

目 录

第1章 补阳药

1. 壮阳之神—鹿茸	1
2. 壮阳神鞭—鹿鞭	4
3. 益精补肾的珍品—胎盘	5
4. 养肾之宝—杜仲	7
5. 兴阳益寿药—刺五加	8
6. 性腺兴奋剂—淫羊藿	10
7. 补肾壮阳—肉苁蓉	11
8. 适于男性久服的一菟丝子	13
9. 固阳强精—山萸肉	15
10. 壮阳补肾的动物—蛤蚧	16
11. 兴阳滋阴的奇葩—雪莲花	18
12. 起阳草子—韭菜子	19
13. 增强性腺功能的一覆盆子	20
14. 固精名药—桑螵蛸	21
15. 温暴刚烈之品—蛇床子	22
16. 峻补之药—附子	23
17. 温肾补阳—仙茅	25
18. 滋养强精药—葫芦巴	26
19. 柔润的壮阳药—沙苑子	27
20. 偏重滋补的一狗脊	28

21. 起阳宝石—阳起石	29
22. 壮阳石—钟乳石	30
23. 雄性大力神—海狗肾	31
24. 补贤回阳药—狗鞭	32
25. 具有激素样作用的植物—巴戟天	33
26. 阳性之火—海马	34
27. 阳宝—海龙	35
28. 补肾固精—补骨脂	36
29. 早泄的天敌—金樱子	37
30. 固精要药—鱼鳔	39
31. 阴阳皆宜的补药—紫梢花	40
32. 益阳健体—列当	41
33. 补肾强身—续断	41
34. 滋阴补肾—雄蚕蛾	42

第2章 补阴药

1. 神奇的补肾药—冬虫夏草	44
2. 养阴抗衰的瑰宝—灵芝	48
3. 凉性滋阴补药—麦冬	50
4. 清热补阴—天冬	52
5. 滋阴养心—玉竹	53
6. 女儿参—沙参	54
7. 益阴之花—百合	55
8. 滋阴草—墨旱莲	56
9. 缓性补阴药—黄精	58
10. 女性的良药—女贞子	60

11. 强阴名药—石斛	61
12. 雌性激素剂—蛤什蟆油	62
13. 滋阴祛热—鳖甲	63
14. 滋阴潜阳—龟板	64

第3章 补气药

1. 补品之王—人参	66
2. 益气补脾名药—党参	73
3. 以慢补著称的—太子参	76
4. 补气强身—黄芪	77
5. 固元补肾—五味子	80
6. 补气壮阳之品—山药	82
7. 补脾健胃药—白术	84
8. 外来名贵补品—西洋参	86

第4章 补血药

1. 补血滋阴—地黄	88
2. 妇科圣药—当归	90
3. 超级女性补药—阿胶	92
4. 抗衰强阴的神品—何首乌	95
5. 天赐之物—枸杞子	98

第5章 补阳食品

1. 壮阳鸟—麻雀	104
-----------------	-----

2. 遗精者的食品—芡实	106
3. 天然雄性激素—动物的肾与鞭	107
4. 起阳草—韭菜	111
5. 补虚益精肉—鹿肉	113
6. 海味中的壮阳骄子—海参	114
7. 壮阳美食—虾	117
8. 冬令补阳佳肴—羊肉	118
9. 养肾之果—核桃	121
10. 医治阳萎的鱼—泥鳅	123
11. 固精米—莲子	124
12. 热性壮阳肉—狗肉	127
13. 男儿高级补品—鸽肉和鸽卵	129

第6章 补阴食品

1. 强阴抗衰—蜂王浆与蜂蜜	132
2. 传统补阴美味—银耳	135
3. 女性的家禽—乌骨鸡	137
4. 滋阴补损的奇物—燕窝	139
5. 大补阴阳的名品—鳖和龟	140
6. 养阴益颜—芝麻	143
7. 长于养阴的水果—桑椹	145

第7章 补气食品

1. 益肾之果—栗子	147
2. 长寿果—花生	149

3. 补脾健身佳果—大枣	151
4. 补益气血的果王—荔枝	153
5. 益气强身的飞禽—鹌鹑	155

第8章 补 血 食 品

1. 名贵滋补品—龙眼	159
2. 蔬菜中的人参—胡萝卜	161
3. 补血的蔬菜—菠菜	164

第1章 补阳药

1. 壮阳之神——鹿茸

鹿茸是我国传统的名贵滋补药，古人很早就认识到鹿茸的医补价值，成书于秦汉时期的《神农本草经》，对鹿茸有相当高的评价。

鹿在动物学上属于鹿科，我国共有 19 种鹿，但作为茸用鹿，只有梅花鹿和马鹿两种，鹿茸为雄鹿头上尚未骨化，带有茸毛的幼角，鹿茸是雄性的第二特征，内分泌系统直接控制着它的生长，鹿茸的内部是结缔组织、软组织和血管丰富的神经组织，人们将鹿茸锯下来，对鹿的身体和生活，并没有太大的影响，从品质上讲，梅花鹿的茸角优于马鹿，茸角多不含血，如含有少量血液，则更为贵重，这种茸角切成的片，叫血茸片。

传统医学认为，鹿茸性温，入肾肝二经，有补肾壮阳、生精益血、强身健体的作用，适用于肾虚、肝虚所致的血虚晕眩、阳萎、滑精、早泄、遗精、腰膝酸痛、精亏乏力、四肢发寒、尿频尿多、性神经衰弱、心悸气短等症，能够强身健骨、抗疲抗衰，其温肾壮阳之功，要远远超出其它各种补药。

鹿茸为血肉有情之品，能大补人体精血，鹿茸对妇女

和儿童都有补益，可用于妇女白带腥臭、月经不调、宫寒不孕、肾虚不孕；小儿因肾气不足以致牙齿生长迟缓、囟门不合、骨软行迟等症，有养气补血、促进骨质生长的功能。

据现代医学研究，鹿茸含有雌酮、脂肪酸、胆固醇、蛋白质、雄性胶脂、骨质、磷脂、糖质，以及钙、镁、铁、锰、锌等十余种微量元素，其中氨基酸的含量占鹿茸总量的50%以上，鹿茸对心血管系统有明显的进补和治疗作用，能加强心脏的收缩、使心跳有力；能恢复衰弱的心脏，使心脏活动增加，心率加快；能调整心律不齐，使心脏的功能处于正常状态；能升高血压，使低血压得以回升，鹿茸是良好的强壮剂，能促进蛋白质的合成，解除疲劳，提高工作效率，改善睡眠和食欲，鹿茸还能增加造血系统的功能，用于白细胞减少症、血小板减小症，促进溃疡的伤口愈合，减轻跌打损伤的疼痛。

历代医家都非常推崇鹿茸的补肾壮阳之功，《药性论》载：“主补男子腰肾虚冷，脚膝无力，梦交，精溢自出，女人崩中漏血。”《日华子本草》论述说：“补虚羸，壮筋骨，破瘀血，安胎下气。”《本草纲目》说：“生精补髓，养血益阳，强健筋骨，治一切虚损、耳聋、目暗、眩晕、虚痢。”

鹿的一身都是宝，除了鹿茸以外，鹿角、鹿鞭、鹿肉，都是不易得到的补益佳品，鹿角是骨化的鹿茸，功效与鹿茸近似，只是效力较弱，生鹿角长于活血、散瘀，消肿毒，炒鹿角偏于温补肝肾，滋养精血，将鹿角切成片，还能熬制成鹿角胶。

鹿茸功效大，但禁忌也重，阴虚火旺和肝阳上亢的人，以及高血压、肾炎、肝炎患者，都不能服用鹿茸及其制品。

鹿茸可泡酒、炖服、研末冲服，或入丸、散。用时一般每次为 0.5—1.5 克，不可用水煎服。

药剂和药膳的制作：

1) 鹿茸酒

取鹿茸 6—10 克，山药 60 克，白酒 500 克，一齐放入瓶中，密封半个月，即可饮用。日服 2 次，每次 5—10 毫升。此酒有温肾补阳、固摄膀胱的作用。可用于肾阳虚所致的阳萎、早泄、滑精、腰膝冷痛、尿频、畏寒等症。

2) 鹿茸粥

取鹿茸 2—3 克，肉苁蓉 50 克，去皮切碎。锅内放水 1500 毫升，下粳米 100 克，煮粥。待粥将熟时，放入鹿茸、肉苁蓉，粥熟即可。此粥有补肾、壮阳、益精的作用。能治疗虚损、劳损、耳聋耳鸣、腰膝酸疼、阳萎、宫冷不孕等症。

3) 鹿茸炖肉

取鹿茸 5 克，肥瘦相间的猪肉 500 克，切成条块，一齐放进碗里，加上葱、姜、料酒和盐，放入锅中，隔水炖熟。食用时可放上味精。可分 2 次食用。此膳有补精、益血、强身的功效。适用于精衰血少、头晕眼花、病后体虚、月经不调等症。

4) 鹿茸散

取鹿茸 20 克，研成细末，用水冲服。每日 1 次，每次 1—2 克。能治肾阳虚所致的阳萎、早泄、腰膝酸软、月经不调等症。

5) 茸附汤

取鹿茸 30 克，用酒蒸 50 分钟。附子 30 克，用盐卤水浸泡，长时间蒸过。然后细切，分作四份。每日用水煎服 1

付。煎时可加姜片少许，去渣，食前温服，有补益精血、强身健体的功效。可治疗精血两亏、劳损体虚、精神倦怠、四肢乏力、潮热、盗汗、惊悸等症。

2. 壮阳神鞭—鹿鞭

鹿鞭，又称鹿冲、鹿肾，为雄鹿的阴茎和睾丸。这里主要是指梅花鹿和马鹿。鹿鞭既可食用，也可入药，药用的加工方法是：将鹿鞭洗净，切成小片，晒干或烘干，再用热砂子炒，取出研成细末，多用于丸、散，功能类似鹿茸，用时一般一次为10—20克。

传统医学认为，鹿鞭味甘性温，入肝、肾二经，有补肾壮阳、益精暖宫的作用，适用肾虚所致的阳萎、腰痛、乏力、耳鸣、虚弱、劳损、妇女宫寒不孕等症。《名医别录》说：“主补肾气。”《日华子本草》记述道：“补中，安五脏，壮阳气。”《日用本草》载：“补腰脊。”

阴虚火旺、肠燥便秘、阳强易举者忌用。

药膳的制作：

1) 鹿肾粥

取鹿肾1副，清理干净，切碎，肉苁蓉15克，用酒浸10小时，切细，与粳米100克，一同煮粥，可放入葱、盐之类的调料，有补肾、壮阳、强身的作用，适用于劳损、体衰、阳气衰弱、腰脊酸痛等症。

2) 蘑菇鹿鞭

取鹿鞭1副，使刀顺长剖开，削掉尿道，用开水烫掉外皮，再剥去一层白皮，用火煮1小时，取出洗净，与鸡肉500克，猪肉250克，以及各种调料，一齐下锅炖。肉熟后将鹿鞭捞出，切成斜片，与蘑菇一同烩炒。此膳有滋阴补

阳、强身健体的作用，适用于阳萎、腰膝酸痛、精神倦怠、女子宫寒不孕等症。

3. 益精补肾的珍品——胎盘

胎盘，民间又称胎衣、胞衣、混沌衣等，紫河车是它的中药名。它是健康产妇分娩出的胎盘，在正常情况下，胎盘是人体能够入药的最珍贵部分。

胎盘多从各地的妇产科接生室收集，胎盘既可鲜用，也可干用，入药多是干用，加工方法为：剪去脐带，洗净血液，反复浸泡，在砂锅内煮到漂上水面，然后烘干，外表为淡黄色。

胎盘之所以珍贵，是因为它在滋补方面有特殊的功效。传统医学认为，胎盘性微温，入肝、肺、肾三经，是益精、补肾、强身的大补之品，能治疗气血两虚、精血不足、阳萎、遗精、四肢乏力、咳喘气短、食欲不振、潮热盗汗、早产、不孕、习惯性流产等症，并有强身壮体的作用。《本草拾遗》说：胎盘“主血气羸瘦，妇人劳损，面瘦皮黑，腹内诸病渐瘦悴者。”《本草经疏》载：“人胎乃补阴阳两虚之药，有反本還元之功。”《本草纲目》中说，久服紫河车，能“耳聪目明，须发乌黑，延年益寿。”

现代医学研究表明，胎盘含有免疫因子、女性激素、促性腺激素、促肾上腺皮质激素、助孕酮、类固醇、蛋白质、脂肪、糖、维生素、氨基酸、钙等成分，能直接作用内分泌系统，兴奋性腺，增强性功能；能促进免疫细胞的生长，加强人体的免疫功能和抵抗力，可以预防麻疹、肝炎、流感等疾病，防止化疗所致的白细胞减少症；能促进乳腺、卵巢、子宫等女性生殖器官的发育，对子宫发育不

良、子宫萎缩、子宫肌炎、子宫出血、月经不调、产后乳少等症，都有一定疗效。

胎盘的另一重要作用，是抗衰老，据国外研究，胎盘的某些成分能够促进人体细胞的新陈代谢，延缓人体器官的衰老过程，提高人的寿命。

胎盘可炖食，亦可烘干研末冲服，或入丸、散。

药剂和药膳的制作：

1) 清炖胎盘

取新鲜胎盘一个，挑去血络，漂洗干净，可反复多洗几遍，切成块，用葱姜爆锅，放入适量鸡清汤，再放入胎盘块，调好佐料，炖熟。此膳有补肾养精、益血强身的功效。适宜于阳萎、遗精、血虚体弱、耳鸣盗汗等症。

2) 胎盘炖肉

取新鲜胎盘一个，瘦猪肉 500 克，洗净，切成块。锅内放上油，用葱、姜爆锅，倒入适量料酒、酱油和鸡清汤，放胎盘块和肉块，炖熟即可。此膳与清炖胎盘有异曲同工之妙，健康人食用，可以强身壮体，增加抗病能力。

3) 胎盘枣圆汤

取胎盘粉 15 克、大枣 15 个、桂圆 15 克，一齐下锅，加适量水，用文火煎煮。煮 30 分钟即可，食枣喝汤。此汤有补气养血、开胃健脾的作用，可用于体弱贫血、咳嗽气短、消化不良、四肢倦怠等症。

4) 胎盘散

取胎盘 1 个，洗净，用微火烘干，研为细末、用水冲服。每次 5—10 克。能补益肝肾，强阳壮体。治疗阳萎、遗精等症。

4. 养肾之宝——杜仲

杜仲为落叶乔木，原产四川，后扩大到湖北、云南、湖南、浙江、甘肃、广西、贵州、陕西等省。杜仲的药用部分是树皮，采集季节为夏季和秋季。

据《本草纲目》载，杜仲最早为人名，因他发现了杜仲的滋补价值，后人为了纪念他，就把此药取名为杜仲。从品质上讲，四川杜仲质量最好，所以杜仲又叫川杜仲。

在四川，有句广为流传的话：腰杆痛，吃杜仲。其实，杜仲不仅治腰痛，而且有很强的滋补作用。杜仲性味甘、微苦，入肝、肾二经。有补益肝肾、强身健骨、安胎、降压的功效，能治疗肝肾虚弱所致的腰脊酸痛、足膝痿软、阳痿、遗精、尿多尿频、阴下湿痒、眼花耳鸣、孕妇腰酸、胎动不安、妊娠漏血、高血压等症。如果老人能长期服用，可强壮身体，抗衰老。

杜仲含有杜仲胶、树脂、葡萄糖甙、有机酸、维生素C和多种矿物质。现代医学研究证实，杜仲能够降低血压、减少胆固醇的吸收，防止动脉粥样硬化。能利尿通便，镇静安眠，能抑制痢疾杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、肺炎球菌、葡萄球菌的活动。

阴虚火旺和有内热者，不宜使用杜仲。

杜仲可煎服、泡酒，或入丸、散。用量每次为10—15克。

药膳的制作：

1) 杜仲酒

取杜仲100克，白酒500毫升，一齐放入酒瓶中，密封浸泡，10天后即可饮用。日服3次，每次15—20毫升。此

酒有降压、强身的作用，适宜于高血压、劳损腰痛等症。

2) 杜仲腰花

取杜仲 12 克，用水熬成浓汁 50 毫升。猪腰 250 克，一刀两半，片去腰臊筋膜，切成腰花状，用杜仲汁一半，加入适量料酒、豆粉、食盐，将其搓入腰花内。将锅用武火烧热，倒入菜油，烧至八成熟，放入花椒，再放腰花，以及葱段、姜片、蒜片和杜仲汁，快速炒散，反复翻炒，炒熟即可。此膳适用于肾虚腰痛、阳萎、遗精、年老体弱、血压升高等症。

3) 杜仲煮羊肾

取杜仲 15 克，用文火煎煮 30 分钟，去渣留汁。羊肾 1 对，一刀剖为两片，除去白色腥臊筋膜，切成薄片，用稀淀粉拌匀。烧沸杜仲汁，将羊肾片放进锅内，搅散开，再烧沸，放入适量盐，煮熟放香油，即可食用。早晚空腹食用最好。此膳有补肝肾、益精髓、强筋骨的作用，可用于肾脏虚寒、腰腿疼痛等症。久服能强身益寿。

5. 兴阳益寿药—刺五加

刺五加为一种一米高的落叶灌木，枝杈长满毛刺，有小叶三至五枚，据说它的名字，便是根据它的外形命名的。刺五加与人参一样，同属五加科植物。刺五加的药效与人参也很相似，所以它又被称作五加参。

刺五加主要产于我国的东北地区，是我国的特产药材之一。刺五加的入药部分，是它的根和根皮。用刺五加入药，在我国已有悠久的历史。相传春秋时期的鲁定公，就曾长期饮用五加酒。《神农本草经》对它已有记载，把它列为上品。

传统医学认为，刺五加具有扶正固本、滋补强壮的作用，能补益肝肾、生精壮体、驱风祛湿、顺气化痰、增加食欲、强健筋骨、养气安神、抗衰益寿。《神农本草经》说：“久服轻身耐老。”《煮金石》称它为“金玉之香草。”南朝的陶弘景说：“煮根茎酿酒饮，益人。”《名医别录》记述刺五加有：“补中益精，坚筋骨，强意志”的功效。《证类本草》记载了饮用刺五加酒健美增寿的故事，李时珍在《本草纲目》中，对刺五加也是推崇倍至。

古人特别重视刺五加的强身益寿之功，道家把它视作长生之药，民间有“宁得一把五加，不用金玉满车”的传言。《桂香室杂记》所保存的一首诗云：“白发童颜叟，山前逐骅骝，问翁何所得？长服五加茶。”

现代医学研究表明，刺五加含有糖甙、皂甙、强心甙、挥发油、棕榈酸和多种维生素，与人参的成分有相同之处。刺五加的药效广泛，疗效可靠，甚至在某些方面超过人参。

刺五加具有较人参更好的“适应原”样作用，即可以增强机体对各种有害刺激的防御能力，调节病理过程，使之趋于正常，如可以减轻寒冷或炎热，过重或失重，过度运动或强迫性不动等物理因素对人体所造成的损害。苏联宇航员和运动员饮用刺五加液，就是看中了刺五加这方面的医补价值。

刺五加能促进性腺激素样的活动，防止性欲减退、治疗早泄、遗精，增强体质，能镇静脑神经，治疗神经官能症、失眠、梦多、头痛、心烦、记忆力衰退等症，能刺激免疫系统，提高机体的免疫力，延迟癌细胞的发生和防止癌症的转移，能改善心脏和大脑的供血状态，既能防止白血球增多，又能防止白血球减少，既能降血糖，又能升血糖，具有双向

调节作用，能兴奋呼吸系统，平喘、镇咳、祛痰，治疗慢性气管炎、慢性肺炎、肺结核等症，预防流感、咽炎的发生，能补脾健胃，增加食欲，治疗消化不良所引起的多种病症，对男女更年期的综合症，也有一定疗效。

现有多种用刺五加制作出的片剂，如五加参精、刺五加冲剂、刺五加片剂等。

刺五加可煎汤、泡酒，或入丸、散，用量一般每次为3—6克。

刺五加性温，肾阳旺盛和内火偏盛者忌服。

药膳的制作：

1) 刺五加酒

取刺五加100克，白酒500毫升，一齐放入瓶中，密封10日后即可饮用，每日20毫升，长期服用，能治疗老年性腰疼脚弱、风湿性关节炎等症，使健康人面色润泽，身体强健。

2) 五加皮醪

取五加皮50克，洗净，用水泡透，煎煮，30分钟取煎液1次，共取2次，将煎液与糯米500克一齐烧煮，做成糯米干饭，凉后加酒曲适量，拌匀，发酵成酒酿，每日佐餐食用少许，能强筋健骨、益肾补阳，还可治疗风湿性关节炎。

6. 性腺兴奋剂——淫羊藿

淫羊藿又名仙灵脾，为小蘗科多年生草本植物，药用其全草，春秋两季采集，晒干后备用。

淫羊藿产地广泛，全国各地都有出产，淫羊藿的医补价值，很早即被古人所认识，陶弘景记述说：古时有一种淫羊，以藿草为食，一日之内交配百次而不衰，从此，这种藿草便被

称作“淫羊藿。”

淫羊藿性味辛甘，温而不寒，入肝肾二经，有补肾壮阳、强筋健骨、驱风祛寒的功效。适宜于阳痿不举、早泄、遗精、小便淋沥、腰膝无力、风湿酸痛、四肢麻木、咳嗽不止、女性更年期高血压等症。李时珍说：“淫羊藿，性温不寒，能益精气，真阳不足者宜之。”

现代医学研究发现，淫羊藿含有淫羊藿甙、木兰碱、挥发油、黄酮、维生素E等，有兴奋性神经，促进精液分泌的作用。尤以叶和根部最效力。淫羊藿提取液具有雄性激素样功能，是补精壮阳的良药。淫羊藿所含的黄酮类，能扩张冠状动脉，增加冠状动脉的血流量，从而降低心肌耗氧量，改善微循环，防治冠心病。维生素E能提高人体免疫功能，使肌体强健，抗衰益寿。

据报道，淫羊藿还能防治病毒性心肌炎、动脉硬化、慢性支气管炎，能降低胆固醇，抗菌抑菌。

淫羊藿最适宜泡酒、有得酒效良的说法。也可入丸、散，或熬膏。用量一般每次为3—10克。

淫羊藿性温，为壮阳助火之药，阴虚火旺和性欲亢进者，不宜服用。无病者不宜久服。

药膳的制作：

1) 仙灵脾酒

取淫羊藿40克，米酒500毫升，浸泡10天，即可饮用。日服1次，每次50毫升。此酒有补肾壮阳、强筋健骨、抗衰益寿的作用。

7. 补肾壮阳——肉苁蓉

肉苁蓉又名大芸，为列当科多年生植物。肉苁蓉喜欢生

长在沙漠里，一些干沙地区也有它的身影，西北沙漠是它的主要产区。

肉苁蓉的植株为圆柱形，一般高 40—100 厘米，外皮是黄色鳞片状，质地坚硬粗糙，能抗风、抗沙、耐旱，完全适合于它所生活的环境。鲜嫩的肉苁蓉，含有大量乳汁，削去鳞状外皮，肉质色白甜脆，可以炒菜、作汤，成为餐桌上的美味佳肴。很多沙区人，都把肉苁蓉作为食品。肉苁蓉的人药部分，是它的肉质茎。春天是采集肉苁蓉的黄金季节，这时的肉苁蓉，具有充足的水分和养分，医补价值最高。根据加工方法，肉苁蓉又分三种：晒干的为甜苁蓉，入盐浸的为咸苁蓉，咸苁蓉用水漂去盐质蒸熟的为淡苁蓉。

肉苁蓉是传统的补肾壮阳中药，《神农本草经》把它列为上品。肉苁蓉味甘咸，性温无毒，入肾和大肠经。有温肾壮阳、强身健骨、润肠通便的功效。《神农本草经》说它“味甘微温，主五劳七伤，补中，养五脏，强阴，益精气，久服强身。”《日华子本草》明确指出，肉苁蓉“治男绝阳不兴，女绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝，男子泄精，尿血，遗沥，带下阴痛。”能治疗阳痿、早泄、遗精、性神经衰弱、便频、遗尿、女子不育、经血不调、白带过多、筋骨酸软、体弱贫血、便秘等症。肾阳虚弱和老人久服，可治病养身，抗衰益寿。

肉苁蓉含有生物碱、列当素、酵素、糖分、脂肪油等，有止血和降压作用，对肾炎、肾出血、膀胱炎、膀胱出血和高血压等症，都有一定疗效。

肉苁蓉性温，脾胃虚弱所致的便溏、阴虚火旺和性欲亢进者，不宜服用。忌用铁器煎药。

肉苁蓉入药的用量，一般每次为 10—15 克。