 名医世纪传媒


中医
补肾
养生法

第5版

ZHONGYI
BUSHEN
YANGSHENGFA

主
编
马
汧
梁

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

中医补肾养生法

ZHONGYI BUSHEN YANGSHENGF

(第5版)

主 编	马汴梁		
副主编	马宏伟	伍 肿	
编著者	马汴梁	马宏伟	伍 肿
	刘 平	刘 欣	李长乐
	侯均宝	梅 楠	袁培敏
	程正祥	靳丽华	

内容提要

本书在前4版的基础上修订而成,概述了中医有关肾与肾虚基本知识,详述了补肾养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品69种,包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等;各种补肾靓汤、药膳、药酒及中药配方约600首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。同时还介绍了熏洗、拔罐、敷脐、按摩、刮痧、药枕、药浴、气功、运动、针灸、点穴、梳疗等中医补肾法及国医大师有关补肾的经验。本书内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治病效果确切,适于广大群众,特别是肾虚体弱的中老年朋友阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医补肾养生法/马汴梁编著. —5版. —郑州:河南科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5349-8502-7

I. ①中… II. ①马… III. ①补肾—养生(中医) IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)306346号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

责任编辑:杨磊石

责任校对:龚利霞

封面设计:吴朝洪

版式设计:王新红

责任印制:姚军

印刷:三河市春园印刷有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140mm×203mm 印张:12.375 字数:305千字

版次:2017年1月第5版 2017年1月第1次印刷

定价:33.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

第5版前言

肾是人体的重要脏器，中医视为人体的先天之本，生命之源。既是构成机体和维持生命活动的基本物质脏器，又是人体生理功能活动的动力所在。只有当肾藏之精充足，肾之“元阳”或“真火”才能发挥温润营养全身各部组织器官和衍生后代的作用。

临床上有很多疾病，诸如慢性肾炎、肾病综合征、前列腺肥大、肾衰竭、高血压、中风后遗症、眩晕症、神经性聋、血管神经性头痛、神经症、老年性痴呆、再生障碍性贫血、肾病性贫血、慢性气管炎、肺心病、支气管哮喘、糖尿病、冠心病、甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能减退、慢性结肠炎、肝硬化、不育症、不孕症、闭经、更年期综合征等，均可运用补肾壮阳、补肾填精、补肾益气等方法调养、治疗，并取得很好的效果。

《中医补肾养生法》自2001年出版以来，已经3次修订再版，受到读者的广泛关注和认可，曾多次印刷，累计印数达32500册；也有些读者提出了一些很好的修订建议。为与时俱进，方便读者阅读，我们再次对本书进行了修订再版。删除了部分取材不便、制作繁杂的食疗方；适时增补了中医有关肾和肾虚补养的基本知识，各类肾虚的证候特点和补法概述，西医有关肾病的认识，以及熏洗、拔罐、敷脐、按摩、刮痧、药枕、药浴、气功、运动、针灸、点穴、梳疗等补肾法，以冀对广大读者补肾养生有所裨益。书中如有错误或不妥之处，敬请各位高贤斧正。

马汴梁

2016年10月于梦痴斋

第 1 版前言

肾是人体重要的脏腑之一，具有藏精、主生长发育和生殖、主水液代谢的功能。由于先天禀赋不足，或后天饮食失养，或劳力、劳神过度，房事不节，或久病损伤正气，均可致肾虚证，出现阳痿、早泄、滑精、遗精等性功能减退的症状，或腰腿酸软、动则气喘、耳聋耳鸣、健忘等肾之精气不足的症状，或小便不利、尿闭、水肿、尿频、遗尿等水液代谢失衡的症状。具体地说，肾虚可分为肾精亏虚、肾气不固、肾阴亏虚、肾阳不足四个方面。肾精亏虚多见于老年体虚或先天不足，也可由久病耗损、后天失养所致，可见生长发育迟缓，或早衰、阳痿、早泄、滑精，或智力减退、动作迟钝、两足痿弱；肾气不固多因幼年精气未充，或老年精气衰退，或早婚、房劳过度，或久病体虚，可见滑精、遗精、大便滑脱、小便清长，或遗尿、尿有余沥，或大小便失禁；肾阴亏虚多由久病伤阴，或邪热伤阴，或失血耗液、房劳过度所致，表现为形体消瘦、口干咽燥、五心烦热、骨蒸潮热、颧红盗汗等症状；肾阳不足多由久病阳虚或房劳过度所致，表现为腰膝不温、阳痿、精冷不育，或水肿、五更泄泻、下利清谷。

肾虚的补养原则，是在辨证的基础上，明确其具体类型，分别给予不同的补养方法。如肾精亏虚者补肾填精，肾气不固者补肾固摄，肾阴亏虚者滋补肾阴，虚热明显者滋阴清热，肾阳不足者温补肾阳。

本书编写过程中，参考了一些医药期刊和书籍，恕不一一注明，借此谨向有关作者表示深深的谢意和歉意。书中疏误不当之处，敬请同道指正。

马汴梁

2001年6月

目 录

第 1 章 肾与肾虚补养基本知识	(1)
一、肾的概念与生理功能	(1)
二、肾虚病机与证候	(6)
三、肾虚补养常识	(11)
四、有关肾虚问题的释疑	(22)
五、西医关于肾病的认识	(35)
第 2 章 常用补肾中药	(42)
鹿茸	(42)
紫河车	(43)
蛤蚧	(44)
附子	(45)
肉桂	(46)
韭菜籽	(47)
鹿衔草	(48)
蛇床子	(48)
骨碎补	(49)
制狗脊	(49)
胡芦巴	(50)
锁阳	(50)
益智	(50)
肉苁蓉	(51)
巴戟天	(52)
仙茅	(52)
补骨脂	(53)
菟丝子	(54)
淫羊藿	(55)
阳起石	(56)
山茱萸	(56)
熟地黄	(57)
五味子	(58)
车前子	(59)
冬虫夏草	(60)
芡实	(61)
泽泻	(62)
脐带	(63)
海马	(64)
海狗肾	(64)
狗肾	(65)
蚕蛹	(65)
紫梢花	(66)

第3章 常用补肾食品	(67)		
鹿肉	(67)	麻雀肉	(78)
狗肉	(68)	雀卵	(79)
羊肉	(68)	鸽蛋	(79)
田鼠肉	(69)	鹌鹑蛋	(80)
驴肉	(70)	虾	(80)
鸽肉	(70)	鱼鳔	(81)
雉鸡	(71)	鲳鱼	(82)
鹌鹑	(71)	海参	(82)
洋鸭	(72)	黄鳝	(83)
白鸭肉	(72)	泥鳅	(84)
乌骨鸡	(73)	牛骨髓	(84)
鹅肉	(73)	鹿骨	(85)
龟肉	(74)	黑豆	(85)
鳖肉	(75)	栗子	(86)
羊肾	(75)	椰肉	(87)
猪肾	(76)	核桃肉	(87)
猪脑	(76)	哈士蟆油	(88)
猪蹄	(77)	蜂乳	(89)
第4章 补肾壮阳	(90)		
一、补肾壮阳靓汤	(90)		
羊肉补阳汤	(90)	参芪鹿肉汤	(92)
双鞭汤	(91)	巴戟肥肠汤	(93)
仙茅瘦肉汤	(91)	杞鞭壮阳汤	(93)
壮阳狗肉汤	(92)		
二、补肾壮阳药膳	(94)		
蘑菇鹿肾	(94)	附子牛肉汁	(96)
姜附烧狗肉	(95)	附片蒸羊肉	(97)
肉桂鸡肝	(95)	红烧鹿肉	(97)
带花羊头	(95)	金鱼大虾	(98)
附片炖狗肉	(96)	核桃仁鸡丁	(98)

蒸海参	(99)	生焖狗肉	(99)
三、补肾壮阳粥	(100)	锁阳壮阳粥	(102)
附子粥	(100)	鹿肾粥	(103)
双桂粥	(100)	羊肉苁蓉粥	(103)
川乌粥	(101)	牛肾粥	(103)
狗肉粥	(101)	大蒜韭菜粥	(104)
鹿鞭粥	(101)	阳起石羊肾粥	(104)
雄鸡粥	(102)		
山药芡实粥	(102)		
四、补肾壮阳药酒	(104)	巴戟酒	(106)
龟龄集酒	(104)	鹿茸虫草酒	(106)
锁阳韭籽酒	(105)	种子酒	(107)
巴戟菟丝酒	(105)	桂姜附骨酒	(107)
百花如意酣春酒	(106)		
五、补肾壮阳方	(108)	楮实丸	(110)
壮阳三肾丸	(108)	鹿角胶丸	(110)
十味肾气丸	(108)	牛膝丸	(110)
七成汤	(108)	龟龄集	(110)
淫羊藿壮阳汤	(109)	巴戟天丸	(111)
麋角丸	(109)	右归饮	(111)
茴香丸	(109)	十补丸	(111)
温肾丸	(109)		
第5章 补肾滋阴	(112)		
一、补肾滋阴靓汤	(112)	江瑶柱瘦肉汤	(113)
田七金龟汤	(112)	羊龟汤	(114)
马蹄羊蹄汤	(113)		
二、补肾滋阴药膳	(114)	鸡蓉哈士蟆	(116)
虫草大枣炖甲鱼	(114)	玉米须金钱龟	(117)
葱姜炒螃蟹	(115)	珍珠海参	(117)
莲子枸杞酿猪肠	(115)	枸杞炸烹大虾	(118)
一品山药	(116)		

枸杞蒸鸡	(118)	红烧甲鱼	(119)
白果全鸭	(119)	枸杞肉丝	(120)
三、补肾滋阴粥	(121)		
海参小米粥	(121)	山药乌鸡膏粥	(122)
枸杞豉汁粥	(121)	猪胰乌鸡膏粥	(122)
山茱萸浮小麦粥	(121)	山药茱萸粥	(122)
脊肉粥	(122)	二地茱萸粥	(123)
四、补肾滋阴药酒	(123)		
滋阴百补药酒	(123)	固精酒	(124)
地黄酒	(124)	女贞子酒	(125)
益肾明目酒	(124)	熙春酒	(125)
五、补肾滋阴方	(126)		
地龙汤加减	(126)	滋肾丸	(127)
滋阴八味丸	(126)	大补阴丸	(127)
滋阴补肾方	(126)	五腰丸	(128)
滋水清肝饮	(126)	归肾丸	(128)
二地鳖甲煎	(127)		
第6章 补肾益精	(129)		
一、补肾益精靓汤	(129)		
雪花鸡汤	(129)	木耳汤	(131)
三丝鱼翅汤	(130)	鳅鱼附蛋汤	(132)
羊鞭狗肾汤	(131)	鲜蘑鹿鞭汤	(132)
二、补肾益精药膳	(133)		
鱼鲞炖猪蹄	(133)	黄焖鹿筋	(136)
猪脊髓煲莲藕	(133)	熘大虾	(137)
京葱海参	(134)	归地烧羊肉	(137)
太狮海参	(134)	杜仲煲猪尾	(137)
烧栗	(135)	红烧哈士蟆	(138)
红烧龟肉	(135)	灵芝双鞭	(138)
参麦甲鱼	(136)	拔丝莲子	(139)
三、补肾益精粥	(139)		

海马小米粥	(139)	枸杞猪肾粥	(141)
海参粥	(140)	鱼肚粥	(141)
海参羊肉粥	(140)	虾米羊肉粥	(141)
羊骨粥	(140)	蚕蛹粥	(142)
鹿角胶粥	(141)		
四、补肾益精药酒			(142)
五精酒	(142)	人参海马酒	(144)
鹌鹑酒	(143)	仙茅淫羊藿酒	(144)
健脑提神药酒	(143)	补精益血酒	(144)
鹿茸酒	(143)	沉香熟地酒	(145)
五、补肾益精方			(145)
海鹿散	(145)	人参鹿蓉丸	(148)
河车大造丸	(145)	九子回春汤	(148)
赞育丹	(146)	固精丸	(148)
鹿角散	(146)	固真丸	(149)
鹿茸丸	(146)	增精补肾丸	(149)
延龄广嗣丸	(146)	强精丸	(149)
龙凤丸	(147)	衍庆丸	(150)
石斛丸	(147)	鱼鳔种子丸	(150)
天雄丸	(147)		
第7章 补肾益气			(151)
一、补肾益气靓汤			(151)
鸽蛋汤	(151)	核桃人参汤	(154)
鹿鞭壮阳汤	(152)	复元汤	(154)
十全大补汤	(153)	鲜奶玉液汤	(154)
鱿鱼鸽蛋汤	(153)		
二、补肾益气药膳			(155)
紫桂焖鸽	(155)	菊花鸳鸯鸽蛋	(157)
炸桃腰	(156)	参归炖狗肉	(157)
炒鹌鹑	(156)	参杞羊头	(158)
三、补肾益气粥			(159)

紫河车粥	(159)	党参杜仲粥	(160)
山药茱萸粥	(159)	核桃粥	(160)
糯米山药粥	(159)	芪枣羊骨粥	(160)
四、补肾益气药酒	(161)		
长生固本酒	(161)	十二红酒	(162)
养荣酒	(161)	参杞酒	(162)
鹿骨酒	(162)		
五、补肾益气方	(163)		
无比山药丸	(163)	并补两天丸	(165)
五补丸	(163)	五味子丸	(166)
大补元煎	(164)	五味补骨脂丸	(166)
草还丹	(164)	茸桂百补丸	(166)
参茸百补丸	(164)	济生菟丝子丸	(167)
附子七味丸	(165)	参茸补肾丸	(167)
附子都气丸	(165)	官方草灵丹	(167)
第 8 章 补肾壮腰	(168)		
一、补肾壮腰靓汤	(168)		
人参鹿尾汤	(168)	刀豆猪腰汤	(170)
栗子猪腰汤	(169)	当归牛尾汤	(170)
清炖蛇段汤	(169)	鹿茸羊肾汤	(170)
杜仲羊肾汤	(169)	腰花木耳汤	(171)
二、补肾壮腰药膳	(171)		
山萸核桃猪腰	(171)	狗脊煲猪尾	(174)
煨鹿尾	(172)	砂锅牛尾	(175)
杜仲包烧猪腰	(172)	油炸蚕蛾	(175)
熘炒黄花猪腰	(173)	米酒炒海虾	(176)
杜仲炒腰花	(173)	大枣鱼肚	(176)
黑芝麻软炸桃腰	(174)	烧鹿筋	(176)
杜仲爆羊腰	(174)	红烧鹿肉	(177)
三、补肾壮腰粥	(177)		
栗子猪肾粥	(177)	丹参杜仲粥	(178)

狗骨药粥	(178)	栗豆粥	(179)
核桃仁粥	(178)	山药粥	(180)
羊肾粥	(179)	山药肉苁蓉粥	(180)
山茱萸寄生粥	(179)		
四、补肾壮腰药酒	(180)		
骨碎补酒	(180)	淫羊藿地黄酒	(182)
牛膝狗脊参芪酒	(181)	蚁王酒	(183)
补血壮骨酒	(181)	淫羊藿血藤酒	(183)
石斛附子酒	(181)	狗脊酒	(183)
周公百岁酒	(182)	虫草雪莲酒	(184)
鹿血酒	(182)		
五、补肾壮腰方	(184)		
官方草灵丹	(184)	桑螵蛸汤	(186)
干地黄丸	(185)	菟丝子丸	(186)
如童老奴丸	(185)	巴戟天丸	(187)
补肾丸	(185)	暖肾丸	(187)
苁蓉汤	(185)	益肾固精汤	(187)
苁蓉牛膝丸	(186)		
第9章 补肾起痿	(188)		
一、补肾起痿靓汤	(188)		
人参鹿尾汤	(188)	菟狗羊肉汤	(191)
海松子蛋汤	(189)	狗肾汤	(191)
猪腰脊骨汤	(189)	葱头大虾汤	(192)
番茄牛尾汤	(190)	羊外肾汤	(192)
泥鳅汤	(190)	鸽子汤	(193)
二、补肾起痿药膳	(193)		
鸳鸯虾仁	(193)	白羊肾羹	(196)
清蒸虫草白花鸽	(194)	怪味鹿肉	(196)
锅巴虾仁	(194)	红烧狗肉	(196)
蚕蛹炖核桃	(195)	核桃仁炒韭菜	(197)
海陆二鲜	(195)	熟附煨姜焖狗肉	(197)

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| 白汁鳊鱼 | (197) | 油炸螳螂 | (200) |
| 海马童子鸡 | (198) | 炒鱈鱼丝 | (200) |
| 翠缀芙蓉 | (198) | 温拌腰丝 | (201) |
| 金樱子煲鲫鱼 | (199) | 壮阳虾筋 | (201) |
| 附片蒸牛鞭 | (199) | 枸杞海参鸽蛋 | (202) |
| 香菇海马仔公鸡 | (199) | 韭菜炒羊肝 | (202) |
| 三、补肾起痿粥 | (203) | | |
| 苁蓉羊肉粥 | (203) | 菟丝子粥 | (204) |
| 双凤壮阳粥 | (203) | 仙茅金鸡粥 | (204) |
| 韭菜虾粥 | (203) | 鹿角胶西洋参粥 | (205) |
| 鹿茸粥 | (204) | 巴戟羊肉粥 | (205) |
| 四、补肾起痿药酒 | (206) | | |
| 二仙五加皮酒 | (206) | 鹿鞭酒 | (208) |
| 淫羊藿酒 | (206) | 助阳酒 | (208) |
| 海狗肾人参酒 | (207) | 锁阳酒 | (208) |
| 海马酒 | (207) | 助阳益寿酒 | (208) |
| 二鹿酒 | (207) | | |
| 五、补肾起痿方 | (209) | | |
| 壮阳起痿丸 | (209) | 骨补丸 | (211) |
| 天雄散 | (210) | 扶阳起痿汤 | (211) |
| 温肾散 | (210) | 助阳丸 | (212) |
| 斑龙丸 | (210) | 肉苁蓉丸 | (212) |
| 还童汤 | (210) | 阳起石丸 | (212) |
| 韭籽丸 | (211) | 海马三肾丸 | (212) |
| 第 10 章 补肾固精 | (214) | | |
| 一、补肾固精靓汤 | (214) | | |
| 菟丝子甲鱼汤 | (214) | 莲子芡实猪肉汤 | (216) |
| 桑螵蛸田鸡汤 | (215) | 沙苑蒺藜鱼胶汤 | (216) |
| 乌龟盆子汤 | (215) | 益气促精汤 | (216) |
| 二、补肾固精药膳 | (217) | | |
| 冰糖湘莲 | (217) | 莲肉羹 | (217) |

鸡肠饼	(218)	龙凤球	(219)
红烧海杂拌	(218)	莲子茯苓糕	(220)
沙苑烧鱼胶	(218)	药蒸肚片	(220)
果莲炖乌鸡	(219)	山药茯苓包子	(220)
三、补肾固精粥	(221)		
菟丝螺蛳粥	(221)	莲实雪耳粥	(223)
芡实粥	(221)	腐皮白果粥	(223)
石榴皮粥	(221)	龙骨粥	(224)
金樱子米粥	(222)	益智仁粥	(224)
肉桂地黄粥	(222)	牡蛎散粥	(224)
狗脊金樱子粥	(222)	高粱粥	(224)
芡实茯苓粥	(223)	巴戟苳蓉鸡肠粥	(225)
核桃芡实粥	(223)	缩泉粥	(225)
四、补肾固精药酒	(225)		
益智仙茅酒	(225)	苳蓉酒	(227)
五子酒	(226)	健步酒	(227)
二金淫羊藿酒	(226)	巴戟熟地酒	(227)
五、补肾固精方	(228)		
金锁固精丸	(228)	莲实丸	(230)
菟丝子丸	(228)	秘精丸	(230)
桑螺蛳丸	(228)	固脬丸	(231)
家韭籽丸	(229)	巴戟丸	(231)
益智丸	(229)	川方五子丸	(231)
韭籽散	(229)	上丹	(231)
内补鹿茸丸	(229)	小还丹	(232)
秦桂丸	(230)		
第 11 章 补肾乌发	(233)		
一、补肾乌发靛汤	(233)		
羊肉黑豆汤	(233)	腰花木耳汤	(234)
枸杞麻雀汤	(233)	杜仲羊腰汤	(235)
人参驴肉汤	(234)		

二、补肾乌发药膳	(235)	芝麻兔	(237)
法制黑豆	(235)	首乌煨鸡	(237)
黄芪炖蛇肉	(236)	肉苁蓉鱼肉火锅	(238)
木耳芝麻茶	(236)		
三、补肾乌发粥	(238)		
麻仁栗子粥	(238)	乌发粥	(240)
地黄首乌粥	(239)	脂桃粥	(241)
首乌大枣粥	(239)	首乌肉苁蓉粥	(241)
桑仁粥	(239)	天冬黑豆粥	(241)
黑芝麻粥	(240)	乌鸡胡桃粥	(242)
八宝粥	(240)	黑豆菟丝子糯米粥	(242)
四、补肾乌发药酒	(243)		
乌发益寿酒	(243)	黑豆补肾酒	(245)
聚宝酒	(243)	地黄万年青酒	(245)
熟地枸杞沉香酒	(244)	黑豆寄生续断酒	(246)
首乌煮酒	(244)	乌须酒	(246)
却老酒	(245)	桑椹醪	(247)
五、补肾乌发方	(247)		
养血返精丸	(247)	大菟丝子丸	(248)
鳖首生精丸	(247)	补骨脂丸	(248)
大还丹	(248)	补真丸	(249)
第 12 章 补肾利水	(250)		
一、补肾利水靓汤	(250)		
冬瓜腰片汤	(250)	虾皮豆腐玉米须汤	(251)
玉米须黄芪蛭肉汤	(251)	乌鱼冬瓜汤	(252)
乌龟玉米须汤	(251)		
二、补肾利水药膳	(252)		
豇豆薤菜炖鸡肉	(252)	核桃仁鸡卷	(253)
芡实煲鸭	(253)	核桃仁纸包鸡	(254)
芪杞炖乳鸽	(253)		
三、补肾利水粥	(255)		

冬瓜鲤鱼头粥	(255)	冬瓜蚕豆壳粥	(255)
浮萍黑豆粥	(255)	葫芦粥	(256)
黑鱼冬瓜粥	(255)		
四、补肾利水方	(256)		
济生肾气丸	(256)	五加皮汤	(257)
真武汤	(256)	胡芦巴丸	(257)
当归四逆汤	(257)		
第 13 章 补肾纳气	(258)		
一、补肾纳气靛汤	(258)		
江瑶柱冬瓜鸭肉汤	(258)	水鸭鹿筋汤	(259)
天雄虫草羊肉汤	(259)	丝瓜及第汤	(260)
核桃陈皮鸭肾汤	(259)	枸杞鸡鱼片汤	(260)
二、补肾纳气药膳	(261)		
灵芝鸭	(261)	蒸虫草鹌鹑	(264)
核桃鸭子	(262)	虫草炖紫河车	(264)
鲜奶玉液	(262)	虫草焖鸡块	(265)
锅贴杜仲腰片	(263)	黑豆鳗鱼	(265)
鸡泥银耳	(263)	云片鹌鹑蛋	(265)
三、补肾纳气粥	(266)		
莲子茱萸粥	(266)	蛤蚧粥	(266)
杏仁核桃粥	(266)	冬虫夏草粥	(267)
四、补肾纳气药酒	(267)		
蛤蚧参茸酒	(267)	蛤蚧海狗肾酒	(268)
蛤蚧酒	(268)	海马酒	(268)
菟丝五味子酒	(268)		
五、补肾纳气方	(269)		
泽泻丸	(269)	大造丸	(269)
长寿丸	(269)	白石英汤	(270)
第 14 章 补肾定眩	(271)		
一、补肾定眩靛汤	(271)		
补髓汤	(271)	虫草黄雀汤	(272)

海参羊肉汤	(272)	清脑汤	(272)
二、补肾定眩药膳	(273)		
海参猪肉饼	(273)	烩全鹿	(275)
虾子海参	(273)	炒虾腰	(275)
淫羊藿什锦火锅	(274)	鲜菇鹿鞭	(276)
三、补肾定眩粥	(276)		
参薤猪肾粥	(276)	羊外肾粥	(278)
羊肉羊肾粥	(277)	鳖甲鹿角胶粥	(278)
团鱼二子粥	(277)	熟地山药粥	(278)
四、补肾定眩药酒	(278)		
菊花酒	(278)	天麻巴戟酒	(279)
白参酒	(279)		
五、补肾定眩方	(280)		
牛膝苁蓉丸	(280)	人参丸	(280)
人参鹿茸丸	(280)	鹿茸丸	(281)
第 15 章 补肾聪耳	(282)		
一、补肾聪耳靓汤	(282)		
童鸡响螺山药汤	(282)	乳鸽响螺汤	(284)
鳖鱼滋肾汤	(283)	栗子百合生鱼汤	(284)
童鸡虫草汤	(283)		
二、补肾聪耳药膳	(285)		
苁蓉炖羊肾	(285)	枸杞油焖大虾	(286)
清蒸甲鱼	(285)	菟丝子饼	(287)
熘核桃肉	(286)	大枣煨牛鞭	(287)
三、补肾聪耳粥	(288)		
骨碎补粥	(288)	磁石猪腰粥	(289)
枸杞羊肾粥	(288)	磁石粥	(289)
四、补肾聪耳药酒	(289)		
春寿酒	(289)	黄精酒	(290)
狗骨苁蓉酒	(290)	甘菊花酒	(291)