | |
| 143 山药内金黄鳝汤 | 165 党参茯苓粥 | |
| 144 土茯苓鳝鱼汤 | 165 枸杞炒丝瓜 | |
| 145 田七蛋花汤 | 166 干贝绿花椰菜 | |
| 145 玄参炖猪肝 | 167 白果豆腐炒虾仁 | |
| 146 枸杞鱼片粥 | 167 花椰菜炒蛤蜊 | |
| 147 山楂牛肉盅 | 168 黑白木耳炒芹菜 | |
| 147 山药煮鲑鱼 | 169 黄芪豆芽牛肉汤 | |
| 148 润肺乌龙面 | 169 天麻枸杞鱼头汤 | |
| 149 枸杞蒸猪脚 | 170 百合小黄瓜 | |



第三篇

养生甜品

- | | | |
|-----|---------|-------------|
| 186 | 牛奶红枣粥 | |
| 186 | 木瓜炖银耳 | |
| 187 | 木瓜冰糖炖燕窝 | |
| 187 | 核桃枸杞蒸糕 | |
| 188 | 玫瑰枸杞养颜羹 | |
| 188 | 猪脚煮花生 | |
| 189 | 甘草冰糖炖香蕉 | |
| 189 | 甜酒煮阿胶 | |
| 190 | 甜酒煮灵芝 | 201 莲子银耳桂蜜汤 |
| 190 | 枸杞菊花粥 | 201 枸杞银耳汤 |
| 191 | 黑芝麻山药糊 | 202 杨桃紫苏梅甜汤 |
| 191 | 葛根粉甜粥 | 202 苜蓿芽寿司 |
| 192 | 柴胡秋梨汤 | 203 银耳优酪羹 |
| 192 | 参枣甜糯米饭 | 203 黄瓜葡萄柚沙拉 |
| 193 | 四仁鸡蛋粥 | 204 桑白葡萄果冻 |
| 193 | 鲜百合米粥 | 204 桑杏菊花甜汤 |
| 194 | 红枣柏子小米粥 | 205 板蓝根西瓜汁 |
| 194 | 银耳雪梨汤 | 205 养生黑豆奶 |
| 195 | 红豆燕麦粥 | 206 瞿麦排毒汁 |
| 195 | 荞麦桂圆红枣粥 | 206 纤瘦蔬菜汤 |
| 196 | 酒酿红枣蛋 | 207 板蓝根排毒茶 |
| 196 | 绿豆薏仁汤 | 207 桑叶清新茶 |
| 197 | 南瓜百合甜点 | 208 五香鲜奶茶 |
| 197 | 冰糖鲜百合 | 208 杏仁芝麻糊 |
| 198 | 莲子红枣糯米粥 | 209 莲蓬冰糖饮 |
| 198 | 莲子芡实薏仁羹 | 209 荷叶鲜藕茶 |
| 199 | 人参红枣粥 | 210 百合红豆甜汤 |
| 199 | 人参莲子汤 | 210 半枝莲蛇舌草茶 |
| 200 | 银耳橘子汤 | |
| 200 | 四仙莲藕汤 | |



Contents



目录 Contents



- 211 银耳山药羹
- 211 灵芝核桃枸杞汤
- 212 酸枣仁白米粥
- 212 薏仁南瓜浓汤
- 213 桂圆山药红枣汤
- 213 糯米甜红枣
- 214 白米枸杞粥
- 214 四宝鲜甜汤
- 215 莲子紫米粥
- 215 美味八宝粥
- 216 莲子山药甜汤
- 216 桑叶芝麻糊
- 217 蒲公英银花茶
- 217 沙参百合甜枣汤
- 218 陈皮冰糖汁
- 218 雪蛤枸杞甜汤
- 219 桂圆红枣茶
- 219 玫瑰香附茶
- 220 菊花山楂饮
- 220 西洋参红枣汤

- 221 天门冬鲜茶
- 221 何首乌芝麻茶
- 222 玉竹西洋参茶
- 222 金橘甜绿茶
- 223 柠檬蜂蜜汁
- 223 杏仁鲜果奶酪
- 224 鱼腥草红枣茶
- 224 茅根莲藕汤
- 225 蜂蜜桂花糕
- 225 菊花决明子茶
- 226 黄芪红枣枸杞汤
- 226 枸杞菊花饮
- 227 黑豆桂圆汤
- 227 莲藕红枣汤
- 228 枸杞菠萝银耳汤
- 228 陈皮绿豆汤
- 229 柚子皮甜汤
- 229 麦芽乌梅饮
- 230 车前草红枣汤
- 230 党参红枣糯米饭
- 231 菊花蜂蜜水
- 231 银花白菊饮
- 232 石莲花枫糖果冻
- 232 紫米甜饭团



- 233 蔬菜鲜饭团
- 233 党参桂圆膏
- 234 桑菊薄荷饮
- 234 杏仁豆奶饮
- 235 止咳梨子冻
- 235 糖蜜星星果
- 236 松仁雪花粥
- 236 洛神甘蔗茶
- 237 洛神水果沙拉
- 237 核桃芝麻糊
- 238 芝麻地瓜枣
- 238 葛根枸杞茶
- 239 鲜甜酸梅汤
- 239 三珍鲜果冻
- 240 红枣荸荠汤
- 240 茯苓杏片松糕
- 241 洋参麦冬粥
- 241 百合豆沙羊羹



第四篇

养生高汤

- 244 鸡胸骨高汤
- 245 大骨高汤
- 245 素高汤



Contents



目录 Contents



第五篇

养生食材

- | | | |
|-----|-----|------------------------------|
| 248 | 菠菜 | 含丰富维生素、矿物质的元气之源 |
| 250 | 韭菜 | 所含蒜素能提升维生素B ₁ 的吸收 |
| 252 | 葱 | 具保温身体、发汗的作用，可治疗感冒 |
| 254 | 芹菜 | 高血压患者的首选蔬菜 |
| 256 | 茭白 | 补充人体营养物质，健壮身体 |
| 258 | 香菜 | 营养丰富，改善身体代谢 |
| 260 | 冬瓜 | 典型的高钾低钠型蔬菜 |
| 262 | 南瓜 | 含有许多可击溃癌细胞的维生素及食物纤维 |
| 264 | 丝瓜 | 含有多种养颜的营养物质 |
| 266 | 豌豆 | 含有抗癌作用的酶和胡萝卜素 |
| 268 | 扁豆 | 含有丰富的食物纤维，可控制胆固醇 |
| 270 | 青椒 | 含有能促进维生素C吸收的维生素P |
| 272 | 菜花 | 维生素C的宝库 |
| 274 | 番茄 | 番茄红素的色素成分是备受瞩目的营养品 |
| 276 | 金针菜 | 含有的卵磷脂可健脑、抗衰老 |
| 278 | 萝卜 | 促进胃肠运动的自然消化剂 |
| 280 | 胡萝卜 | 含有丰富的胡萝卜素，提高对疾病的抵抗力 |
| 282 | 马铃薯 | 钾质之王，能稳定血压 |
| 284 | 莲藕 | 强健胃肠黏膜 |
| 286 | 荸荠 | 磷的含量在根茎蔬菜中最高 |
| 288 | 蒜 | 具有强烈的杀菌作用，还能防癌 |



- 290 百合 含有的黏液质具有润燥清热作用
- 292 洋葱 所含的蒜素可提升维生素B₁的吸收率,产生活力
- 294 姜 具有卓越的解毒、除臭功能,还能治疗感冒
- 296 木耳 丰富的铁元素可养血驻颜
- 298 金针菇 促进儿童智力发育的“增智菇”
- 300 银耳 扶正强壮之皇家不老药
- 302 香菇 高蛋白、低脂肪的食疗佳蔬
- 304 梨 润肺止咳疗效好
- 306 大枣 天然的维生素C
- 308 木瓜 健脾消食,增强抵抗力
- 310 核桃 富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E,能创造亮丽肌肤
- 312 栗子 丰富的糖类与维生素B₁,产生活力
- 314 莲子 补肾、固摄精气的食疗佳品
- 316 花生 增强体力,有效治疗夜尿症、尿频
- 318 腰果 可帮助老年人保护血管
- 320 小麦 有镇定精神的功效,能产生气力
- 322 燕麦 含有维生素E,既可美容减肥,又能补充营养
- 324 玉米 粗糙中的保健佳品
- 326 糯米 富含B族维生素,能补益中气
- 328 薏米 改善肌肤粗糙,养颜去皱
- 330 芡实 永葆青春活力、防止未老先衰



附录

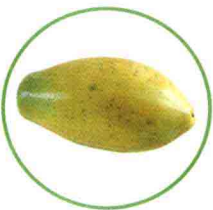
332 养生药膳功效药理全览

Contents



养生药材图鉴

既然是制作养生药膳，那么自然是以药材为主。这里，我们选取了一些最常见的药材，将其属性和功效一一罗列出来，学习它对于制作药膳的实践活动有着积极地指导意义。



人 参	西洋参	党 参	鹿 茸
			
属性： 味甘、微苦，性微温。	属性： 味甘、微苦，性凉。	属性： 味甘、微苦，性平。	属性： 味甘、咸，性温。
功效： 大补元气、固脾生津、安神。治劳伤虚损、食少、大便滑泻、虚咳喘促、频尿等症状，还可治妇女崩漏、小儿惊受、久虚不复等病症。	功效： 具有益肺阴、清虚火、生津止渴的功效。可治肺虚久嗽、失血过多、咽干口渴、虚热烦倦、大便干结等病症。	功效： 党参具有补中益气、健脾益肺的功效，可治疗气血不足、脾肺虚弱、劳倦乏力、气短心悸、食少便秘、血虚萎黄、便血、崩漏等病症。	功效： 鹿茸具有温肾壮阳、强筋健胃、生精益血的功效，能促进生长发育和造血功能；但发热、外感未清、平素阳盛体壮者均忌用。



山药(淮山)	白芍	甘草	侧柏叶
			
属性: 性平, 味甘, 无毒。	属性: 味苦酸, 性凉。	属性: 味甘, 性平。	属性: 味苦、涩, 性寒。
功效: 山药具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精等功效。用于脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳、肾虚遗精、带下、频尿、虚热口渴等症状。	功效: 具有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗等功效。可治胸腹胁肋疼痛、泻痢腹痛、自汗盗汗、阴虚发热、月经不顺、崩漏、带下等症状。	功效: 能和中缓急、润肺解毒。炙用, 可治脾胃虚弱、劳倦发热、心悸惊痫; 生用、可治咽喉肿痛、消化性溃疡、解药毒及食物中毒。	功效: 凉血止血、生发乌发是侧柏叶的主要功效。它常常用来治疗吐血、咳血、便血、崩漏下血、血热脱发、须发早白等病症。
当 归	白 朮	冬虫夏草	杜 仲
			
属性: 味甘辛, 性温。	属性: 味苦甘, 性温。	属性: 味甘, 性温。	属性: 味甘微辛, 性温。
功效: 可补血活血、润肠通便。用于血虚萎黄、晕眩心悸、月经不顺、经闭痛经、虚寒腹痛、肠燥便秘、跌打损伤等。	功效: 有补脾益胃、燥湿和中之功。可治脾胃气弱、倦怠少气、虚胀腹泻、水肿、黄疸、小便不利、自汗、胎气不安等症状。	功效: 有补虚损、益精气、止咳化痰之功。可治痰饮喘嗽、咳血、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复。	功效: 有补肝肾、强筋骨、安胎之功。可治腰脊酸疼、足膝萎弱、小便余沥、阴下湿痒、胎漏欲堕、胎动不安、高血压等。

巴戟天	补骨脂	紫河车	海 马
			
属性： 味辛甘，性温。	属性： 性辛，性温。	属性： 味甘咸，性温。	属性： 味甘，性温。
功效： 巴戟天具有补肾阳、壮筋骨、驱风湿的功效。可以治疗阳痿、小腹冷痛、小便不禁、子宫虚冷、风寒湿痹、腰膝酸痛等症状。	功效： 补骨脂主要具有补肾助阳的功效。可治肾虚冷泻、遗尿、滑精、频尿、阳痿、腰膝冷痛、虚寒喘嗽等症状。外用可治白癜风。	功效： 具有补气、养血、益精的功效。可治虚损、羸瘦、劳热骨蒸、咳喘、咳血、盗汗、遗精、阳痿、以及妇女血气不足、不孕或乳少。	功效： 具有补肾壮阳、调气活血的功效。可治阳痿、遗尿、虚喘、难产、症积、疔疮肿毒等症。是男性不可多得之滋补药剂。
肉苁蓉	白扁豆	蜂 蜜	韭菜子
			
属性： 味甘咸，性温。	属性： 性微温，味甘。	属性： 味甘，性平。	属性： 性温，味辛、甘。
功效： 具有补肾、益精、润燥、滑肠等功效。可治男子阳痿、女子不孕、带下、血崩、腰膝冷痛、血枯便秘等病症。是男性和女性滋补的佳品。	功效： 具有健脾化湿、和中消暑等功效。用于脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻、白带过多、暑湿吐泻、胸闷腹胀等肠胃不适症。	功效： 蜂蜜具有补中益气、润燥、止痛、解毒等功效。可以治疗肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、口疮、汤火烫伤、酒精中毒等病症。	功效： 具有补肝肾、暖腰膝、助阳固精的主要功效。多用于阳痿、遗精、遗尿频尿、腰膝酸软冷痛、白带过多等病症。