

中医滋补养生丛书

补肾养生法

BUSHEN YANGSHENGFA

主编 马汴梁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

· 中医滋补养生丛书 ·

补 肾 养 生 法

BU SHEN YANGSHENG FA

主 编	马 汴 梁		
副主编	伍 翀	梅 楠	
编著者	马宏伟	马汴梁	伍 翀
	刘 平	刘 欣	梅 楠
	袁培敏	程正祥	靳丽华

人 民 军 医 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

补肾养生法/马汴梁主编. —北京:人民军医出版社,2001.9
(中医滋补养生丛书)

ISBN 7-80157-278-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 25653 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm1/32·印张:11.5·字数:279千字

2001年9月第1版(北京)第1次印刷

印数:0001~5000 定价:19.00元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书系中医滋补养生丛书之一,详细介绍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 600 余首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治疗效果确切,适于广大群众、特别是肾虚体弱的中老年朋友阅读参考。

责任编辑 杨磊石 郭永茂

自序

随着社会的进步、科技的发展和水平的提高,人们对养生保健越来越重视,对“补品”、“补药”的需求也日显增多。人们希望通过这些“补药”、“补品”的应用,达到防病祛病、抗衰防老、延年益寿的作用。

对于“补”的话题,不论民间大众,或是医界学者,都有这样那样的认识。在此,着重说明三个问题。

首先,“补”的概念。笔者以为:“补”为中华民族一个特有的思维定式。在传统医学及朴素哲学的思维方式影响下,人们在日常生活中,对自身的一些异常表现有了诸如“肾虚”、“气血两虚”、“阴阳两虚”等“虚证”的认识。也正是因为这些“虚证”的存在,才导致人类疾病的产生或衰老。同时也认识到针对这些“虚证”存在而设定的诸如“补肾”、“气血双补”、“阴阳两补”等补身祛病、延年抗衰的“补”法。所谓“补品”,也即指在此认识基础上而产生的能够增强人类体质,补充营养能量,改善“虚弱”状态的食物和中草药。

其次,“补”的方法。应以中医基础理论为指导,辨证施补为原则,通过每味补品的寒、热、温、凉四性及酸、苦、甘、辛、咸五味的调节,发挥补养人体阴阳气血、五脏六腑的作用。中医补法,非同于西医营养疗法,取于自然,法于平衡,内容丰富,多姿多彩,有根据阴阳气血亏虚而设的补阴、补阳、补气、补血之“补”法;亦有根据脏器(心、肝、脾、肺、肾、脑等)虚证特点而设的补心、补肝、补脾、补肺、补肾、补脑等之“补”法。

再次,“补品”的作用。现代研究证实:①补益中药,大多能够延长细胞寿命和生物生存时间,从而具有延缓衰老的作用;能够增

强内分泌和呼吸、消化、造血功能,改善机体代谢和内环境,补充微量元素,从而使人体精力充沛,功能健全,活力增加;能够提高细胞免疫和体液免疫功能,从而有利于防病治病,监控癌细胞的变异,预防癌症及传染病的发生。②补益食品,大多能够提供人体必须的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、微量元素等营养物质,从而具有较好的增强体质、恢复平衡、补养脏器、维持健康的作用。

鉴于上述,补品对中华民族的繁衍生息做出了应有的贡献。为满足广大群众对补品的珍爱和需求,我们在搜集历代中医中药及食物本草中有关补品的大量行之有效的内容后,编撰了这套《中医滋补养生丛书》,奉献给广大读者。

希望本丛书的问世,能对人们的身体健康、延年益寿有一定帮助,并对补品的学术研究、提高补品的应用水平有所裨益。

马汴梁

2001年6月于古山阳

梦痴斋

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、房室不节，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、耳聩耳鸣、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、薇红盗汗等症状；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

第一章 常用补肾中药	(1)
鹿茸	(1)
紫河车	(2)
蛤蚧	(4)
附子	(4)
肉桂	(5)
韭子	(6)
鹿衔草	(7)
蛇床子	(8)
骨碎补	(8)
制狗脊	(9)
胡芦巴	(9)
锁阳	(10)
益智仁	(10)
肉苁蓉	(11)
巴戟天	(12)
仙茅	(12)
补骨脂	(13)
第二章 常用补肾食品	(28)
鹿肉	(28)
狗肉	(29)
羊肉	(29)
田鼠肉	(30)
驴肉	(31)
鸽肉	(31)
菟丝子	(14)
淫羊藿	(15)
阳起石	(16)
山茱萸	(16)
熟地黄	(17)
五味子	(19)
车前子	(20)
冬虫夏草	(21)
芡实	(22)
泽泻	(23)
脐带	(24)
海马	(24)
海狗肾	(25)
狗肾	(25)
蚕蛹	(26)
紫梢花	(26)
雉鸡	(32)
鹌鹑	(33)
洋鸭	(33)
白鸭肉	(34)
乌骨鸡	(34)
鹅肉	(35)

龟肉	(36)	鲳鱼	(45)
鳖肉	(37)	海参	(45)
羊肾	(37)	黄鳝	(46)
猪肾	(38)	泥鳅	(47)
猪脑	(39)	牛骨髓	(48)
猪蹄	(39)	鹿骨	(48)
麻雀肉	(41)	黑大豆	(49)
雀卵	(41)	栗子	(50)
鸽蛋	(42)	椰子瓤	(50)
鹌鹑蛋	(43)	胡桃肉	(51)
虾	(43)	哈士蟆油	(52)
鱼鳔	(44)	蜂乳	(53)
第三章 补肾壮阳	(54)		
一、温补肾阳药膳	(54)		
羊肉补阳汤	(54)	参芪鹿肉汤	(56)
双鞭汤	(55)	巴戟肥肠汤	(57)
仙茅瘦肉汤	(55)	杞鞭壮阳汤	(57)
壮阳狗肉汤	(56)	人参全鹿汤	(58)
二、温补肾阳药膳	(59)		
磨菇鹿肾	(59)	红烧鹿肉	(65)
它赛蜜	(59)	冬虫夏草鸭	(65)
姜附烧狗肉	(60)	蛤蚧补骨脂粉	(66)
丁香鸭子	(60)	金鱼大虾	(66)
肉桂鸡肝	(61)	乾坤蒸狗肉	(66)
丁香麻雀	(61)	核桃仁鸡丁	(68)
带花羊头	(62)	肉桂炖鸡肝	(68)
麻雀肉饼	(62)	蒸海参	(69)
附片炖狗肉	(63)	生焖狗肉	(69)
附子牛肉汁	(63)	淡菜炖野鸭	(70)
巴戟炖猪大肠	(64)	烧鹿方肉	(71)
附片蒸羊肉	(64)		

三、温补肾阳粥		(71)	
附子粥	(71)	韭菜粥	(75)
桂心粥	(72)	加味羊骨粥	(76)
双桂粥	(72)	麻雀粥	(76)
川乌粥	(72)	茴香麻雀粥	(76)
羊肉粥	(73)	羊肉苡蓉粥	(77)
狗肉粥	(73)	牛肾粥	(77)
鹿鞭粥	(74)	大蒜韭菜粥	(78)
雄鸡粥	(74)	煨姜附子粥	(78)
山药芡实粥	(74)	肉苡蓉鹿肉粥	(78)
锁阳壮阳粥	(75)	阳起石羊骨粥	(79)
鹿肾粥	(75)		
四、温补肾阳药酒		(79)	
龟龄集酒	(79)	巴戟酒	(81)
锁阳韭子酒	(80)	鹿茸虫草酒	(82)
巴戟菟丝酒	(80)	种子酒	(82)
麻雀菟丝苡蓉酒	(80)	淫羊藿苡蓉酒	(83)
百花如意酣春酒	(81)	桂姜附骨酒	(83)
五、温补肾阳方		(84)	
壮阳三肾丸	(84)	鹿角霜丸	(87)
十味肾气丸	(84)	鹿附散	(87)
七成汤	(84)	牛膝丸	(87)
淫羊藿壮阳汤	(85)	龟龄集	(87)
麋角丸	(85)	巴戟天丸	(88)
茴香丸	(85)	右归丸	(88)
温肾丸	(86)	右归饮	(88)
楮实丸	(86)	二至丸	(89)
鹿角胶丸	(86)	十补丸	(89)
第四章 滋阴补肾		(90)	
一、补肾养阴靛汤		(90)	
田七金龟汤	(90)	马蹄羊蹄汤	(91)

- 双鞭壮肾汤 (91) 羊龟汤 (92)
- 江瑶柱瘦肉汤 (92)
- 二、补肾养阴药膳 (93)
- 虫草红枣炖甲鱼 (93) 干贝烩鹿鞭 (99)
- 葱姜炒螃蟹 (93) 枸杞炸烹大虾 (99)
- 山药汤圆 (94) 枸杞蒸鸡 (100)
- 莲子枸杞酿猪肠 (94) 白果全鸭 (100)
- 熟地炖熊掌 (95) 枸杞麻雀 (101)
- 一品山药 (96) 红烧甲鱼 (102)
- 鲜蘑鹿冲 (96) 枸杞肉丝 (103)
- 鸡蓉蛤土蟆 (97) 清蒸蛤土蟆 (103)
- 冰糖蛤土蟆 (97) 土茯苓煲龟 (104)
- 玉米须金钱龟 (98) 乾坤蒸狗 (104)
- 珍珠海参 (98)
- 三、补肾养阴粥 (105)
- 海参小米粥 (105) 山药乌鸡膏粥 (106)
- 枸杞豉汁粥 (105) 猪胰乌鸡膏粥 (107)
- 山萸肉浮小麦粥 (106) 山药萸肉粥 (107)
- 脊肉粥 (106) 二地萸肉粥 (107)
- 四、补肾养阴药酒 (108)
- 滋阴百补药酒 (108) 固精酒 (109)
- 地黄酒 (108) 女贞子酒 (110)
- 益肾明目酒 (109) 照春酒 (110)
- 五、补肾养阴方 (111)
- 益精壮阳汤 (111) 滋肾丸 (113)
- 地龙汤加减 (111) 鹿肾丸 (113)
- 滋阴八味丸 (111) 大补阴丸 (113)
- 滋阴补肾方 (112) 五腰丸 (114)
- 滋水清肝饮 (112) 归肾丸 (114)
- 二地鳖甲煎 (112)
- 第五章 补肾益精 (115)

一、填补肾精靓汤		(115)	
鹿头汤	(115)	木耳汤	(118)
雪花鸡汤	(115)	鳅鱼附蛋汤	(118)
三丝鱼翅汤	(116)	鲜蘑鹿冲汤	(119)
羊鞭狗肾汤	(117)		
二、填补肾精药膳		(120)	
海红扒鱼翅	(120)	黄焖鹿筋	(126)
鱼鳔炖猪蹄	(120)	烤大虾	(126)
虫草炖黄雀	(121)	参茸蒸熊掌	(127)
猪脊髓煲莲藕	(121)	归地烧羊肉	(127)
京葱海参	(121)	枸杞炖羊肉	(128)
太狮海参	(122)	杜仲煲猪尾	(128)
烧粟	(123)	红烧蛤士蟆	(129)
红烧龟肉	(123)	虫草炖雄鸡	(129)
虫草金龟	(123)	山药枸杞炖狗肉	(129)
虫草全鸭	(124)	灵芝双鞭	(130)
参麦甲鱼	(125)	拔丝莲子	(130)
猪肾煨附子	(125)		
三、填补肾精粥		(131)	
海马小米粥	(131)	枸杞猪肾粥	(133)
海参粥	(131)	鱼肚粥	(133)
海参羊肉粥	(132)	五子衍宗粥	(134)
牛乳粥	(132)	雀卵虫草粥	(134)
羊骨粥	(132)	虾米羊肉粥	(134)
鹿角胶粥	(133)	蚕蛹粥	(135)
四、填补肾精药酒		(135)	
五精酒	(135)	人参海马酒	(137)
鹤鹑酒	(136)	仙茅淫羊藿酒	(137)
健脑提神药酒	(136)	补精益血酒	(137)
鹿茸酒	(136)	沉香熟地酒	(138)
五、填补肾精方		(138)	

- | | | | |
|-----------------------|--------------|--------------|-------|
| 海鹿散 | (138) | 人参鹿蓉丸 | (141) |
| 河车大造丸 | (139) | 九子回春汤 | (142) |
| 赞育丹 | (139) | 固精丸 | (142) |
| 鹿角散 | (139) | 固真丸 | (142) |
| 鹿茸丸 | (140) | 增精补肾丸 | (143) |
| 延龄广嗣丸 | (140) | 强精丸 | (143) |
| 龙凤丸 | (140) | 衍庆丸 | (143) |
| 石斛丸 | (141) | 鱼鳔种子丸 | (144) |
| 天雄丸 | (141) | 金鹿丸 | (144) |
| 第六章 补肾益气 | (146) | | |
| 一、益气补肾靓汤 | (146) | | |
| 鸽子汤 | (146) | 鱿鱼鸽蛋汤 | (149) |
| 鹿鞭壮阳汤 | (147) | 核桃人参汤 | (150) |
| 虫草鸭块汤 | (147) | 复元汤 | (150) |
| 十全大补汤 | (148) | 鲜奶玉液汤 | (151) |
| 清炖熊掌汤 | (148) | | |
| 二、益气补肾药膳 | (151) | | |
| 紫桂焖鸽 | (151) | 菊花鸳鸯鸽蛋 | (153) |
| 炸桃腰 | (152) | 参归炖狗肉 | (154) |
| 炒鹌鹑 | (152) | 参杞羊头 | (154) |
| 三、益气补肾粥 | (155) | | |
| 皮蛋瘦肉粥 | (155) | 红参麻雀粥 | (157) |
| 紫河车粥 | (156) | 加味雀儿粥 | (158) |
| 山药山萸粥 | (156) | 胡桃粥 | (158) |
| 糯米山药汤 | (157) | 芪枣羊骨粥 | (158) |
| 党参杜仲粥 | (157) | | |
| 四、益气补肾药酒 | (159) | | |
| 长生固本酒 | (159) | 鹿骨酒 | (160) |
| 养荣酒 | (159) | 十二红酒 | (161) |
| 羊肾酒 | (160) | 参杞酒 | (162) |
| 五、益气补肾方 | (162) | | |

无比山药丸	(162)	并补两天丸	(165)
五补丸	(163)	五味子丸	(165)
大补元煎	(163)	五味补骨脂丸	(165)
草还丹	(163)	茸桂百补丸	(166)
参茸百补丸	(164)	济生菟丝子丸	(166)
附子七味丸	(164)	参茸补肾丸	(166)
附子都气丸	(164)	官方草灵丹	(167)
第七章 腰痛	(168)		
一、补肾壮腰止痛汤	(168)		
人参鹿尾汤	(168)	当归牛尾汤	(170)
栗子猪腰汤	(168)	鹿茸羊肾汤	(170)
清炖蛇段汤	(169)	白菜排骨汤	(171)
杜仲羊肾汤	(169)	腰花木耳汤	(171)
刀豆猪腰汤	(170)		
二、补肾壮腰止痛药膳	(172)		
山萸胡桃猪腰	(172)	砂锅牛尾	(176)
煨鹿尾	(172)	御府鹿尾	(177)
虫草煨鹿尾	(173)	油炸蚕蛾	(178)
杜仲包烧猪腰	(174)	当归牛肉	(178)
熘炒黄花猪腰	(174)	米酒炒海虾	(178)
杜仲炒腰花	(174)	红枣鱼肚	(179)
黑芝麻软炸桃腰	(175)	烧鹿筋	(179)
杜仲爆羊腰	(176)	红烧鹿肉	(180)
狗脊煲猪尾	(176)	枸杞汁烹麻雀	(180)
三、补肾壮腰止痛粥	(181)		
栗子猪肾粥	(181)	山萸萸寄生粥	(183)
丹参杜仲粥	(181)	栗豆粥	(183)
狗骨药粥	(182)	山药粥	(183)
核桃仁粥	(182)	山药肉苁蓉粥	(184)
羊肾粥	(182)		
四、补肾壮腰止痛药酒	(184)		

- | | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 骨碎补酒 | (184) | 戊戌酒 | (186) |
| 牛膝狗脊参芪酒 | (184) | 淫羊藿地黄酒 | (187) |
| 补血壮骨酒 | (185) | 蚁王酒 | (187) |
| 石斛附子酒 | (185) | 淫羊藿血藤酒 | (187) |
| 周公百岁酒 | (186) | 狗脊酒 | (188) |
| 鹿血酒 | (186) | 虫草雪莲酒 | (188) |
| 五、补肾壮腰止痛方 | (189) | | |
| 官方草灵丹 | (189) | 桑螵蛸汤 | (191) |
| 干地黄丸 | (189) | 菟丝子丸 | (191) |
| 如童老奴丸 | (190) | 巴戟天丸 | (192) |
| 补肾丸 | (190) | 暖肾丸 | (192) |
| 苁蓉汤 | (190) | 益肾固精汤 | (192) |
| 苁蓉牛膝丸 | (191) | | |
| 第八章 阳萎 | (193) | | |
| 一、补肾起萎视汤 | (193) | | |
| 人参鹿尾汤 | (193) | 海米萝卜汤 | (196) |
| 海松子蛋汤 | (194) | 狗肾汤 | (197) |
| 猪腰脊骨汤 | (194) | 葱头大虾汤 | (197) |
| 番茄牛尾汤 | (195) | 羊外肾汤 | (198) |
| 泥鳅汤 | (195) | 鸽子汤 | (198) |
| 兔狗羊肉汤 | (196) | | |
| 二、补肾起萎药膳 | (199) | | |
| 鸳鸯虾仁 | (199) | 白羊肾羹 | (203) |
| 枸杞油爆虾 | (200) | 怪味鹿肉 | (204) |
| 新疆炮肉 | (200) | 红烧狗肉 | (204) |
| 清蒸虫草白花鸽 | (201) | 姜附烧狗肉 | (205) |
| 锅巴虾仁 | (201) | 核桃仁炒韭菜 | (205) |
| 蚕蛹炖核桃 | (202) | 熟附煨姜焖狗肉 | (206) |
| 圆肉麻雀肉饼 | (202) | 白汁桂鱼 | (206) |
| 沙海陆二鲜 | (203) | 猪腰核桃 | (207) |
| 虫草炖胎盘 | (203) | 海马童子鸡 | (207) |

翠缀芙蓉	(207)	油炸蟋蟀	(210)
金樱子煲鲫鱼	(208)	炒鱧鱼丝	(211)
附片蒸牛鞭	(208)	温拌腰丝	(211)
香菇海马仔公鸡	(209)	壮阳虾筋	(212)
炸麻雀	(209)	枸杞海参鸽蛋	(212)
御酱麻雀	(210)	韭菜炒羊肝	(213)
油炸蝗螂	(210)	炙栗	(213)
三、补肾起萎粥	(214)		
韭子虫草粥	(214)	麻雀药粥	(216)
苁蓉羊肉粥	(214)	菟丝子粥	(216)
双凤壮阳粥	(215)	仙茅金鸡粥	(216)
韭菜虾粥	(215)	鹿角胶西洋参粥	(217)
鹿茸粥	(215)	巴戟羊肉粥	(217)
四、补肾起萎药酒	(218)		
二仙五加皮酒	(218)	鹿鞭酒	(220)
淫羊藿酒	(218)	助阳酒	(220)
海狗肾人参酒	(219)	锁阳酒	(221)
海马酒	(219)	助阳益寿酒	(221)
二鹿酒	(220)		
五、补肾起萎方	(222)		
壮阳起萎丸	(222)	骨补丸	(224)
天雄散	(222)	扶阳起萎汤	(224)
温肾散	(223)	助阳丸	(225)
斑龙丸	(223)	肉苁蓉丸	(225)
还童汤	(223)	阳起石丸	(225)
韭子丸	(224)	海马三肾丸	(226)
第九章 遗精	(227)		
一、补肾固精靛汤	(227)		
菟丝子甲汤	(227)	莲子芡实猪肉汤	(229)
桑螵蛸田鸡汤	(228)	杞蓉羊腰汤	(229)
乌龟盆子汤	(228)	沙苑蒺藜鱼胶汤	(229)

- 益气促精汤 (230) 肉苁蓉乌龟汤 (230)
- 二、补肾固精药膳** (231)
- 冰糖湘莲 (231) 沙菱烧鱼胶 (234)
- 番薯炖狗肉 (231) 果莲炖乌鸡 (234)
- 冰糖双耳麻雀 (232) 肉苁蓉炖羊肾 (235)
- 莲肉羹 (232) 龙凤球 (235)
- 鸡肠饼 (232) 莲子茯苓糕 (235)
- 红烧海杂拌 (233) 药蒸肚片 (236)
- 生焖狗肉 (233) 山药茯苓包子 (236)
- 韭菜炒虾 (234)
- 三、补肾固精粥** (237)
- 菟丝螺蛳粥 (237) 益智仁粥 (240)
- 芡实粥 (237) 加味山药粥 (241)
- 石榴皮粥 (238) 牡蛎散粥 (241)
- 金樱子米粥 (238) 加味金樱子粥 (241)
- 肉桂地黄粥 (238) 核桃枸杞粥 (241)
- 狗脊金樱子粥 (238) 韭菜子粥 (242)
- 芡实茯苓粥 (239) 高粱粥 (242)
- 核桃芡实粥 (239) 巴戟苁蓉鸡肠粥 (242)
- 莲实雪耳粥 (239) 缩泉粥 (243)
- 腐皮白果粥 (240) 韭菜根粥 (243)
- 龙骨粥 (240)
- 四、补肾固精药酒** (243)
- 益智仙茅酒 (243) 苁蓉酒 (245)
- 五子酒 (244) 健步酒 (245)
- 二金淫羊藿酒 (244) 巴戟熟地酒 (246)
- 五、补肾固精方** (246)
- 金锁固精丸 (246) 益智丸 (247)
- 菟丝子丸 (247) 韭子散 (248)
- 桑螺蛳丸 (247) 内补鹿茸丸 (248)
- 家韭子丸 (247) 秦桂丸 (248)