

实用壮阳食疗手册

李 赛 主编

中国科学技术出版社

内 容 提 要

壮阳食疗药膳是中医医药学的精华之一，它将补肾壮阳药物与一般食物按照辨证论治法则有机地结合在一起，疗效既确切，服食也方便。

本书汇集有我国历代传统壮阳食物、中药、方剂和菜肴饮食等等，并综述了国内外医药学界运用现代科技手段对于补肾壮阳中药化学成分、方药的壮阳作用及其临床应用的研究进展和成果，堪称是一部首创的颇有实用价值和学术价值的男科保健佳作，可读性强，可供医药工作者和各界男士阅览参考与择用。

(京)新登字175号

实用壮阳食疗手册

李 赛 主编

责任编辑：赵秀娥

封面设计：范惠民

*

中国科学技术出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

天津市蓟县印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.5 字数：145 千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数：1—10 000 册 定价：7.90 元

ISBN 7-5046-0899-8/R·173

编著者名单

主 编	李 赛	
主 审	陈可冀	
编 著	李 赛	孔 薇
	刘训红	石珊珊
	姚仲青	

序

我国传统医药学关于男子性发育不良和性功能不全的论述及经验方药很多。16世纪中叶，明代万全所撰之十六卷本《广嗣纪要》概括有“天、捷、漏、怯、变”“五不男”者，其中除“天”为发育不良，“捷”属阉除，“变”为性器官畸形外，专指遗泄的“漏”及阳事不举的“怯”，实为明确的性功能障碍之称。唐代《千金方》及《外台秘要》等正统方书中载治疗方药甚夥。李时珍《本草纲目》载仙茅以“益阳道”，覆盆子以强阴健阳。洪基撰《摄生秘剖》载龟鹿二仙膏及百花如意酣春蕴等成方，以及《韩氏医通》之鹿峻丸等，均多所阐发。有至为丰富的、值得继承研究的学术理论和诊治经验。

北京市加来腾生命科学研究所所长李赛副教授以其主编之《实用壮阳食疗手册》命予作序，本书广集壮阳食物、药品与医方，种种菜肴美酒，逐一析注，切合实用；并载壮阳药化学成分研究的国内外进展、壮阳方药临床研究进展等，备极详尽，是同类课题的实用撰述。

中医学认为以温补药强壮人体阳气者，谓之壮阳。广义而言，当指强壮心肾阳气，如以参附回阳救逆以壮心阳，以鹿茸、肉桂以壮肾阳。通常所指，多为后者，本书也侧重于后者，但亦涉及前者，因前者医方在证候适宜时亦可选用。故本书取材较广，亦本书之一长处所在。

我在临床中体验到，有壮阳草之称的韭菜，有兴奋性功能作用的鹿茸精，均有其发挥效应的现代科学基础，正在陆续被分析发表。吾人多习惯于用植物药，其实动物药，如龟龄集中之红蜻蜓、以及蚂蚁、蚕蛹等，均有一究之必要；近代水蛭素及地龙溶栓素二者的抗血栓通脉化瘀效应，从另一侧面也给我们不少启发。

值此本书行将面世，我衷心祝贺李赛等后起之秀的这一著述成就。

陈可冀于北京西苑

1991年6月

前 言

性活动是人类的自然本性和正常的生物学行为。正常和和谐的性活动不仅是人类种族繁衍、优生优育的需要，同时也是保持人体正常生理功能，提高生活质量，防止早衰，促进人类创造力的发挥及健康长寿的重要因素。

人类性功能的正常与否受到各种因素的影响，如心理因素、药源性因素、多种疾病因素、遗传因素、年龄因素以及因社会竞争加剧而产生的环境因素等。正是因为上述因素的影响，性功能障碍患者日益增加，给众多家庭的正常生活蒙上阴影。性功能障碍问题已经远远超出以往的纯医学范畴，成为对人们学习、工作和家庭生活等产生重大影响的社会问题。

中国传统医药学在其绵延几千年的临诊实践中，十分重视男女性功能障碍的辨证治疗。对于男性性功能减退，常采用补肾壮阳的中药复方和药膳食疗方进行治疗及预防，并积累了丰富的实践经验，产生了诸多防治性功能障碍或减退而疗效确切的方药和药膳食疗方。但这些药膳食疗方往往散在于一些医、药著作中，未成体系。因此，较系统地收集整理确具壮阳作用的药膳食疗方，独立编辑成册，以利读者自行参照使用，正是编者的目的所在，但由于著者学术水平有限，书中遗漏和错谬之处在所难免，祈请广大读者和专家学者批评指正。

本书完稿后，承蒙世界卫生组织传统医学顾问、中国科学院学部委员、中国中医研究院老年医学研究所研究员陈可冀教授主审并作序；中国科学技术出版社纪思编审认真仔细审阅；北京加来腾生命科学应用技术有限公司（中加合资）董事长兼总经理李健先生鼓励、支持和帮助；著名青年篆刻家李希强先生为本书封面治印——医食同源。在本书行将付梓之际，一并致以衷心的感谢。

主编 李赛谨识

1992年6月10日于北京市加来腾生命科学研究所以

目 录

序.....	陈可冀
前言.....	李 赛
第一章 元阳、阳虚与壮阳.....	1
第二章 常用壮阳食物.....	5
第一节 禽、兽、昆虫类.....	5
羊肾.....	5
羊肉.....	5
羊骨.....	6
狗肉.....	6
麻雀肉.....	6
雀卵.....	7
鹿肉.....	7
牛肾.....	7
鸡肠.....	8
鸡肉.....	8
第二节 水产类.....	8
海参.....	8
淡菜.....	9
海虾.....	9
河虾.....	10
龙虾.....	10
鳢虎鱼.....	10
黄鳝.....	11
泥鳅.....	11
蛤士蟆.....	11
蛤士蟆油.....	12
第三节 果品、蔬菜类.....	12
刀豆.....	12
韭菜.....	13
栗子.....	13

第三章 常用壮阳中药.....14

第一节 动物类.....14

鹿茸.....14	海龙.....17
鹿角胶.....14	蛤蚧.....17
鹿鞭.....15	紫河车.....17
羊外肾.....15	蚕蛹.....18
黄狗肾.....15	九香虫.....18
鳢肭脐.....16	紫梢花.....19
海马.....16	

第二节 植物类.....19

巴戟天.....19	锁阳.....25
肉苁蓉.....19	附子.....25
仙茅.....20	肉桂.....26
淫羊藿.....20	韭子.....27
葫芦巴.....21	公丁香.....27
杜仲.....21	胡桃肉.....27
续断.....21	乌药.....28
狗脊.....22	沉香.....28
骨碎补.....22	五加皮.....28
补骨脂.....23	覆盆子.....29
益智仁.....23	蛇床子.....30
冬虫夏草.....24	鹿衔草.....30
菟丝子.....24	雪莲花.....31
沙苑子.....25	

第三节 矿石类.....31

阳起石.....31	钟乳石.....31
------------	------------

白石英·····	32	硫黄·····	32
----------	----	---------	----

第四章 常用壮阳方剂·····33

二至丸·····	33	牛膝苁蓉丸·····	42
十补丸(一)·····	33	内补鹿茸丸·····	42
十补丸(二)·····	34	巴戟丸·····	43
十味肾气丸·····	34	巴戟天丸(一)·····	43
七成汤·····	34	巴戟天丸(二)·····	44
人参丸·····	35	右归丸·····	44
人参鹿茸丸·····	35	右归饮·····	44
人参鹿蓉丸·····	35	龙凤丸·····	45
大还丹·····	36	石斛丸(一)·····	45
大菟丝子丸·····	36	石斛丸(二)·····	46
干地黄丸(一)·····	37	仙茅丸·····	46
干地黄丸(二)·····	37	阳起石丸·····	46
川方五子丸·····	38	肉苁蓉丸(一)·····	47
上丹·····	38	肉苁蓉丸(二)·····	47
小还丹·····	38	肉苁蓉散·····	47
天雄丸(一)·····	39	如童老奴丸·····	48
天雄丸(二)·····	39	补肾丸(一)·····	48
天雄散·····	39	补肾丸(二)·····	49
无比山药丸·····	40	苁蓉丸(一)·····	49
五补丸·····	40	苁蓉丸(二)·····	49
五味子丸·····	40	苁蓉牛膝丸·····	50
五味补骨脂丸·····	41	苁蓉汤·····	50
牛膝丸(一)·····	41	助阳丸·····	50
牛膝丸(二)·····	42	芪附汤·····	51

延龄广嗣丸·····	51	秘精丸·····	59
龟龄集·····	52	家韭子丸·····	59
补真丸·····	52	益智丸·····	60
附子七味丸·····	53	桑螵蛸丸·····	60
附子都气丸·····	53	桑螵蛸汤·····	61
肾气丸(一)·····	53	菟丝子丸(一)·····	61
肾气丸(二)·····	54	菟丝子丸(二)·····	61
固脬汤·····	54	菟丝子散·····	62
固精丸·····	55	鹿角散·····	62
固真丸·····	55	鹿茸丸·····	62
肾沥汤·····	55	鹿附散·····	63
肾附丸·····	56	鹿茸四斤丸·····	63
葫芦巴丸·····	56	鹿角胶丸·····	64
韭子煎·····	57	鹿角霜丸·····	64
韭子丸·····	57	楮实丸·····	64
骨补丸·····	57	温肾丸·····	65
茸桂百补丸·····	58	缩泉丸·····	65
济生菟丝子丸·····	58	暖肾丸·····	65
秦桂丸·····	58	麋角丸·····	66
莲实丸·····	59		

第五章 壮阳菜肴类·····67

枸杞炖牛肉·····	67	黄芪虫草炖山甲·····	69
附片蒸羊肉·····	67	枸杞炖羊肉·····	70
炸桃腰·····	68	姜附烧狗肉·····	70
龙马童子鸡·····	68	白羊肾羹·····	71
虫草金龟·····	69	核桃仁炒韭菜·····	71

虫草炖紫河车·····72	人参清汤鹿尾·····86
淮杞炖狗肉·····72	鲜菇鹿冲·····86
猪腰煮杜仲·····72	红烧蛤士蟆·····87
肉苁蓉炖羊肾·····73	烤大虾·····88
虫草红枣炖甲鱼·····73	枸杞炸烹大虾·····88
杜仲腰花·····73	枸杞油焖大虾·····89
虫草炖雄鸡·····74	锅巴虾仁·····89
红烧牛鞭·····74	枸杞油爆虾·····90
砂锅牛尾·····75	栗子烧白菜·····91
枸杞炖牛尾·····75	鹿茸香菇菜心·····91
海马童子鸡·····76	龙凤球·····92
虫草焖鸡块·····76	金鱼大虾·····92
栗子烧鸡块·····77	它赛蜜·····93
丁香鸭子·····78	云片鹌鹑蛋·····94
虫草焖鸭·····78	红枣鱼肚·····94
虫草鹌鹑·····79	熘核桃肉·····95
紫桂焖鸽·····79	虫草全鸭·····95
清蒸虫草白花鸽·····80	乾坤蒸狗·····96
炸铁雀·····81	参杞羊头·····97
御酱铁雀·····81	番薯炖狗肉·····98
枸杞铁雀·····82	韭菜炒羊肝·····98
枸杞汁烹铁雀·····82	肉桂鸡肝·····98
烤鹿方肉·····83	灵芝鸭·····99
滑熘鹿里脊·····84	灵芝烧鹿尾·····100
烧鹿筋·····84	灵芝双鞭·····100
黄焖鹿筋·····85	巴戟炖猪大肠·····101
御府鹿尾·····85	韭菜炒鲜虾·····101

米酒炒海虾	102	当归牛肉	106
杜仲爆羊腰	102	蚕蛹炖核桃	106
首乌煨鸡	102	油炸螳螂	106
五香狗肉	103	油炸灰黄蛾	107
壮阳虾筋	103	油炸蛱蝶	107
炒虾腰	104	油炸蟋蟀	107
温拌腰丝	104	油炸蚕蛾	108
沙蒺鱼胶	105	生焖狗肉	108
炒海陆二鲜	105		

第六章 壮阳药粥类

韭菜粥	109	鹿角胶粥	114
栗子粥	109	鹿圣粥	114
牛肾粥	110	苡蓉羊肉粥	114
羊肾粥	110	金樱桑螵粥	115
羊骨粥	110	附子粥	115
羊肉粥	111	桂浆粥	116
麻雀糯米粥	111	锁阳粥	116
麻雀小米粥	112	狗肉粥	116
雀儿药粥	112	苡蓉鸡粥	117
鳃肭脐粥	113	菟丝子粥	117
枸杞羊肾粥	113	羊外肾粥	117
黄芪桑螵粥	113		

第七章 壮阳药酒类

鹿茸酒	119	枸杞酒	119
海马酒	119	对虾酒	120

仙灵脾酒	120	鹿血酒	123
脰脐脐酒	120	鹿鞭酒	123
虎骨酒	121	海狗肾酒	123
仙茅酒	121	鹤鹑酒	124
羊肾酒	121	蛤蚧酒	124
补血壮骨酒	122	戊戌酒	124
周公百岁酒	122	蚁王酒	125

第八章 壮阳甜点类

翠缀芙蓉	126	芝麻四神糊	127
核桃仁补骨脂泥	126	炒莲泥	128
栗子柿饼糊	126	炙栗	128
冰糖蛤士蟆	127	烧栗	128
脂酒红枣	127	香榧泥	129

第九章 壮阳米面食品类

补肾强身糕	130	羊杂面	132
美髯蛋糕	130	淫羊藿山药面	132
健腰油糕	131	菟丝子笋饭	133
麻雀肉饼	131	鸡头粉雀舌饺子	133
皂荚面	131		

第十章 壮阳汤羹类

杞鞭壮阳汤	134	羊肉羹	137
鹿鞭壮阳汤	135	人参全鹿汤	138
双鞭壮阳汤	135	壮阳狗肉汤	138
十全大补汤	136	附片羊肉汤	139

人参鹿尾汤	140	公鸡苁蓉汤	144
雪风鹿筋汤	141	羊肉四味汤	144
鹿头汤	141	鸡肠汤	144
附片狗肉汤	142	金樱鲫鱼汤	144
双味牛肉汤	142	栗子羹	145
补肾羹	143	雀蛋羊肉汤	145
附子牛肉汁	143	鹤鹑杜杞汤	145

第十一章 壮阳蜜膏类 147

扶元益阴膏	147
乾坤膏	147
填补下元膏	148

第十二章 补肾壮阳中药化学成分的国内外研究进展

(1980~1990) 149

第一节 补肾壮阳药化学成分的研究	150
第二节 展望	160

第十三章 当代壮阳方药的壮阳作用研究进展 163

第一节 对中枢神经系统的双相影响	164
第二节 对下丘脑—垂体—性腺轴功能的影响	166
第三节 对免疫系统功能的影响	168

第十四章 温肾壮阳方药的临床研究进展 170

第一节 对心血管系统疾病的影响	171
第二节 对泌尿系统疾病的影响	173

第三节	对内分泌系统的影响	175
第四节	对免疫系统的影响	179
第五节	对代谢的影响	180
第六节	对造血系统的影响	181
第七节	调节微量元素作用	182
第八节	抗衰老作用	183
中文笔划索引		185

第一章 元阳、阳虚与壮阳

中医认为肾为藏精之所，是构成人体，维持人体生命活动的基本物质。按其功能分为肾阴、肾阳两类。肾阴又称为肾精、元阴、真阴、肾水等，对人体脏腑起着滋养、滋润的作用；肾阳又称元阳、真阳、真火、命门之火、先天之火等，对人体各脏腑功能起推动、温煦的功效，是人体生命的根本动力。腰背疼痛、腿软、双耳失聪、齿发脱落、性功能减退均为老年人生理机能衰退的表现。肾虚，特别是肾阳虚者，上述表现更为明显。现代研究发现肾阳虚证具有下丘脑—垂体—靶腺轴上不同环节、不同程度的功能紊乱，将肾阳虚证甲状腺、性腺轴上改变和生理性肾虚的正常老年人进行比较，非常相似。温肾壮阳药却可改善上述神经内分泌系统的功能紊乱，故具有抗衰老及改善性功能等功效。尽管温肾壮阳药还有其它许多作用，如温阳利水、温肾纳气、温肾止泻等，而本书则主要选择具有改善性功能及抗衰老作用的常用壮阳食物、方药与药膳。

一、元阳与生长壮老

人的生长、发育、生殖、衰老、死亡，均与肾有着密切的关系，故有“肾为先天之本”、“生命之根”之说。《内经》载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，经脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，