

侯书良 著

男女保春大全

花山文艺出版社
一九九二年·石家庄

(冀)新登字003号

顾问: (以姓氏笔画为序)

冯中一	石洪印	宁宣成
孙克传	庄泽澄	多加瑞
刘少云	张奇文	陆永昌
金 凯	苗永明	国桢明
蔡剑前		

男女保春大全

侯书良 著

花山文艺出版社出版发行 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168毫米 1/32	27.875印张	562千字	1992年6月第1版
1992年6月第1次印刷	印数: 1—30,000	定价: 18.80元	

ISBN 7-80505-475-4/R·1

序

● 宁宣成

男女科疾病，是人类诸多疾患中不容忽视的一科。它不仅给患者的精神和肉体带来痛苦，也会给配偶带来共同生活的障碍，甚而导致夫妻反目，家庭破裂。以济世救人为宗旨的杏林中医，对男女科疾病历来极为重视，除创造了大量的行之有效的方药外，还在长期的医疗实践中积累了丰富的临床药膳食疗经验。

药膳是中国文化宝库中的一块瑰宝，是中国膳食文化中独具特色的一门独立学科。它遵循中医辨证施治的法则，将中草药结合五谷、瓜果、菜蔬、肉类等食物的性味，以中医药理论为指导，有法度地进行调配制作服用，以达“排邪而安脏腑”，祛除疾患之目的。

药膳食疗，在我国源远流长，历史悠久。据史料记载，早在三千多年前的周代，就有了专门的宫廷“食医”，专司帝王的饮食保健，药膳的制作始有萌芽。

随着药膳食疗实践经验和知识的积累，药膳食疗理论便

应运而生。我国第一部医学经典论著《黄帝内经》就明确指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，不但说明了用药的同时辅以食疗的重要性，而且说明了各类食物的配膳法度和功用，为药膳食疗奠定了基本原则。

成书于东汉时的我国第一部药物专著《神农本草经》收录了大量的可食性药物，如大枣、莲子、胡麻、薏苡仁、蜂蜜、茯苓、枸杞子等等。东汉名医张仲景则把食物成功地用于医方，他所创造的猪肤汤、当归生姜羊肉汤都是有名的药膳方剂。

两晋南北朝时期药膳食疗成就愈丰。晋葛洪《肘后备急方》中即收集了不少的药膳食疗简便、验方。南朝陶弘景所著《本草经集注》中曾列举了大量的药膳食疗可食性药物，对中医药膳学颇有贡献。

唐代药膳食疗长足发展，并开始形成独立的一门学问。孙思邈在《千金要方》中首先设立“食治”专篇，并指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”孟诜的《食疗本草》和昝殷的《食医心鉴》也存录了不少的药膳方剂。

宋代以药膳食疗防病治病已蔚成风气。《太平圣惠方》、《圣济总录》等书都设有“食治”专门。《太平圣惠方》收集药粥方共129首，《圣济总录》收集药粥方则有113首。陈直的《养老奉亲书》对老年养生之道颇有研究，其中收药粥方剂共43首。他认为：“大体老人药餌，止是扶持之法，只可用温平顺气、进食补虚、中和之药治之。依食医之法，随食

性变饌治之，此最为良也。”

元代的药膳食疗又有新发展。朝廷饮膳太医忽思慧“将累朝亲侍进用奇珍异饌，汤膏煎造及诸家本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其性补味益者，集成一本，名《饮膳正要》。”这是中国第一部药膳食疗专著。书中对各种营养性食物和补益药品，均有较深入的研究，并十分注意日常食物和药物的合理调配，记述了食疗药膳的烹调制作工艺，对后世药膳事业的发展做出了重大贡献。

明代药膳食物大为增加。仅《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、禽兽等食物即有 500 余种，各类食物多附有药膳验方。《食物本草》、《食鉴本草》、《食品集》、《饮饌服食笺》等有关药膳食疗著作如雨后春笋，茁壮竞秀。

清代用药膳食疗健体防病、治病疗疾，从宫廷到民间甚为普遍，药膳食疗著作也颇丰。如沈李龙的《食物本草会纂》、王士雄的《随息居饮食谱》、袁枚的《随园食单》等都有一定代表性。文学名著《红楼梦》中的大量药膳方剂之收录，则从一个角度形象地折射了一个时代的药膳食疗之光。

中国近、现代战乱频仍，药膳食疗的发展尽管受到影响，但其间仍不乏闪光之珠玉。如近代名医张锡纯在《医学衷中参西录》一书中就记载了他所创造的珠玉二宝粥等数则无米药粥食疗方剂。近代名医傅青主在其女科中对药膳食疗也颇有研究。

建国后，党和人民政府对药膳食疗事业的发展极为重视。特别是新时期以来，随着人民生活水平的迅速提高，药膳食疗便逐渐由豪华的药膳堂走入寻常百姓家，从而开创了药膳

食疗史上的新局面。以挖掘整理古典医籍、总结今人药膳科研成果、普及药膳食疗知识、造福人类为宗旨的药膳食疗专著真是灿若星汉，不可胜数。其中，彭铭泉先生的《中国药膳学》、《中国药膳大全》等专著对当代大型药膳堂、药膳餐厅的实践经验记载甚为详备，而侯书良先生主编的《中国家庭药膳》和他独力完成、被誉为“当代药膳长城”的系列家庭药膳专著，则代表了当代平民家庭药膳食疗的高峰。他们和许许多多的药膳食疗专家一起丰富和发展了当代的药膳食疗事业。

这部大全集古今药膳治疗男女科疾患方剂之大成，填补了中国男女科药膳典籍一大空白，是难能可贵的。全书收男女科药膳方剂等多达四、五千首，其中用于男女科常见病的药膳方剂更为详备。如治疗男子遗精的药膳方剂多达 350 首，治疗男子阳痿的方剂亦有 250 首之多，治疗女子崩漏带下的方剂每逾 200 首，就是所收治疗淋病、梅毒等男女性病的方剂也令人叹服其丰，更不要说对男女科中疑难病症或稀奇古怪疾患的治疗方剂所收集之丰贍饶实了。

这部专著进一步证明，我国是一个伟大的医药宝库，具有取之不尽、用之不竭的药物资源。相当数量的男女科疾病的治疗，是可以就地取药的。这对于缓解目前医药之紧缺、平民不堪药费不断涨价之苦都是有积极意义的。

此书的出版，对于性保健知识较少的国民来说，无疑是一福音。人们在闲暇之时，可以根据自己的症状翻书索方，以治疗自己对医生都羞于启齿的疾患。当然，我们还是主张患者聆听医生意见的，以免贻误个人大事。总的来说，这部专

著对于改善夫妻关系，保持家庭生活和睦，使婚姻生活更具活力，推动工作和事业的顺利进行，都颇有帮助；不仅如此，它对于提高人类的健康水平也将做出一定贡献。

侯书良先生本来是一位具有一定影响的诗人、诗歌评论家，不料，他半路兼趣于中国药膳的收集、整理和研究工作，而且成绩卓著，继其主编的《中国家庭药膳》之后，他又编撰了《中国药膳大辞典》、《中国药酒大全》、《中国药粥大全》、《中国男女科药膳秘宝大全》等五部药膳专著，共计 250 余万言。据悉，在他致力于诗歌创作、评论、编辑的同时，他将以异乎常人的精力去继续拓展中国药膳食疗事业的新天地。在此谨祝他取得更大的成绩，以济世人。

是为序。

1991. 5. 8.

目 录

序 宁宣成

一 画

- 一口钟饮 (1)
- 一元山药 (1)
- 一味薯蓣饮 (1)
- 一匹草炖鸡 (2)
- 一颗血炖肉 (2)
- 一点血炖肉 (2)
- 一点血炖鸡 (3)
- 一颗血蒸猪腰子 (3)

附 录

- 一贯煎 (3)
- 一醉膏 (4)
- 一叶菰汤 (4)

- 一枝蒿汤 (4)
- 一支箭敷剂 (4)

二 画

- 二地补酒 (5)
- 二黄煨猪蹄 (5)
- 二色补血草粥 (6)
- 十全大补汤 (6)
- 十全美发冻 (6)
- 人参补酒 (7)
- 人参鹿尾 (7)
- 人参砂锅鸡 (7)
- 人参杞黄酒 (8)
- 人参莲子汤 (8)
- 人参益寿粉 (8)
- 人参鹿肉汤 (9)
- 人参银鸽汤 (9)

人参清蒸鸡····· (10)	八仙草汤····· (18)
人参蒸鹿尾····· (10)	八角茴香丸····· (18)
人参角胶乌鸡····· (10)	八角茴香汤····· (18)
人参膈脐脐酒····· (11)	八角枫叶敷剂····· (18)
人参黄芪鹿肉汤····· (11)	人尿饮····· (18)
八月札酒····· (12)	人指甲双梅丸····· (19)
八宝全鸭····· (12)	九龙吐珠汤····· (19)
八宝鸡汤····· (13)	刀豆粉····· (19)
八珍鸡汤····· (13)	刀豆壳散····· (19)
九香虾仁汤····· (14)	
九里香醉鸭蛋····· (14)	
九头狮子草炖肉····· (14)	
刀豆根粥····· (15)	
刀豆子烧猪腰子····· (15)	

附 录

二圣丸····· (15)	三七蒸鸡····· (20)
二至丸····· (15)	三虾豆腐····· (20)
二叶舞鹤草汤····· (16)	三叶木通煨肉····· (21)
二色补血草汤····· (16)	三叶木通根酒····· (21)
十灰丸····· (16)	三叶木通水煎蛋····· (21)
十八症汤····· (17)	马肝散酒····· (21)
丁癸草敷剂····· (17)	马鞭草酒····· (22)
七宝美髯丹····· (17)	马鬃散酒····· (22)
八仙花汤····· (17)	马齿苋蛋汁····· (23)
	马驹卵酒汤····· (23)
	马蔺花散酒····· (23)
	马蹄甲散酒····· (23)
	马蹬草蛋茶····· (24)
	马尿花水牛肉····· (24)

三 画

土田七酒..... (24)	大巢菜炖猪蹄..... (32)
土附子醉酒..... (24)	大飞扬草炖豆腐..... (32)
土党参炖鸡..... (25)	大叶千斤拔根酒..... (33)
土丁桂炖银杏..... (25)	大地棕根红枣鸡..... (33)
女宝粥..... (25)	大枣干姜红糖饮..... (33)
女贞根酒..... (26)	大夜关门根炖肉..... (34)
女娄菜酒..... (26)	山鸡汤..... (34)
女贞子火锅..... (26)	山药面..... (34)
女儿红根炖肉..... (26)	山药酒..... (35)
大血藤酒..... (27)	山药粥..... (35)
大驳骨酒..... (27)	山药羹..... (36)
大巢菜酒..... (27)	山楂粥..... (36)
大九股牛酒..... (28)	山芋肉粥..... (36)
大飞扬炖肉..... (28)	山羊肉脯..... (37)
大乌泡根酒..... (28)	山羊角酒..... (37)
大红袍炖肉..... (28)	山羊油酒..... (37)
大枣甘麦汤..... (29)	山枝根酒..... (37)
大巢菜炖肉..... (29)	山苡枣粥..... (37)
大葱爆海参..... (29)	山药鱼片..... (38)
大薊煮牛肉..... (30)	山药甜粥..... (38)
大乌泡根炖肉..... (30)	山莲藕酒..... (38)
大地棕根炖肉..... (30)	山稔子酒..... (38)
大血藤醉河蟹..... (31)	山楂糖饮..... (39)
大金发藓炖肉..... (31)	山橙肉汤..... (39)
大枣炖猪肘子..... (31)	山归养血汤..... (39)

山芝麻煮酒····· (39)	川贝鸡····· (46)
山苾菟羊肉····· (40)	川芎酒····· (47)
山枝根皮酒····· (40)	川牛膝酒····· (47)
山药羊肉汤····· (40)	川芎煲蛋····· (48)
山药羊肉粥····· (41)	川芎散酒····· (48)
山药芡实粥····· (41)	川芎煮酒····· (48)
山药扁豆汤····· (41)	川贝母散酒····· (48)
山药黄肉糕····· (42)	川芎蛤蚧汤····· (49)
山药莲子粥····· (42)	川茵甘陈汤····· (49)
山药薏米粥····· (42)	川断乌豆酒····· (49)
山核桃散酒····· (42)	川楝子散酒····· (49)
山楂沙枣汤····· (43)	川芎白芷炖鱼头····· (50)
山蒜磨苦醋····· (43)	川芎当归炖山甲····· (50)
山稔根炖鸡····· (43)	口蘑鸡····· (50)
山稔根煮酒····· (43)	小麦粥····· (51)
山藿香散酒····· (43)	小血藤酒····· (51)
山甘草根炖肉····· (44)	小茅香酒····· (51)
山甘草根炖鸡····· (44)	小金樱酒····· (52)
山枇杷果炖肉····· (44)	小茴香粥····· (52)
山药茯苓包子····· (45)	小龙胆草饮····· (52)
山药茯苓糖包····· (45)	小叶爱楠酒····· (52)
山黄肉芡实粥····· (45)	小金樱炖肉····· (53)
山黄胡桃腰汤····· (45)	小金樱炖鸡····· (53)
山稔根炖公鸡····· (46)	小二仙草炖肉····· (54)
山药莲子薏仁羹····· (46)	小鸟泡根炖肉····· (54)

小叶双眼龙酒..... (55)	三神丸..... (61)
小红参炖排骨..... (55)	三棱丸..... (61)
小羊桃根炖肉..... (55)	三棱汤..... (61)
小果千金榆酒..... (56)	三七草汤..... (62)
小金樱炖猪肉..... (56)	三升米汤..... (62)
小茴香炖羊外肾..... (56)	三层茴香丸..... (62)
千斤拔炖肉..... (56)	干漆丸..... (63)
千斤拔肉汤..... (57)	干漆散..... (63)
千斤拔醉蹄..... (57)	干地黄汤..... (63)
千斤拔炖猪蹄..... (57)	干姜参夏丸..... (63)
千年耗子尿酒..... (57)	土瓜汤..... (64)
千层塔炖杀口肉..... (58)	土贝母汤..... (64)
千层塔炖黄毛鸡..... (58)	土贝母散..... (64)
千针万线草水牛	土荆芥汤..... (64)
肉..... (59)	土茯苓汤..... (64)
千针万线草炖猪	土香薷汤..... (65)
肉..... (59)	土党参汤..... (65)
飞天螭蛸猪小肚..... (59)	土圉儿汤..... (65)
 <u>附 录</u>	土一枝蒿汤..... (65)
三七散..... (60)	土一枝蒿散..... (65)
三子丸..... (60)	土牛膝煮酒..... (65)
三仙丸..... (60)	土大黄叶酒汤..... (66)
三汁饮..... (60)	土燕窝蒸龟胶..... (66)
三母散..... (61)	千里光汤..... (66)
	千里光膏..... (66)

千层塔汤..... (66)	山海棠汤..... (71)
千里光溶液..... (66)	山海螺汤..... (72)
千金藤根汤..... (67)	山楂核丸..... (72)
千年耗子屎汤..... (67)	山楂核散..... (72)
大黄丸..... (67)	山稗子汤..... (72)
大黄散..... (67)	山稗子汤..... (73)
大蒜汤..... (68)	山稗子散..... (73)
大蒜泥..... (68)	山樱桃汤..... (73)
大叶菜汤..... (68)	山乌柏叶泥..... (73)
大血藤汤..... (68)	山乌柏根汤..... (73)
大补阴丸..... (68)	山甘草根汤..... (73)
大尾摇汤..... (69)	山枇杷根汤..... (73)
大一面锣汤..... (69)	山荔枝果汤..... (74)
大九股牛散..... (69)	山药芎蒭剂..... (74)
大叶香薷汤..... (69)	山野豌豆汤..... (74)
大黄甘遂汤..... (69)	山慈姑花散..... (74)
大黄蜜虫丸..... (70)	山楂枳壳汤..... (74)
大夜关门根汤..... (70)	川芎汤..... (74)
大叶花椒树皮汤..... (70)	川贝母散..... (74)
大叶金花草酒汤..... (70)	川楝子汤..... (75)
大夜关门根酒汤..... (70)	川楝子散..... (75)
山白菊汤..... (71)	川芎乌药散..... (75)
山枝根汤..... (71)	川芎茶调散..... (75)
山茶花散..... (71)	及己酒汤..... (76)
山扁豆汤..... (71)	女儿茶汤..... (76)

女娄菜汤	(76)
小麦汤	(76)
小麦糊	(76)
小薊汤	(76)
小红参汤	(77)
小地黄丸	(77)
小麦麸散	(77)
小连翘汤	(77)
小罗伞汤	(77)
小建中汤	(78)
小柴胡汤	(78)
小温经汤	(78)
小叶薄荷汤	(78)
小画眉草散	(79)
小金钱草泥	(79)
小茴川楝散	(79)
小肺筋草汤	(79)
小飞扬草敷剂	(79)
小果倒地铃汤	(80)
小茴荔枝核散	(80)
小叶金老梅敷剂	(80)
飞龙掌血汤	(80)
马兰汤	(80)
马兰泥	(80)
马勃散	(81)

马蹄丸	(81)
马比木汤	(81)
马蹄蕨散	(81)
马蔺子散	(81)
下瘀血汤	(81)
万病丸	(82)

四 画

云南茜草酒	(83)
元宝草煮酒	(83)
王瓜根炖肉	(83)
王瓜根散酒	(84)
王不留行煮酒	(84)
王不留行散酒	(84)
五加皮酒	(84)
五龙根酒	(84)
五味子酒	(85)
五味子膏	(85)
五香狗肉	(85)
五香藤酒	(85)
五味子蜜煎	(86)
五味子胡桃蜜	(86)
五指牛奶炖蹄	(86)
五指毛桃根猪蹄	(86)
五气朝阳草炖鸡	(87)

五气朝阳草炖肉..... (87)	木瓜带鱼汤..... (94)
巨胜粥..... (88)	木瓜烧带鱼..... (95)
巨胜糖..... (88)	木耳炒鸡蛋..... (95)
巨胜枣肉石蜜丸..... (88)	木耳海米汤..... (95)
太子羊肉..... (88)	木耳砂糖羹..... (96)
太白花馒头..... (89)	木耳黄花汤..... (96)
太白花炖乌鸡..... (89)	木芙蓉根酒..... (96)
太白花炖猪蹄..... (89)	木通根炖肉..... (96)
无花果炖蹄..... (90)	木通根煎蛋..... (96)
无爷藤炖脊髓..... (90)	木通根肉汤..... (97)
无爷藤炖鸭蛋..... (90)	木槿根炖鸡..... (97)
无患树菰煮鸡..... (90)	木馒头炖猪蹄..... (97)
无花果炖猪蹄..... (91)	木馒头猪蹄汤..... (98)
天麻酒..... (91)	瓦松饮..... (98)
天葵酒..... (91)	牛皮膏..... (98)
天门冬粥..... (92)	牛肾粥..... (98)
天冬炖肉..... (92)	牛膝酒..... (99)
天仙藤酒..... (92)	牛髓膏..... (99)
天香炉酒..... (92)	牛马藤酒..... (99)
天麻炖麻雀..... (93)	牛膝鱼丸..... (99)
甘薯叶炖肉..... (93)	牛肉返本丸..... (100)
木耳糖..... (93)	牛筋草煮酒..... (100)
木耳枣汤..... (94)	牛膝茎叶酒..... (100)
木耳炖枣..... (94)	牛膝炖猪蹄..... (100)
木槿皮酒..... (94)	牛鼻葱白粥..... (101)

牛奶子根煮蛋····· (101)	勾儿茶蛋····· (109)
牛肾阳起石粥····· (101)	月季花酒····· (109)
牛筋草煮鸡蛋····· (102)	月季花茶····· (109)
牛奶浆根炖猪蹄····· (102)	月季花根炖肉····· (109)
牛鞭枸杞壮阳汤····· (102)	月季花根鸭蛋····· (110)
牛鞭狗肾壮阳汤····· (103)	月季花根炖蛋····· (110)
毛青杠炖鸡····· (103)	凤眼果酒····· (110)
毛大丁草根酒····· (104)	凤尾七煮酒····· (110)
毛冬瓜根水煎蛋····· (104)	凤尾草煮酒····· (111)
升麻煮酒····· (104)	凤眼果壳散酒····· (111)
升麻炖猪大肠····· (104)	风气草酒····· (111)
乌发汤····· (105)	风车藤粥····· (111)
乌发糖····· (105)	文鳐鱼散酒····· (111)
乌发糕····· (106)	火麻仁酒····· (112)
乌贼汤····· (106)	火麻仁粥····· (112)
乌柏根酒····· (106)	火麻仁紫苏子粥····· (112)
乌菰莓酒····· (106)	巴茅果酒····· (113)
乌归鸡肉汤····· (106)	巴戟牛膝酒····· (113)
乌鸦炒蹄块····· (107)	巴戟熟地酒····· (113)
乌贼鱼桃仁····· (107)	巴戟天鸡肠汤····· (113)
乌鸡白果莲肉····· (107)	巴戟炖猪大肠····· (114)
乌鸡肉丝瓜汤····· (108)	巴戟天菟丝子酒····· (114)
乌贼鱼炖桃仁····· (108)	双核饮····· (114)
乌贼骨鸡肉羹····· (108)	双川鸡蛋····· (115)
公鸡殖酒····· (108)	双子补酒····· (115)

双子煨雀····· (115)	天名精膏····· (122)
双子鳖汤····· (115)	天花粉散····· (122)
双参炖肉····· (116)	天茄子散····· (122)
双肾藤炖肉····· (116)	天香炉汤····· (123)
双肾藤鸡肾草肉····· (117)	天麻子丸····· (123)
双肾藤炖猪小肚····· (117)	天王补心丹····· (123)
水苏酒····· (117)	天台乌药散····· (123)
水蓼酒····· (118)	天仙藤敷剂····· (124)
水折耳酒····· (118)	天花粉糊剂····· (124)
水杨梅酒····· (118)	天麻红花丸····· (124)
水苦菜酒····· (118)	天青地白敷剂····· (124)
水蛭散酒····· (118)	云母粉····· (125)
水蓼根酒····· (119)	木耳散····· (125)
水伤药炖肉····· (119)	木贼汤····· (125)
水莲沙炖蛋····· (119)	木贼散····· (125)
水丁香炖小肚····· (119)	木通汤····· (125)
水伤药血藤酒····· (120)	木棉皮汤····· (126)
水杨梅炖猪肾····· (120)	木馒头汤····· (126)
水蓼根当归酒····· (120)	木馒头散····· (126)
水稻清米汤饮····· (121)	木槿花散····· (126)
丹参酒····· (121)	木芙蓉花汤····· (126)
	木芙蓉花散····· (127)
	木芙蓉敷剂····· (127)
	木鳖子敷剂····· (127)
	太平莓汤····· (127)

附 录

天冬汤····· (121)
天仙藤散····· (121)