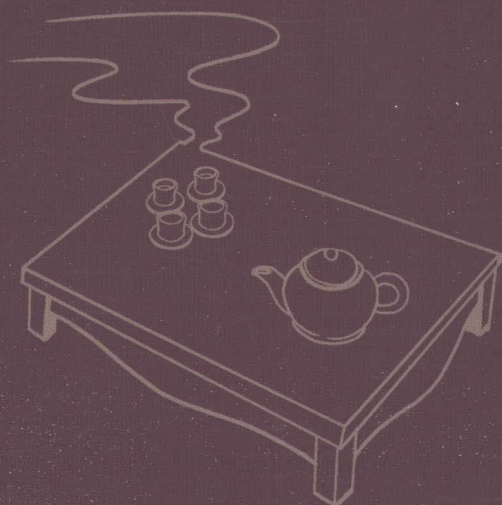


中华养生宝典



文化
百科
丛书

苏连营 主编



上海出版社

中华养生宝典



文化百科丛书

主编 苏连营

辽海出版社



杜仲羊肾汤（《鸡峰普济方》）

组成 杜仲 10g，羊肾 2 枚。

用法 将羊肾去脂膜，洗净切块。杜仲布包，与羊肾入锅加入适量水炖服。

巴戟炖猪大肠（《家庭食疗手册》）

组成 猪大肠 250g，巴戟天 50g，葱白 17 茎，姜 10 片，盐、味精适量。

用法 ①将猪大肠内外翻转，用盐擦洗干净。巴戟洗净后装入大肠内。②猪大肠放入搪瓷碗内，加葱、姜、盐、清水（适量），再将搪瓷碗放入铁锅内隔水炖至熟，再加少许味精拌匀即成。每日服 1 次，可连续服用。

功效 补肾壮阳，益下焦。

主治 肾阳虚，男子性欲减弱，阳痿不举，女子子宫下垂及脱肛等症。

蘑菇鹿鞭（《益寿中草药选解》）

组成 新鲜鹿鞭 1 条，香菇（水发）30g，干贝 30g，大海米 30g，嫩母鸡 0.5kg，带皮猪肉 0.5kg，鲜蘑菇 90g，鸡清汤 1.5kg，味精适量，料酒 10g，鸡油 10g，胡椒粉 1g，湿淀粉 15g，葱 15g，姜 15g，盐少许。

用法 ①剖开鹿鞭，将尿道层剖掉，再用开水将外皮烫掉，剥去一层白皮，放入锅内煮 1 小时左右，取出洗净，再放入锅内，加鸡清汤（1kg）、干贝、大海米、香菇、嫩母鸡、猪肉、葱、姜，共炖烂。②将鹿鞭取出（其他不要），斜切。③把剩下的 0.5kg 鸡清汤倒入锅内，加入蘑菇（大的切成 4 瓣，小的切成 2 瓣）、料酒、胡椒面、盐、湿淀粉，再把炖烂的鹿鞭片加入同烩，加上味精，鸡油即成。

功效 补肾壮阳，暖宫壮腰。

主治 肾阳虚，男子阳痿、滑精，精冷不育；女子宫寒不孕，腰腿冷痛，形寒畏冷，肢体乏力等症。

益智桑蛸炖猪脬（《四川中药志》）

组成 猪脬 1 个，桑螵蛸 30g，糯米 250g，黑豆 30g，益智仁 15g。

用法 ①将猪脬洗净，装入淘洗后的糯米，系紧脬口，用针在猪脬上刺若干小孔。②将猪脬放在大碗里，放入桑螵蛸、黑豆、益智仁，加水适量，隔水入锅，慢火炖至猪脬熟透。吃猪脬、糯米，喝汤。

功效 温肾助阳，固精缩尿。

主治 肾阳虚衰，下元不固，阳痿，遗精，尿频，遗尿，妇女带下等。

炖狗肉（《补品补药与补益良方》）

组成 黄狗肉 500~1000g，八角、小茴香、桂皮、草果、生姜适量，盐少许。

用法 ①将黄狗肉洗净切块。②黄狗肉入盆，加八角、小茴香、桂皮、草果、生姜和盐，入锅隔水炖熟食用。

功效 补益肾阳，温健脾胃。

主治 脾肾阳虚所致腹胀、腰冷痛、尿频量多，阳痿等症。

菟丝枸杞麻雀（《补品补药与补益良方》）

组成 麻雀 2 只，菟丝子 15g，枸杞子 15g。

用法 ①将麻雀去毛、内脏、爪，将菟丝子、枸杞子混合后分放于麻雀腹内，用线缝合。②将麻雀放入砂锅内加清水煮。煮沸 1 小时后，取出麻雀，饮汤食雀肉。

功效 补肾固精，养头目、强腰膝。

主治 肾阳亏虚，阳痿，早泄，遗精，尿频，夜尿多，头晕目眩，腰膝酸软，畏冷等。

核桃仁鸡卷（《滋补中药保健菜谱》）

组成 公鸡 1 只（约 1000g），核桃仁 60g，姜、葱、料酒、味精、花生油、麻油适量。

用法 ①将鸡由脊背下刀剔尽骨，保持整形不破裂。把葱、姜切成丝。鸡用盐、料酒、味精、葱、姜抹匀腌渍 3 小时，核桃仁用开水稍泡，剥去皮，用花生油炸熟。②把鸡身上的葱、姜拣去不要，皮朝下放于案桌上，理开铺平，把核桃仁放在一端，向前卷成筒形，再包卷两层净布，用细麻绳捆紧。③烧开卤汤，放入鸡卷，煮 15 小时（煮时撇去泡沫），捞出晾冷，解去绒布，重新用布裹紧捆好，又放入卤汤内煮半小时，捞出晾凉，解去绳布，刷上麻油以免干燥。④食用时切成 2mm 的圆形薄片，摆入盘即可。四季皆食用。

功效 温肾补阳，补肺润肠。

主治 肾阳亏虚，浮肿，肢软，畏寒，小便频数，阳痿不育，大便干燥难解等症。亦可为营养不良者的补品，长服延年益寿。

葱油麻雀（《膳食保健》）

组成 麻雀 15 只，黄酒 50g，葱白 15 茎，胡椒粉、味精适量，精盐少许，菜油 200g。

用法 ①将麻雀去毛除肠杂，加少许酒、盐、胡椒粉渍 10 分钟。②菜油烧热，投入葱白，倒入麻雀煸炒透，加黄酒，少许水，调味后焖煮至酥即成。

功效 壮阳益精，暖腰健膝，固缩小便。

主治 肾阳虚，精关不固，阳痿不举，遗精早泄，尿频，遗尿，腰膝冷痛，畏冷形寒。对疝气亦有效。

杜仲狗肉（《膳食保健》）

组成 狗肉 500g，杜仲 10g，黄酒、葱、姜、精盐适量。

用法 ①杜仲用水浸泡；狗肉切块加酒，盐渍 15 分钟。②杜仲上屉蒸 1.5～2 小时，拣去杜仲即可食用，宜温服。

功效 补肾壮阳，暖腰膝。

主治 中老年人肾之阳气亏虚，阳痿、遗精、遗尿、腰膝冷痛、肢软乏力等症。

酒焖狗肉（《膳食保健》）

组成 嫩狗肉 1000g，青蒜 5 茎，红辣椒 2 只，陈皮 5g，玫瑰酒 100g，姜、精盐、白糖、味精适量，菜油 60g。

用法 ①狗肉切块，下干锅煸炒至干，取出洗净。姜块拍碎，辣椒去子洗净切丝。②菜油烧热，投入姜块，蒜段炒出香味，放入肉块爆炒，烹上玫瑰酒，再炒 5 分钟，加水煮沸，调味后再用文火焖煮 1 小时，加入辣椒丝再焖煮 5～10 分钟。宜分餐，乘热服食。

功效 补肾阳，暖腰膝。

主治 五劳七伤，肾阳亏虚，腰膝冷痛，风湿骨痛，形寒畏冷，阳痿，腰冷痛等症。

酒火炖鸡肉苁蓉（《补品补药与补益良方》）

组成 公鸡仔（或黑公鸡）1 只，肉苁蓉 30g（或鲜苁蓉 50g），黄酒适量，盐少许。

用法 ①将鸡杀后去毛及内脏，切块。②将鸡块、肉苁蓉共用水和酒炖，待肉熟后加少许盐调味即可食用。

功效 补肾助阳益气。

主治 虚损劳伤，肾阳亏虚所致耳鸣耳聋，阳痿早泄，小便频，遗尿，腰膝冷痛等症。

杜仲猪腰（《本草权度》）

组成 杜仲末 10g，猪腰 1 枚，荷叶 1 张，胡椒、食盐适量。

用法 ①将猪腰洗净，去脂膜，切片，以椒、盐腌去腥水。②猪腰拌入杜仲末，再以荷叶包裹，煨熟食之。

功效 补肾温阳，安胎，降压。

主治 肾虚阳事不举，孕妇胎动不安，胎漏，腰腿酸痛，头晕耳鸣及肝肾虚寒型高血压等等。

仙茅炖鸡肉（《补品补药与补益良方》）

组成 制仙茅 10~12g，金樱子 15g，鸡肉 200~300g，盐少许。

用法 ①将鸡肉切块，放砂锅中炖。②待鸡肉五成熟时，放入仙茅、金樱子共炖。③鸡肉熟烂后，食肉饮汤（加适量盐以调味）。

功效 补肾壮阳，敛精止遗。

主治 肾阳亏虚，房事不节，精关不固，症见阳痿、滑精、尿频、遗尿、带下等。

枸杞炖羊肉（《滋补中药保健药膳》）

组成 羊腿肉 1000g，枸杞子 20g，清汤 2000g，葱、姜、盐、味精、料酒、花生油适量。

用法 ①羊肉清洗干净后，整块入开水锅煮透丢入冷水内洗净血沫，切成 3cm 长的方块。葱切成段，姜切成片。②铁锅烧热后下羊肉、姜片煸炒。烹入料酒，炒透后，将羊肉同姜片一起倒入大砂锅内，放入枸杞、清汤、盐、葱，烧开后，撇尽浮沫。加盖，用小火炖。待羊肉炖烂。尝好咸淡，挑出葱、姜，放入味精，原锅上桌即可。冬季服食为宜。

功效 补肾壮阳，益精强筋。

主治 肾虚阳痿、早泄，性欲减退，女子月经不调，腰腿酸痛及年老体弱。

附片蒸牛鞭（《滋补中药保健菜谱》）

组成 黄牛鞭 2 根（约 1000g），制附片 15g，淮山药 15g，党参 15g，枸杞子 15g，荔枝 10 个，桂圆肉 10 个，红枣 10 个，猪油、料酒、盐、冰糖、鸡汤、胡椒粉、醋、姜、葱适量。

用法 ①荔枝、桂圆均去壳取肉，红枣蒸熟去皮，葱、姜拍破。②牛鞭用温水洗净后放入锅中煮 2 小时，捞出剖开，刮去尿道中白膜、切成 5cm 长的段，再切成 1.7cm 宽的条，用适量盐、醋揉搓，置清水中洗去臊味，放绿釉钵内，加料酒、葱、姜、鸡汤、盐和冰糖，上笼蒸至八成烂时取出，去掉葱、姜，加上制附片等药材，配以猪油，上笼蒸至酥烂即可食用，食时加入胡椒粉少许。

功效 补阳温肾，强身壮骨。

主治 肾阳亏虚所致心悸，畏寒肢冷，腰膝酸软，阳痿，小便清长及性功能减退等症，对老年冬令滋补亦宜用。

肉苁蓉鱼肉火锅（《家庭食补疗营养菜谱选》）

组成 鱼肉（色白者为佳）或章鱼、墨鱼随意量，蔬菜（白菜、萝卜、胡萝卜、芹菜等）随意选配，粉丝、豆腐、酱油、酒、味精、姜适量，蛤蜊肉、牡蛎、

虾子可选择加配，肉苁蓉 15g。

用法 ①肉苁蓉切碎备用。备汤（鸡、鱼、海带等煮的汤都可）约 7~8 碗。
②鱼去鳞、除肠，用盐水洗一遍，切成较大的片块备用，墨鱼及章鱼处理干净后，切成适当大小。蛤蜊肉用盐水洗一遍放着。蔬菜如白菜、卷心菜、萝卜等先在开水里速烫一下，切好备用，如是葱及芹菜则不必烫，切好备用即可。豆腐切成小块，粉丝热水烫软斩短。③先将汤放入火锅内，加酱油、酒等调味，味要比普通的汤稍浓些。将切碎的肉苁蓉与第一批原料一齐放入火锅内，略煮一下就可吃。原料不要全部放入，边吃边添。

功效 补肾温阳。

主治 男女体力及性功能衰退者，症见疲乏无力，形寒畏冷，男子阳痿不举、遗精早泄，女子性冷淡、宫寒不育等症。

龙凤喜（《中国药膳大辞典》）

组成 海驹 30g，虾仁 35g，当年公鸡 1 只（重约 1000~1500g），葱、生姜、精盐、味精、料酒、胡椒粉各适量。

用法 将鸡宰杀、洗净，入沸水锅内氽透，捞出，用凉水冲洗干净，将发好的海驹、虾仁装入鸡腹内，用白线缚好；鸡放入蒸碗内，摆上葱节、姜片，浇上料酒，加入精盐少许，清汤适量，上笼屉用武火蒸 150 分钟，取出，拣去葱姜，加精盐、味精、胡椒粉调好味即成。

功效 补肾壮阳。

主治 男子阳痿不举、遗精、早泄、尿频，女子肾阳虚弱、白带清稀、腰酸腹冷，老年体衰等症。

地肤子鱼（《滋补药膳》）

组成 地肤子 15g，鱼（干鱼、咸鱼均可）500g，葱、生姜、精盐、味精、料酒各适量。

用法 将鱼去肠杂，洗净，切块，上笼屉蒸熟，另用地肤子煎取汁渣，然后在药汁中加入各种调料做成汤汁，浇于碗内即可。

功效 温肾兴阳。

主治 性功能减退之阳痿、皮肤瘙痒等症。

核桃仁炖猪肾（《男女保春大全》）

组成 核桃仁 30g，猪肾 1 对，葱、生姜、料酒、精盐、味精各适量。

用法 将猪肾剖剖，去筋膜，洗净切片，与核桃仁一起置砂锅内，摆上葱节、姜片，浇上料酒，注入清汤，用文火炖之，待猪肾熟透，加入精盐、味精少许调好即可。

功效 温肾壮阳，益精填髓。

主治 肾虚腰痛，阳痿遗精等症。

桑螵蛸炖羊肾（《中国药膳大辞典》）

组成 桑螵蛸 30g，羊肾 1 个，精盐少许。

用法 将羊肾洗净，对半剖开，去筋膜，和桑螵蛸共入砂锅中，加水炖之，待羊肾熟透，去药渣，捞出羊肾，稍凉，切片，蘸盐食用。每日 1 个。以 7 天为 1 个疗程。

功效 温肾壮阳，固摄小便。

主治 肾阳不足的遗尿，遗精，小便频数，小便失禁等症。

酒炖羊肉（《滋补药膳》）

组成 山羊肉 500g，白酒 500g，葱、生姜、胡椒面、食盐、味精各适量。

用法 先将山羊肉洗净切块，放入铝锅，摆上姜片、葱节，注入清水，以先武后文之火炖之，至肉熟烂，捞出葱节、姜片，加入食盐、味精、胡椒面调味即成。

核桃鸭子（《仿膳菜谱》）

组成 核桃仁 200g，荸荠 150g，老鸭 1 只，鸡肉泥 100g，油菜籽末适量，葱白 7 茎，生姜 5 片，食盐少许，鸡蛋清、味精、料酒，湿玉米粉、花生油适量。

用法 ①将老鸭宰杀，去毛，开膛去内脏，洗净，用开水氽一遍，装入盆内，加葱、生姜、食盐、料酒少许，上笼蒸透，取出凉后，将老鸭去骨，切成两块，另用鸡肉泥、鸡蛋清、湿玉米粉、味精、料酒、盐调成糊；再把核桃仁、荸荠剁碎，加入糊内，淋在鸭子内膛肉上。②将鸭肉放入锅内，用干净温油炸酥，捞出沥去余油，用刀切成长条块，摆在盘内，四周撒些油菜籽末即可。

功效 补肾固精，温肾定喘，润肠。

主治 肾虚咳嗽，腰酸腿痛，阳痿，滑精，大便寒闭，肾虚石淋等症。

红烧鹿肉（《吉林菜谱》）

组成 鹿肉 500g，水发玉兰片 25g，香菜、酱油、绍酒、精盐少许、白糖、味精、花椒水、葱白茎、生姜、水豆粉、菜油、鸡汤适量。

用法 ①将鹿肉洗净切块；玉兰片切成象眼片；调料备齐待用。②将铁锅内放入菜油，烧熟时将鹿肉下油锅内，炸至火红色时捞出。③将锅内放菜油，用葱、姜炸锅，下酱油、花椒水、精盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，再下鹿肉，烧开后，放文火上煨炖，至肉煨熟烂时，移到武火上烧开，勾芡粉，淋上麻油，撒上香菜即成。

功效 壮阳益精，补五脏，调血脉。

主治 肾阳亏虚，腰膝酸软，阳痿早泄，畏寒肢冷，痛经，宫冷不育等症。

韭菜炒鲜虾（《大众药膳》）

组成 韭菜 150g，鲜虾 240g，菜油、味精、食盐适量。

用法 ①将鲜韭菜切成长 3.3cm 的节段，备用。②鲜虾去壳，备用。③将锅烧热，放入菜油，待油泡化尽，即倒入韭菜、鲜虾，反复翻炒，撒下味精、食盐，炒匀即起锅。④食用时可作佐膳菜肴，亦可做下酒菜，用以下酒，治阳痿更有效。

功效 补肾壮阳、益精固肾。

主治 肾阳亏虚，肾精不固所致遗精、早泄、阳痿、遗尿，腰腿冷痛等症。

核桃仁炒韭菜（《方脉正宗》）

组成 核桃仁 50g，韭菜 250g，麻油 150g，盐适量。

用法 ①核桃仁除去杂质，放入麻油锅内炸黄，取出冷却，韭菜洗净，切成 3.3cm 长的段。②烧热锅，加麻油，烧至油九成熟时，放韭菜下锅，煸炒片刻，放盐、核桃仁入锅拌匀即成。

功效 补肾助阳。

主治 肾阳亏虚，阳痿，早泄，腰腿冷痛等症。

米酒海虾（《家庭食疗手册》）

组成 鲜海虾 400g，米酒 250g，植物油适量，盐少许，葱白 7 茎，姜 6 片。

用法 ①将鲜海虾洗净，去壳，放入米酒中浸泡 1 分钟。②烧热锅，放植物油，用武火烧致油九成熟时，先放葱爆香，然后将虾倒入锅内，加盐、姜连续翻炒，至熟透即成。

功效 补肾壮阳，强筋健骨。

主治 房事过度，男子阳痿，早泄，神疲倦怠，腰膝酸痛，形寒畏冷等症。

韭菜炒羊肝（《家庭食疗手册》）

组成 韭菜 150g，羊肝 200g，葱白 6 茎，姜 5 片，盐少许，味精、黄酒、植物油适量。

用法 ①韭菜洗净后，切成 2.5cm 长的段。羊肝洗净后切成薄片。葱切成节，姜切成片。②烧热锅，放植物油，用武火烧至油九成熟时，放羊肝入锅翻炒，至羊肝变色，立即将韭菜、葱、姜、盐下锅，再翻炒片刻，下味精炒匀，起锅即成。

功效 温肾固精，补肝明目。

主治 肝肾亏虚，肾虚阳痿，遗精，妇女月经不调、经漏带下，肝血虚之视物昏蒙、夜盲，盗汗等症。

核桃仁纸包鸡 (《益寿中草药选解》)

组成 净鸡肉 500g, 糯米纸 24 张, 核桃仁 60g, 鸡蛋 2 个, 盐少许, 麻油、花生油、白糖、胡椒面、淀粉、生姜、葱适量。

用法 ①鸡肉去皮, 切成薄片; 核桃仁用开水泡, 剥去皮, 用花生油炸熟, 切成小粒, 葱、姜切成细末; 鸡蛋去蛋黄, 取蛋清。②鸡片用盐、麻油、白糖、胡椒粉、葱、姜末、核桃仁末、鸡蛋清拌匀。③糯米纸将鸡片包成长方形, 沾上淀粉以防松开。④将花生油烧至五成熟, 把包好的纸包鸡下锅炸至纸色金黄即可。

功效 补肾壮阳, 润肺和胃。

主治 肾阳亏虚, 形寒肢冷, 腰背酸痛, 面浮肢肿, 阳痿早泄, 肾虚带下等症。

炸桃腰 (《益寿中草药选解》)

组成 猪腰 5 只 (约 400g), 核桃仁 60g, 蛋清糊 90g, 料酒 10g, 姜片 6g, 葱白茎 6g, 糖醋生菜 90g, 盐 3g, 麻油 30g, 熟菜油 1000g。

用法 ①将猪腰剖开, 去除腰臊, 划成十字花形, 共切成 20 块, 洗净, 加料酒、盐、姜、葱拌匀。浸渍入味后沥干水。②核桃仁用沸水浸泡, 剥皮, 在五成熟油锅中炸酥, 捞起。将腰块划有花纹的一面向下, 放上 1 瓣核桃仁包拢, 拌上蛋清, 放入油锅中炸至淡黄色时捞起。③待油烧至八成熟时, 再将腰块放入炸至金黄色, 沥去余油, 淋上麻油, 翻滚几下即成。将其整齐地摆在盘中, 花纹朝上, 把糖醋生菜镶在盘的两端。

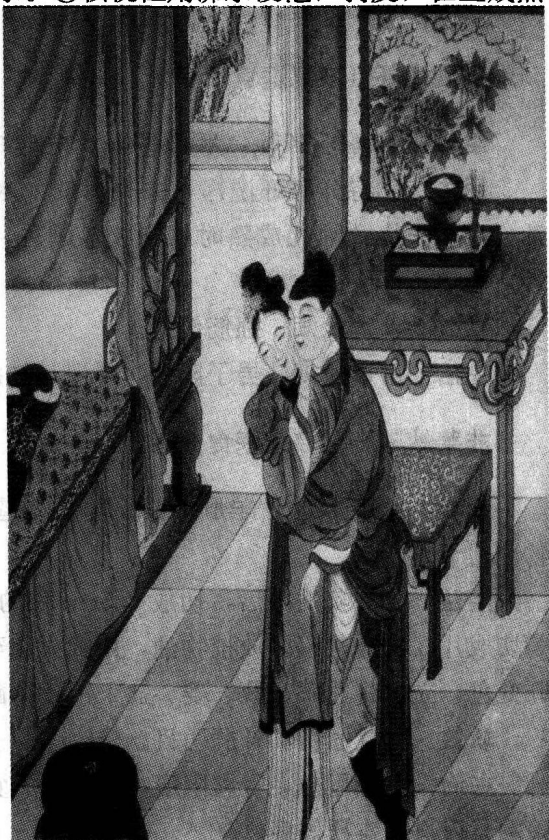
功效 补肾益精。

主治 腰膝酸软, 肾虚水肿, 遗精, 带下, 头晕耳鸣。

皂羹面 (《饮膳正要》)

组成 白面条 100g, 羊肾 (腰子) 两只, 胡椒粉适量, 盐、醋少许。

用法 ①羊肾去筋膜腺, 洗净, 切成片。②锅内加清水适量, 用武火烧沸后, 将白面条下锅, 再烧沸后, 立即放羊肾片、胡椒粉、盐入锅, 继



续煮至熟即成。食时加醋少许。

功效 补中益肾。

主治 肾阳亏虚，性功能低下，腰酸乏力，小便频多，遗尿等症。

炸五香麻雀（《膳食保健》）

组成 光麻雀 10 只，五香粉少许，

黄酒适量，姜片 7 片，酱油、白糖、味精适量，植物油 250g。

用法 ①将麻雀剖腹去肠杂洗净，加上酒、酱油、五香粉、糖、味精等浸渍半小时后再滚沾上干面粉备用。②油烧至六成熟，爆入姜片，投入雀肉炸至金黄色即可取出入盘。

功效 壮阳补肾、强筋健骨。

主治 中老年人脏腑虚损羸瘦，腰膝冷痛，阳痿早泄，头晕耳鸣等症。

淡菜炒韭菜（《膳食保健》）

组成 韭菜 250g，淡菜（干）30g，黄酒、姜、精盐、味精适量、菜油 30g。

用法 ①韭菜洗净切成 3cm 长的段。淡菜用酒浸泡后斩细。②菜油入锅烧热，爆香姜片，倒入淡菜翻炒，再加入韭菜、少许水，煸透煮沸调味即成。

功效 壮阳温中，散寒止带。

主治 肾阳亏虚，女子腹冷痛，白带过多，性冷淡等症。

韭菜炒鳝片（《膳食保健》）

组成 黄鳝 2 条（约 400g），韭菜 150g，蒜头 1 瓣，黄酒、姜片、酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。

用法 ①黄鳝活宰，切成片，加酒、酱油、姜丝渍 20 分钟。②油热爆香蒜茸，投入鳝片翻炒数下，倒入韭菜（切成 3cm 长）。煮沸调味后续煮 2 分钟即成。

功效 补肾温中，养血行气，强筋健骨。

主治 气血失调，肾阳亏虚，小腹冷痛，腰膝酸软，阳事不举，头晕耳鸣等症。

新疆炮肉（《家庭食补疗营养菜谱选》）

组成 瘦羊肉 150g，西红柿 25g，柿椒 25g，粉丝 40g，胡萝卜 25g，洋葱 25g，姜 5g，鸡蛋白 30g，淀粉 5g，料酒 15g，味精 3g，精盐 3g，香油 10g，花生油 1000g（实耗 50g）。

用法 ①西红柿、柿椒、胡萝卜、洋葱切片待用。②羊肉切片入碗加入少量精盐、蛋白，淀粉拌匀浆好，用温油滑透捞出。③炒锅上火加入底油烧热，入姜末稍煸，加入洋葱、胡萝卜片，稍煸后，加入主配料、烹料酒，入调料，反复翻炒后，

淋香油盛盘。

功效 补肾壮阳、温中祛寒，健脾补虚。

主治 肾阳不足之形寒肢冷、腰腿冷痛、性功能减退、阳痿、早泄，脾胃虚寒、脘腹冷痛、倦怠乏力、食欲不振等症。

一元山药（《民间食谱》）

组成 生山药 500g，面粉 150g，核桃仁、青红丝、白糖、猪油、淀粉各适量。

用法 将山药去皮，洗净，蒸熟，搓泥，加面粉调匀，揉成面团，置入平盘内，做圆饼状，上面撒核桃仁、青红丝入蒸笼内用武火蒸 20 分钟，下笼；将白糖、猪油、干淀粉放入锅内，加水少许，熬成糖汁，浇在圆饼上即可。

功效 健脾补胃，益肾养阳，止泻，润肺，涩精。

主治 肾虚，消渴，小便频数，遗精，早泄等症。

山羊肉脯（《本草汇言》）

组成 山羊肉 500g，黄酒及胡椒、精盐各适量。

用法 将上味洗净，切成丁，用酒煮烂，和胡椒、精盐做成脯，随意食之。

功效 补虚助阳。

主治 男子精寒髓乏、阳事不振，或妇人积年淋带、腰脊痿软、血冷不育等症。

人参壮阳茶（《中国验方》）

组成 人参 9g，茶叶 3g。

用法 上 2 味加水 500ml 煎汤，每日 1 剂，温服。

功效 壮阳补元，强肾益气。

主治 阳痿不举，或举而不坚，男性性功能障碍。

壮阳茶（《河南省秘验单方集锦》）

组成 红茶 30g，白矾 1 块（玉米籽大）。

用法 将白矾放入红茶内，用沸水冲泡 1 碗，盖密闷 10 分钟即可。每晚 1 剂，1 次服完。

功效 壮阳。

主治 阳痿兼有精神萎靡不振、乏力、四肢不温者。

淫羊藿茶（《药茶治百病》）

组成 淫羊藿 20g。

用法 上药煎煮或沸水冲泡代茶长期饮用。

功效 补肾壮阳。

主治 阳痿，早泄，遗精及性神经衰弱者。

虾米茶（《大众医学》）

组成 鲜虾 500g，盐少量，白糖适量。

用法 将鲜虾洗净后，拌上少量盐，待水烧开后，把鲜虾放下锅内煮熟，捞出晒干，去掉虾壳即成虾米，然后装入罐内密封。泡茶时，杯内放入虾米及适量白糖，焖泡 5 分钟后即可服用，每次 10g，每日 2 次，边喝边品杯中虾米。

功效 助阳，提神，滋补。

主治 男子阳痿，精冷清稀；并可增加营养，维持身体正常机能，提高抗病能力。

核桃速溶茶（《茶酒治百病》）

组成 核桃仁 500g，藕粉 100g，白糖 500g。

用法 选用核桃仁用文火炒焦、磨细，将核桃粉、藕粉、白糖混合均匀。饮用时，取数匙，开水冲沏，边冲边搅拌即可，代茶饮用。

功效 补肾壮阳，提神。

主治 阳痿。

穗醋栗热茶（《家庭保健饮料》）

组成 黑穗醋栗汁 60g，茶汁 250g，香子兰糖浆 30g。

用法 浆黑穗醋栗汁与香子兰糖浆混合，冲入热茶叶，混合均匀即可饮用。代茶频饮。

功效 补肾固精。

主治 早泄。

桃仁茶（《家庭保健饮料》）

组成 核桃仁 20g，白糖适量。

用法 核桃仁炒熟，切碎，开水冲沏，再加入白糖调味即可。代茶饮用。

功效 补肾强壮。

主治 预防早泄。

益智仁茶（《药茶》）

组成 益智仁 50g，茶适量。

用法 上 2 味同煎或用沸水冲沏。

功效 暖肾止遗。

主治 遗精，遗尿及因肾元不足、下焦虚寒不能制约水液所致的小便自遗、身冷畏寒。

参茶（《中医实用偏方汇编》）

组成 人参 15g，茶叶 5g。

用法 将人参加水煎 30 分钟后泡茶，代茶频饮，若味浓可再冲入沸水，直至冲淡为止。

功效 补气助阳。

主治 肾阳不足，性欲低下，阳痿兼有神疲乏力、气短懒言、畏寒肢冷、腰膝酸软、舌淡、脉沉迟。

胡萝卜饮茶（《家庭保健饮料》）

组成 胡萝卜 150g，苹果 200g，牛乳 100ml，鸡蛋黄 1 个，人参酒 30ml，蜂蜜适量。

用法 将固体原料切碎后，与液体原料一同放入果汁机制汁，并可酌加凉开水即成。每日代茶饮用。

功效 滋补强壮。

主治 性功能低下，阳痿。

菟丝子茶（《江苏中医杂志》）

组成 菟丝子 10g，红糖适量。

用法 将上药洗净后捣碎，加红糖、沸水冲泡，代茶饮用。

功效 补肾，固精。

主治 精液量不足，早泄，腰膝酸软等症。

五子补肾茶（《医学入门》）

组成 菟丝子、枸杞子各 250g，覆盆子 125g，车前子 60g，五味子 30g。

用法 上 5 味洗净后，水煎代茶饮，不拘时服。

功效 补肾益精，扶阳固涩。

主治 男女不孕，遗精，阳痿，早泄或小便后余沥不尽等。

蜂蜜饮茶（《家庭保健饮料》）

组成 蜂蜜适量，新鲜的鸡蛋黄 1 个，维生素 C 发泡剂 1 片。

用法 将维生素 C 发泡剂放入半杯水内溶化，然后加入蜂蜜、鸡蛋黄调匀即成。代茶频饮。

功效 滋补强壮。

主治 精子缺乏病。

壮阳酒（《广西中医药》）

组成 狗肾 1 具，枸杞子 30g，蛇床子 20g，蜈蚣 3 条，白酒或黄酒 1000g。

用法 上药浸入酒中，1 周后可饮用。每次温饮 1 杯（约 40g），日饮 1 次，连服 10 天为 1 个疗程。

功效 壮阳。

主治 阳痿。

公鸡殖酒（《新中医》）

组成 米酒（50°）2500g，鲜公鸡殖 200g，淫羊藿、夜交藤、仙茅、路路通、桂圆肉各 100g。

用法 上药共置于瓶内加酒浸泡，密封，30 天后可用。鲜公鸡殖不宜用水洗或放置时间过长，忌日晒。内服药酒，每日早、午空腹各服药酒 20ml，晚临卧服 40ml。60 天为 1 个疗程。

功效 补肾壮阳益精。

主治 阳痿，早泄，精子数不足的男性不育症等。

注意 在第 1 个疗程用药期间，忌行房事，忌食萝卜、白菜等寒性食物。

仙灵脾酒（《太平圣惠方》）

组成 仙灵脾 500g，无灰酒适量。

用法 仙灵脾袋盛，浸于无灰酒中密封 3 日，每日随性温服，常令醺醺，不得大醉，酒尽，再合服之。

功效 强筋骨，兴阳事，理腰膝冷。

主治 偏风手足不遂，皮肤麻木不仁及低血压。

注意 阳虚，性欲亢进及高血压患者忌服。

二仙酒（《妙一斋医学正反种子编》）

组成 仙茅（米泔水浸）120g，淫羊藿 120g，五加皮 120g，龙眼肉 100 枚。

用法 上药切片，装入绢袋内，浸于 4500g 白酒中，21 日后启用。每次服 10ml，早晚各服 1 次。

功效 温肾壮阳。

主治 肾阳虚衰而有虚寒表现的阳痿，兼腰膝酸软、精液清冷、小便清长、手足不温。

注意 五心烦热、小便黄赤、舌红少苔、脉细数者禁用该酒。

仙茅酒（《本草纲目》）

组成 仙茅。

用法 用仙茅九蒸九晒，浸酒。早、晚饮1~2杯。

功效 温肾壮阳。

主治 精气虚寒，阳痿膝弱，腰痛痹缓等诸虚之病。

注意 阴虚火旺者忌服。

多子酒（《奇方类编》）

组成 甘枸杞 500g，桂圆肉 500g，核桃肉 500g，白米糖 500g。

用法 上药放入绢袋内扎口，放坛内，用好烧酒 7.5kg，糯米酒 5kg，封口，经 21 日取出。每日服 3 次，适量。

功效 补益肾精。

主治 无子。

对虾酒（《本草纲目拾遗》）

组成 大对虾 1 对，白酒（60°）250ml。

用法 新鲜大对虾 1 对洗净，置大口瓶内或瓷罐中，加 60°白酒约 250ml，密封浸泡 1 周。每日随量饮酒，也可佐餐，酒尽时蒸食对虾分顿食用。

功效 壮阳兴欲。

主治 性功能减退，阳痿。

灵脾地黄酒（《药酒验方选》）

组成 仙灵脾 250g，熟地 150g。

用法 上 2 味碎细，以纱布包贮，置于净器内，用醇酒 1250g 浸之，密封勿泄气，春夏三日，秋冬五日，方可开取。每日随量温饮之，常令有酒力相续，但不得大醉。

功效 温肾壮阳。

主治 肾虚阳痿，宫冷不孕，腰膝无力，筋骨酸痛。

助阳酒（《验方新编》）

组成 党参 15g，熟地 15g，枸杞子 15g，沙苑蒺藜 10g，淫羊藿 10g，母丁香 15g，远志肉 4g，沉香 4g，荔枝肉 7 个。

用法 上 9 味药，用绢袋盛，用酒 1000g 浸于干净容器中，密封，3 日后放热水煮 1 刻钟，再放冷水中出火毒，过 3 周即成。每日早、晚各饮 1~2 小杯。

功效 助阳。

主治 阳痿。

草苁蓉酒（《良朋汇集》）

组成 草苁蓉 1000g，好酒 10L。

用法 将药物浸于白酒中，1 日后即可饮用。每日早、晚各 1 次，适量饮用。

功效 补肾强筋。

主治 肾虚腰痛，阳痿，遗精，不孕等症。

海马酒（《实用中医营养学》）

组成 海马 1 对，白酒 500g。

用法 将海马浸入白酒内，封固，两周后饮用。每天临睡前饮 1 小盅。

功效 温肾壮阳。

主治 肾阳虚损，命门火衰的阳痿、腰膝酸软等症。

注意 孕妇、阴虚火旺者禁用。

三石酒（《太平圣惠方》）

组成 磁石 400g，白石英（研细）500g，阳起石 300g。

用法 上药共捣碎，用水淘净后，用生绢袋盛，以酒浸渍 5 日，任意温服。

功效 补肾。

主治 肾虚所致的诸般虚损。

注意 阴虚火旺、性欲亢进者忌服。

二冬二地酒（《药酒验方选》）

组成 菟丝子 120g，肉苁蓉 120g，天门冬 60g，生地 60g，熟地 60g，山药 60g，牛膝 60g，杜仲（姜汁炒）60g，巴戟天（去心）60g，枸杞子 60g，山萸肉 60g，人参 60g，白茯苓 60g，五味子 60g，木香 60g，柏子仁 40g，覆盆子 45g，车前子 45g，地骨皮 45g，石菖蒲 30g，川椒 30g，远志肉 30g，泽泻 30g。

用法 以上 23 味，共捣为粗末，用夏白布包贮，置于净器中，好酒 3000ml 浸泡 7~12 日后开取，以后可随饮随添酒，味薄即止。每早、晚空心服 1 小杯。

功效 补肾壮阳。

主治 肾虚精亏，中年阳痿，老人视物昏花，神志恍惚，腰膝酸软。

海狗肾酒（《本草纲目》）

组成 海狗肾 2 个，神曲 200g，糯米 5000g。

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