



樹滋堂

養生丛书

姚海扬 编著 ● 海天出版社

中国性保健药膳





中国性保健药膳

姚海扬 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

中国性保健药膳 / 姚海扬编著. — 深圳: 海天出版社,
2005

(树滋堂养生丛书)

ISBN 7-80697-503-9

I . 中… II . 姚… III . 性功能障碍—食物疗法
—食谱 IV . TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第052534号



海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> E-mail: 602wy@163.com

责任编辑: 王 颖 责任技编: 卢志贵

责任校对: 程 玲 封面设计: 海天龙

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 15.25

字数: 234千 插页: 4 印数: 1-6000册

定价: 19.80元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

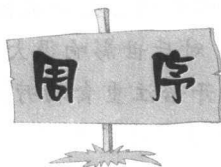
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



树滋堂养生丛书

献 给

尊敬的祖父姚定汉，
纪念他悬壶济世、
励精图强的创业精神！



周序

药膳食疗是中医药学的一个重要组成部分，为中国特有的具有养生保健、防病治病、延年益寿功能的应用医学科学。中国药膳食疗的特点是根据药食同源、医益同理的原则，充分发挥各类食物和药物的功效，达到防治疾病、养生康复的目的。中医药学十分重视饮食与健康长寿和防治疾病的关系，在长期的生活和医疗实践中积累了宝贵的经验，并形成了独特的药膳食疗保健理论。

中国药膳食疗具有悠久的历史。《山海经·修务川》中载：神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，全民之所避就”。许多既可果腹，又可疗疾的食物被人们所重视，这便是“医食同源”。

中国有数千年的文明史，药膳食疗不仅具有悠久的历史，而且在中华民族文化背景的不断发展中渐进而成。据文献记载，我国药膳食疗保健起源于夏禹时代，相传傅义犹曾进酒夏禹品尝，《诗经·风·七月》所谓：“为此春酒，以介寿眉。”商代宰相伊尹精于烹调，担任汤王的厨师，著《汤液经》，以烹调之法疗疾。周朝时，已设有“食医”官职，司管调和食味，防病强身。最早见于《内经》，《内经》所载13个方中内服10首，其中6首属于药膳方，最典型的是用以治疗血枯病的乌贼丹丸，真正的中药只有药草一味，食物则有乌贼、麻雀卵、鲍鱼。至于“药膳”一词，大抵在东汉时期已有记载，《后汉书·列女传》中“母亲调药膳，思恩情笃密”，可谓药膳一词之肇端；在以后的史书中也屡见不鲜，如《北史·外戚·胡珍珠传》中“灵太后亲视药膳”，《宋史·张观传》中“早起奉药膳”。因为药膳属于食养、食疗、食治范畴，养、疗、治正是药膳的功能，而不是一般充饥饱腹的膳食，为强调其功能将药膳归入“食疗”、“食治”诸书中，所以后来的中医药学著作的食治篇、食疗门或食疗方著中都收载了不少药膳方。





我国第一部食疗方专书,是由唐代孟诜编著的《食疗本草》,书中对当时的饮食方式做了归纳。元代忽思慧撰写的《饮膳正要》是我国最早的一部营养学专著,是中医药膳食疗学发展史上的一个里程碑。它不仅标志着中国药膳食疗的成熟和高度发展水平,而且其保健的实用价值很高,对后世影响很大。自20世纪70年代开始,我国的中医药工作者开始注重食物疗法的研究、挖掘,食疗药膳学术理论和实际应用书籍的出版形成一股潮流。如彭铭泉的《中国药膳大全》、何清湖的《中医药膳学》、孟仲法的《中国食疗学》、姚海扬的《中国食疗大典》、施英邦的《中国食疗营养学》、刘继林的《食疗本草学》、赵枫的《中国药膳宝典》、施杞的《中国食疗大全》等,从不同的角度和方位,总结了食疗药膳在近代发展的状况及制作治疗经验。1995年,我国第一本食疗药膳杂志《药膳食疗研究》在湖南创刊,为广大食疗药膳研究者提供了一个理论研究和学术交流的园地。从20世纪90年代起,食疗药膳推广应用在国内外逐步得到发展。

为了促进药膳事业的繁荣和发展,不断提高其学术水平,更加规范化管理,逐步使其向产业化发展,经国家民政部门和国家中医药管理局批准,中国药膳研究会于1995年10月正式成立。研究会旨在对药膳理论、药膳治疗、药膳制作、药膳经营等广泛研究和开发推广,同时积极将药膳推向全世界,加强国际药膳学术交流,使中国药膳在世界传统医学中占有一席之地。

现代的文明社会里,经济的发展,观念的更新,使人们对健康有着更加深刻的认识,逐渐追求“回归自然”的绿色保健饮食。来源于大自然的中草药,既有保健强身作用,也兼具防病治病的双重效应。在中医理论指导下的中药与食物相调配,经过合理的加工调制,做成食疗药膳品,是最具“绿色”保健作用的天然饮食,因此中国药膳食品将形成一股新的饮食潮流。

姚氏祖籍江西南昌,中医世家。其曾祖、祖父定居山东高唐,设树滋堂,以医行世,医德卓著,誉满郡里。姚氏受家风熏陶,自幼研习汤头药性,喜善烹饪,尤重食疗食养。1984年在山东济南创办齐鲁药膳楼,别开鲁菜肴饌之生面。在积年所作《中国食疗大典》之后,继成“树滋堂养生丛书”:《中国保健药膳烹调制》、《中国经典

保健药膳》、《中国性保健药膳》。这是姚氏实践的经验之作。其中丛书之一是国内第一部保健药膳烹调专著，书中主要介绍了中国保健药膳的历史渊源、理论基础、应用原则、常用药膳食物性味功效，尤重中国保健药膳烹调制作的研究，包括了保健药酒、保健药茶、保健药粥、保健菜肴、保健汤羹、保健面点，是保健药膳制作的技术指导书，读后深觉此书既有中医药特色，又有实践性和可操作性，使读者可据之以保健疗疾，对社会大有裨益。有鉴于斯，乐为之序。

中国药膳研究会会长

周文泉

于北京西苑



周
序



目 录



第一章 中国性保健略述 1

- 一、中国性保健的习俗 2
- 二、中国性保健的宜忌 5
- 三、中国性保健药膳的适用证 10

第二章 中国性保健药膳实例 17

一、男士性保健药膳实例 18

锁阳炖公鸡	/18	鹿衔草炖子鸡	/24	山茱萸炖乌鸡	/29
扒参芪猴头鸡	/18	虫草炖子鸡	/24	紫河车炖乌鸡	/30
锁阳鸡	/19	阳起石炖雄鸡	/25	蛤蚧乌鸡煲	/30
锁阳附片炖公鸡	/19	五倍子炖乌鸡	/25	巴戟酥鸡	/31
二圆蒸童子鸡	/20	榧子牡蛎鸡	/25	鹿角胶蒸鸡	/31
知母龙骨炖鸡	/20	麝香茱萸炖乌鸡	/26	锁阳蒸鸡汤饺	/32
榧子炒鸡肝	/20	牛膝菟丝鸡	/26	人参炖猪肘	/32
附烩鸡脑	/21	茯苓熟地乌鸡	/27	莲子百合煲瘦肉	/33
龙马童子鸡	/21	菟丝黄芪乌鸡	/27	陈皮烧肉	/33
附炒鸡片	/21	生地炖乌鸡	/28	枸杞肉丝	/33
双子补肾鸡	/22	山茱萸炖乌鸡	/28	虫草炖蛤蚧	/34
沙苑子炖公鸡	/23	龙骨芡实鸡	/29	莲子煲猪肚	/34
山药炖公鸡	/23	枸杞羊肾乌鸡	/29	枸杞炒肝片	/35

目
录





补肾腰花	/35	海参干贝鲤鱼	/50	苁蓉美味鹿肾	/65
灵芝猪腰	/36	虾米温阳茶	/51	巴戟鸡茸鹿筋	/66
附仲炒腰花	/36	茴虾山药丸	/51	翡翠鹿茸筋	/66
附片炒腰花	/37	附片炒虾仁	/51	鹿茸烧虾	/67
二青腰片	/37	茯苓青鱼片	/52	炒二茸	/67
杜仲猪腰子	/38	陈皮拌海蜇	/52	什锦鹿茸羹	/67
破故纸蒸猪腰	/38	百合炒牛蛙	/53	鹿茸银耳	/68
附子猪肾汤	/39	补肾牡蛎	/53	鹿茸扒猴头菇	/69
冰糖哈士蟆	/39	桂枝龙骨牡蛎	/54	鹿茸失扒黄蘑	/69
青虾炒韭菜	/39	龙骨炖牡蛎	/54	红煨附归狗肉	/70
韭菜子煮泥鳅	/40	爆炒鳝鱼附片	/55	附猪煨狗肉	/70
附桂五香泥鳅	/40	红烩附片牛尾	/55	姜附烧狗肉	/71
锁阳海参	/41	壮阳牛鞭	/56	桂圆烧狗肉	/71
杞鞭猴头海参	/41	鸡腿扒牛鞭	/56	附片砂锅狗肉	/71
菟丝蝴蝶海参	/42	灵芝双鞭	/57	鸡汤狗肉	/72
壮阳海参	/42	巴戟炖牛肉	/57	苁蓉锁阳肉	/72
斑龙海参	/43	附子枸杞炖牛肉	/58	乾坤蒸狗肉	/73
虫草海参煲	/43	龙眼烧牛肉	/58	番薯炖狗肉	/74
菟丝烧海参	/44	九珍炖牛肉	/59	苁蓉狗鞭	/74
猪肝扒海参	/44	海参炖羊肉	/59	枸杞炖狗鞭	/75
海味壮阳杂拌	/45	附片蒸羊肉	/59	虾仁雀蛋炒附片	/75
巴戟蒸龙虾	/45	归地烧羊肉	/60	山药面	/75
鹿角胶炖鱼肚	/46	羊肉炖附片	/60	枣扒附片	/76
二母元鱼	/46	蒜附炖羊肉	/61	十味炖河车	/76
知柏炖鳖	/47	鹿茸炖羊肾	/61	栗子卷心菜	/77
煨甲鱼	/47	苁蓉附炖羊肾	/62	桃仁炒韭菜	/77
鹿茸炖甲鱼	/47	杜仲五味子羊腰片	/62	填精益气奶	/78
龙马甲鱼	/48	冬菇煨鹿鞭	/63	莲子核桃炖乳鸽	/78
沙参炖乌龟肉	/48	锁阳烧鹿鞭	/63	枸杞蒸乳鸽	/79
参杞炖龟	/49	双蓉鹿鞭	/64	核桃仁银耳鸽蛋	/79
红烧乌龟	/49	红烧鹿肉	/64	锁阳鸽蛋	/80
玉竹鲍鱼	/50	白蘑煨鹿尾	/65	附片全蝎麻雀	/80

麻雀肉饼	/81	肉桂泥鳅粥	/94	壮阳狗肉汤	/108
龙马炖鹌鹑	/81	芡实粳米粥	/94	熟地花胶瘦肉汤	/108
桂皮奶味鹌鹑	/82	金樱子粥	/94	韭子龙虾汤	/109
炒鹌鹑	/82	枸杞桑椹粥	/95	益气健精汤	/109
虫草炖野鸭	/83	金锁乌鸡汤	/95	沙锅牛肉豆腐汤	/109
益阴兔肉糕	/83	杞鞭壮阳汤	/95	当归黄芪乌鸡汤	/110
枸山兔肉	/84	双鞭壮阳汤	/96	熟地羊肉汤	/110
阳起石牛肾粥	/84	虫草鲍鱼汤	/97	益肾生精汤	/110
壮阳鹿鞭粥	/84	鹿鞭壮阳汤	/97	肉桂羊肉汤	/111
猪肾粥	/85	附片羊肉汤	/98	仙茅瘦肉汤	/111
虾米粥	/85	鹿头汤	/98	二椒鸡汤	/111
人参鸡粥	/85	仙茅羊肾汤	/99	肝糕汤	/112
甲鱼粥	/86	雪凤鹿筋汤	/99	狗脊花生鸡爪汤	/112
大麦仁养阴粥	/86	熟地狗肉汤	/100	鹿筋煲鸡爪	/113
乌发回春粥	/87	牛鞭菟丝汤	/100	鹿筋牛膝汤	/113
双冬滋阴粥	/87	蛤蚧鸡肉汤	/101	巴戟羊骨汤	/113
地黄玄参粥	/88	狗鞭肉苁蓉汤	/101	猪髓补骨汤	/114
地黄枣仁安神粥	/88	五子羊肉汤	/101	玉茎涌泉汤	/114
菟丝子甜粥	/88	七子补肾汤	/102	百合虫草鸭汤	/115
益智补肾健脾粥	/89	党参牡蛎汤	/102	海带木耳猪肉汤	/115
核桃仁粥	/89	白鸭大枣汤	/103	桑椹芝麻汤	/116
壮阳鹿鞭粥	/89	人参鹿肉汤	/103	苁蓉公鸡牛鞭汤	/116
粳米鹿肉粥	/90	雪莲鸡汤	/104	双鞭羊肉温阳汤	/117
鹿胶姜味粥	/90	三鞭汤	/104	鹿尾人参补益汤	/117
双宝麻雀粥	/91	生地龟肉汤	/105	鹿鞭补肾益脾汤	/118
狗肉粥	/91	河车养元汤	/105	益髓羊脊汤	/118
羊肉粥	/91	二子甲鱼汤	/106	固精核桃糖	/119
韭菜子粥	/92	枸杞子海参鸭		甜核桃仁汁	/119
韭菜粥	/92	肉汤	/106	红糖核桃仁	/120
锁阳粥	/92	莲子银耳汤	/107	芝麻片	/120
锁阳枸叶羊肾粥	/93	橘皮杏仁丝瓜饮	/107	狗鞭鹿肉散	/120
肉桂米酒粥	/93	补髓汤	/107	补骨脂固肾蜜	/120



目 录





补肾养心核桃膏 /121	黄芪杜仲酒 /133	大补当归酒 /145
金樱子膏 /121	菟虾酒 /133	聚宝酒 /146
补髓膏 /121	雪莲酒 /134	桂圆补血酒 /146
双补膏 /122	鹿冲酒 /134	五精酒 /146
酸枣仁饮 /122	鹿骨酒 /135	补精益老酒 /147
枣仁人参茶 /123	鹿茸酒 /135	康壮酒 /147
鹿血酒 /123	鹿茸虫草酒 /135	补肾延年酒 /147
羊肾酒 /123	锁阳酒 /136	阳春酒 /148
海马酒 /124	蛤蚧酒 /136	乌须酒 /148
补肾延寿酒 /124	蛤鞭酒 /136	却老酒 /148
宜男酒 /124	蛤蚧仙灵酒 /137	益春延寿酒 /149
暖肝酒 /124	蛤蚧参茸酒 /137	参茸酒 /149
九香虫酒 /125	健神药酒 /137	九仙酒 /149
巴戟天酒 /125	一醉不老丹酒 /138	周公百岁酒 /150
巴戟熟地酒 /125	二地冬补酒 /138	二味壮阳祛寒酒 /150
右归酒 /126	五子补肾酒 /139	八味补虚酒 /150
长春酒 /126	长生酒 /139	三味核桃仁酒 /151
仙灵脾酒 /127	地黄酒 /140	苁蓉多子酒 /151
仙茅酒 /127	枸杞生地酒 /140	苁蓉锁阳酒 /151
仙茅加皮酒 /127	红颜酒 /140	苁蓉淫羊藿酒 /152
还少酒 /127	安神酒 /141	苁蓉牛膝酒 /152
苁蓉强壮酒 /128	沙苑蒺藜酒 /141	双子健身酒 /152
壮阳酒 /128	固精酒 /142	六味补肾酒 /152
灵脾地黄酒 /129	海参胡桃酒 /142	巴戟附子酒 /153
助阳酒 /129	益肾固精酒 /142	龙虱酒 /153
明虾酒 /130	填精酒 /143	虫草鹿茸酒 /153
金樱补肾酒 /130	熟地酒 /143	肉苁蓉酒 /154
韭子酒 /130	薯蓣酒 /144	肉桂桑寄生酒 /154
钟乳石酒 /131	参芪酒 /144	多仁助阳酒 /154
振痿酒 /131	养荣酒 /144	杜仲壮阳补腰酒 /155
海狗肾酒 /132	回春酒 /145	沙苑子龙骨酒 /155
海马三肾酒 /132	参薯七味酒 /145	助阳祛湿酒 /155

附子酒	/155	枸杞覆盆补虚酒	/159	茸羊酒	/161
附桂温阳固肾酒	/156	蚂蚁酒	/159	鹿茸红参狗鞭酒	/162
附子人参酒	/156	海马参茸酒	/159	天冬茸虫酒	/162
附子温阳散寒酒	/156	破故纸禾雀酒	/159	鹿角霜杜仲酒	/162
附子杜仲酒	/157	桃仁杜仲酒	/160	温肾延寿酒	/163
附黄暖腰酒	/157	鹿血酒	/160	滋肾养颜酒	/163
固肾药酒	/157	鹿筋酒	/160	楮实子鹿茸酒	/163
参茸海马酒	/158	鹿鞭酒	/161	覆盆子广嗣酒	/164
杜仲补酒	/158	鹿髓蜜酒	/161		
壮腰糯米酒	/158	鹿茸淮山酒	/161		



二、女士性保健药膳实例 164

雪莲花炖乌鸡	/164	地骨木耳炖猪肉	/172	川芎白芷炖鱼头	/179
良姜炖雄乌骨鸡	/165	夏枯草煲猪肉	/173	赤小豆炖鲤鱼	/180
乌鸡炖参芪	/165	调经草炖肉	/173	归芪墨鱼片	/180
鹿鞭蒸鸡	/165	砂仁肘子	/173	肉苁蓉鱼肉火锅	/180
五子补肾鸡	/166	炖猪肾	/174	海马仙灵脾	/181
补精牛鞭鸡	/166	芡实参芪煨猪肾	/174	苁蓉虾球	/181
海马虾仁鸡	/167	豆豉猪心	/175	虾仁韭菜包子	/182
杜仲煨公鸡	/167	猪心夹砂肉	/175	酒煮虾	/182
虫草胎盘炖母鸡	/168	天麻炖猪脑	/175	肉苁蓉炖乳鸽	/182
锁阳炖鸡	/168	益智仁当归		鳖甲炖鸽	/183
韭菜炒鸡蛋	/169	煮羊肉	/176	油炸麻雀丸	/183
何首乌煲鸡蛋	/169	归附炖羊肉	/176	虫草炖黄雀	/184
川芎艾叶蛋	/170	当归炖羊肉	/176	薏米香酥麻雀	/184
黄精蒸鸡	/170	枸杞炖羊肉	/177	双子雀卵	/184
凌霄鸡丝	/170	培阳羊肾	/177	桂皮奶味鹌鹑	/185
首当附炖鸡	/171	杜仲培阳羊肾片	/178	菟丝子艾叶苘	
参附炖鸡	/171	杜仲茴香山羊肾	/178	炖鹌鹑	/185
黄芪升麻蛋	/172	杜仲爆羊腰	/178	美肤兔肉	/186
三七海蛎蛋	/172	爆炒鳝鱼附片	/179	肉桂温经狗肉	/186





苁蓉美味鹿肾	/187	核桃仁蜜粥	/199	鹿茸三珍汤	/212
活力宝	/187	五味助阳粥	/199	龙眼莲子羹	/213
参芪炖胎盘	/187	壮腰健脾养生		竹叶莲桂羹	/213
鹿筋煲鸡爪	/188	鸡粥	/200	羊肉山药羹	/213
肉桂丁香鸭	/188	虾米粥	/200	神果益智羹	/214
香附月季面	/189	阳起石牛肾粥	/201	桃仁墨鱼羹	/214
定经果酱	/189	肉桂人参温经粥	/201	海味鹿茸壮阳羹	/215
芡实内金面	/189	大麦仁养阴粥	/202	苁蓉羊肉羹	/215
地龙桃花饼	/190	苁蓉羊肉米粥	/202	龙眼薄荷茶	/216
补肾养心核桃膏	/190	阿胶安更汤	/203	虾米温阳茶	/216
山药阿胶芝麻粥	/191	附片鲤鱼汤	/203	菟丝子红糖茶	/216
桃仁粥	/191	黄芪猴头汤	/203	枸杞杜仲酒	/217
枸杞羊肾粥	/192	鹿茸乌骨鸡汤	/204	女士调经酒	/217
杞菊地黄粥	/192	羊肝韭菜姜葱汤	/205	当归首乌酒	/217
酸枣仁小米粥	/192	乌鸡血藤汤	/205	丹参酒	/218
枣竹灯心粥	/193	瘦肉百合地黄汤	/205	丹参川芎酒	/218
肉桂温经粥	/193	瘦肉参杞陈皮汤	/206	参茸补血酒	/218
丹参红枣粳米粥	/194	荠菜茅根鸡蛋汤	/206	种子药酒	/219
参芪归枣膏	/194	淡菜墨鱼汤	/207	振痿灵酒	/219
红花糯米粥	/194	浮萍姜皮冬瓜汤	/207	苁蓉蛇床酒	/219
壮阳鹿鞭粥	/195	玉米须小豆饮	/207	薯蓣酒	/220
神功狗肉煲	/195	二仙羊肉汤	/208	康壮酒	/220
苁蓉羊肉粥	/196	佛手苁蓉汤	/208	九仙酒	/220
鹿鞭粥	/196	核桃杜仲龟汤	/208	河车当归酒	/221
苁蓉核桃羊骨		狗脊花生鸡爪汤	/209	人参海狗肾酒	/221
助阳粥	/197	鹿筋牛膝汤	/209	六味菟丝子酒	/221
鹿角胶姜味粥	/197	巴戟羊骨汤	/210	补肾提神酒	/222
甲鱼粥	/198	猪髓补骨汤	/210	补骨脂杜仲酒	/222
蛇床子麻雀粥	/198	桑椹芝麻汤	/210	红颜酒	/222
金樱子粥	/198	核桃牛髓抗粉	/211	鹿茸酒	/222
菟丝子黑豆		人参鹿肉汤	/211	参茸蛤蚧酒	/223
糯米粥	/199	杜仲强筋脊骨汤	/212	参茸药酒	/223

海马米酒	/223	当归元胡酒	/226	沙苑蒺藜酒	/229
益肾醒脾酒	/224	当归红花酒	/227	海参胡桃酒	/230
桃仁黄酒	/224	种玉酒	/227	仙茅酒	/230
鹿血酒	/224	长春酒	/227	沙苑子酒	/230
鹿筋酒	/224	仙灵脾酒	/228	宫廷神酒	/231
鹿髓蜜酒	/225	二仙酒	/228	韭子酒	/231
鹿冲酒	/225	雪莲酒	/228	种子酒	/231
覆盆子扶阳米酒	/225	鹿冲酒	/228	海马酒	/232
百花如意酣春酒	/226	蛤蚧参茸酒	/229		
芍药黄芪酒	/226	安神酒	/229		





第一章

中国性保健概述

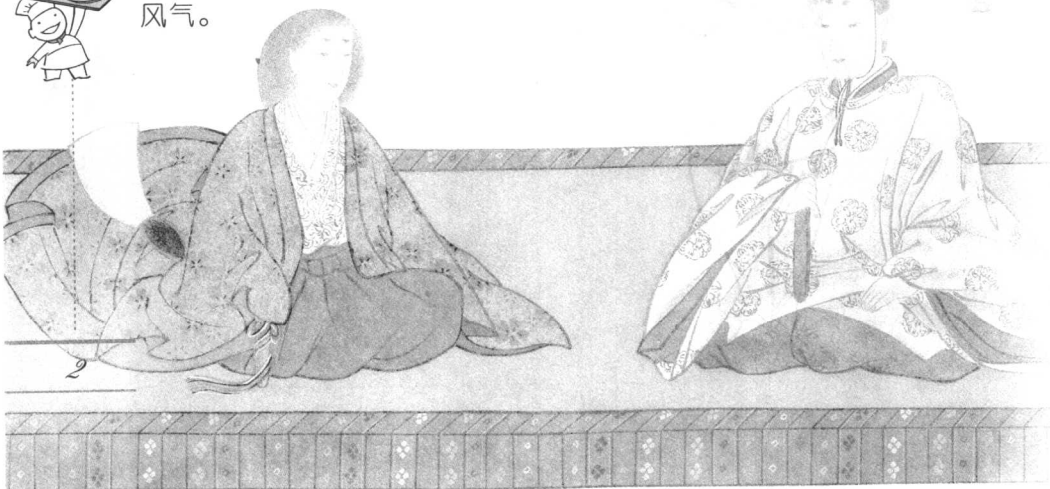


一、中国性保健习俗

性保健养生又称房室养生,是中医药学中的一个重要分支,中国研究性保健的历史,可上溯到 2000 多年前。古时对男女之间的性活动又称行房、入房、交媾、房事、房帏之事,研究性活动的学术又称房中术。

1973 年发现于湖南长沙马王堆的医书《十问》、《合阴阳方》、《天下至道谈》、《养生方》、《杂疗方》,下葬日期是公元前 168 年,约成书于公元前 2 世纪,其中有较多的对性保健养生的论述被认为是目前世界上现存最早的性保健著述。《十问》、《合阴阳方》、《天下至道谈》阐述了如何巩固精关、操练房中气功导引、节制房事、吞津养精、服食养精以及性交合姿势。《养生方》和《杂疗方》专论性知识和性保健,如阳痿的治疗、性器官的护养等。

中医药的经典著作《黄帝内经·素问》的篇章对房事、生殖、房事禁忌有十分明确的阐述。据史料记载,房室养生的著作还有《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《无老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三王养阳方》、《三家内房有子方》等,虽然这些书已失传,但从中我们可以看到中国秦汉时期重视性保健养生的社会风气。





晋代著名道士葛洪是古代养生理论家,他著的《抱朴子》、《神仙传》中均有性保健养生的内容。陶弘景著述的《养生延命录》是养生长寿的专著,其中有“御女损益篇”,对房事的利弊、宜忌有许多精辟的论述。隋唐时期,方士之术盛行,人们认为房中术是一种长生术。成书于公元656年的《隋书经籍志》,收录了大量的房中术著作,如《彭祖养性经》、《玉房秘诀》、《徐太山房秘要》、《素女秘道经》、《新撰玉房秘诀》、《素女方》、《郊子论阴阳经》、《序房内秘方》。尤为突出的是唐代名医孙思邈,他所著的《千金要方》、《千金翼方》对性保健养生有专门的论述和独到的见解。元代朱丹溪所著的《格致余论》有“饮食色欲箴”、“色欲箴”、“房中补益”等章节,主张节欲养生。元代李鹏飞所撰的《三元延寿参赞书》收录了历代养生宝贵资料,从多方面专门论述了性保健养生,如“欲不可绝”、“欲不可早”、“欲不可纵”、“欲不可强”、“欲有所忌”、“欲有所避”。明代万全著《养生四要》有“寡欲”卷专论房事养生,另外在徐春甫著《古今医统》、高濂著《遵生八笺》、尤遵叙著《食色绅言》、张景岳著《景岳全书》、石天基著《长寿秘诀》、曹庭栋的《老老恒言》、汪昂著《勿药元诠》等,均有性保健养生的论述。

我国研究食疗对性功能的作用,并使用食物进行性保健养生的记载,最早可见于西周时期的《诗经》,春秋时期的《山海经》中,那时认识到食用一些食物可“宜子孙”、“宜怀妊”。两汉时期的《盐铁论》中记载的“枸豚韭卵”(即用枸杞子炖猪肉和韭菜炒鸡蛋),应当是最早的性保健养生药膳之一。

《神农本草经》是我国第一部药物经典,它所罗列的药物中有38种药物有性保健的功能,其中有一些也是普通食物,它们是:阳起石、干地黄、菟丝子、牛膝、益母草、远志、石斛、巴戟天、黄芪、肉苁蓉、五味子、蛇床子、当归、芍药、玄参、白芷、淫羊藿、狗脊、补骨脂、附子、仙茅、鹿药、五加皮、金樱子、山茱萸、阿胶、白马茎、鹿茸、鹿肾、羊肾、狗阴茎、肭脐、乌骨鸡、雀卵、牡蛎、鸡头实、山獭阴茎、栗壳。阐述它们的性保健功能为:阳痿不起,疗男子茎头寒,阴下湿痒,主茎中寒,精白出,男子阴消,阳痿绝阳,补丈夫虚损,妇人漏下,绝子,妇人血闭不通,女人漏下赤白等。

唐代孟诜所撰的《食疗本草》是我国第一部食疗专著,它收录的