

中医 补阴 阳

第2版

ZHONGYI
BUYINYANG
YANGSHENGFA



养

主
编
马
汗
梁



法



人民军 醫 出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医补阴阳养生法

ZHONGYI BUYINYANG YANGSHENGF A

(第2版)

主 编 马汴梁
副主编 梅 楠 靳丽华
编著者 马宏伟 马汴梁 伍 肿
许桂梅 杜学玲 李长乐
侯均宝 袁培敏 梅 楠
靳丽华



NLIC 2970697404



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

中医补阴阳养生法/马汴梁主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2011.4

ISBN 978-7-5091-4522-7

I. ①中… II. ①马… III. ①补阴—养生(中医)②补阳—养生(中医) IV. ①R254.1②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 033452 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:蒲晓锋 责任审读:杨磊石

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11 字数:274千字

版、印次:2011年4月第2版第1次印刷

印数:7001~11500

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,概述了中医阴阳学说与补阴阳基本知识,详述了补阴阳养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品80余种,包括其性味、归经、成分、功效作用和临床应用等;各种补阴阳靓汤、药膳、药酒及中药配方500余首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。同时介绍了针灸、药枕、刮痧、敷脐、按摩、气功、穴位贴敷等中医补阴阳法。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,特别是阴阳虚弱的中老年朋友阅读参考。

第 2 版前言

阴阳是中医四诊八纲的总纲。八纲中的表与里、寒与热、虚与实,都可以用阴阳两纲加以概括,即表、热、实为阳证,里、虚、寒为阴证。因此,人体一切错综复杂的病情都可以归纳为阴阳两大类型,从而制定辨证治疗的总方向,获得正确的治疗效果。

临床上很多疾病,诸如现代医学的慢性肺炎、肺结核、支气管炎、感冒、过敏性皮炎、过敏性鼻炎、急性肾炎、慢性肾衰竭、肾病综合征、慢性胃炎、消化性溃疡、胃肠功能紊乱、慢性肠炎、慢性肝炎、慢性胆囊炎、再生障碍性贫血、血管神经性头痛、高血压病、内耳眩晕症、神经官能症、脑血栓形成、脑出血、癫痫、老年性痴呆、冠心病、高血压心脏病、风湿性心脏病、高脂血症、糖尿病、风湿性关节炎、腰肌劳损、更年期综合征、尿崩症、不孕症、性功能减退、甲状腺功能减退等,均可运用壮阳补肾、温补肝阳、温阳补心、温阳补肺、温阳补脾,或滋阴补肾、滋阴养肝、滋阴补脾、滋养心阴、滋阴养肺的方法调养、治疗,并取得很好的效果。

《中医补阴阳养生法》自 2001 年 9 月出版以来,受到读者关注和认可,也有些读者提出了一些很好的修订建议。为与时俱进,在人民军医出版社的支持下,我们对本书进行了修订再版。适时增补了中医有关人体阴阳的生理、病理和阴阳常见虚弱病证等基础知识,各类阴阳虚证的证候特点和补法概述,以及针灸、药枕、艾灸、刮痧、敷脐、穴位贴敷、按摩、气功补阴阳法等新内容,希望对广大读者补阴阳养生有所裨益。书中如有不当之处,欢迎读者指正。

马汴梁

2010 年 10 月于梦痴斋

第 1 版前言

阴阳是人体内部既相互对立又相互统一的两个方面。相对而言,功能属于阳,物质属于阴。阴阳偏衰即阴虚、阳虚。阴虚是指机体精、血、津液等物质亏耗,以及阴不制阳,阳相对亢盛的病理状态。形成阴虚的原因,多由于阳热之邪伤阴,或情志过极,化火伤阴,或久病耗伤阴液。阳虚是指机体阳气虚损,功能减退或衰弱,热量不足的病理状态。形成阳虚的原因,多由于先天禀赋不足,或后天饮食失养和劳倦内伤,或久病耗伤阳气。具体地说,阴虚又可分为心阴虚、肝阴虚、脾阴虚、肺阴虚、肾阴虚。心阴虚表现为心悸怔忡、五心烦热、心烦不寐;肝阴虚表现为头晕目胀、视物不清、耳鸣耳聋、口干口渴、虚烦易怒;脾阴虚表现为腹胀、纳少、口干舌燥、干呕呃逆等症状;肺阴虚表现为声哑失音、干咳无痰或痰少而黏,或咳痰带血、潮热盗汗、五心烦热;肾阴虚表现为形体消瘦、口干咽燥、腰膝酸痛、五心烦热、骨蒸盗汗。阳虚又可分为心阳虚、肝阳虚、脾阳虚、肺阳虚、肾阳虚。心阳虚表现为面色㿔白、心悸怔忡、形寒怯冷、唇甲青紫、手足逆冷;肝阳虚表现为小肠疝气、小腹冷痛、手足不温、小腹坠胀牵引阴部痛;脾阳虚表现为脘腹冷痛、下利清谷、五更泄泻、痰饮水肿等;肺阳虚表现为咳痰清稀、肢冷乏力、怯寒气短等;肾阳虚表现为腰膝不温、阳痿、精冷不育或五更泄泻、下利清谷等。

阴阳虚的补养原则,是在辨证的基础上,根据虚的性质及具体部位,确定补养的方法。阴虚者以补阴为主,阳虚者以补阳为主。心阴虚者滋阴养心,肝阴虚者滋阴养肝,肺阴虚者滋阴润肺,脾阴虚者益气养阴,肾阴虚者滋阴益肾。心阳虚者补心温阳,肝阳虚者温阳暖肝,脾阳虚者温运脾阳,肺阳虚者温肺益气,肾阳虚者温补

肾阳。由于人体阴阳是密切联系、相互依存的,因此,在补阳的同时,加入少许补阴之品,可助阳气生发;在补阴的同时,加入少许补阳之品,可助阴精化生。

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 阴阳学说与补阴阳基本知识 | (1) |
| 一、阴阳学说的基本概念 | (1) |
| 二、阴阳学说的基本内容 | (3) |
| 三、阴虚产生的原因与典型症状 | (6) |
| 四、阳虚产生的原因与典型症状 | (10) |
| 五、饮食与补阴阳养生 | (14) |
| 六、四季与补阴阳养生 | (17) |
| 七、居住环境与补阴阳养生 | (24) |
| 八、日常起居与补阴阳养生 | (26) |
| 九、人体体质、性格与补阴阳养生 | (28) |
| 第 2 章 常用补阴阳中药 | (31) |
| 一、补阴中药 | (31) |
| 石斛 | (31) |
| 熟地黄 | (32) |
| 黄精 | (33) |
| 玄参 | (34) |
| 罗汉果 | (34) |
| 阿胶 | (35) |
| 芦根 | (36) |
| 南沙参 | (37) |
| 天冬 | (37) |
| 贝母 | (38) |
| 北沙参 | (39) |
| 玉竹 | (39) |
| 女贞子 | (40) |
| 枸杞子 | (41) |
| 龟甲 | (42) |
| 鳖甲 | (43) |
| 墨旱莲 | (43) |
| 二、补阳中药 | (44) |
| 附子 | (44) |
| 肉豆蔻 | (45) |
| 海马 | (46) |
| 海狗肾 | (46) |
| 阳起石 | (47) |
| 淫羊藿 | (47) |

| | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|------|
| 补骨脂 | (48) | 韭菜子 | (53) |
| 仙茅 | (49) | 肉桂 | (54) |
| 巴戟天 | (50) | 鹿茸 | (54) |
| 蛇床子 | (50) | 大蒜 | (56) |
| 骨碎补 | (51) | 草豆蔻 | (57) |
| 制狗脊 | (51) | 白豆蔻 | (58) |
| 胡芦巴 | (52) | 丁香 | (58) |
| 锁阳 | (52) | 干姜 | (59) |
| 益智 | (52) | | |
| 第3章 常用补阴阳食品 | (61) | | |
| 一、补阴食品 | (61) | | |
| 荸荠 | (61) | 海参 | (74) |
| 梨 | (61) | 野鸭肉 | (74) |
| 柑子 | (62) | 蛤蜊 | (75) |
| 桃子 | (63) | 兔肉 | (76) |
| 香蕉 | (64) | 猪胰 | (76) |
| 橄榄 | (64) | 猪肺 | (77) |
| 猕猴桃 | (65) | 猪蹄 | (77) |
| 银耳 | (66) | 鳖肉 | (78) |
| 燕窝 | (66) | 龟肉 | (79) |
| 鸭蛋 | (67) | 乌骨鸡 | (80) |
| 豆腐 | (68) | 鸭肉 | (80) |
| 甘蔗 | (69) | 黑芝麻 | (81) |
| 椰子浆 | (70) | 海蜇 | (82) |
| 豆浆 | (70) | 乌贼 | (83) |
| 水芹 | (71) | 番茄 | (83) |
| 蜂蜜 | (71) | 菱 | (84) |
| 白砂糖 | (73) | 莼菜 | (84) |
| 冰糖 | (73) | 白萝卜 | (85) |
| 二、补阳食品 | (85) | | |
| 生姜 | (85) | 鹿骨 | (86) |

| | | | |
|----------|------|----------|------|
| 鹿肉 | (87) | 鲢鱼 | (90) |
| 虾 | (87) | 鸡肉 | (91) |
| 狗肉 | (88) | 羊肚 | (92) |
| 羊肉 | (89) | 荔枝 | (92) |
| 羊奶 | (90) | | |

第4章 补心养阴

一、补心养阴靓汤

| | | | |
|---------------|------|----------------|------|
| 冰糖银耳莲子汤 | (95) | 百合柏子仁汤 | (96) |
| 番茄皮蛋汤 | (95) | 蛤肉百合玉竹汤 | (97) |
| 蚝豉元鱼汤 | (96) | 小麦黑豆夜交藤汤 | (97) |
| 凉瓜瘦肉汤 | (96) | 大枣乌梅汤 | (97) |

二、补心养阴药膳

| | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 莲子百合煨猪肉 | (97) | 地黄甜鸡 | (101) |
| 人参小麦团鱼 | (98) | 黄精炖猪肉 | (101) |
| 清蒸玉竹鸡 | (99) | 玉竹卤猪心 | (102) |
| 鸡泥银耳 | (99) | 参麦甲鱼 | (102) |
| 生地玄参玉竹卤羊心 | (100) | 荸荠玉竹炒猪心 | (103) |
| 长春鹌蛋 | (100) | | |

三、补心养阴粥

| | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 四仁橘皮粥 | (103) | 竹叶地黄粥 | (106) |
| 地黄枣仁粥 | (104) | 玄参龙眼粥 | (106) |
| 莲子百合粥 | (104) | 酸枣仁粥 | (106) |
| 淡竹叶粥 | (104) | 甘蔗粥 | (107) |
| 绿豆菜心粥 | (105) | 山药桂圆粥 | (107) |
| 浮小麦三黄粥 | (105) | 导赤清心粥 | (107) |
| 蚝豉皮蛋咸肉粥 | (105) | | |

四、补心养阴方

| | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 柏子养心汤 | (108) | 延年不老散 | (109) |
| 天王补心丹 | (108) | 养心延龄益寿丹 | (109) |

第5章 滋补肝阴

一、滋补肝阴靓汤

| | | | |
|---------|-------|---------|-------|
| 黄精枸杞白鸽汤 | (110) | 桑椹苳蓉汤 | (113) |
| 龙枸燕窝汤 | (111) | 猫肉杞子黄精汤 | (113) |
| 山地二子甲鱼汤 | (111) | 参地猪肝汤 | (113) |
| 滋肾肝膏汤 | (112) | 兔肝杞贞汤 | (114) |
| 鹤鹑枸杞汤 | (112) | | |

二、滋阴补肝药膳 (114)

| | | | |
|-------|-------|--------|-------|
| 参地炖猪肝 | (114) | 地骨爆两样 | (118) |
| 首乌猪肝片 | (115) | 杞菊炸鸡肝 | (118) |
| 滑炒银鱼片 | (115) | 生地枸杞肉丝 | (119) |
| 红杞蒸鸡 | (116) | 枸杞麦冬蛋丁 | (119) |
| 芝麻兔 | (117) | 蒸带鱼女贞子 | (120) |
| 枸杞爆肝片 | (117) | | |

三、滋阴补肝粥 (120)

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 杞枣木耳粥 | (120) | 枸杞麦冬粥 | (122) |
| 桑椹粥 | (121) | 麻仁桑椹粥 | (122) |
| 山茱萸粥 | (121) | 鲜奶芝麻粥 | (122) |
| 淡菜粥 | (121) | | |

四、滋阴补肝方 (123)

| | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 滋阴疏肝饮 | (123) | 山芋四味丸 | (124) |
| 当归地黄饮 | (123) | 扶桑至宝丹 | (124) |
| 河车大造丸 | (123) | 蟠桃丸(汤) | (125) |
| 不老汤(丹) | (124) | | |

第6章 滋阴补脾 (126)

一、滋阴补脾靓汤 (126)

| | | | |
|-------|-------|--------|-------|
| 八珍醒酒汤 | (126) | 绿豆南瓜汤 | (128) |
| 冬菇豆腐汤 | (127) | 西洋参乳鸽汤 | (129) |
| 余蜇头汤 | (127) | 清补凉汤 | (129) |
| 苦瓜兔肉汤 | (128) | 泡菜鱼丝汤 | (129) |

二、滋阴补脾药膳 (130)

| | | | |
|---------|-------|-------|-------|
| 玉竹油豆腐包肉 | (130) | 拔丝山药 | (131) |
| 淮药金糕 | (131) | 清蒸茶鲫鱼 | (132) |

| | | | |
|-----------------------|-------|---------------|-------|
| 鸽脯海参 | (132) | 口蘑鸭子 | (133) |
| 枣泥鲑鱼 | (133) | 蜜枣扒芋头 | (134) |
| 三、滋阴补脾粥 | (134) | | |
| 山药鸡蛋黄粥 | (134) | 山楂黄精粥 | (135) |
| 薏米麦冬粥 | (135) | 山药南瓜粥 | (136) |
| 芥菜粥 | (135) | 红米芦根粥 | (136) |
| 四、滋阴补脾方 | (136) | | |
| 五芝地仙金髓丹 | (136) | 治消止渴汤 | (137) |
| 益胃汤 | (137) | 童参石斛滋胃汤 | (137) |
| 苁蓉麻仁润肠汤 | (137) | 苍玉潜龙汤 | (138) |
| 第7章 滋阴补肺 | (139) | | |
| 一、滋阴补肺靓汤 | (139) | | |
| 玉竹猪瘦肉汤 | (139) | 银耳滋肺汤 | (142) |
| 天冬萝卜汤 | (140) | 菠萝鸡片汤 | (142) |
| 雪梨银耳瘦肉汤 | (140) | 豌豆蛋清银耳汤 | (143) |
| 银耳乌龙汤 | (141) | 木耳猪肺汤 | (143) |
| 蟹黄银杏汤 | (141) | | |
| 二、滋阴补肺药膳 | (144) | | |
| 贝母炖兔肉 | (144) | 菜心包地黄肉圆 | (145) |
| 沙参玉竹蒸鸭 | (144) | 口蘑干贝鸡丁 | (146) |
| 清蒸贝母甲鱼 | (145) | 冬瓜干贝炖田鸡 | (147) |
| 丁香梨 | (145) | | |
| 三、滋阴补肺粥 | (147) | | |
| 梨粥 | (147) | 地骨皮粥 | (149) |
| 黄精瘦肉粥 | (148) | 天花粉粥 | (149) |
| 甘蔗汁粥 | (148) | 川贝雪梨粥 | (149) |
| 麦米豆角粥 | (148) | | |
| 四、滋阴补肺方 | (149) | | |
| 益气养阴止渴饮 | (149) | 人参麦冬汤 | (151) |
| 麦味地黄汤 | (150) | 秦艽鳖甲散 | (151) |
| 百合固金汤 | (150) | 四阴煎 | (151) |

| | | | |
|-----------------------|--------------|--------------|-------|
| 滋阴润燥汤 | (152) | | |
| 第8章 滋阴补肾 | (153) | | |
| 一、滋阴补肾靓汤 | (153) | | |
| 猪肾黑豆汤 | (153) | 野鸭大蒜汤 | (155) |
| 田七金龟汤 | (154) | 江瑶柱瘦肉汤 | (155) |
| 鸭肉海参汤 | (154) | 龟肉鱼鳔汤 | (155) |
| 二、滋阴补肾药膳 | (156) | | |
| 荷叶荔枝鸭 | (156) | 白果全鸭 | (158) |
| 鲜蘑鹿鞭 | (156) | 枸杞肉丝 | (159) |
| 鸡蓉蛤士蟆 | (157) | 红烧甲鱼 | (159) |
| 珍珠海参 | (158) | 一品山药 | (160) |
| 枸杞蒸鸡 | (158) | | |
| 三、滋阴补肾粥 | (161) | | |
| 海参小米粥 | (161) | 山药乌鸡膏粥 | (162) |
| 山萸肉浮小麦粥 | (161) | 二地黄肉粥 | (162) |
| 脊肉粥 | (161) | | |
| 四、滋阴补肾方 | (162) | | |
| 滋阴八味丸 | (162) | 固阴煎 | (164) |
| 滋水清肝饮 | (163) | 龟甲阿胶汤 | (165) |
| 二地鳖甲煎 | (163) | 清离滋坎饮 | (165) |
| 滋肾丸 | (163) | 益肾泻火汤 | (165) |
| 六味地黄汤 | (163) | 滋阴地黄汤 | (166) |
| 知柏地黄汤 | (164) | | |
| 第9章 温补心阳 | (167) | | |
| 一、温补心阳靓汤 | (167) | | |
| 薤白三七鸡肉汤 | (167) | 参桂猪心汤 | (168) |
| 二、温补心阳药膳 | (168) | | |
| 参附鸡油汤圆 | (168) | 参杞鸡棒 | (169) |
| 鹿茸香菇菜心 | (169) | | |
| 三、温补心阳粥 | (170) | | |
| 人参桂心粥 | (170) | 薤白粥 | (170) |

| | | | |
|--------------------------|-------|---------------|--------------|
| 桂姜人参粥 | (171) | 桂枝莲子粉粥 | (171) |
| 豆豉薤白粥 | (171) | | |
| 四、温补心阳方 | | | (172) |
| 复方参附散 | (172) | 苓桂瓜薤汤 | (173) |
| 强心汤 | (172) | 养心定悸汤 | (173) |
| 五补麦冬汤 | (172) | 参芪桂附汤 | (173) |
| 第 10 章 温补肝阳 | | | (174) |
| 一、温阳补肝靛汤 | | | (174) |
| 小茴香当归黑豆鸭蛋汤 | (174) | 肉桂鸡肝汤 | (176) |
| 龟鹤延年汤 | (175) | 艾叶胡椒汤 | (176) |
| 胡椒杞子当归乳鸽汤 | (176) | | |
| 二、温阳补肝药膳 | | | (177) |
| 当归烧狗肉 | (177) | 杜仲腰花 | (178) |
| 归附烧仔鸡 | (177) | 麻雀肉饼 | (178) |
| 三、温肝补阳粥 | | | (179) |
| 菟丝鸡肝粥 | (179) | 姜附艾叶粥 | (180) |
| 吴茱萸粥 | (179) | 菱角姜附粥 | (180) |
| 荔枝粥 | (179) | | |
| 四、温阳补肝方 | | | (180) |
| 内养丸 | (180) | 导气汤 | (181) |
| 暖肝煎 | (181) | 大补益散 | (181) |
| 天台乌药散 | (181) | 乌头汤 | (182) |
| 第 11 章 温脾补阳 | | | (183) |
| 一、温脾补阳靛汤 | | | (183) |
| 猪肚姜桂汤 | (183) | 滑鱼汤 | (186) |
| 党参益智猪尾汤 | (184) | 九香虫虾汤 | (187) |
| 山药羊肉汤 | (184) | 草果羊肉团鱼汤 | (187) |
| 复元汤 | (185) | 附子羊肉汤 | (187) |
| 芫荽头蹄汤 | (185) | 马思答吉汤 | (188) |
| 鲮鱼辣汤 | (186) | 羊肉萝卜汤 | (188) |
| 鲢鱼姜椒汤 | (186) | 酸辣豆花汤 | (189) |

| | | | |
|--------------------------|-------|---------------|-------|
| 二、温脾补阳药膳 | (189) | | |
| 肉桂咖喱饭 | (189) | 陈皮兔 | (192) |
| 韭菜子蒸猪肚 | (190) | 精煨羊肉 | (192) |
| 白胡椒煨猪肚 | (190) | 砂仁箸头春 | (193) |
| 丁香鸭子 | (191) | 糯米酒煮鸡蛋花 | (193) |
| 豆蔻卤牛肉 | (191) | 肉桂甘草牛肉 | (194) |
| 三、温脾补阳粥 | (194) | | |
| 高良姜香附粥 | (194) | 羊肉秫米粥 | (196) |
| 大蒜韭菜粥 | (195) | 高良姜陈皮粥 | (196) |
| 煨姜附子粥 | (195) | 附子干姜粥 | (196) |
| 双桂粥 | (195) | | |
| 四、温脾补阳方 | (197) | | |
| 理中汤 | (197) | 温中止痛汤 | (198) |
| 人参汤 | (197) | 参术茱萸诃子汤 | (198) |
| 温脾汤(散) | (197) | 淮山止泻散 | (199) |
| 黄芪建中汤 | (198) | 真人养脏汤 | (199) |
| 益中活血汤 | (198) | 暖胃活血降逆汤 | (199) |
| 第 12 章 温补肺阳 | (201) | | |
| 一、温肺补阳靓汤 | (201) | | |
| 猪肺止咳汤 | (201) | 杏川肉丸汤 | (202) |
| 冬虫夏草黄雀汤 | (202) | | |
| 二、温肺补阳药膳 | (202) | | |
| 姜豉饴糖 | (202) | 姜汁牛肺糯米饭 | (203) |
| 核桃酪 | (203) | 枣杏焖鸡 | (204) |
| 三、温肺补阳粥 | (204) | | |
| 加味干姜粥 | (204) | 香菜葱白粥 | (205) |
| 香苏粥 | (205) | 麻黄干姜粥 | (205) |
| 四、温肺补阳方 | (206) | | |
| 清肺理脾镇咳汤 | (206) | 锄云止咳汤 | (207) |
| 二虫止嗽散 | (206) | 五子导痰汤 | (207) |
| 固本汤 | (206) | 固本止咳丸 | (207) |

| | |
|-------------------|-------|
| 第 13 章 温补肾阳 | (208) |
| 一、温肾补阳靓汤 | (209) |
| 羊肉补阳汤 | (209) |
| 巴戟苳蓉鸡肠汤 | (209) |
| 雀卵虾仁汤 | (210) |
| 双鞭汤 | (210) |
| 补阳汤 | (210) |
| 山药猪脬汤 | (211) |
| 海参羊肉汤 | (211) |
| 壮阳狗肉汤 | (212) |
| 参芪鹿肉汤 | (212) |
| 鳅虾汤 | (213) |
| 酒水炖鸡肉苳蓉汤 | (213) |
| 巴戟肥肠汤 | (214) |
| 杞鞭壮阳汤 | (214) |
| 二、温肾补阳药膳 | (215) |
| 蘑菇鹿肾 | (215) |
| 姜附烧狗肉 | (215) |
| 带花羊头 | (216) |
| 附子牛肉汁 | (216) |
| 附子蒸羊肉 | (216) |
| 金鱼大虾 | (217) |
| 虾仁韭菜 | (217) |
| 核桃仁鸡丁 | (218) |
| 菟丝烧海参 | (218) |
| 补骨脂小茴香煨猪肾 | (219) |
| 生焖狗肉 | (220) |
| 三、温肾补阳粥 | (220) |
| 附子粥 | (220) |
| 狗肉粥 | (221) |
| 鹿鞭粥 | (221) |
| 雄鸡粥 | (221) |
| 山药粥 | (222) |
| 锁阳壮阳粥 | (222) |
| 韭菜粥 | (222) |
| 阳起石羊肾粥 | (223) |
| 加味羊骨粥 | (223) |
| 羊肉苳蓉粥 | (223) |
| 牛肾粥 | (223) |
| 四、温肾补阳方 | (224) |
| 壮阳三肾丸 | (224) |
| 温肾回阳汤 | (224) |
| 真武汤 | (225) |
| 十味肾气丸 | (225) |
| 内补丸 | (225) |
| 淫羊藿壮阳汤 | (225) |
| 赞育丹 | (226) |
| 温肾丸 | (226) |
| 狗脊固精强骨丸 | (226) |
| 龟龄集 | (227) |
| 巴戟天丸 | (227) |
| 右归丸 | (227) |
| 十补丸 | (228) |
| 鹿角胶丸 | (228) |

| | | | |
|-----------------------------|-------|---------------|-------|
| 第 14 章 补阴阳膏(羹) | (229) | | |
| 百合梨膏 | (229) | 明目延龄膏 | (238) |
| 五汁膏 | (230) | 乳汁膏 | (238) |
| 清脑羹 | (230) | 核桃芝麻龟板膏 | (239) |
| 鳖鱼滋肾羹 | (230) | 芝麻核桃蜜糊 | (239) |
| 黑芝麻膏 | (231) | 乌发蜜膏 | (240) |
| 山药枸杞猪脑羹 | (231) | 金樱子首乌膏 | (240) |
| 灵芝银耳羹 | (231) | 一贯煎膏 | (240) |
| 银耳鸽蛋糊 | (232) | 芝麻四神糊 | (241) |
| 蔗汁淮山糊 | (233) | 白羊肾羹 | (241) |
| 鲜石斛膏 | (233) | 扶元益阴膏 | (241) |
| 五汁柿桃膏 | (233) | 羊脏羹 | (242) |
| 五汁蜜膏 | (234) | 补骨脂胡桃膏 | (242) |
| 冬令咳喘膏 | (234) | 海参膏 | (242) |
| 黄精百合牛骨膏 | (235) | 羊肾固精膏 | (243) |
| 一叶膏 | (235) | 牛髓膏 | (243) |
| 红白萝卜蜜膏 | (235) | 补髓膏 | (244) |
| 补精膏 | (236) | 鲫鱼羹 | (244) |
| 梨参膏 | (236) | 椒面羹 | (245) |
| 冰糖杏仁糊 | (236) | 健脾温阳牛犊膏 | (245) |
| 百合藕羹 | (237) | 补脾胃肉糕 | (245) |
| 白及燕窝羹 | (237) | 补肾强身糕 | (246) |
| 五味蜜膏 | (237) | 芝麻四神糊 | (247) |
| 天冬膏 | (238) | 雀卵羊肉羹 | (247) |
| 茵陈五味子蜜膏 | (238) | | |
| 第 15 章 补阴阳药酒 | (248) | | |
| 鹿茸酒 | (250) | 二仙酒 | (252) |
| 人参海马酒 | (250) | 百花如意酣春酒 | (252) |
| 灵脾血藤酒 | (251) | 龟龄集酒 | (253) |
| 桂姜附骨酒 | (251) | 巴戟酒 | (253) |
| 锁阳韭子酒 | (252) | 鹿茸虫草酒 | (254) |
| 巴戟菟丝酒 | (252) | 种子酒 | (254) |