

目 录

历史上流传的媚酒补药

周公百岁酒·····	1
《医心方》中记载的补药·····	2
秃鸡散秘方·····	3
玉房秘诀的强精药·····	3
鹿角散能与秃鸡散抗衡·····	4
开心薯蓣肾气丸的效果·····	4
使阴茎勃起的秘方·····	5

历代御用媚酒秘方

十全大补酒·····	7
千两金酒·····	7
千条子酒·····	8
元参酒·····	8
玉延酒·····	9
百倍酒·····	9
合欢酒·····	10
地髓酒·····	11
夷灵芝酒·····	12
杏酒·····	12
更生酒·····	13
豨莶酒·····	14
壮味酒·····	14
赤箭芝酒·····	15

夜合酒	16
定胃酒	16
长春酒	17
虎骨酒	17
金钗酒	18
金笋酒	19
金桔酒	19
虎须酒	20
周公百岁酒	20
玫瑰茵陈酒	20
思仙酒	21
保肾酒	21
葫芦巴酒	22
帝王夜御十女神方酒	22
益智酒	23
追风使酒	23
蛇酒	24
连线酒	24
野玫瑰酒	25
蛤蚧酒	25
舒筋酒	26
福圆酒	26
万岁藤酒	27
蒜酒	27
僧法实酒	28
莲子酒	29

龙衔酒	29
归脾酒	30
龟鹿二仙胶酒	30
何首乌回春酒	31
何首乌龙香酒	31
天精酒	32
不老枸杞酒	32
黄旋五味酒	33
芍香豆蔻酒	34
逍遥酒	34
茱萸黄旋酒	35
旋花青莲酒	36
神仙延寿酒	36
固本返龄酒	37
回春补益酒	38
延龄不老酒	39
苁蓉蛇床酒	40
芦荟酒	41
英雄酒	41
鹿茸酒	42
苁蓉五味酒	42
茱萸地黄酒	43
知母酒	44
红蓝当益酒	44
柏实甘枣酒	45
远志五味酒	46

补中益气酒	47
十全大补酒	47
地骨酒	48
养命酒	49
茵陈酒	49
芍药酒	50
牡丹酒	51
追风透骨酒	51
黑豆酒	52
李子酒	53
菩提酒	53
三七酒	54
穿骨酒	55
补伤酒	55
壮养酒	56
健足酒	56
大力酒	57
皮枣酒	57
八仙酒	58
白花蛇酒 ¹	58
白花蛇酒 ²	58
虎骨酒	59
健风酒	59
史国公酒	60
罗汉酒	60
括萎实酒	61

追风酒 ^①	61
追风酒 ^②	61
追风酒 ^③	62
追风酒 ^④	62
追风酒 ^⑤	63
追风酒 ^⑥	63
壮阳酒	64
公鸡殖酒	64
巴戟牛膝酒	65
仙灵脾酒	65
二仙酒	66
仙茅酒	66
多子酒	66
对虾酒	67
灵脾地黄酒	67
补精益志酒	67
助阳酒	68
固精酒	68
青松龄药酒	69
瓮头春酒	69
草苁蓉酒	70
钟附回春酒	71
海马酒	71
三石酒	71
二冬二地酒	72
海狗肾酒	73

鹿茸虫草酒	73
鹿血酒	73
楮实助阳酒	74
脾肾两助酒	74
毓麟酒	75
人参酒	75
人参枸杞酒	75
人参茯苓酒	76
八珍酒	77
仙灵固精酒	77
仙灵桔皮酒	78
五加地黄酒	78
三仙延寿酒	79
万寿药酒	79
延寿瓮头春	80
回春酒	81
杞圆药酒	81
杞蓉药酒	82
百药长酒	82
羊不吃草酒	83
冬青子酒	83
戊戌酒	84
延寿酒	84
延寿获嗣酒	85
参茸酒 ^①	85
参茸酒 ^②	86

地黄枸杞酒	86
西洋参酒	87
还童酒	87
何首乌酒	87
灵芝酒	88
苁蓉强壮酒	88
补气养血酒	89
补益酒	89
参茸补血酒	90
宜男酒	90
参椒酒	91
虎鹿二仙酒	91
固本遐龄酒	92
参杞酒	92
桂圆醴	93
首乌酒	93
枸杞桂心酒	94
春寿酒	94
保命延寿烧酒	95
种子延龄酒	95
钟乳黄芪酒	97
神仙延寿酒	97
益肾明目酒	98
桑椹酒	98
浸黄酒方	99
健阳酒	100

党参酒·····	100
补酒方·····	100
鹿茸酒·····	102
鹿头酒·····	102
吴棹仙精神药酒·····	102
菊花延年酒·····	103
崔氏地黄酒·····	103
大补药酒·····	104
牛膝人参酒·····	104
菊花明目酒·····	105
康宝补酒·····	105
康壮酒·····	106
黄精门冬酒·····	106
天门冬酒·····	106
长春酒·····	107
常山太守马灌酒·····	107
琼浆药酒·····	108
强身药酒·····	109
滋阴百补药酒·····	109
魏国公红颜酒·····	110
聚宝酒·····	110
鹿茸山药酒·····	111
参茸貂鞭药酒·····	112
参茸三七酒·····	112
安神酒·····	113
巴戟熟地酒·····	113

参茸药酒.....	113
鹿药酒.....	115
壮元酒.....	115

补酒的泡制方法

· 酒精度 · 以什么酒作原酒.....	117
· 渗透的时间 · 药材纯度与新鲜度 · 使用的容器 · 注意 事项 · 过滤方法.....	117

单味补酒的泡制方法

· 40 种生药材及其药性	120
· 一瓶酒所需的生药量.....	120
· 渗透时间一览表.....	120

复方补酒的泡制方法

男性热实型配方.....	123
男性热虚型配方.....	125
男性寒实型配方.....	127
男性无力型配方.....	128
男性寒虚型配方.....	129
男性虚弱型配方.....	130
高龄男性的配方.....	131
女性热实型配方.....	132
女性热虚型配方.....	133
女性寒实型配方.....	134
女性寒虚型配方.....	135
女性虚弱型配方.....	136
高龄女性的配方.....	137

肥胖人的配方·····	138
瘦弱人的配方·····	139
男人饮用补酒配方·····	141
女人饮用补酒配方·····	143

历代强身医药奇方

八味丸·····	145
九味半夏汤·····	145
九味槟榔汤·····	146
十全大补汤·····	146
三物黄芩汤·····	146
三黄泻心汤·····	147
五淋散·····	147
五苓散·····	147
五积散·····	148
大黄附子汤·····	148
大黄牡丹皮汤·····	148
大防风汤·····	149
大柴胡汤·····	149
女神散·····	149
六君子汤·····	150
木防己汤·····	150
分消汤·····	150
内托散·····	151
四君子汤·····	151
四物汤·····	152
中车肾气汤·····	152

甘草附子汤·····	152
甘草泻心汤·····	153
加味八仙汤·····	153
加味八脉散·····	153
加味归脾汤·····	154
加味逍遥散·····	154
平胃散·····	154
半夏厚朴汤·····	155
半夏白术天麻汤·····	155
安中散·····	155
百合固金汤·····	156
防己黄芪汤·····	156
防风通圣散·····	156
旋覆花代赭石汤·····	157
香砂六君子汤·····	157
胃风汤·····	158
苓姜术甘汤·····	158
柴胡加龙骨牡蛎汤·····	158
桃核承气汤·····	159
桂枝加龙骨牡蛎汤·····	159
桂枝茯苓丸·····	159
桂芍知母汤·····	160
桂枝附子汤·····	160
麻杏薏甘汤·····	160
麻黄汤·····	160
麦门冬饮子·····	161

钩藤散·····	161
清心莲子饮·····	161
芎归胶艾汤·····	162
延年半夏汤·····	162
滋肾通耳汤·····	162
滋阴降火汤·····	163
疏经活血汤·····	163
越婢加术汤·····	163
补中益气汤·····	164
猪苓汤·····	164
补中治湿汤·····	164
当归建中汤·····	165
酸枣(仁)汤·····	165
龙胆泻肝汤·····	165
温胆汤·····	166

历朝御用丹丸

人参营养丸·····	167
八物肾气丸·····	167
十补丸·····	168
大五补丸·····	168
大补地黄丸·····	169
八味地黄丸·····	169
三才丸·····	169
小菟丝子丸·····	170
三才丸别方·····	170
六味地黄丸·····	170

五子衍宗丸·····	171
加减驻景丸·····	171
不老丹·····	171
天王补心丹·····	172
天麻丸·····	172
四神丸·····	172
仙茅丸·····	173
生脉散·····	173
四精丸·····	173
返老还童丸·····	173
决明丸·····	174
坎离既济丹·····	174
延龄返本丹·····	175
延年益寿不老丹·····	175
秃鸡散·····	176
壮阳补肾丸·····	176
壮神丸·····	176
明目地黄丸·····	176
定志丸·····	177
夜光丸·····	177
枸杞丸·····	178
保精丸·····	178
柏子仁丸·····	178
苓术菟丝丸·····	179
益阴肾气丸·····	179
茯菟丸·····	179

滋补营养丸·····	180
起阳丸·····	180
黄精枸杞菟丝子丸·····	180
补天大造丸·····	181
补血养阴丸·····	181
补肾丸·····	181
开心薯蓣肾气丸苈·····	182
菟丝补精丸·····	182
苍术地黄丸·····	182
养肾丸·····	183
莲子茯苓散·····	183
还少丹·····	183
三才封髓丸·····	184
归肾丸·····	184
人参茯苓散·····	184

历朝强身药膳偏方

竹苈银耳汤滋阴养肾·····	185
双耳汤治血管病·····	185
酿百合滋补益身·····	186
煨甲鱼治骨蒸劳嗽·····	186
清蒸圆鱼补虚壮阳·····	186
冬瓜鳖裙羹滋补清热·····	187
圆鱼骨髓汤治肾虚·····	188
鸭汤补虚除热和脏腑·····	188
酥油茶增食欲强体质·····	188
猪肉鸭蛋汤滋阴清热·····	189

鸡汤氽海蚌补阴养液清热凉肝·····	189
虫草山药烧牛髓大补·····	190
炖虫草鸭治头晕目眩耳鸣·····	190
蒸虫草全鸭治脾肾虚症·····	191
芡实煮老鸭治脾虚水肿·····	191
“寿”字虫草润肺益肾·····	192
芝麻糖调补抗早衰·····	192
首乌煮鸡蛋治血虚体弱·····	193
玉竹猪心养阴生津·····	193
龙眼蛋汤滋补养血·····	194
龙眼甲鱼汤补虚补血·····	194
桂圆炖猫肉明目通络补肾·····	194
百合鱼丸润肺清热·····	195
百合溜鱼片润肺清热·····	196
枸杞凤尾菜心滋养强壮·····	196
生地黄鸡治骨髓虚损不能久立·····	197
当归羊肉羹补心益疗血虚·····	197
母鸡汤温中益气补精添髓·····	198
焖鹿肉滋补全身·····	198
故纸核桃膏补命门火·····	198
一品山药滋阴养肾·····	199
海狗肾炖鸡治男子虚损·····	199
鹿尾羊肉治肾阳亏损·····	200
韭菜炒虾仁壮阳强身·····	200
五香狗肉补虚强身·····	200
狗肉汤用于阳气虚衰·····	201

鹿髓汤理虚强身·····	201
鹿鞭鸡治男女虚损·····	202
龙马童子鸡温肾益气·····	202
核桃仁鸡卷治阳虚浮肿·····	202
鞭打绣球补肾壮阳·····	203
八宝鸡汤调补气血·····	204
羊肉松黄汤补益气壮筋骨·····	205
水龙棋子补中益气·····	205
春盘面补虚益肾强身·····	205
参枣糯米饭补气养胃·····	206
玫瑰枣糕补脾肾益气血·····	206
茭白炒鳝丝补虚利肝肾·····	207
羊肚肾粉补中益气·····	207
牛肉大米粥补气壮腰·····	208
牛肉胶冻补气血健脾胃·····	208
人参莲肉汤补气益脾·····	208
人参汤圆补中气安心神·····	209
五味子鸡补肾益肺·····	209
水晶鸡温补益气·····	210
人参炖乌鸡补五脏六腑·····	210
爆炒人参鸡片大补元气·····	211
清蒸人参鸡大补元气·····	211
红参牛头大补五脏·····	212
白果清炖鸡固肾补肺·····	213
鲫鱼汤治脾胃虚弱·····	213
鳝鱼汤补气益血强身·····	214

泥鳅粥暖中益气壮阳·····	214
鳖鱼羹滋肝益血补阴·····	215
墨鱼粥益气调经·····	216
田鸡糯米粥补虚解热·····	216
虾米粳米粥壮阳解毒·····	217
淡菜粥益肾助阳·····	217
下贝粳米粥平肝补肾·····	217
煮老鸭补肾益精·····	218
公鸡海马温肾壮阳·····	219
鸡蛋何首乌补肝肾益精血·····	219
鸡肝粳米粥壮阳明目·····	220
鸡肠饼补肾·····	220
燕窝冰糖粥养阴益气·····	220
炖羊脑枸杞健体强身·····	221
羊头蹄补虚劳·····	221
炖羊肉补肾养血·····	222
羊肾壮阳健胃益肾补精·····	223
狗肉滋血利气益精壮阳·····	224
鹿肉滋精补肾治虚壮阳·····	225
芝麻粳米粥补肝益肾·····	226
小麦米粥养心补肾·····	227
粳米鸡蛋汤滋阴补精·····	227
糯米酒曲补肝肾抗早衰·····	227
八宝粥益肾滋阴·····	228
黑豆益肾补精壮筋骨·····	228
山药粥滋肾益精补虚壮阳·····	229

强精壮阳补药的用法

韩国人参	230
甘草	235
淫羊藿	236
天门冬	237
五加皮	237
何首乌	238
女贞	238
黄精	239
枸杞	240
麦门冬	240
山茱萸	241
黄耆	241
丁字	242
木天蓼	242
杜仲	243
山药	243
大枣	243
菟丝子	244
地黄	244
五味子	245
萝摩子	245
蔓荆子	246
地肤子	246
石斛	246
柏子仁	247

酸枣仁.....	247
龙眼肉.....	247
旋花.....	248
肉苁蓉.....	248
川芎.....	249
红蓝花.....	249
当归.....	250
益母.....	250
莲肉.....	251
芡实.....	251
牛膝.....	252
楮实.....	252
豨薟.....	253

药草的效果一览表

强壮强精.....	254
消除疲劳.....	254
保持健身.....	255
健身.....	255
女性专用.....	256
中药的副作用.....	256
人的体质:热、寒、实、虚.....	257
药物的分类.....	258

历史上流传的补酒补药

周公百岁酒

相传，公元前一〇〇〇年，周公为保持身体的强健，自制了一种强壮强精酒，后人誉称为“周公百岁酒”。顾名思义，人喝了它，可保百年之寿。三千年来，这种补酒历经数代王朝流传不衰，一直为人们所喜欢。时至今日，“周公百岁酒”仍是许多人家藏的补酒之一。三千年前就有人爱喝的“周公百岁酒”，虽然没有使用科学的分析方法，只是凭着人们的经验去寻找十八种药材酿成的。但是，这种方法能流传到今天，这正是证明古人生活的高度智慧，同时也可以证明这种酒是相当有效的。

“周公百岁酒”所用的药料是——

皮	(1)黄精	黄精的根	(2)地黄	地黄的根
	(3)黄耆	黄耆的根	(4)白茯苓	茯苓菌核的外
	(5)赤茯苓	茯苓菌核的外皮	(6)肉桂	肉桂的树
皮	(7)当归	当归的根	(8)党参	党参的根
根	(9)麦门冬	麦门冬的根	(10)白术	白术的
	(11)枸杞子	枸杞的果实	(12)陈皮	晒干的桔
皮	(13)山茱萸	山茱萸的果实	(14)川芎	川芎的根
	(15)防风	防风的根	(16)五味子	五味子

的果实

(17)羌活 羌活的根 (18)龟板 龟壳

这十八种药方,是累积历代的实际经验,再加上现代人的临床实验后,把效果不良的除去不用,所剩下来的有用药材。

“医心方”中记载的补药

日本人写著作“医心方”也记载了补药的处方。“医心方”是公元九八二年,日本的丹波康赖收集了中国隋唐时代的文献、事迹、记录等,并加以调查后整理编纂而成的;其中第九册第二十八卷“房内篇”的第二十六章“用药石”内有详细记载。现在将这些处方列在后面。

唐代最具代表的医学书籍《千金方》中记载有这么一句话:“能够使人的身体强壮不衰,男女敦伦交会后不会疲劳,力气与脸色亦不衰退,没有胜过于鹿茸的。”并且具体说明:用火烤鹿茸至带褐色程度,而后研磨成粉,服用后,可以防止身体的老化。但是若要达到补药的效果,则需——

- | | | |
|--------|--------------|-------|
| (1)肉苁蓉 | 列当科 | 肉苁蓉全草 |
| (2)钟乳 | 钟乳石的粉末 | |
| (3)蛇床子 | 繖形科 | 蛇床的果实 |
| (4)远志 | 远志科 | 远志的根 |
| (5)续断 | 菊科 | 续断的根 |
| (6)薯蓣 | 薯蓣科 | 薯蓣的根 |
| (7)鹿茸 | 鹿角初生时所被的细短毛茸 | |

全部药材各4克,研磨成粉,混合后,再倒入酒中,一天饮用二回,每次4克,很有效。根据记载——

“可治疗萎靡不起,起而不粗,粗而不长,长而不热,热而不硬,硬而不久,久而精液不多,有精而稀疏。若想增加敦伦次

数,就加一倍(蛇床子)药量;若想增硬,则加一倍(远志)药量;若想增粗,则加一倍(鹿茸)药量;若想增加射精量,则增一倍(钟乳)药量,即可达到目的。”

“秃鸡散”秘方

中国古来被称为女仙子的“洞玄子”,乃以在情方面给人具体指示而著名。她的药方中有“秃鸡散”,顾名思义,它是将药屑放在院子里,而啄到药屑的公鸡会立刻兴奋得爬到母鸡背上连日不下来,并且猛啄母鸡的头冠,结果母鸡的头变为光秃,因此把这种药称为“秃鸡散”。

- | | | |
|--------|-----|---------|
| (1)肉苁蓉 | 列当科 | 肉苁蓉全草 |
| (2)五味子 | 木兰科 | 北五味子的果实 |
| (3)菟丝子 | 旋花科 | 菟丝子的果实 |
| (4)远志 | 远志科 | 远志的根 |
| (5)蛇床子 | 繖形科 | 蛇床的果实 |

以上药材加以研磨成碎粉,然后筛出粉末,每天空腹时各服4克,足以使皇帝在六十天内能与四十个宫女交会。此外,如果将这些药粉掺蜜,揉成直径1厘米的药丸,每天服用二次,一次五粒,据说效果也是很大。

“玉房秘诀”的强精药

据记载,“玉房秘诀”是四川太守吕敬大年逾七十,仍能使女人怀孕传宗接代的强精药秘方。

- | | | |
|--------|-----|---------|
| (1)肉苁蓉 | 列当科 | 肉苁蓉全草 |
| (2)五味子 | 木兰科 | 北五味子的果实 |
| (3)蛇床子 | 繖形科 | 蛇床的果实 |
| (4)菟丝子 | 旋花科 | 菟丝子的果实 |
| (5)枳实 | 柑桔科 | 枳的果实 |

将这五种药材研磨成碎，再筛出粉末，一天服用三次，一次4克，即能拥有超群的精力。

当然，在“玉房秘诀”内，不但记载了强精的处方，并且也详细记载男女性爱的要诀。此书，坊间有多种版本出售，文字精简而意赅。

“鹿角散”能与“秃鸡散”抗衡

“鹿角散”是治疗男性由于五癆七伤以致无法勃起、无法敦伦，以及早泄、阳痿的处方，据说效果十分显著。

(1)鹿 角		鹿的角
(2)柏子仁	松杉科	侧柏的果实
(3)菟丝子	旋花科	菟丝子的果实
(4)蛇床子	繖形科	蛇床的果实
(5)车前子	车前科	车前的果实
(6)远 志	远志科	远志的根
(7)五味子	木兰科	北五味子的果实
(8)肉苁蓉	列当科	肉苁蓉全草

将这八种药材研磨成碎，再筛出粉末，做成药散，每餐后各服用2克，一天三回。如果效不彰，可服用4克。

“开心薯蓣肾气丸”的效果

“范汪方”的处方中著名的“开心薯蓣肾气丸”，能治疗男子五癆七伤、骨髓寒冷、睡觉时下腹有膨胀感、心脏沉重郁闷、食欲不振、勉强进食心窝处有阻塞感、春夏双手发热、秋冬两脚冰冷、头脑不清晰、健忘、情欲减退、久无敦伦亦如老人般衰弱。

(1)肉苁蓉	列 当 科	肉苁蓉全草
(2)山茱萸	山茱萸科	山茱萸的果实

(3)干地黄	玄参科	地黄的根
(4)远志	远志科	远志的根
(5)蛇床子	繖形科	蛇床的果实
(6)五味子	木兰科	北五味子的果实
(7)防风	繖形科	防风的根
(8)茯苓	芝科	茯苓菌核的外皮
(9)牛膝	苋科	牛膝的地下茎
(10)菟丝子	旋花科	菟丝子的果实
(11)杜仲	大戟科	杜仲的树皮
(12)薯蓣	薯蓣科	薯蓣的根

将以上十二种药材加以研磨成碎,再筛出粉末,掺蜜做成直径5毫米的药丸。白天服用二回、晚上服用一回,每回二十颗。如果服用后感觉身体不适,则药量减半,每回服用十颗。

服用后五天内,男性身体会热。第十天身体情况渐顺遂。第十天脸色就有光泽,手足均热。第二十日即使独处,自身亦会兴奋。第二十五日体内血管会充实。第三十日则热气充满体内,脸色红如花,记忆清晰,不再健忘,心情愉快,独睡也不觉寒冷,阳器有充实感。七十岁也能再生孩子。服药时应避免太辣及酸的食物。

使阴茎勃起的秘方

据《极要方》记载,消除男性疲劳、增进精力、促进敦伦力量,使经常充满活力,阴茎勃起,热气腾腾的处方是——

(1)蛇床子	繖形科	蛇床的果实
(2)菟丝子	旋花科	菟丝子的果实
(3)巴戟天	茜草科	巴戟天的树皮
(4)肉苁蓉	列当科	肉苁蓉之全草

- | | | |
|--------|-----|---------|
| (5)远 志 | 远志科 | 远志的根 |
| (6)五味子 | 木兰科 | 北五味子的果实 |
| (7)防 风 | 繖形科 | 防风的根 |

《医心方》一书中,除了收录“录验方”、“葛氏方”、“耆婆方”等先人医学书籍的内容外,还收录了高丽新罗的法师流观所著的《秘密要术方》;在《医心方》第二十七章的“玉茎小”、第二十八章的“玉门大”、第二十九章的“少女痛”中,归纳了各种处方,每个人的处方都不尽相同,但是其中最主要的是——

- | | | |
|--------|-----|---------|
| (1)肉苁蓉 | 列当科 | 肉苁蓉的全草 |
| (2)蛇床子 | 繖形科 | 蛇床的果实 |
| (3)远 志 | 远志科 | 远志的根 |
| (4)薯 蓣 | 薯蓣科 | 薯蓣的根 |
| (5)鹿 角 | 鹿的角 | |
| (6)菟丝子 | 旋花科 | 菟丝子的果实 |
| (7)五味子 | 木兰科 | 北五味子的果实 |
| (8)地 黄 | 玄参科 | 地黄的根 |
| (9)茯 苓 | 芝 科 | 茯苓的菌核外皮 |

这些药方的效力,在古代书籍中记载很详细,经一五〇〇年后的现代,仍十分有效,值得加以应用。

汉方生药中,有因为型态与人相同,而被相信有药效的,例如:类似肉苁蓉型态的植物,与男性之性器相似,因此有人以为服用这种植物可收效果。

有的人认为:薯蓣汁是强精剂,鸡蛋也很有效,当然这效果成分已被证明属实。但最主要是心理认为这些东西相似男性的精液,所以想补充精液才能服用的。

历代帝王御用补酒

十全大补酒

【功效】顺畅血行、补血健康、治子宫癌、血枯、肾结核。

【药材】人参 45 克、黄耆 45 克、熟地黄 45 克、当归 30 克、白术 30 克、芍药 30 克、茯苓 30 克、川芎 30 克、桂枝 30 克、甘草 15 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将上列各项药材切片混合后和酒合装于大口瓶中密封贮存三、四个月后即可饮用。

【用法】本药酒对妇女病症的疗效最佳，每日饭前及就寝前各饮一小杯。

千两金酒

【功效】强精、增进活力、造血、中风、阳痿。

【药材】淫羊藿 180 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】先将淫羊藿装入大口瓶中，再将酒倒入，密封后贮存。二个月后即成珍贵的药酒。

【用法】每日就寝前饮用一～二小杯，不可过量免伤身体。

【药性】为性神经强壮药，补精治阳痿及神经衰弱、健忘等症有效。

【禁忌】虚阳不举、梦遗不止、便赤口干、强阳不痿等忌饮。

千条子酒

- 【功效】强壮强精、增进活力、利尿、治阳痿。
- 【药材】地肤子 300 克、米酒或高粱酒六瓶。
- 【制法】将地肤子和酒合装于大口瓶中密封贮存六个月后即能浸出药性。
- 【用法】每日晚饭前及就寝前各饮一小杯。
- 【复方】地肤子 180 克、甘草 75 克、地黄 45 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。
- 【禁忌】地肤子：阴虚无湿者、有孕者、尿过多者忌饮。腹泻者、体温过低或过高者不宜饮。

元参酒

- 【功效】滋阴液、清肾火、明目、腹中寒热积聚、止烦渴、增加活力。
- 【药材】玄参 250 克、米酒或高粱酒六瓶。
- 【制法】将切细的玄参和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即成为稍带苦味而后甘的浓厚元参酒。
- 【用法】每日量为小酒杯二~三杯，分二次饮用。
- 【复方】玄参 120 克、五味子 30 克、地肤子 30 克、茯苓 30 克、地黄 30 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。
- 【药性】其根肥大，供药用。肥大短壮，肉色乌黑油润者为佳。小量对于心脏有轻微强心作用。大量则呈中毒现象。

【禁忌】血少目眩、停饮支满、血虚腹痛、脾虚泄泻，并不宜饮。有恶寒热症，脉迟苔白者，均忌饮本酒，切勿违。

玉 延 酒

【功效】滋养强壮、恢复体力、止下痢、夜尿、寝汗、遗精、协助荷尔蒙功能、止咳、健胃整肠。

【药材】山药 500 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将山药切成薄片和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即成为无色、无臭、温和且世人皆宜的玉延酒。

【用 法】每日饭前和临睡前酌饮小酒杯量一杯。

【复 方】山药 250 克、人参 60 克、白术 180 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法及饮用方法与单方同。

【禁忌】此为益血酒，与萝卜相恶，令人发须早白，忌与天雄、乌头、附子、山茅、姜桂等热药同用。修事勿犯铁器。

百 倍 酒

【功效】利尿、强壮、月经不顺。

【药材】牛膝 250 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将牛膝切细和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月后即成为略带苦味的中茎酒。

【用 法】一日量为二~三杯，可分为二~三次服用。本药酒虽然略有苦味，但并不很难喝。若不善饮，可以糖水冲淡后饮用。

【复 方】牛膝 120 克、人参 30 克、菟丝子 60 克、黄精 30 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法及饮用方法与单方同。

【药 性】品质甚多，其药效野生与种植者差异很大。根外表淡黄色，质柔软，中心细肉多者为佳。本品有十二指肠收缩转弱的作用。如饮用过量对子宫的运动有刺激性。

【禁 忌】气虚下陷、大便易泄、梦泄遗精，妊娠崩漏及脾虚下陷，因而腿膝肿痛者均忌饮。上焦药中勿饮，故腹泻者不能饮、腰以上疼痛者不能饮。

合 欢 酒

【功 效】强壮强精、续筋骨、调心脾、安五脏。

【药 材】合欢皮 300 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将合欢皮切细和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月即成。

【用 法】本药酒除了有消除性衰弱的效用外，还有兴奋、利尿、镇痛的功效。每日晚饭前及就寝前各饮小酒杯一～二杯。切勿服用过量。

【复 方】合欢皮 180 克、菟丝子 30 克、酸枣仁 30 克、枸杞 30 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。

【药 性】其树皮供药用。内服有强壮兴奋、利尿及驱虫作用。并能缓和身心而镇痛。又浸膏外用治打扑、骨折、痈疽等症，尤其痈疽肿痛有效。

【禁 忌】风热自汗、外感不眠者忌饮。

地 髓 酒

- 【功 效】增血、止血、镇静、强壮、病后体力的恢复，治糖尿病。
- 【药 材】干地黄 300 克、米酒或高粱六瓶。
- 【制 法】将切成片的地黄和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即成深红色、美而浓厚的地髓酒。
- 【用 法】一日之用量为二~三小酒杯。可收滋补、强壮的功效。
- 【药 性】地下根茎供药用。“生地黄”(又名“鲜生地”)，形似小指大，肉黄赤色肥大润泽者良(采取后保存于砂土中)。“干地黄”(又名“生地”)皮灰褐色，肉紫黑色，肥大者为良。“熟地黄”系干地黄经蒸晒多次制成者，以肥大而色黑如漆，味甘如饴者为上品。而本酒所用地黄为“干地黄”亦即“生地”。为强壮剂，常用于虚弱者，有补血强心之效。为咯血、吐血、子宫出血等之止血药。糖尿病，肺结核之潮热用之，均佳。唯不能饮用过量，适量饮用有显著的强心作用，对于衰弱的心脏，强心作用更是显著，过量饮用，反使心脏中毒。
- 【禁 忌】凡阴虚咳嗽、内热骨蒸或吐血等，脾胃薄弱、大便不实、或天明肾泄、产后泄泻、产后不食、产后恶食作泻、恶露作痛，虽见发热不可饮，饮用则泻不止。升降窒塞、药宜通而不宣，禁饮本酒。

夷 灵 芝 酒

- 【功 效】镇痛、补血、强身，治腹痛、子宫出血。
- 【药 材】当归 360 克、米酒或高粱酒六瓶。
- 【制 法】将切细的当归和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月后，即成味道芳香的夷灵芝酒。
- 【用 法】每日晚饭前或就寝前各饮用一～二小杯，千万不可一次饮用过量。本药酒是女性强健、补血、镇静的药酒，精力弱或体质衰弱的女性，久服必有效。不善饮酒或觉太浓时可用糖水或果汁冲淡喝。
- 【复 方】当归 180 克、川芎 60 克、芍药 60 克、地黄 60 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。
- 【药 性】根供药用。“当归精油”能使大脑镇静，延髓诸中枢兴奋而后麻痹，血压及体温下降，脉搏缓徐，特具作用于妇女子宫神经痉挛的调节。
- 【禁 忌】肠胃薄弱、泄泻溏薄，及一切脾胃病、恶食、不思食、不消食者，忌饮本酒。在产后胎前亦当审慎用之，凡体温高者、血压高者、脉搏速者、急性疟疾者、急性气管炎者、急性胃炎，均忌饮。

杏 酒

- 【功 效】消除疲劳、强精、强肝、滋补。
- 【药 材】杏仁子 30 克、米酒或高粱酒二瓶。
- 【制 法】将杏仁子和酒合装于大口瓶中密封贮存三个

月后即成。

【用法】每日晚饭前可饮用小酒杯四~五杯。若酸味太浓可以糖水或蜂蜜冲淡,以适合口味。

【药性】核仁供药用。所含之“苦杏仁酵素”中,对延髓中枢先刺激,后麻痹,并无障碍组织、新陈代谢的作用。主温病、脚气、咳嗽、上气、喘息,除风散寒、降气行痰、润燥消积。

【禁忌】凡阴虚咳嗽,肺有虚热疾者均忌饮。另果核双仁者有毒,不可用以浸酒。

更生酒

【功效】强心、镇静、利尿、强壮、除止心悸。

【药材】茯苓 300 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将茯苓与酒合装于大口瓶中密封贮存二个月即成甘美之更生酒。

【用法】每日饮用三~四小杯。

【复方】茯苓 60 克、黄耆 60 克、柏子仁 60 克、芍药 60 克、地黄 30 克、人参 30 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。

【药性】茯苓:孔菌科之地中菌,寄生于松根,形如球块,大者可达数十千克,小者如拳如瓜。外皮黑褐色而皱缩,呈瘤状,内部白色或淡赤色,肉质呈颗粒状,故又有“赤茯苓”、“白茯苓”等名称。苓块中穿有细松根者,称“茯神”。外皮名“茯苓皮”或曰“带皮苓”均供药用。内部充实,有粘质,淡红者为上品;质轻虚而粘性少

者是老苓，为次品。为利尿剂，治水肿及淋疾，兼有镇静作用，对于心悸失眠有效。

芍药：毛茛科，多年生草本。根分歧，成纺锤状。叶为二回三出复叶，小叶全边，三裂，披针形。初夏顶生红色或白色之美丽花。果实三~五个，根供药用。本品所含“安息香酸”在肠中有消毒作用。大量内服，可使体温降低，用少量不起显著症状，多量引起咳嗽，故有祛痰之功。

【禁忌】病人肾虚、尿自利或不禁或虚寒、精液漏、口焦舌干者不宜饮。

豨 仙 酒

【功效】强壮、镇痛、解热、风湿、贫血、虚脱。

【药材】豨莶 300 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将豨莶和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月后即可饮用。

【用法】分为晚饭前及就寝中各饮用一~二小杯。

【药性】采集其嫩苗，干后供药用。为强壮性解毒、镇痛剂，用于痿麻质斯神经痛、贫血性四肢麻痹、腰膝无力，以及口眼喎斜，或半身不遂等症。

壮 味 酒

【功效】强壮强精、滋养回春、头痛、晕眩失眠、脑神经衰退。

【药材】五味子 500 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将五味子晒干和酒合装于大口瓶中密封贮存四个月即可成为壮味酒。

【用 法】因五味子皮肉甘、酸；种子涩、苦，整个有咸味，而得名。本酒每日饮量为二～三小酒杯，饭前喝可促进食欲，睡前喝可使安眠，以糖水冲淡后极适合女性饮用。

【药 性】果实熟呈红色，为球形浆果，干则皱缩呈紫暗色，供药用。粒大而色黑润泽者为上品，小者次之。但五味俱备，但酸、温较多，能收肺气散耗之金。为收敛性镇咳药，有滋养强壮之效。

【禁 忌】痧疹初发及胸肋膜炎、佝偻质斯性心内膜炎、心囊水肿等，肝家有动气、肺有实热者皆禁饮本酒。

赤 箭 芝 酒

【功 效】益气强阴、通血脉、强筋力、治风湿痹。

【药 材】天麻 250 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将天麻和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月即成为强壮补精且有镇静作用之赤箭芝酒。

【用 法】每日晚饭前及就寝前各饮一小酒杯量，不可多饮，因其镇静效果强大，勿过量较安全且补身。

【复 方】第一种复方酒：天麻 150 克、川芎 90 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法及饮用方法与单方同。本酒可治疗性神经衰弱。

第二种复方酒：天麻 60 克、川芎 60 克、芡实 60 克、细辛 60 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法及

饮用方法与单方同。本酒有镇静、解热、强精之宏效。亦治头痛，神经衰弱等症。

【禁忌】风药多燥、风能胜湿故也。凡病人觉津液少、口干舌燥、咽干痛、大便涩及火炎头晕、血虚头痛，切忌饮。

夜 合 酒

【功效】强壮强精、消除疲劳、防止衰老。

【药材】何首乌 360 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将切细的何首乌和酒合装于大口瓶中密封贮存四个月后即成夜合酒。

【用法】每日饮二~三小杯为限，最好长期服用。

【复方】何首乌 180 克、当归 60 克、枸杞子 60 克、菟丝子 60 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。

【药性】何首乌：本品有白色、赤色、黑色等品种。另一种何首乌是萝藦科植物，成份与何首乌大致相同。其茎名“夜交藤”。何首乌古时即有长生不老、回春补精的效用。

【禁忌】此为益血之药，与萝卜相恶，令人发须早白，忌与天雄、乌头、附子、仙茅、姜桂等诸燥热药同用。修事勿犯铁器。

定 胃 酒

【功效】食欲不振、胃部痞块、胃加答儿、胃扩张、胃溃疡、胃痉挛、胃酸过多症等。

【药材】苍术 90 克、厚朴 60 克、陈皮 60 克、柴胡 90 克、甘草 60 克、半夏 60 克、桂枝 45 克、人参 45 克、芍药 45 克、生姜 45 克、大枣 30 克、米酒或高粱酒六瓶、黄芩 45 克。

【制法】将上列各味药材切片混合后，和酒合装于大口瓶中密封贮存三、四个月即成为药效卓越的定胃酒。

【用法】每日晚饭前饮用一～二小杯即可。

长 春 酒

【功效】治贫血、强壮强身、头痛、手足倦怠感、病后衰弱、眩晕。

【药材】当归 90 克、川芎 45 克、芍药 90 克、茯苓 60 克、白术 90 克、泽泻 60 克、人参 45 克、黄耆 45 克、陈皮 45 克、柴胡 45 克、升麻 15 克、甘草 15 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将上列药材切细混合后和酒合装于大口瓶中，密封贮存三个月后即成长春药酒。

【用法】每日就寝前饮用一小杯。

虎 骨 酒

【功效】防止老年动脉硬化、慢性风湿、神经痛、关节痛等具有特效。

【药材】虎骨(胫骨)60 克、人参 9 克、鹿茸 6 克、红花 18 克、木瓜(晒干者)36 克、当归 18 克、肉桂 9 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将以上各味药材和酒合装于大口瓶中密封贮存六个月以上即可。

【用 法】每日就寝前饮一小杯即可。

【药 性】虎骨：以色黄为佳。以槌碎骨去髓，涂以醋或酒，在炭火上炙成黄色，供药用。为镇静剂，治惊风、癫痫，辟邪魅、健筋骨、追风定痛。鹿茸：牡鹿之角，初生嫩角内含血液而柔软，未成骨质时名鹿茸供药用。提炼出之鹿茸素，有增加身体的活力、心脏的活动，消除心脏肌肉的疲劳等作用。为性腺强壮剂，治神经衰弱、精液漏、阳痿等。木瓜：果实干燥后供药用，为酸味收敛剂，有强壮作用及兴奋作用。肉桂：功能健胃、驱风、坚筋骨、通血脉。

【禁 忌】凡血不足以养筋，以筋骨疼痛者、上焦有痰热、胃家有火者、大便干燥者均忌饮。

金 钗 酒

【功 效】强壮、强精、增进精力、消除性神经衰弱、治盗汗、健胃整肠，具媚酒的功用。

【药 材】石斛 250 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将石斛切片和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月即成。

【用 法】本酒效果很高，宜少量而久服之。一日量小酒杯一~二杯，分二次饮用。

【复 方】石斛 12 克、地黄 30 克、玄参 30 克、天门冬 30 克、女贞子 30 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方

法与饮用方法与单方同。

【禁忌】长于清胃除热，惟胃肾有虚热者宜饮。虚而无火者不得饮用。如体温过低、舌苔厚腻者忌饮。

金 笋 酒

【功效】充实气力、回复性欲、强壮强精、防止遗精、催情、治阳痿。

【药材】肉苁蓉 300 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将肉苁蓉与酒合装于大口瓶中密封贮存三个月后即可饮用。

【用法】每日分三次饮用效果较大，每次一小杯。

【复方】肉苁蓉 180 克、五味子 30 克、山茱萸 30 克、茯苓 30 克、山药 30 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。

【禁忌】凡泄泻、肾中有热、强阳易兴而精不固者、舌苔腻而黄者忌饮。

金 桔 酒

【功效】治感冒、咳嗽、醒脾、理气、镇静。

【药材】金桔 500 克、米酒或高粱酒二瓶。

【制法】将金桔洗净后，整粒和酒合装于大口瓶中密封贮存一个月即成金桔酒。

【用法】每日饭前饮二~三杯。金桔亦可倒出一、二粒食用，并随即放入几粒新鲜金桔，再予以密封。

【禁忌】阴虚有火及无气滞者皆忌饮。

虎 须 酒

【功 效】补脾胃、益肺肾。人参补五脏之阳，沙参补五脏之阴。有解热、祛痰之效。

【药 材】沙参 180 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将沙参和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月即成。

【用 法】每日饭前二小酒杯，分别在晚饭前及就寝前饮用。

周公百岁酒

【功 效】造血、消除疲劳、增进食欲、永保青春、精力旺盛。

【药 材】黄耆 25.5 克、茯神 25.5 克、肉桂 13.5 克、党参 15 克、白术 15 克、麦门冬 15 克、茯苓 15 克、陈皮 15 克、防风 15 克、枸杞 15 克、龟板 15 克、山药 15 克、川芎 15 克、生地黄 19.5 克、干地黄 19.5 克、当归 13.5 克、五味子 13.5 克、羌活 13.5 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将以上各味药材切片混合后，和酒合装于大口瓶中密封贮存三、四个月后即成周公百岁酒。

【用 法】每日晚饭前及就寝前各饮一小杯。

玫瑰茵陈酒

【功 效】治肝机能退化、初期慢性肝炎、肝硬化等症。对恢复体力极有裨益。

【药材】玫瑰 36 克、茵陈蒿 6 克、大枣 6 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将以上药材和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月即成玫瑰茵陈酒。

【用 法】每日饮用二~三小酒杯。

【禁 忌】阴虚有火者忌饮。

思 仙 酒

【功效】强壮强精、镇痛、神经痛、筋肉肿、关节痛、增进内脏器官之健康。

【药材】杜仲 180 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将杜仲切细和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月后即成思仙酒。

【用 法】每日饮小酒杯一~二杯，久服可滋肾补肝。

【禁 忌】肾虚火炽者、有高热者、有感冒者、消化不良舌苔厚腻者均忌饮。

保 肾 酒

【功效】高血压、糖尿病、腰痛、胆结石、蛋白尿、动脉硬化、神经衰弱、阳痿、早泄。

【药材】干地黄 60 克、山茱萸 30 克、山药 30 克、泽泻 30 克、茯苓 30 克、牡丹皮 30 克、桂枝 15 克、干姜 120 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将以上药材切细混合后，和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月即成具有增进精力效果的药酒。

【用法】每日就寝前饮用一小杯。

胡芦巴酒

【功效】壮元阳、逐寒湿、理脚气、治肾虚冷。

【药材】胡芦巴 300 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将细碎的胡芦巴和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即可饮用，香气宜人。

【用法】每日饮用三~四杯。

帝王夜御十女神方酒

【功效】①强壮兴奋剂，滋养、滋筋骨、益肾培肝、壮阳强阴、补脾润肺、涩肠生津、生精养血、明目添髓。②性腺强壮剂、治性神经衰弱、遗精、兴阳道、添精髓、治阳痿、止咳、化痰、坚筋骨、促进性欲、旺盛性欲、治绝阳不兴、绝阴不产。

【药材】人参 9 克、功劳叶 4.5 克、女贞 4.5 克、山药 30 克、山茱萸 9 克、天门冬 9 克、巴戟天 9 克、牛膝 12 克、仙茅 4.5 克、石斛 4.5 克、石楠叶 4.5 克、熟地黄 24 克、枸杞子 9 克、肉苁蓉 15 克、杜仲 15 克、胡芦巴 6 克、桑白皮 4.5 克、海马一对、淫羊藿 9 克、蛇床子 4.5 克、鹿茸 9 克、萎蕤 15 克、菟丝子 9 克、黄精 30 克、覆盆子 9 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将上项各味药材委托药店代为处理或切片混合后和酒一起装入大口瓶中密封贮存六个月后即成。

【用法】每日就寝前饮用一小杯。

【禁忌】①忌食葱、蒜、牛肉乳、萝卜、鲤鱼。②禁铜、铁器，咸、卤味。③忌与附子、黄连、鳖甲、硫磺、丹砂、白前、丹皮、巴豆、元参、蛇脱、丹参、大黄、黑豆、甘遂、贝母等药材同服。

益智酒

【功效】补心脾、益火消阴、固肾培元、暖胃祛寒。

【药材】益智仁 180 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将益智仁捣细和酒装于大口瓶中密封贮存二个月即成稍具苦味之药酒。

【用法】每日饮用一~二小杯。若觉太苦可用糖水冲淡后饮用。

【禁忌】凡证属燥热、病人有火者，不宜饮。故呕吐由热而不由寒，气逆而怒而不由虚，小便余沥，由水涸精亏内热、不由肾气虚寒、泄泻由湿火暴注，而不由气虚肠滑亦忌饮。

追风使酒

【功效】强壮强精、镇痛、筋肉强化、精力回复。

【药材】五加皮 250 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将切细的五加皮和酒合装于大口瓶中密封贮存三个月后即成为稍带苦味，芳香而色美的追风使酒。

【用法】追风使酒每日饮用小酒杯二~三杯，是增进食欲的饭前酒，或就寝前促进睡眠的药酒。自古

即已普遍为人喜爱。

【复 方】五加皮 120 克、当归 54 克、牛膝 54 克、地榆 12 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法和饮用方法与单方同。

【禁 忌】下部无寒湿邪而有火，及肝肾虚而有火均忌，又舌红燥者及温高的疼痛症，均忌饮本酒。

蛇 酒

【功 效】营养强壮、祛风除湿、麻风、卒中后半身不遂、慢性关节炎、湿疹等。

【药 材】蝮蛇(百步蛇、百花蛇)一条、米酒或高粱酒，视蛇重而定。

【制 法】先将活的蝮蛇浸于清水中密封，使其体内的污物去净后，再将蛇先放于大口瓶中，再将酒徐徐倒入。因蛇是活的，其遇刺激即挣扎，故须以瓶盖将瓶口盖住。因蛇有剧毒，被咬后难以急救，因此最好是请蛇店或毒蛇研究人员代为浸泡以策安全。本药酒最好须密封一年以上才能饮用。

【用 法】每日饮用一小杯，效果宏大。

【禁 忌】饮本酒时忌见风，开瓶时须避其气其冲，免致面部浮肿。凡痲风服过大枫子仁者，不可服本酒。阴虚血少内热生风者不宜饮用。

连 钱 酒

【功 效】强壮、解热、镇咳、止泻、止血、利尿。

【药材】连钱草 180 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将连钱草和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即成为无刺激之药酒。

【用法】每日饮用二~三小杯,适宜全家饮用之保健药酒。若太浓可用糖水冲淡饮用。

野玫瑰酒

【功效】行气解郁、柔肝醒脾、和血理气、治风痹。

【药材】野玫瑰(刚绽开时摘下)45 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将野玫瑰之花瓣和花蕊分开成片状,花蒂去除后和酒合装于大口瓶中密封贮存,越久越好,即成为色与花同之药酒。

【用法】每日饮用二~三小杯,可收减肥、美容功效。

【禁忌】阴虚有火者勿饮。

蛤蚧酒

【功效】补血、镇咳、止渴、强壮、益精固下。

【药材】蛤蚧雌雄一对、人参 60 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将人参切片和蛤蚧合装于大口瓶中密封贮存一年以上即变成碧绿色的药酒,但此时药味尚未浸出,浸泡三年以上待酒变成竹叶色时,才可饮用。

【用法】本药酒是一种促使人兴奋的强身强精酒,晚上若欲提高精力者,于晚饭后二小时饮用一~二

杯。

【药性】脊椎动物爬虫类，蜥蜴类。头似蛤蟆，土黄色，皮肤糙，背有鳞，有粒如蚕子。四足腹较大，体长三、四寸，尾长于体。巢于林木及古屋间。雄者为“蛤”，雌者为“蚺”，夜间其鸣声一曰“蛤”一曰“蚺”，遂因其声而命其名。药号偶有伪蛤蚺其征状为两眼不凹陷、嘴头尖、尾端捻尖。蛤蚺之毒在眼，须去眼入药；其力在尾、不全者不效。为振奋强壮药，治心脏性喘息、神经衰弱等。

【禁忌】阴虚有火、阳事易举者忌饮。

舒筋酒

【功效】治风湿、镇痛，主妇人血分百病。

【药材】当归 60 克、地黄 60 克、芍药 60 克、川芎 45 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将上列药材切细，和酒合装于大口瓶中密封贮存四个月即成芳香的舒筋酒。

【用法】每日就寝前饮用一小杯，不可过量，本药酒对妇女诸病尤见功效。

福圆酒

【功效】滋养强壮、补血益肝、养心保血、益脾长肌。为滋养强壮剂，治健忘、神经性心悸亢进、神经衰弱之不眠症。

【药材】龙眼肉 500 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将龙眼肉和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即成为香味浓郁的甘酒。

【用 法】本药酒尤适合女性饮用,如觉过强,可用糖水冲淡饮用。长期饮用,可使身体强壮。每日晚饭前及就寝前饮用二~三小杯,身体会觉爽快。

【禁 忌】甘能作胀,凡中满气膈者均忌。

万 岁 藤 酒

【功 效】滋养强壮、强骨髓、养肌肤、保定肺气。

【药 材】天门冬 250 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将天门冬和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即可饮用。

【用 法】每日晚饭前饮一小杯,就寝前一小杯,可以滋润五脏、通血液,并可除五癆七伤、防恶疾。若味太浓,可适量以糖水冲淡再饮。

【复 方】天门冬 150 克、五味子 30 克、麦门冬 60 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。

【禁 忌】凡腹泻者、胃寒者、脉沉细者、因有感冒发热而脉洪大者均不得饮,若饮必泄。

蒜 酒

【功 效】滋补强壮、对冷感症、风湿痛、失眠、神经痛亦具特效,常饮可治癌。尤对胃癌有效。

【药 材】大蒜头 620 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将蒜头洗净,再去皮,先将酒倒于大口瓶中,再

将蒜头放入,须将蒜头完全浸入酒中,然后密封贮存,至少须一年后饮用才有效果。

【用法】每日早晚空腹饮一小酒杯。虽有一股蒜臭味,但不可冲淡服用较宜。

【药性】含硫之挥发油,对于细菌作用,以千分之五水溶液,对伤寒杆菌五分钟完全死灭。又用大蒜汁加入细菌培养皿中,约百分之三比例,对于各种细菌,殆可完全制止发育。因大蒜含有葫油,能调整肠寄生虫,有除毒作用,消除肠内腐败物,故有治癌效果。

【禁忌】虚弱有热、胃虚少食、脚气风病,及时行病后之人勿饮。服云母之人切忌。偏头痛、脑膜炎、脑充血、眼结膜者切忌饮。

僧法实酒

【功效】精气旺盛、身心明快、筋肉强化、强壮强精。

【药材】蔓荆子 250 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制法】将蔓荆子敲碎和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即成为僧法实酒。

【用法】每日晚饭前及就寝前各饮一杯。

【药性】为清凉性镇静镇痛剂,并有强壮作用。用于神经性头痛及目痛、肌肉神经痛、拘挛等。

【禁忌】头痛、目痛不因风邪,而由于血虚有火者忌饮。胃虚人不可服,恐生痰疾,瞳神散大者尤忌。贫血者,神经衰弱者均忌饮。

莲 子 酒

- 【功效】补心益脾、治泄、固精、疗滑泄、滋养强壮。
- 【药材】莲子 180 克、米酒或高粱酒六瓶。
- 【制 法】将切细的莲子和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月后即成温和的药酒。
- 【用 法】每日晚饭前及就寝前各饮一小杯。本药酒是适合女性的补酒。
- 【复 方】莲子 90 克、益智 36 克、甘草 18 克、茯苓 36 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。
- 【禁 忌】消化不良及大便燥结者忌饮。

龙 衔 酒

- 【功效】滋养、强壮强精，病后体力的恢复、增进活力。
- 【药材】黄精 180 克、米酒或高粱酒六瓶。
- 【制 法】黄精和酒合装于大口瓶中密封贮存二个月即成为一种透明的龙衔酒。
- 【用 法】每日饮用一~二小杯。
- 【复 方】黄精 90 克、地黄 60 克、天门冬 30 克、米酒或高粱酒六瓶。浸泡方法与饮用方法与单方同。
- 【禁 忌】有表邪者、气实者、胸膈气闭闷、肠胃有积滞者、阳盛阴虚者、上焦热甚、下焦虚寒者、病人多怒肝气不和者、痘疮血分热盛者皆忌饮。

归 脾 酒

【功 效】神经性心悸亢进、失眠、胃溃疡、子宫癌、阳痿、慢性淋病。

【药 材】人参 60 克、黄耆 60 克、茯苓 60 克、白术 60 克、龙眼肉 60 克、酸枣仁 60 克、当归 30 克、远志 30 克、木香 15 克、甘草 15 克、米酒或高粱酒六瓶。

【制 法】将上列各味药材切皮混合后和酒合装于大口瓶中密封贮存三、四个月即成为略带酸味的名贵药酒。

【用 法】每日就寝前饮用一小杯，若太浓以糖水冲淡后再饮。

龟鹿二仙胶酒

【功 效】男性：滋养、强壮、补阳、补髓，治遗精。女性治子宫出血、养阴液、治漏下赤白。

【药 材】龟鹿二仙胶 180 克、当归 9 克、黄耆 9 克、枸杞子 15 克、米酒或高粱酒一瓶。

【制 法】将以上药材切细放入大口瓶内，再将酒倒入密封贮存四个月，即成龟鹿二仙胶酒。

【用 法】每日就寝前饮用一小杯，长久服用有效。

【成 份】龟鹿二仙胶：系由龟板及鹿角胶二味合成。含有胶质、脂肪、磷酸钙、碳酸钙及氮化物等。

【药 性】鹿角胶具有补阳、益血、治阳痿、散热等功效，龟板胶以腹甲为良，煎熬而成，治骨中寒热、伤

寒劳复、胎前产后之带下等症。

【禁忌】妊娠及病人虚而无热者均忌饮。

何首乌回春酒

(本酒方为复方,有回春延年益寿之效,其处方源自宋、元年间)。

【药材】何首乌 60 克、当归 30 克、菟丝子 30 克、枸杞子 30 克、莲肉 60 克、酒二瓶。

【制法】何首乌及当归应切片,莲肉(莲子)捣碎,浸制后存于阴凉处,储存两个月以上为佳,倘能深埋于土中二尺以下更好。因其酒味甚涩,倘恶其味,可于浸造时加放甘味料 120 克左右,亦可于饮用时调和其他饮料使用。

【用法】男女老少咸宜,对三十岁以上妇女更见功效,夫妇对饮亦妙。每次饮量不限,每日勿逾二杯量,可随时使用。

【药效】当归乃妇科圣药,对男性也有强壮之效,功能造血、安神、净血、保温、去热、通经、排脓、镇痛。

何首乌龙香酒

(本处方药性较匀,对寒胃的人更加合适)。

【药材】何首乌 60 克、龙眼肉 60 克、丁香 6 克、甘味料 150 克、枸杞子 15 克、酒二瓶。

【制法】何首乌切片,龙眼肉(桂圆)应去壳实重 60 克,晒干为宜,浸造三十六天即可启封使用。

【用量】每日饮量不得超过三杯，可连续或随时饮用，七岁以下儿童不宜饮用，儿童饮用易致肝火上升而流鼻血。胃寒者宜每日餐后小酌。

【药效】何首乌的药效为益气、强精，本处方以少许丁香搭配枸杞子、龙眼肉更能使寒胃者也可充分得到强精不老、增强活力的功效。

天 精 酒

（本酒多误传为“开胃酒”，其实是“开脾酒”）。

【药材】茅根 60 克、山药 30 克、枸杞子 60 克、甘味料 150 克、酒三瓶。

【用法】可于食欲不振时饮用，对消瘦过度，体力支出过多者特别有功效，唯此酒亦不宜多饮，虽适餐前小酌，但一日勿超三杯量为宜。

【药效】枸杞子强身强精，山药能开脾，茅根能中和枸杞子的烈性，促使本酒方对胃肠的刺激性减低。

不老枸杞酒

（本处方源自清朝，据“大清医案”：枸杞子配五加、桂皮制酒，能除枸杞多食伤胃的弊端）。

【药材】枸杞子 60 克、五加皮 9 克、桂皮 15 克、地黄 12 克、覆盆子 15 克、肉豆蔻 9 克、甘味料 150 克、酒三瓶。

【制法】本处方之甘味料最好采蜂蜜，可兼具养颜宏效，所列药材均需切片捣碎，方可浸制，储存时

间为四十五天即可使用。

【用法】十二岁以下每次三分之一杯,十三岁至二十岁半杯,二十岁至二十八岁三分之二杯,二十九岁至四十五岁一杯,四十五岁以上亦一杯。可于每日就寝前饮用之。每日持续饮用,饮量可酌情增减之。咯血或吐血一个时辰内忌服。

【药效】枸杞强壮、强精,五加皮亦然,更有增加性能力,治阴痿、疝气、腹痛,又能治中风、净血及女性阴痒。桂皮能健胃、发汗、解热、镇痛。地黄能造血、净血、保良血、除恶血、止咯血、出血等,覆盆子强肝、补胃、养颜,肉豆蔻增进消化能力,兴奋体能。

黄旋五味酒

(“黄旋五味酒”是年青人或老年人都适宜的壮补药酒,是所有增进活力的药酒中,颇见成效的一种)。

【药材】黄耆 60 克、旋覆花 30 克、五味子 60 克、甘味料 150 克、酒二瓶。

【制法】旋覆花应含花、叶、茎、梗之全草,浸造前切片,五味子采北五味要比南五味为佳,浸制后储存六十四天,即可启封饮用。浸造封口最好加封泥为上。

【用法】每夜寝前饮一杯,男女老少咸宜,平常亦可常饮,饮量不限,饮后能小憩片刻为上,有便秘者于饮用时调和“大黄三分”,颇见成效。男子常饮妙不可言。

【药 效】黄耆能壮阳强精,防止衰老,增加体力,对盗汗止泻有效,故便秘者饮用时合大黄饮用之。旋覆花能恢复疲劳,增强活力,对糖尿病有效,倘糖尿病患者饮用此药酒,可将甘味料除去不用,或改用纯蜂蜜即可。五味子五味俱全:酸、甜、苦、辣、咸,有滋补功能,养五脏,壮筋骨、补虚劳、令人体悦泽。更有收敛作用,“能强阴、益男子精”,防早泄和遗精。

芎香豆蔻酒

(本处方除川芎外另加香附子及肉豆蔻的药效,除安定神经之效用外,尚有治疗情绪沉闷的功效。)

【药 材】川芎 60 克、香附子 60 克、肉豆蔻 15 克、甘味料 150 克、酒二瓶。

【制 法】川芎切碎使用,浸造后四十天可使用,久浸益醇。

【用 法】日饮一~二杯,饮量不宜过多,空腹及发高烧时,切忌用作安定精神及消除情绪沉闷使用。

【药 效】可解鱼肉中毒、治胃弱、安定神经,饮过量适得其反,切记之。消除心情烦闷、躁郁。

逍 遥 酒

(此酒方自明初起,即为民间普遍流传使用,饮后逍遥自在宛如神仙一般,夫妇共饮之,妙得鱼水之欢,故名为逍遥酒)。

【药 材】菟丝子 60 克、地黄 30 克、人参 30 克、甘味料

250 克、酒三瓶。

【制 法】菟丝子捣碎，人参切片始可浸造，浸渍后储存三十六天，可启封使用。据传浸造时采辰时（上午七～九时），启封采酉时（下午五～七时）为妙，谓之：“龙飞凤舞，六六大顺。”

【用 法】成年人男女适用，每日量不得逾二杯，初以半至一杯为宜，日常可饮用，寝前绝妙。

【药 效】菟丝子养精美颜，地黄补血强精，人参回春不老，合其药效制成药酒功能，增进性活力，安定精神，造血净血等功效。

茱萸黄旋酒

（本处方除强精活力之外，兼具安定精神之效果，此乃多了一味川芎之故，唯饮量不宜过多）。

【药 材】山茱萸 30 克、地黄 60 克、川芎 24 克、甘味料 150 克、酒二瓶。

【制 法】应先将川芎切片始可浸造，浸造后储存一个月即可使用，储存愈久愈香。倘能深埋于地下二尺深，其药力更有宏效。

【用 法】日常可随时饮用，男女老少咸宜，初饮勿逾三杯，若欲长期饮用，以一日一杯为宜。

【药 效】山茱萸强精、强肝、调经。地黄活血、补血、治子宫出血。川芎安神，强健体魄。妇女饮之，可除经痛。

旋花青莲酒

(欲消除疲劳有速效,强精效果又显著,兼能艳容养颜,唯有“旋花青莲酒”,本处方源自宋朝,迄今仍为多人所喜好)。

【药 材】旋覆花 15 克、覆盆子 15 克、青箱子 15 克、莲
子 15 克、酒二瓶。

【制 法】浸造与启封均选择早晨为宜,储存四十九日可
启封使用,恶酒味者可加甘味料 90~150 克共
同浸造,甘味料可减少宿醉。

【用 法】男女皆宜,妇女尤佳,每日饮量二杯为宜,早晚
餐后饮用,持恒饮用方见药效。仅平常小饮亦
可,不饮过量对身体亦有少补。腹泻者禁饮。

【药 效】旋覆花强精、壮神、回春、利尿。覆盆子治阳痿、
虚热、强肝、固肾。青箱子健脑、明目、净血。莲
子治呕与口渴,对女性体弱尤有助益。

神仙延寿酒

(是专为有虚热的人而配制的,虚热者的特征如下:常有
燥热感、心情烦躁、夜睡不宁、失眠多梦、盗汗遗精、头昏眼花、
耳鸣重听、口干舌燥、多尿、腰酸等症)。

【药 材】生地黄 12 克、熟地黄 12 克、天门冬 12 克、麦
门冬 12 克、当归 12 克、牛膝 12 克、杜仲 12
克、茜草 12 克、巴戟天 12 克、枸杞 12 克、肉苁
蓉 6 克、补骨脂 6 克、木香 3 克、砂仁 6 克、川
芎 6 克、白芍 12 克、人参 9 克、白术 12 克、白
茯苓 12 克、黄柏 15 克、知母 12 克、石菖蒲 3

克、柏子仁 3 克、远志 6 克、酒三瓶。

【制 法】本方制法与其他药酒不同，得将处方用布包好，浸在酒中，用陶制容器煮一小时，而后换于另一容器内，封泥埋于土中三日可用。如感上述方法不便，可循一般药酒制法浸造，储存三个月方可启封使用之，储存期过短，则药效未出也。

【用 法】虚寒者不宜，虚热者适用，每日饮量约二~三杯，随时可饮，男女老少通用。

【药 效】本酒方能“和气血、养脏腑脾胃、解宿醒、强精神、悦颜色、助劳倦、补诸虚，久服除百病。”

固本遐龄酒

（本酒方恰与“神仙延寿酒”相反，是专为虚寒者所配制的。虚寒者的特征是经常有寒冷感，特别是手足冰冷、缺乏活力、神经衰弱、消化不良、胃寒、精寒）。

【药 材】当归 12 克、巴戟天 9 克、肉苁蓉 12 克、杜仲 12 克、人参 12 克、沉香 12 克、茴香 12 克、补骨脂 12 克、石菖蒲 12 克、青盐 12 克、木通 12 克、山茱萸 12 克、石斛 12 克、天门冬 12 克、陈皮 12 克、熟地 12 克、菟丝子 12 克、狗脊 12 克、牛膝 12 克、酸枣仁 9 克、覆盆子 12 克、枸杞 12 克、川椒 1.2 克、神麴 18 克、豆蔻 1.8 克、木香 1.5 克、砂仁 3 克、益智仁 3 克、大茴香 3 克、乳香 3 克、虎骨 12 克、淫羊藿 9 克、红枣 21 克、酒四瓶。

【制 法】各捣碎或切片一并浸造，储存二十一日可用。

【用 法】虚寒者可用，虚热者不宜，每日饮量约二～三杯，随时可饮，寝前小酌，对手足寒冷者具奇效。

【药 效】固本即固肾，本方出自《万病回春》，能和气血，悦颜色，强精力，调五脏，久服百病不浸，延年益寿。

本处方因以巴戟天和淫羊藿二味药材做处方，对性无能者、早泄者、梦遗者亦具奇效，唯虚热者不宜使用。

回春补益酒

（原名“仙茅酒”，选自《万病回春》一书“补益”章，定名“回春补益酒”。本处方用药简单，回春宏效，屡试不爽，朋友大可采用之）。

【药 材】仙茅（党参）120 克、淫羊藿 120 克、南五加皮 120 克、酒 三瓶（高粱较佳）。

【制 法】淫羊藿吸酒，浸造时应先以淫羊藿单味浸制，储存二十一日后，启封滤去渣，将淫羊藿吸取的酒量用力挤出，再以此酒浸制仙茅和南五加皮。仙茅在制造前一日，应先以米泔（即洗米水）泡一宿，因仙茅有小毒之故；第二次储存期亦为二十一日。

【用 法】每日一次，一次限一杯，男女适用。酒量大者，可以同量药酒调和其他酒（非药酒）饮用。

【药 效】据《本草纲目》上载：仙茅主治心腹冷气不能食，腰脚冷挛痹不能行、丈夫虚劳、老人失尿、

男子益阳道，久服通神强记、助筋骨、益肌肤、长精神、明目；治一切风气，补暖腰脚，清安五脏，久服轻身，益颜色；丈夫五癆七伤，明耳目，填骨髓，开胃，消食下气，益房事而不倦。

五加皮性温无毒，主治心腹疝气及腹痛，益气疗瘵，小儿三岁不能行，疽疮阴蚀；男子阳痿，囊下湿，小便余沥；妇人阴痒及腰背痛，双足疼痛，风弱五缓，虚羸补中、益精、坚筋骨、强志意，久服轻身耐老。

淫羊藿乃野生牧草，据李时珍考证：“豆叶白藿，此叶似之，故亦名藿。”据《名医别录》载：“淫羊藿，坚筋骨、消累沥、赤痢、下部有疮、洗出虫。”《神农本草经》上载：“主治阳痿绝伤、茎中痛、利小便、益气力、强志。”

合上述三味药制酒，功能补肾固精，悦颜养肌，补中益气，利行房。

延龄不老酒

延龄不老酒选自《中国名医验方》，原名“羊肾酒”，据原注说明：“本方种子延龄，乌须发，强筋骨，壮气血，添精补髓。有七十老翁，腿足无力，寸步难移。此方甫服四月，即能行走如常，后至九旬，筋力不衰。其方秘而不传，董文敏公重价得之。凡艰于嗣续者，服之即能生子，屡试如神。”

【药 材】生羊腰(羊肾)一枚、沙苑蒺藜 60 克、桂圆肉 60 克、淫羊藿 60 克、仙茅(党参)60 克、薏苡仁 60 克、酒四瓶。

【制 法】羊腰补肾阳,猪腰补肾阴,切不可用猪腰代之。仙茅应先浸米泔一宿。浸造时采高粱酒为上,储存四十天后即可启封使用。

【用 法】每日一~二回,每回饮量以二杯为准,男女皆宜,年长者最宜饮之。酒量大者可调他种酒(非药酒)使用。

【药 效】按本方用淫羊藿、桂圆、羊肾、蒺藜诸药,有补肾益气、疗阳痿之功,故能壮阳生子。又淫羊藿、仙茅、薏苡仁,有补腰膝、坚筋骨、去风湿痹之功。

苁蓉蛇床酒

(其方可能源自清末民初,然其药效多为人误传,特将本方之药材、制法、用量及药效录之)。

【药 材】肉苁蓉 60 克、蛇床子 30 克、菟丝子 30 克、酒二瓶。

【制 法】本方可加甘味料 250 克共同浸制,以减低酒的烈性。所用药材均应切片或捣碎使用,储存于阴凉处一个月即可使用。浸造与启封均采傍晚为宜。

【用 法】日常可随时饮用,每人每日以三杯为准,善饮者或宴客时,宜加其他酒料(非药酒)使用。

【药 效】本方合诸味药材制酒,其功效为:强精、强壮、补性欲减退、助血液循环、利尿、治肾病。

芦荟酒

(此药酒又名：“不要医生的酒”，对回春不老、平时保健颇见成效。对外伤之疗养亦具奇功)。

【药材】生芦荟 150 克、柠檬二个、甘味料 180 克、酒二瓶。

【制法】柠檬洗净风干，勿使含水份，切片后与生芦荟一并浸造，储存三十五天即可启封使用。

【用法】酒味稍苦，可掺其他水果酒使用，以梅酒为宜。平常可饮用，饮量不限，男女老少皆宜。

【药效】能健胃、整肠、强精、壮体，兼有治小儿惊风及调理外伤之神效。如刀伤、烫伤、擦伤久治不愈，可一面以外敷药治疗，一面饮用芦荟酒，诚属有效。

英雄酒

(此酒方源自何时何地已不可考，然其主治男子九丑，功效宏大。盖男子九丑即为：阳道衰弱、弱而不振、振而不丰、丰而不实、实而不坚、坚而不循、循而不久、久而无精、精而无子之总称也。)

【药材】山茱萸 15 克、当归 15 克、菟丝子 15 克、麦门冬 30 克、狗脊 15 克、枸杞 15 克、人参 15 克、蛤蚧尾一双、酒二瓶。

【制法】上述各药材均选上品，浸造前切片或捣碎，酒采高粱酒为宜，不可加任何甘味料，浸制后储存二十一天即可启封饮用。

【用法】女子不宜，单身者、年迈（六十岁以上）者、未成年者亦不宜，无九丑之疾者少饮为上。欲治九丑疾，每日早、午、晚三餐后各饮一杯，持续饮六瓶见奇效。

【药效】主治男子九丑有奇效，补肾气、兴阳道、添精髓、助长久，朋友试之即知。

鹿茸酒

一般药酒皆能活血脉、益筋骨、行药势、益精气，唯以“补济方”上所载“鹿茸酒”为最。

苁蓉五味酒

（此药酒能消除身体疲困、强化内脏、延年益寿、回春不老，尤其对男女性能力衰弱者有起弱回强功效，夫妇共饮可得圆满闺房之乐）。

【药材】肉苁蓉 24 克、五味子 24 克、山茱萸 24 克、山药 24 克、茯苓 24 克、酒二瓶。

【制法】药材均需切片或捣碎始可浸造，储存五十天可用。可加入甘味料 150 克上下掺入共同浸造。亦可于浸造时不加甘味料，饮用时调和其他饮料果汁使用。

【用法】男女适用，一日量二～四杯，二十岁以下用量减半，分数回饮用，一次仅可饮一杯。调开水饮用亦可，其药效不变。

【药效】肉苁蓉主效是强精、治遗精及阳痿、镇痛、净血、美肌肤。药性温和，补血不峻。五味子乃滋

养剂,能使衰弱的身体强壮,恢复青春活力,镇咳、健胃、美肌肤。

山茱萸强精、回春、治阳痿及盗汗,有利尿、强肝、通经之效。山药亦为强精名药,不老、长寿、去热、镇痛、镇静精神,消除体内诸毒有效。

茯苓乃配百药之强精名药,回春效果甚高,能强心、利尿、镇静、治眩晕及浮肿。

茱萸地黄酒

(此方能调整及强化全身器官,令人浑身上下充满青春气息,味美略酸甜,百饮不厌。)

【药材】山茱萸 60 克、地黄 6 克、枸杞 15 克、当归 15 克、黄耆 9 克、人参 15 克、酒三瓶。

【制法】各类药材分别切片或捣碎始可浸造。浸造时避免阴雨之气候,浸造后储存四十九天可启封饮用。

【用法】此酒属妇女保健的药酒,但,男士亦可饮用,量宜少,浅尝即止为上。

本方一般用量如下述:纯为保健美颜者,一日量一~三杯,随时可饮。为调经现带者应持恒饮之,十三岁至十八岁每次三分之一杯,十九至二十五岁每次半杯,二十六岁至三十六岁每次三分之二杯,三十七岁以上每次一杯,早晚各饮一次神效灵验,有经痛及恶臭者,持恒饮三个月即见效,更年期妇女饮用益佳。

【药 效】山茱萸强肝、强精、调经、助肉敛、治盗汗等功效。地黄为补血强身良药，造血、净血、活血、保良血及除恶血，兼能治子宫出血。枸杞旺盛体力、健肺有效。当归是妇科圣品，安神、调经、镇痛、排脓等效力如神。黄耆美颜，净血、去胎毒。人参壮体、回春、复活性力。

知 母 酒

（知母可明目、益精、除水气、治风、解热、顺气、安胎，浸造成酒能调女人经脉、带下，又调产后胎前诸疾，久服能得子）。

【药 材】知母 90 克、甘味料 150 克、酒二瓶。

【制 法】知母切碎，浸造后四十五天即可启封使用，储存期内，应时常摇动容器或将容器倒竖，使上浮的药材能完全将药效溶于酒中。

【用 法】一日量一杯，分二次饮用，男士不宜，最多一日量不得逾二杯，饮用时可掺汽水或果汁使用。带下（白带、赤带）多者，应持恒饮用为佳，年长妇女亦适用，十六岁以下少女，用量减半。

【药 效】知母酒是十分珍贵的妇女要方，能补血、强身、利尿、解毒、消炎。妇人产后止血、产前保胎有效。又久婚不育者，久饮能促使受孕。

红蓝当益酒

（此方在民间已流传数百年，确为女性保健上品，为女性专用药酒，男士禁饮。对虚寒者尤为适宜）。

【药 材】生红花 21 克、当归 60 克、知母 24 克、甘味料

150 克、酒二瓶。

【制 法】当归切片，益母切碎，浸造后最好加封泥，置于阴凉处三十天可用。储存期间应时常摇动或将容器倒竖，使药效能完全溶解于酒中。浸造与启封均选晴天上午为宜。

【用 法】每日饮量二杯，虚寒者分二回早、晚饮用一次。倘欲多饮，可调和其他酒类（非药酒）使用，唯原药酒量一日勿逾二杯，孕妇忌服。

【药 效】红蓝当益酒为妇女专用药酒，主治寒冷症、充血、逆上等症候，对月经不顺有效。常饮行房上劲。祛女子疾病颇见奇功。

柏实甘枣酒

（根据《列仙传》书：仙人“赤松子”，多年以柏子仁（柏实）为食，体弱转强，乃至脱胎换骨，齿再生，筋骨重长，力能抵熊，驰比马速，虽然这只是个故事，由此可见古人对柏实这味药材的看法了。以柏子仁浸酒确能使体质改变，转弱为强是无可置疑的）。

【药 材】柏子仁 30 克、甘菊花 9 克、大枣 15 克、白术 9 克、地黄 15 克、酒二瓶。

【制 法】浸造时可加甘味料 150 克左右，其药效不减，储存五十天即可启封使用，久泡更佳。

【用 法】柏实甘枣酒，药味很淡，很适合一般体弱者饮用。欲改善体质应每日持恒饮用，于晚餐后及就寝前各饮一杯为宜，饮量勿增多。不善饮者、女性或幼童可调果汁饮用。

【药 效】 柏子仁乃虚弱者之滋补剂,强健者的强精药,功能净血、镇痉、镇痛、利尿、美肌肤。甘菊花自古即称是强壮精力,延年不老的圣药,功能整肠、明目、治风湿。大枣为体弱者之滋补剂,健康者回春不老之保健良方,能镇静神经,缓和心身紧张,治一切疼痛。白术强健肾脏、健胃、利尿。地黄是强壮身体,治疗贫血的良药,功能造血、净血、除恶血、保良血、止咯血、防子宫出血。

远志五味酒

(这种药酒色、香、味俱全,浸造完成后跟葡萄酒的颜色一样美好,除改善体质,转弱为强之平常保健之功效之外,对病后恢复体力亦十分有效)。

【药 材】 远志 30 克、五味子 30 克、大枣 30 克、甘味料 150 克、酒二瓶。

【制 法】 甘味料最好采蜂蜜,这样对糖尿病患及妇女儿童均很适宜,浸造后一个半月即可启封使用。

【用 法】 一日量二杯,分二回使用,晚餐后及就寝前使用为宜,亦可于三餐后及寝前饮用,唯用量一次仅限半杯,不善饮者及儿童减半。

【药 效】 据《本草纲目》上载:远志能益智、强志、安神、健脑、镇咳、除痰。此外尚有增强精力,返老还童的神效。五味子养五脏、去热、生肌、补虚劳、悦泽人体。大枣补血、防老、促进身体器官健康。

补中益气酒

(改善体质的药酒,与补血强身的药酒,在本义上是没有多大差别的,改善体质的药酒大多仅注重于平时保健,补血强身的药酒,即使在大病后或身体极端虚弱时皆可使用)。

【药材】黄耆 30 克、人参 30 克、白术 30 克、当归 24 克、陈皮 15 克、生姜 15 克、大枣 15 克、柴胡 15 克、甘草 12 克、升麻 9 克、甘味料 150 克、酒三瓶。

【制法】在浸造时采月圆时(阴历十四~十六)子时(晚上十一~一时)开始浸造,储存二个月即可,储存愈久愈佳,启封时亦选月圆之日晚间为佳,储存时倘能深埋于土中三尺更佳。

【用法】一日分三回使用,体力消耗过钜或产后、病后者,一次饮用半杯,于餐后使用,平时保健一次勿逾一杯半为宜,量大者可调和他种酒(非药酒)饮用,男女老少均宜,儿童用量减半。

【药效】补中益气酒功效甚钜,手足无力、讲话无气,持恒饮半月即见效。其功能尚有:疗肺、健胃、开脾、补血、造血、强身、安神等效力。对消除疲劳、体力消耗、体质虚弱、病后产后恢复体力均有独到的功力。

十全大补酒

(本处方选自《和剂局方》,除去甘味料和酒,即成“十全大补汤”的处方,此十全大补酒之处方所用药量,为十全大补汤

原方的十倍)。

【药材】人参 21 克、黄耆 21 克、白术 30 克、当归 30 克、茯苓 30 克、地黄 30 克、川芎 24 克、芍药 24 克、桂枝 24 克、甘草 9 克、甘味料 150 克、酒三瓶。

【制法】择晴天开始浸造，最好封口加封泥，并深埋土中三尺为上，倘置于阴凉处储存亦可，储存一个月后即可使用，启封时亦应择晴天为宜。

【用法】一日量二杯，早晚餐后各饮一回为宜，儿童减半使用，下痢及呕吐者禁用，严重食欲不振者亦不宜。用量以不增多为准则。

【药效】对贫血、低血压等血液循环有关之保健治疗有效；对关节炎、寒性脓疡效果显著，在大病后、产后饮用效果亦佳，是平时补血强身的良好药酒。

地 骨 酒

(夏季清凉饮料“地骨露”，众所皆知，然，若以其浸制成药酒，对消除疲劳、产生活力颇见成效。本方源自何处已不可考，因此方中地骨皮即枸杞根的皮，而枸杞的药效又为人们所偏好之故。所以地骨酒在民间占有很重要的地位)。

【药材】地骨皮 60 克、地黄 30 克、菊花 30 克、酒三瓶。

【制法】本处方以不加甘味料为宜，倘恶其平淡涩味，可于欲用时加泡冰糖。本方浸制后，储存一个月即可启封使用，储存时切忌遭阳光照射。

【用法】本方可调和其他饮料使用，用量与时间均不

限,若为长期使用,可于每日早晚餐后,各饮一杯连续使用。

【药 效】据《圣济总录》云:复方地骨酒有“强筋骨、补精髓、延年耐老”等效。其功能强精、旺盛活力、清凉、利尿、发汗、造血、保血、止血、整肠及治风湿等。

养 命 酒

(乌药的效能极广,几乎是万能药,制酒能健胃、整肠、强精。本酒方源自宋朝流传至今)。

【药 材】乌药 30 克、益智仁 24 克、人参 24 克、酒二瓶。

【制 法】本方不宜加甘味料浸造,一切药材均须切片使用,浸制后储存四十九天可用。封口应加封泥,开始浸造与启封时均采晴天上午为宜。

【用 法】一次饮用一杯,一日二~三回,不宜加其他饮料使用,十六岁以下减半使用为宜,持恒使用之。

【药 效】乌药能健胃、强壮、不老、治喘气、脚气、止呕吐。益智仁壮全身、强精力、回春效高、健胃、整肠、止泻、利尿、净血。

人参可增进食欲、促进消化,兼能强身安神。

茵 藤 酒

(“青草酒”,主要由茵藤加冰糖所泡制,功能消暑解渴,以茵藤制成药酒,其功效更高更多,是夏天饮用的好酒)。

【药 材】茵藤 90 克、甘味料 150 克、酒二瓶。

【制 法】将茵藤切细即可开始浸制,储存六十天左右即可使用,(市面卖的青草茶,因为是煮过的,因此可随时使用。)储存期间应时常摇动或倒竖容器,使其药效完全溶解于酒中。

【用 法】一日量一杯,分二回使用,酒量佳者可加倍饮用,本药酒可调和其他饮料或任何单味药酒使用,味道醇美,老少兼宜。肝脏病患宜持恒使用。

【药 效】茵藤被公认为治黄疸的圣药,以茵藤浸制药酒,更能加强肝脏机能的功效,是治标、也是治本的好酒。

芍 药 酒

(芍药是脍炙人口的一种美丽的花朵,非野生性植物,种植者多为了欣赏其美丽的花朵,其供于欣赏的用量要比拿来制药材的用量来得多)。

【药 材】芍药 90 克、甘味料 150 克、酒二瓶。

【制 法】药材芍药切成细片使用,浸造后储存于阴凉处,三十天后即可启用。

【用 法】芍药酒不含毒性,亦无剧性,乃是一种药性温和的药酒,可以安心饮用。对神经痛或关节骨痛,开始时每日饮用一杯,待感到药效后可增量至二杯,每日分二回使用。倘疼痛减轻时,用量得跟着减为一日一杯量为宜,疼痛消失后应暂停使用为佳。

【药 效】芍药酒是适合病症轻微时或恢复时期使用的

辅助药,严重的风湿骨痛病患,仍应延医治疗,另开处方服用为上策。芍药酒功能治神经痛、腰痛、关节硬直、胃痉挛、头痛等,亦有排脓、止泻的作用。

牡 丹 酒

(牡丹花代表着富贵,与菊花、芍药、梅花一样地为民间所喜爱,世人仅知牡丹花美,鲜知牡丹根深具有医疗的功效。牡丹酒所用之药材牡丹皮,就是晒干的牡丹根)。

【药 材】牡丹皮 90 克、甘味料 150 克、酒二瓶。

【制 法】先将牡丹皮切成薄片即可浸造,浸制后储存于阴凉处三十天即可使用。浸造时宜选晴朗干燥的气候为佳。启封时亦然。

【用 法】牡丹酒酒色芳香略带苦味,酒色呈红紫,十分艳丽,保存愈久愈佳。每日量一杯,于晚餐前后使用,一个月后可增量至一杯半,最多勿逾二杯量为宜。

【药 效】牡丹酒不但能镇神经痛、关节痛、头痛、除去炎症等功效之外,尚有净血、缓下等作用,且有促进食欲,帮助消化的功效。

追风透骨酒

(自唐朝开始“追风透骨酒”即广为民间流传,迄今仍为多数人所乐用,其功效如何不得而知。兹将此秘方原原本本献与读者)。

【药 材】当归 60 克、松节 60 克、人参 60 克、鳖甲 60

克、虎骨 60 克、牛膝 60 克、枸杞 150 克、茄根 250 克、羌活 60 克、蚤砂 60 克、独活 60 克、防风 60 克、上好高粱酒 5 千克。

【制 法】将药材各切片或捣碎，以绢带包妥始可浸造，浸造时择寅日（通书或黄历可寻）寅时（早上五～七时）开始浸制。浸造后密封栓紧，并加附封泥，深埋于土中三尺，经四十九天可挖掘出来，启封使用。

【用 法】每日于早晚各饮二次，每次一碗（食饭用之饭碗），同时每日以手沾少许此酒于痛处推拿按摩，传云：5 千克药酒用毕，病即愈矣！

【药 效】据传云：追风透骨酒主治久年风湿、长年骨痛、因伤成风、四肢酸麻、气候风雨作痛、睡后早起作痛等灵验如神。

黑 豆 酒

（黑豆酒在民间广为群众所喜爱，其浸造方法甚多，有单味制法，亦有不少复方制法，在此仅将较具代表性的单味制法介绍与读者知悉）。

【药 材】黑豆 500 克、甘味料 300 克、酒三瓶。

【制 法】选择外皮较青的黑豆，炒熟后待其高温散去即可浸造，浸制后储存于阴凉处二十一天即可启封使用。亦可加入当归、人参、枸杞等补品（每种药材 60 克）一并浸制，其效果更佳。

【用 法】黑豆酒随时可饮，用量不限，宴客最佳。可调和和其他单味药酒或他种饮料使用，是冬日上好的

补品。

【药 效】黑豆酒最大的功效在于固元补肾、副效能强身、旺精、回春、恢复疲劳、增进体力,是中青年人最适宜的平时保健滋补药酒。

李 子 酒

(李子酒是民间普遍喜好,其来源不下数百年,凡年长者均多已品尝过其风味,是众口皆碑的好酒)。

【药 材】李子1千克、甘味料1千克、酒三瓶。

【制 法】选择新鲜而坚硬,刚成熟的李子,洗净后风干,于浸造前以小刀将李肉划成十字,浸造时甘味料采砂糖为佳,密栓封紧后,如能加上封泥储存较佳,储存六十天左右即可启封使用。启封后将李子之果肉与果实分离,果肉加糖又可成美味之果酱。

欲将李子酒长期储存,一定得于浸造完成后,滤去残渣,更换容器密封保存,否则易于发酵酸腐。

【用 法】饭前、饭后皆可饮之,一次饮用以一杯为佳,饮用次数不限,酒力十足,万勿豪饮,豪饮极易造成宿醉。

【药 效】饭前饮用李子酒能增进食欲,饭后饮之能助消化。其功能又有消除疲劳、解暑、止咳等功效。

菩 提 酒

(汉时张骞出使西域,返国携回不少菩提子佳种,开始在

国内大量种植。魏文帝时以此酿酒，迄今仍广为民间所喜好）。

【药 材】菩提子 500 克、甘味 500 克、酒三瓶。

【制 法】菩提子即葡萄，青皮或红皮的皆可使用，使用时洗净拭干，连皮一并浸造，浸造后储存于阴凉处即可，倘加封泥并深埋于土中三尺更佳，储存六十天即可启封饮用。

启封后如欲久存，应滤去残渣，更换容器，如此，酒质与酒味才不致发酵变坏。且能存久味更佳。

【用 法】可随时饮用，用量不限，如欲长期持恒使用，每日则限量二杯分二回于晚餐后或就寝前使用为佳。

菩提酒最宜产前补身、产后补血，对孩童亦有利尿缓泻之功效。其用量应为：十四岁以下一日一回，一回半杯；有身孕子产前补身者一日二回，于晚餐前、就寝前各饮用半杯。其他持恒饮用皆为：一日量二杯分二回使用。

【药 效】唐王翰诗：“葡萄美酒夜光杯”乃为称颂菩提酒之名句，可是对其药效就无法在文人诗句中求得。

据唐朝“甄枝本草”上，始对菩提子有所记载，上表：菩提子补气养血、治湿痹。菩提酒有安胎气、补血、通便、利尿、强身、回春等效。

三 七 酒

【药 材】生三七、红花、老木香各 75 克，毛化红、地别虫、

白芷、广地龙、茅根、麻黄、川断、乌药、川芎、二棱、木瓜、桂枝、首乌、莪术、独活、破故纸、苏叶、陈皮、川牛膝、桃仁各 120 克，合香、五加皮、自然铜、血竭各 60 克，乳香、泽兰、当归、杜仲、没药各 180 克，不食草 250 克。

【制 法】将以上各药捣碎，装大坛内，入三五度烧酒 18.5 千克，浸渍二月，取出过滤备用。一日二次，早晚各一小杯。孕妇忌服。

【药 效】和瘀通络，凡跌打损伤，远年劳伤，筋骨疼痛均效。

穿 骨 酒

【药 材】生地、牛膝、熟地、里香、川芎各 15 克，木瓜、六汗、青皮（酒制）、桑寄生、香菊、川七、骨补、党参各 6 克，走马胎、橄榄根、香泽兰、桂花片、五加皮、穿山龙、虎骨、金不拂、虎骨、桔梗、柿茸各 9 克，自然铜、薄荷、阿里参各 4.5 克，肉桂 1.8 克、当归 12 克、川七 9 克。

【制 法】将上列各药盛瓶中，泡以烧酒 5 千克，浸二十日即可饮用。一日三次，每次温服一杯。

【药 效】散瘀舒筋，凡跌打损伤均有效。

补 伤 酒

【药 材】阿胶、秦艽、肉苁蓉、茯神、龟板、鳖甲、灵草、干姜各 3.9 克，熟地、当归、巴参各 4.5 克，一条根、白菊、六汗、桂枝、远志、碎补、川七、牛膝、

苍术、川芎、桃仁、炮格、莪术、小茴、金樱、牡蛎、附子各 3.6 克,柿茸、泽兰、油桂各 3 克,桂枝 6 克,大枣十二只,柿茸 3 克。

【制 法】将上药打碎,贮瓶中,加冰糖 120 克,烧酒 2 千克,浸二十日。一日三次,每次温服一杯。

【药 效】祛伤瘀,活筋络,补虚损。

壮 养 酒

【药 材】香附、砂仁、当归、元胡、金樱根、虎骨各 9 克,桃仁、白芷各 4.5 克,生地、丁香、红花、木瓜各 6 克,沉香 1.8 克,木香 3 克,牛膝 12 克,续断 12 克。

【制 法】将以上各药,用烧酒 1.5 千克,浸廿四小时,然后连瓶放沸水中煮一小时即可饮用。一日量一至三杯,可随各人酒量增减。

【药 效】舒筋活血,助腰骨,养气力。

健 足 酒

【药 材】泽泻、六汗、淮七各 9 克,薏仁 2.1 克,川七、牛膝、羌活、独活、木瓜各 4.5 克,川秦艽、鳖甲各 6 克,归身 18 克,血竭、自然铜、九节菖蒲各 3 克,白芍 12 克,红花 2.4 克。

【制 法】将以上各药浸 1 千克烧酒中,一月后取出过滤。酒再入瓶中候用。渣煮猪前脚食之。药酒一日量:一至三杯,随各人酒量之大小可增减之。

【药 效】壮筋骨,补脚气力。

大 力 酒

【药 材】川芎、风藤、附子(制)、生地、巴戟(去心炙)、威灵仙、续断各 30 克,秦艽 3 克,荆芥、白芍、草乌(制)、白芷(酒炒)、黄芩、当归、破故纸、玄参、丝饼、桂枝、独活、肉桂、防风、苍术(去皮)、川乌(制)各 15 克,花皂胶、桃仁各 120 克,五加皮 4.5 克,松节 36 克,刘寄奴 6 克,黑豆 750 克,川木瓜 4.5 克,羌活、牛膝、鹿筋(酒炒)、肉苁蓉(酒炒)、黄耆、熟地(酒炒)各 60 克,杜仲(姜汁炒)75 克,黑芝麻 19.8 克。

【制 法】以上各药用酒湿透蒸,冷后入瓶中,以烧酒十斤渍之,一月后即可服用。每日量一杯至五杯,凭酒量酌予增减。非练武者忌用。

【药 效】补血益气,舒筋活络,止痛,散瘀,生新血。

皮 枣 酒

【药 材】五加皮 120 克,熟地 60 克,当归 45 克,何首乌、杜仲、川断、川芎、红花、油松节、威灵仙各 30 克,海风藤、秦艽各 18 克,羌活、独活、虎胫骨各 15 克,官桂、炙甘草各 6 克,红枣 1.7 千克。

【制 法】将右药打碎,置坛中,泡以烧酒 15 千克,一月后可服用,但须加热,温服。一日量一至二杯。

【药 效】顺气化痰,祛风胜湿,逐肌肤的瘀血,疗筋骨之

拘挛。

八 仙 酒

【药 材】川乌、草乌、薄荷、炮姜、当归、淡竹叶、陈皮、甘草各 30 克。

【制 法】将上药装瓶内，加入烧酒 5 千克，醋 360 克，黄糖 750 克，泡浸二十日即可饮用。一日量一至二杯。

【药 效】治左瘫右痪，筋软麻痹等症。

白 花 蛇 酒

【药 材】白花蛇一条，温水洗净，头尾各去三寸，酒浸去骨刺，取净肉 30 克，全蝎 6 克，羌活 9 克，当归、防风、鸡血藤、白芷、赤芍、木瓜、独活、天麻、甘草、菊花、公藤各 15 克。

【制 法】将前药捣碎，盛绢袋中，入坛中，加烧酒 2.5 千克，白糖 1 千克，封口，放锅内沸水煮三小时，止火，待凉，置阴地八日出火毒，取出过滤去渣，即可饮用。每温服一杯。

【药 效】治诸风顽痹，口眼喎斜，瘫痪挛急，疼痛恶疮疥癩。

白 花 蛇 酒

【药 材】白花蛇一条，温水洗净，头尾各去三寸，酒浸去骨刺，取净肉 30 克，全蝎 6 克，羌活 9 克，当归、防风、鸡血藤、白芷、赤芍、木瓜、独活、天

麻、甘草、菊花、公藤各 15 克。

【制 法】将前药捣碎，盛绢袋中，入坛中，加烧酒 2.5 千克，白糖 1 千克，封口，放锅内沸水中煮三小时，止火，待凉，置阴地八日出火毒，取出过滤去渣，即可饮用。每温服一杯。

【药 效】治诸风顽痹，口眼喎斜，瘫痪挛急，疼痛恶疮疥癩。

虎 骨 酒

【药 材】虎骨、白花蛇、木瓜、广边桂、防己各 120 克，人参、没药、鹿茸、鳖板胶、乳香、补骨脂各 30 克，淮牛膝、当归、秦艽、续断、杜仲、羌活、防风、马前子（去毛皮油制）各 60 克，广桂皮、麻黄、灵仙、桂枝各 90 克，贯筋 250 克。

【制 法】将前药捣碎，入纱布袋中，置坛内，加烧酒 15 千克，将坛口扎紧，放沸水锅中煮三小时，取出滤净去渣，加血蝎花 90 克，红曲 250 克，冰糖 3 千克烧化酒内。每早晚各服一杯。孕妇忌服。

【药 效】治男女老幼筋骨疼痛，麻木不仁，半身不遂，心胃疼痛，小肠疝气，腰痛腿疼，痿痹，瘫痪等症有效。

健 风 酒

【药 材】石斛（去根）、石楠叶、防风、虎胫骨（酥制）、当归、茵芋叶、杜仲（炒）、川牛膝、川芎、狗脊（燎去毛）、川续断、巴戟（去心）各 30 克。

【制 法】将前药捣碎，入布袋，置坛中，加烧酒，渍二十日。每热服一杯，无时。

【药 效】治中风偏枯不遂一切诸风挛拳。

史 国 公 酒

【药 材】白术、当归、萆薢、川牛膝、羌活、防风、秦艽、油松节、鳖甲、虎胫骨、晚蚕沙各 60 克，杜仲 90 克，枸杞子 150 克，苍耳子 120 克，干茄根 250 克。

【制 法】将以上各药打碎，盛布袋，入坛中，加烧酒 17.5 千克，密封，置锅中煮六小时，取起，埋地下三日，以出火气。每日晨、午，各温服三、五杯。

【药 效】治一切中风，语言塞涩，手足拘挛，半身不遂，诸风痹痛及鹤膝风等。

罗 汉 酒

【药 材】熟地 120 克，归身 90 克，羌活、桂枝（酒炒）、荆齐、苍术、川芎、独活、五加皮、防风、川牛膝、秦艽、枸杞子各 30 克，远志肉 36 克，薄荷 15 克，嫩桑枝（酒炒）60 克，木通 15 克，苡仁 60 克。

【制 法】将以上各药用酒浸透，越宿取出，装入布袋，将口缝住，置坛内，注入好黄酒十公升，封紧坛口，放锅中，煮一时许，取出，退火七日即可服用。一日量三杯，分早、午、晚三次各饮一杯，不善饮酒者减半服用。

【药 效】对身体瘫痪，四肢麻木，不能行动者有效。

括 萎 实 酒

【药 材】括萎实 30 克。

【制 法】将括萎实 30 克,用清水煎浓汁,入好酒三、五杯(以酒量大小可酌予加减)。热服,盖被取汗。

【药 效】治乳痈。

追 风 酒

【药 材】杜仲、白芍、羌活、五加皮、天麻、丹皮、桂枝、陈皮、首乌、神曲、葛根、乌药、防风、厚朴、黄柏、干姜、枳壳、莢肉、红花、肉桂、归身、白芷、乳香、木香、蓬术各 3 克,白术、破故纸、槟榔、麦芽、茯苓、川芎、黄芩、益母草、柴胡、生地、熟地、香附、桃仁各 6 克,车前子 12 克,甘草 1.5 克,砂仁 1.5 克,半夏 4.5 克,红枣 500 克,胡桃 500 克,桂圆 120 克,苏木 6 克。

【制 法】把以上各药打碎,浸入六〇度之高粱酒(1000 升)中,浸渍一个月后,倾出过滤即可服。每日二次,早晚各一杯。

【药 效】治风湿、关节痛。补肾益精,有强身壮体之效。

追 风 酒

【药 材】炙虎骨、焦白、生地、制川乌、桑白皮、秦艽各 12 克,白芍、五加皮、川没药、小青皮、党参、骨碎补、青防风、宣木瓜、厚杜仲、广木香、枸杞子、

制香附、紫丹参、西赤芍、绵黄耆各 9 克，制首乌、生苡仁、全当归各 15 克，羌活、独活、淮牛膝、陈皮、大功劳、小川芎、明天麻、安南桂、菟丝子、白茯苓、威灵仙、沉香、川乳香、补骨脂各 6 克，地骨皮、原红花各 3 克，银柴胡、桂尖各 2.4 克，胡桃肉、桂圆肉、黑枣各 120 克。

【制 法】将以上各药捣碎，浸入六〇度的高粱酒（六公升）中，把瓶口密封，浸渍一月。三、五日取出，将瓶颠倒几次，以助药味渗出。一月后，倾出过滤。一日之用量，早晚各一小杯。

【药 效】风湿关节痛。

追 风 酒

【药 材】十大功劳 90 克，八棱麻根 15 克，千年健、淫羊藿、红花、全当归、五加皮、广陈皮各 9 克。

【制 法】将以上各药加水浓煎。另备一器，盛烧酒一公升，白酒二公升，将煎浓之药汁连渣倾入酒中。一日分三次，于餐后服用一至二杯。

【药 效】对风湿初起，臂腿酸痛，不能举动，历久不治者有效。

追 风 酒

【药 材】嫩桑枝、大豆黄卷、生苡仁、十大功劳各 120 克，金银花、五加皮、木瓜、蚕沙各 60 克，川黄柏、松子仁各 30 克。

【制 法】将以上各药捣碎，装入布袋缝之，放大口瓶中，

加入生白蜜 120 克,烧酒十公升,将口密封,放锅内蒸三柱香,取起,置泥地上七日,即可饮用。每日量一至二杯。

追 风 酒

【药 材】制虎骨、原红花、骨碎补、潞党参、制川乌、赤芍、秦艽、白茯苓、焦白术、淮牛膝、白芍、功劳叶、防风、宣木瓜、威灵仙、枸杞子、五加皮、老君须、桑白皮、川芎、紫丹参、生黄耆、广陈皮、杜仲、制香附、小青皮、乳香、白蒺藜、茜草根、寻骨风、黑枣、豨莶草、地鳖虫、胡桃肉、桂圆肉各 120 克,地骨皮、羌活、独活、广木香、安南桂、补骨脂、银柴胡、天麻、没药、桂尖、菟丝子、葫芦巴各 60 克,全当归、制首乌、生薏仁、大生地各 180 克,沉香片 30 克。

【制 法】将上药捣碎,装坛内,入烧酒 18.5 千克,浸泡两月,取出过滤备用。一日量二杯,分二次饮用。禁忌,孕妇虚弱,有实热及结核病患者忌用。

【药 效】舒筋和血,益气补肾。凡风寒湿痹,筋骨酸痛,腰痛背痛,四肢麻木,手足无力均有效。

追 风 酒

【药 材】党参、黄耆、当归、寻骨风、白术、杞子、菊花、威灵仙、巴戟肉、桑寄生、牛膝、络石藤各 9 克,杜仲、生地、热地、五加皮各 12 克,热附片 2.4

克,羌活、独活、红花各 3 克,川乌、草乌、秦艽、木瓜各 6 克。

【制 法】先将以上各药用开水泡二分钟,将水滤净,放入瓶中,加烧酒 1.5 千克,冰糖 120 克,浸十天后服用,每日量 15~21 克。

【药 效】风寒湿痹,筋骨酸痛,四肢筋络不用。

壮 阳 酒

【药 物】狗肾一具,枸杞子 30 克,蛇床子 20 克,蜈蚣 3 条,白酒(或黄酒)1 千克。

【功 效】阳痿。

【用 法】每次温饮一杯(约 40 克),日饮一次,连服 10 天为一疗程。

【制 法】上药浸入酒中,一周后可饮用。

【资料来源】《广西中医药》。

公 鸡 殖 酒

【药 物】米酒(50°)2.5 千克,鲜公鸡殖 200 克,淫羊藿、夜交藤、仙茅、路路通、桂圆肉各 100 克。

【功 效】补肾壮阳益精,治阳痿、早泄、精子数不足的男性不育症等。

【用 法】内服药酒,每日早、午空腹各服药酒 20 毫升,晚临卧服 40 毫升,60 天为一疗程。

【制 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,令阉鸡者阉出鸡殖后即投入酒内。

【注 意】在第一疗程用药期间,忌行房事,忌食萝卜、白菜等寒性食物。

【资料来源】《新中医》。

巴戟牛膝酒——原名“巴戟天酒”

【药 物】巴戟天、牛膝各 90 克,枸杞根、白皮、麦门冬、地黄、防风各 1 千克。

【功 效】治虚羸性功能衰退,阳道不举,五劳七伤。

【用 法】温服,常令酒气相续,勿至醉吐。

【制 法】以上均用新鲜药,若无鲜的用干的亦可,拌匀后,用酒 140 千克浸,春季浸七日,秋冬浸二七日。

【注 意】慎生冷、猪、鱼、油蒜。

【资料来源】唐·《千金要方》。

仙 灵 脾 酒

【药 物】仙灵脾 500 克(又名淫羊藿),无灰酒 20 千克。

【功 效】强筋骨、兴阳事、理腰膝冷,治偏风手足不遂,皮肤麻木不仁,及低血压。

【用 法】每日随性温服,常令醺醺,不得大醉,酒尽,再合服之。

【制 法】仙灵脾 500 克,袋盛,浸无灰酒 20 千克,密封三日。

【注 意】阴虚,性欲亢进及高血压患者忌服。

【资料来源】宋·《太平圣惠方》、《大众药膳》。

二 仙 酒

【药 物】仙茅(米泔水浸)120 克,淫羊藿 120 克,五加皮 120 克,龙眼肉一百枚。

【功 效】用于肾阳虚衰而有虚寒表现的阳痿证,兼腰膝酸软,精液清冷,小便清长,手足不温。

【用 法】每次 10 毫升,早晚各服一次。

【制 法】将上述药切片,装入绢袋内,浸于 4.5 千克白酒中,二十一日后启用。

【注 意】五心烦热、小便黄赤、舌红少苔、脉细数者禁用该酒。

【资料来源】《妙一斋医学正印种子编》。

仙 茅 酒

【药 物】仙茅。

【功 效】治精气虚寒,阳痿膝弱,腰痛痹缓,诸虚之病。

【用 法】早、晚饮一二杯。

【制 法】用仙茅九蒸九晒,浸酒。

【注 意】阴虚火旺者忌服。

【资料来源】明·《本草纲目》。

多 子 酒

【药 物】甘枸杞 500 克,桂圆肉 500 克,核桃肉 500 克,白糖 500 克。

【功 效】治无子。

【用 法】每日服三次,适量。

【制 法】上药放入绢袋内扎口,放坛内,用好烧酒 7.5 千克,糯米酒 5 千克,封口,经二十一日取出。
【资料来源】清·《奇方类编》。

对 虾 酒

【药 物】大对虾一对、白酒 60°250 毫升。
【功 效】性机能减退,阳痿。
【用 法】每日随量饮酒,也可佐餐,酒尽时,蒸食对虾,分顿食用。
【制 法】新鲜大对虾一对洗净,置大口瓶或瓷罐中,加 60°白酒约 250 毫升,密封浸泡一周。
【资料来源】清·《本草纲目拾遗》。

灵脾地黄酒

【药 物】仙灵脾 250 克,熟地 150 克。
【功 效】肾虚阳痿、宫冷不孕、腰膝无力、筋骨酸痛。
【用 法】每日随量温饮之,常令有酒力相续,但不得大醉。
【制 法】上药全碎细,以纱布包贮,置于净器内,用醇酒 1.25 千克浸之,密封勿泄气,春夏三日,秋冬五日,方可开取。
【资料来源】《药酒验方选》。

补精益志酒

【药 物】熟地黄 120 克,全当归 150 克,川芎 45 克,杜仲 45 克,白茯苓 45 克,甘草 30 克,金樱子 30

克,淫羊藿 80 克,金石斛 90 克。

【功效】虚劳损伤,精血不足,形体消瘦,面色苍老,饮食减少,肾虚阳痿,腰膝酸软。

【用法】每早、晚各一次。每次空腹服 1~2 杯。

【制法】上九味药,均切碎为粗末,用白布袋盛,置于净器中,浸入好酒 1.5 千克,封口。春夏七日,秋冬十四日开取,去渣备用。

【资料来源】《药酒验方选》。

助 阳 酒

【药物】党参 15 克,熟地 15 克,枸杞子 15 克,沙苑蒺藜 10 克,淫羊藿 10 克,母丁香 15 克,远志肉 4 克,沉香 4 克,荔枝肉七个。

【功效】阳痿。

【用法】每早、晚各饮 1~2 小杯。

【制法】上九味药,用绢袋盛。用酒 1 千克浸于干净器中,密封口,三日后放热水煮一刻钟,再放冷水中出火毒,过三周即成。

【资料来源】《验方新编》。

固 精 酒

【药物】杞子 120 克,当归(酒洗切片)60 克,熟地 90 克。

【功效】治阳痿不育。

【用法】每日早、晚饮三五杯,勿可太多。

【制法】上药绢袋盛入坛内,好酒五、六大壶,重汤煮三

炷香,埋土中七日。

【资料来源】清·《惠直堂经验方》

青松龄药酒

【药 物】红参须 600 克,红花 1250 克,淫羊藿 2250 克,熟地黄 5000 克,鞭胶 500 克,枸杞子 2500 克,芦丁粗品 100 克,鹿茸粉 175 克,蔗糖 10000 克,睾丸粗粉(牛、羊睾丸)2250 克,白酒(60°) 150000 毫升。

【功 效】益气养血,生精壮阳,用于阳痿,盗汗等症。

【用 法】口服,一次 20 毫升,一日 2 次,早晚饭前服用。

【注 意】妇女忌服。

【资料来源】《新编中成药》。

瓮头春酒

【药 物】头红花 500 克、淫羊藿(去毛边)500 克,白芍(酒炒)60 克,羯羊油(炒羊藿极黑)500 克,杜仲(童便浸一宿,炒)30 克,苍术(炒)120 克,天冬 30 克,肉苁蓉(去鳞甲)30 克,牛膝 120 克,五加皮 120 克,白茯苓 120 克,砂仁(炒)15 克,故纸 30 克,人参 30 克,大附子(制)15 克,白蔻仁(炒)15 克,归身 75 克,川椒(焙,去汗去目)15 克,丁香 15 克,木香 15 克,沉香 15 克,枸杞子 90 克,白术(炒)120 克,甘草 15 克,地骨皮(蜜水炒)30 克,熟地 90 克,干菊 30 克,生地 60 克。

【功效】专能壮阳种子,填精补髓,男子四十岁后可服用,女子宫冷、白带等症也可服用。

【用法】适量饮服。

【制法】将糯米四斗,淘净,浸24小时,上锅蒸为糜,取出候冷。用原淘米浆10千克,入锅温之,加葱白500克,滚数沸,去葱白候冷,和入糜内,然后拌上细曲末2000克,粗曲末1000克。将上药剉为末和入糜内拌匀,又将淫羊藿、红花二味各入绢袋,先置瓮底,方将此糜入瓮,压住绢袋,拍实。加火酒5千克封固酒缸,春秋三日,夏一日,冬五日。后又加火酒40千克斤,仍将瓮口封固。至二七日开缸调匀,再加龙眼肉1000克,红枣2500克,又煮糯米饭2千克,候冷,投入瓮内调匀。再过二七日,榨出清酒,入坛封口,煮三炷香,埋三日,秋冬不必煮。第二次又用糯米二斗煮饭,拌曲末1000克,火酒25千克,入在糟内封固,过五日打扑调匀,又封,过五日打扑调匀,再过五日上榨。

【资料来源】清·《奇方类编》

草苁蓉酒

【药物】草苁蓉(列当)1千克,好酒10升。

【功效】补肾强筋,用治肾虚腰痛、阳痿、遗精、不孕等症。

【用法】每日早晚各一次,适量饮用。

【制法】将药物浸于白酒中,一日后即可使用。

【资料来源】清·《良朋汇集》；《治疗与保健药酒》。

钟附回春酒——原名“钟乳酒”

【药 物】钟乳(研绢袋盛)90克,附子(炮)60克,甘草(炙)90克,当归60克,石斛60克,前胡60克,薯蓣90克,五味子90克,人参60克,生姜屑60克,牡蛎(熬)90克,桂心30克,菟丝子150克,枳实60克,干地黄150克。

【功 效】阳痿不起,滴沥精清。

【用 法】量性饮服。

【制 法】上十五味药切细,以绢袋盛,清酒二斗浸,春夏三日,冬秋七日。

【注 意】忌海藻、菰菜、猪肉、冷水生菜、茺莧、生冷粘食等。

【资料来源】唐·《外台秘要》。

海 马 酒

【药 物】海马一对,白酒500克。

【功 效】治肾阳虚损,命门火衰的阳痿、腰膝酸冷等症。

【用 法】每天临睡前饮一小盅。

【制 法】将海马浸入白酒内,封固,两周后可饮用。

【注 意】孕妇、阴虚火旺者禁用。

【资料来源】《实用中医营养学》。

三 石 酒

【药 物】磁石250克,白石英(研细)300克,阳起石180

克。

【功效】治肾气，补虚损。

【用法】任意温服。

【制法】上药共捣碎，用水淘净后，用生绢袋盛，以酒一斗，浸渍五日，任意煖服。

【注意】阴虚火旺、性欲亢进者忌服。

【资料来源】宋·《太平圣惠方》。

二冬二地酒

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

【功效】肾虚精亏、中年阳痿、老人视物昏花、神志恍惚、腰膝酸软。

【用法】每早、晚空腹服一小杯。

【制法】以上二十四味，共捣为粗末，用夏白布包贮，置于净器中，好酒 3000 克浸泡七至十二日后开取。以后可随饮随添酒，味薄即止。

【资料来源】《药酒验方选》

海狗肾酒

【药 物】海狗肾 2 个，曲 200 克，糯米 5000 克。

【功 效】肾虚阳痿、性欲减退、体弱畏冷、腰膝酸软。

【用 法】每日三次，每次空腹饮 1~2 小杯。

【制 法】将海狗肾酒浸捣烂，和曲、米，如常法酿酒。

【资料来源】明·《本草纲目》

鹿茸虫草酒

【药 物】鹿茸 20 克，冬虫夏草 90 克。

【功 效】温肾壮阳、益精养血，适用于肾阳虚衰，精血亏损所致腰膝酸软无力，畏寒肢冷，男子阳痿不育等症。

【用 法】每日饮 20~30 毫升。

【制 法】将上述药物饮片以高粱酒 1500 毫升浸泡十天，过滤饮用。

【注 意】该酒性温热，阴虚者禁用。

【资料来源】《河南省秘验单方集锦》

鹿 血 酒

【药 物】新鲜鹿血。

【功 效】调血脉、止腰痛，补肾壮阳。主治肾虚亏损，腰痛，阳痿。

【用 法】适量温服。

【制 法】将新鲜鹿血与酒和匀，静置后取上澄清液。

【注 意】风热感冒禁食。

【资料来源】明·《普济方》；《中国药膳》。

楮实助阳酒

【药 物】楮实子(微炒)100克,鹿茸(涂酥炙去毛)100克,制附子60克,川牛膝60克,巴戟天60克,石斛60克,炮姜30克,肉桂(去粗皮)30克,大枣60克。

【功 效】脾肾阳虚、阳痿早泄。

【用 法】每日早、晚各一次,每次空腹温饮10毫升。

【制 法】上九味共捣碎细,用夏布包贮,置于净器中,用醇酒4斤浸之封口。经八日后开取,去渣备用。

【资料来源】《药酒验方选》。

脾肾两助酒

【药 物】白术(土炒)30克,青皮30克,生地30克,厚朴(姜片炒)30克,杜仲(姜汁炒)30克,破故纸(微炒)30克,广陈皮(去净白)30克,川椒30克,青盐15克,黑豆(即炒)60克,巴戟肉30克,白茯苓30克,小茴香30克,肉苁蓉30克。

【功 效】脾肾两虚、男子阳痿,女子月经不调、赤白带下。

【用 法】每早、晚空腹温服1~2杯。

【制 法】上十四味、共捣为粗末,夏白布或绢袋贮,置净器中,用高粱酒1.5千克浸,封口,春夏七日,秋冬十日后开取。

【注 意】勿食牛、马肉,妇女受胎不可再服。

【资料来源】《中国医学大辞典》。

毓麟酒

【药物】桑椹、枸杞子、山萸肉各 90 克，故纸(炒)120 克，牛膝、菟丝子、韭子、楮实子各 90 克，肉苁蓉、覆盆子各 120 克，蛇床子 30 克，莲须 60 克，巴戟 90 克，山药(炒)30 克，木香 30 克。

【功效】补肾固精，治肾虚不育。

【用法】适量顿服。

【制法】以上共为粗末，麻布袋盛之，用火酒 20 千克，煮三炷香。

【资料来源】清·《奇方类编》。

人参酒

【药物】白人参 50 克。

【功效】补中益气，通治诸虚。对低血压、神经衰弱、失眠、疲倦、心悸、短气、阳痿等症均可适用。

【用法】每日晚餐时饮用 10~30 毫升。

【制法】上药装入细口瓶中，加 60°白酒至 500 毫升，封紧瓶口，每日振摇一次，半月后开始饮用，随饮随添加白酒约 500 毫升。或以人参末同曲、米酿酒。

【资料来源】明·《本草纲目》；《药膳食谱集锦》。

人参枸杞酒

【药物】人参 200 克，枸杞子 3500 克，熟地 1000 克，冰

糖 4000 克,白酒 100 千克。

【功效】大补元气,安神固脱,滋肝明目。适用于劳伤虚损、少食倦怠、惊悸健忘、头痛眩晕、阳痿、腰膝酸痛等症。

【用法】适量饮服。

【制法】人参去芦头,用湿布润软后切片;枸杞除去杂质,装入纱布袋内,扎紧袋口;冰糖放入锅内,加适量清水,用文火烧至冰糖溶化,呈黄色时,趁热用纱布过滤,去渣留汁。将冰糖汁、纱布药袋放入酒内,加盖封口,浸泡 10~15 天,每日翻动搅拌一次,泡至人参、枸杞颜色变淡,再用纱布滤去渣,静置澄清即成。

【资料来源】《中国药膳》。

人参茯苓酒

【药物】人参 30 克,生地 30 克,茯苓 30 克,白术 30 克,白芍 30 克,当归 30 克,红曲面 30 克,川芎 15 克,桂圆肉 120 克。

【功效】气血亏损,脾胃虚弱,形体消瘦,面色萎黄等均可适用。

【用法】每日适量徐徐饮服。

【制法】以上九味药,共碎为粗末,白布袋贮置于净器中,用高粱酒 2 千克浸四、五日,去渣加冰糖 250 克即可。

【资料来源】《药酒验方选》。

八 珍 酒

【药 物】当归(全用,酒洗)90克,南芎30克,白芍(煨)60克,生地黄(酒洗)120克,人参(去芦)30克,白术(去芦,炒)90克,白茯苓(去皮)60克,粉草(炙)45克,五加皮(酒洗、晒干)250克,小肥红枣(去核)120克,核桃肉120克。

【功 效】和气血,养脏腑,调脾胃,解宿醒^①,强精神,悦颜色,助劳倦,补诸虚。

【用 法】温饮,每日三次,每次一、二小盅。

【制 法】上药切片,共装入绢袋内,用好糯米酒20千克煮二炷香,埋净土中五日夜,取出过三七日^②即可服用。

【资料来源】明·《万病回春》

仙灵固精酒

【药 物】淫羊藿(去毛边,羯羊油炒黑)120克,金樱子(去子)500克,牛膝30克,归身、川芎30克,巴戟30克,菟丝子60克,小茴香(炒)30克,故纸(炒)60克,官桂30克,杜仲(姜炒)30克,沉香15克。

【功 效】壮阳固精,健筋骨,补精髓,广嗣延年,中年以后,血气不足者,宜服;并治下元痼冷,腰膝无力,阳道不举,梦泄遗精。

【用 法】随性饮服。

【制 法】用好火酒^③10千克,绢袋盛药,悬胆煮三炷香,

放土内埋三日，八十小瓶以泥封口。

【注意】阴虚火旺者慎用。

【资料来源】清·《奇方类编》

注：①醒(chēng)：喝醉了酒，神志不清。

②三七日：为二十一天。

③火酒：即今之白酒。

仙灵桔皮酒——原名“仙灵脾酒”

【药物】仙灵脾(锉，鹅脂 30 克炒)180 克，陈桔皮(汤浸，去白，焙)15 克，连皮大腹(锉)、槟榔(锉)各三枚，黑豆皮一合，桂(去粗皮)一分，豉一合，生姜 0.15 克，葱白(切)三茎。

【功效】补精益气。

【用法】早、夜各空腹服一盅。

【制法】上九味药，锉碎，用生绢袋盛，好酒一斗二升浸，挂药不使其到底，塘灰火外煨一服时，取出候冷即可。

【注意】服此酒后，紫霄花散煎汤淋浴。

【资料来源】宋·《圣济总录》

五加地黄酒——原名“五加皮酒”

【药物】五加皮、熟地黄、丹参、杜仲(去粗皮，炙微黄)、蛇麻子、干姜各 90 克，天冬 30 克，钟乳 120 克，枸杞子 60 克。

【功效】调和营卫，大补心神。适用于男子肾水虚寒，小便余沥，妇人阴气不足，腰膝常痛，瘫痪拘挛等

症,皆因五劳七伤所致者。

【用法】早、晚二次,每次空腹温饮一大杯,量小者减之。

【制法】以上药物细锉,用生绢袋盛,浸高粱酒 7.5 千克,浸二宿后滤清加冰糖 0.75 千克,和匀即可。

【资料来源】《成药全书》

三仙延寿酒

【药物】上好堆花烧酒一坛,龙眼肉 500 克,桂花 120 克,白糖 250 克。

【功效】滋补,延寿。

【用法】适量饮服。

【制法】将龙眼肉、桂花、白糖加入烧酒中,封固经年,愈久愈好。

【资料来源】清·《奇方类编》

万寿药酒

【药物】红枣 1000 克,石菖蒲 30 克,川郁金 30 克,全当归 60 克,五加皮、陈皮、茯神、牛膝、麦冬各 30 克,红花 15 克。

【功效】延年益寿。

【用法】适量饮服。

【制法】用烧酒 12 千克,绢袋盛药入坛内,煮一炷香,入土数日,退火取饮。

【资料来源】清·《奇方类编》

延寿瓮头春

【药 物】天门冬 30 克,破故纸 30 克,肉苁蓉 30 克,粉甘草 30 克,牛膝 30 克,杜仲 30 克,制附子 15 克,川椒 30 克,以上八味,制为末,待用。

淫羊藿(以羯羊脂 500 克拌炒)500 克,头红花 500 克,白芍 30 克,生地黄 60 克,苍术 120 克,熟地黄 60 克,白茯苓 120 克,甘菊花 30 克,五加皮 120 克,地骨皮 120 克,当归 120 克,以上十二味,切开,用绢袋装好备用。

宿砂仁 15 克,白豆蔻 15 克,木香 15 克,丁香 15 克,以上四味,制为末,待用。

【功 效】温肾壮阳,滋阴养血,理气健脾,强筋壮骨。适用于肾阳虚损、气血不足引起的腰膝冷痛、痿弱无力、阳痿遗精、精液清冷、婚后无嗣、小便频数、妇女经血不调、带下清稀、周身疲乏、精神不振、食少腹胀、胃脘冷痛等症。

【用 法】每天视个人情况,酌饮 1~2 杯。

【制 法】取糯米二斗淘净,浸 24 小时,再用水淘一次后,上锅蒸为糜,取出晾冷,用细曲末 2 千克及上述天门冬等八味药加入糯米糜中,调匀。将上述装有淫羊藿等十二味药的绢袋,置于缸底,再将已调好曲、药的糯米糜置于缸内,压住绢袋,拍实。

投入好酒 20 千克,封固酒缸 7 日,榨出澄清酒精液,注于酒坛中。加入砂仁等四味药物,再

封固酒坛,隔水加热 1.5 小时,取出,埋于土中 3 日后,即可使用。

【注意】阴虚有热、素体阳盛者忌服。另外应该注意附子含有乌头碱,有剧毒,应用制过的熟附子,并应掌握好用量,以保证用药安全。

【资料来源】明·《寿世保元》;《治疗与保健药酒》

回 春 酒

【药 物】人参 30 克,荔枝肉 1000 克。

【功 效】补元气、益精神,凡体质虚弱、精神不振者,尤其是老年人可服用。

【用 法】每日早晚各饮 1~2 盅。

【制 法】将人参切成薄片,荔枝去核,装人绢袋内,用好白酒 2.5 千克浸泡,封固,3 日后可使用。

【注 意】因该酒性质偏温,有虚火者不宜使用。

【资料来源】清·《同寿录》;《治疗与保健药酒》

杞 圆 药 酒

【药 物】牛膝 90 克,杜仲 90 克,五加皮 90 克,枸杞子 120 克,桂圆肉 120 克,大枣 500 克,大生地 120 克,归身 120 克,红花 30 克,白糖 1 千克,蜂蜜 1 千克,甘草 30 克,银花 90 克。

【功 效】滋补肝肾、强壮筋骨、活血养神。适用于肝肾精血不足、腰膝少力,或筋骨不利、头晕、目眩、心悸、失眠等症。

【用 法】每日饮 1 盅,不可过量饮用。

【制 法】以水煎药取浓汁,再兑入酒 7.5 千克,也可按一般热浸法制取。

【资料来源】清·《元汇医镜》;《治疗与保健药酒》

杞 蓉 药 酒

【药 物】枸杞子 403 克,肉苁蓉 72 克,首乌 197 克,牛膝 72 克,茯苓 72 克,当归 72 克,补骨脂 72 克,红花 45 克,麦冬 10 克,栀子 10 克,红曲 9 克,白酒 8966 克。

【功 效】补益肝肾,养血明目。用于肝肾两虚,头晕目花,腰膝酸痛。

【用 法】口服,一次 10~16 毫升,一日二次。

【制 法】将肉苁蓉、首乌分别加水煎煮三次(依次为 2、1、1 小时)。合并煎液,滤过,浓缩至比重 1:15~1:20 的清膏,加入白酒 966 克,搅匀,静置,滤过,备用。

余药除红花、枸杞、红曲外,均研成粗粉,再与红花等三味混匀,用白酒 8000 克渗漉。

将煎液与渗漉液混合,静置,滤过,分装。

【注 意】高血压患者忌服。

【资料来源】《新编中成药》

百 药 长 酒

【药 物】当归 30 克,川芎 15 克,白芍 30 克,怀地黄 120 克,白术 30 克,白茯苓 30 克,天冬 60 克,麦冬 60 克,牛膝 30 克,杜仲 30 克,破故纸 30 克,茴

香 30 克,五味子 30 克,枸杞子 120 克,陈皮 30 克,半夏 30 克,苍术 30 克,厚朴 30 克,枳壳 30 克,香附 30 克,砂仁 15 克,官桂 30 克,羌活 30 克,独活 30 克,白芷 30 克,防风 30 克,乌药 30 克,秦艽 30 克,何首乌 60 克,川草薢 30 克,干茄根 120 克,晚蚕砂 30 克,干姜 30 克,红枣 500 克,烧酒 30 千克。

【功效】益精血,补肝肾,理脾胃,祛风湿。适用于肝肾不足,脾胃不和,风湿痹阻经络等所致的身体虚弱、腰膝无力、食少腹满、胸闷恶心、筋骨疼痛等症。

【用法】适量饮服。

【制法】上药制为粗末,盛入绢袋,悬于酒坛中,再将烧酒倾入封固,半月后开启饮用。

【资料来源】清·《摄生秘剖》;《治疗与保健药酒》

羊不吃草酒

【药物】羊不吃草。

【功效】补益。治一切风血,治诸疾。

【用法】适量饮用。

【制法】上药浸酒。

【资料来源】明·《普济方》

冬青子酒

【药物】女贞子 15 千克,糯米 30 千克。

【功效】滋补肝肾,明目乌须,延年益寿。适用于肝肾阴

虚、腰酸、头晕耳鸣，须发早白，视物不明等症。

【用法】适量饮服。

【制法】上药拌匀蒸熟，以酒曲造成酒。或改为冷浸法，即以适量女贞子加酒浸泡七日后使用。

【资料来源】明·《医便》

戊 戊 酒

【药物】黄狗肉一只。

【功效】大补元阳。

【用法】清晨空腹饮服。

【制法】黄狗肉煮糜，连汁和曲、米酿酒。

【注意】其性大热，阴虚人及无冷病人不宜饮之。

【资料来源】明·《本草纲目》

延 寿 酒

【药物】黄精 30 克，苍术 30 克，天门冬 20 克，松叶 40 克，枸杞子 30 克。

【功效】补虚延年，主疗体倦乏力，饮食减少，头晕目眩，腰膝不利。

【用法】每日早、晚空腹温饮 1~2 杯。

【制法】上五味药，均捣碎，置瓶中，醇酒 1.5 千克，浸七日后开取，去渣备用。也可以水三硕，共药煮一日，酿酒。

【资料来源】汉·《华氏中藏经》；《药酒验方选》

延寿获嗣酒

【药 物】生地 360 克,覆盆子、山药、芡实、茯神、柏子仁、沙苑、萸肉、肉苁蓉、麦冬、牛膝各 120 克,鹿茸一对,龙眼肉 250 克,核桃肉 250 克。

【功 效】添精益髓,乌须明目,聪耳延年,补真阴。凡男女或素性弱不耐风寒劳役,或思虑太过,致耗气血,或半身不遂,手足痿痹,或精元虚冷,久而不孕,及孕而多女,或频堕胎均可服用。

【用 法】每晚男女各饮四五杯,勿令醉。

【制 法】上药用烧酒 25 千克,无灰酒 10 千克,白酒 5 千克,同入缸内,重汤煮七炷香,埋土七日取起,勿令泄气。

【注 意】忌房事月余。

【资料来源】清·《惠直堂经验方》

参茸酒

【药 物】人参 60 克,鹿茸 30 克,防风 3 克,鳖甲 3 克,萆薢 3 克,羌活 3 克,川牛膝 3 克,独活 3 克,杜仲 3 克,白术 3 克,玉竹 3 克,当归 6 克,秦艽 6 克,红花 6 克,枸杞子 6 克,丁香 2 克。

【功 效】温阳益气,育阴和血,祛风除湿。

【用 法】每次 1 小盅,每日一至二次。

【制 法】用多年贮存的陈烧酒 10 千克,将药料入酒内封固,存数年,将药料滤出,加入冰糖 120 克,烧酒 1 千克,兑好后使用。

【资料来源】《清太医院配方》；《治疗与保健药酒》

参茸酒

【药 物】白酒 8 千克，白糖 800 克，菟丝子 60 克，牛膝 40 克，熟地黄 40 克，肉苁蓉 40 克，鹿茸 20 克，人参 20 克，附子(制)20 克，黄芪 90 克，五味子 20 克，茯苓 20 克，山药 20 克，当归 20 克，龙骨 20 克，远志(制)10 克，红曲 10 克，制成 9190 克。

【功 效】滋补强壮，助气固精。用于气血亏损，腰酸腿痛，手足寒冷，梦遗滑精，妇女血亏、血寒，带下淋漓，四肢无力，行步艰难。

【用 法】口服。一次 10~15 毫升，一日二次。

【注 意】孕妇忌服。

【资料来源】《新编中成药》

地黄枸杞酒——原名“地黄醴”

【药 物】大熟地(晒干)250 克，枸杞(用肥极者，烘燥以去润气)120 克，沉香(或用白檀 9 克亦可)3 克。

【功 效】治男女精血不足，营卫不充。

【用 法】适量饮服。

【制 法】上药一料，可用高度烧酒十倍浸之，不必煮，仅浸十日后，服完又用酒 3.5 千克左右，浸半月再用。

【资料来源】清·《成方切用》

西洋参酒

【药 物】西洋参。

【功 效】补肺阴,清虚火,生精液,除烦倦,养血益气。

【用 法】适量饮服。

【资料来源】《成药全书》

还童酒

【药 物】熟地 90 克,生地 120 克,全当归 120 克,川萆薢 60 克,羌活 30 克,独活 30 克,怀牛膝 60 克,秦艽 90 克,苍术 60 克,广皮 60 克,川断 60 克,麦冬 90 克,枸杞 60 克,川桂皮 15 克,小茴香 30 克,乌药 30 克,丹皮 60 克,宣木瓜 60 克,五加皮 120 克。

【功 效】补肝肾,强筋骨,养阴血,祛风湿。适用于老年人因肝肾不足,气血虚弱,感受风寒湿邪,使经络闭阻,气血运行不畅,以致关节疼痛,筋骨无力,步履不便者。

【用 法】每日早、晚各饮 2 小盅。

【制 法】上药装入绢袋,浸于 25 千克陈酒中,酒坛 封固,隔水加热 1.5 小时,然后晾凉,将酒坛埋于地下 7 天后,即可饮用。

【资料来源】清·《回生集》;《治疗与保健药酒》

何首乌酒

【药 物】何首乌。

【功效】补肝肾,益精血。常用于阴虚血枯,须发早白,筋骨不健及失眠。

【用法】每日一至二次。

【制法】上药制成碎块,用酒浸泡三日。

【资料来源】《中国古代养生长寿秘法》

灵 芝 酒

【药物】灵芝。

【功效】滋补强壮,助消化。治疗冠心病、心绞痛、神经衰弱、老年慢性气管炎、肝炎等,对体弱老人可久服。

【用法】每日一至二次,每次半小杯(约5毫升)。

【制法】取灵芝切碎,用酒浸泡15日以上。

【资料来源】《中国古代养生长寿秘法》

苁蓉强壮酒

【药物】肉苁蓉50克,川牛膝40克,菟丝子20克,制附子20克,椒仁30克,肉豆蔻仁20克,补骨脂(炒香)25克,楮实25克,巴戟天(炒黄)30克,木香15克,鹿茸(去毛,酥炙)10克,肉桂20克,蛇床子15克,炮姜20克。

【功效】肝肾虚损,腹部、胸胁疼痛,下元虚冷。

【用法】每日早、晚各一次,每次空腹温饮1~2小杯。

【制法】上十四味药,共碎细,用夏白布包贮置于净器中,用醇酒1.5千克浸泡,封口,春夏五日,秋冬七日后开取。

【资料来源】《药酒验方选》

补气养血酒

【药 物】破故纸 30 克,熟地 30 克,生地 30 克,天冬 30 克,麦冬 30 克,人参 30 克,当归 30 克,川芎 30 克,白芍 30 克,云茯苓 30 克,柏子仁 30 克,砂仁 30 克,石菖蒲 30 克,远志 30 克,木香 15 克。

【功 效】补气血,养心肾,健脾胃,益老人。适用于气血不足,心脾虚弱,怔忡健忘,头目昏花。

【用 法】每日不拘时温饮 10~20 毫升。

【制 法】上十五味药,捣碎,用白布袋贮,置于瓦器中,浸入好酒 2 千克,放火上煮熟,去渣,候冷,收贮备用。

【资料来源】《药酒验方选》

补 益 酒

【药 物】肉苁蓉 90 克,肉豆蔻 15 克,山萸肉 45 克,丹砂(细研为末,另包)10 克。

【功 效】肝肾虚损,腰脚软弱,头昏目眩,神志恍惚。

【用 法】早、晚空腹温饮 1~2 小盅。

【制 法】前三味药,捣碎,合丹砂,置于瓶中,用好酒 1 千克浸之,封口,经七日后开取。

【资料来源】《药酒验方选》

参茸补血酒

【药 物】党参 240 克,人参 16 克,鹿茸 16 克,三七(熟) 8 克,熟地黄 240 克,白术(麸炒)160 克,茯苓 160 克,当归 160 克,白芍(炒)160 克,川芎 80 克,肉桂 80 克,黄芪(蜜制)240 克,甘草(蜜制)80 克,白酒 16 千克。

【功 效】壮肾阳,益精血,强筋骨。用于心肾阳虚,气血两亏,腰脊酸软,精神疲乏,头昏耳鸣,盗汗遗精,子宫虚寒,崩漏带下。

【用 法】口服。一次 10 毫升,一日二次。

【注 意】伤风感冒忌用。

【资料来源】《新编中成药》

宜男酒

【药 物】全当归 60 克,茯神 60 克,枸杞子 60 克,川牛膝 60 克,杜仲 60 克,桂圆肉 60 克,核桃肉 60 克,葡萄干 60 克。

【功 效】益精血,补肝肾,强筋骨,安心神。适用于肝肾亏虚,精血不足所致的月经不调、婚后不孕之症。

【用 法】早、晚各服 2 盅。

【制 法】上药制成粗末,装入绢袋,悬于瓷坛内,以无灰酒 5 千克浸泡,封固,隔水加热半小时后,取出瓷坛埋土中,7 日后取起使用。

【注 意】饮酒期间忌房事或避孕。

【资料来源】清·《同寿录》

参 椒 酒

【药 物】丹砂(细研后用水飞过,另包)20克,白茯苓(去黑皮)30克,人参30克,蜀椒(去目并闭口,炒出汗)120克。

【功 效】脾肾阳虚,下元虚冷,耳目昏花,面容苍白。

【用 法】每日饭前,空腹温饮一小盅,勿间断。

【制 法】上四味,除丹砂,其余共捣为粗末,同丹砂置于净器中,用醇酒1千克浸之,春夏五日,秋冬七日后开取,去渣备用。

【资料来源】《药酒验方选》

虎鹿二仙酒

【药 物】虎骨500克,鹿筋1000克,枸杞500克,龙眼肉500克,怀牛膝250克,当归250克。

【功 效】补肝肾、益气血,祛风寒,强筋骨。适用于肝肾不足,风寒入侵,腰膝酸软,举步无力,筋骨关节疼痛等症。

【用 法】适量饮服。

【制 法】先将虎骨、鹿筋分别用开水煮一片刻,洗净,煎熬成膏。再将枸杞子等药物熬成膏,诸膏合在一起,加入白蜜500克,再略熬成膏。以每15克膏用1000克酒的比例,用好烧酒浸泡。

【注 意】该酒性温,湿热浸淫,肺热伤津所致的痿证不可使用。

【资料来源】清·《同寿录》；《治疗与保健药酒》

固本退龄酒

【药 物】当归(酒洗)、巴戟(酒浸,去心)、肉苁蓉(酒洗)、杜仲(酒炒,去丝)、人参(去芦)、沉香、小茴香(酒炒)、破故纸(酒炒)、石菖蒲(去毛)、青盐、木通、山茱萸(酒蒸,去核)、石斛、天门冬(去心)、熟地黄、陈皮、狗脊、菟丝子(酒浸,蒸)、牛膝(去芦)、酸枣仁(炒)、覆盆子(炒)各30克,枸杞子60克,川椒(去子)21克,神曲(炒)60克,白豆蔻、木香各6克,砂仁、大茴、益智(去壳)、乳香各15克,虎胥骨(酥炙)60克,淫羊藿(要新者)120克,糯米1千克,大枣1千克,生姜(捣汁)60克,远志、甘草(水泡去心)30克,新山药(捣汁)120克,小黄米明流烧酒35千克。

【功 效】和气血,养脏腑,调脾胃,解宿醒,强精神,悦面色,助劳倦,补诸虚,久服除百病。

【用 法】早、晚各温饮一、二盏,数日见效。

【制 法】上药依法炮制为末,糯米、枣肉、粘饭同姜汁、山药汁、炼蜜120克和成块,分为四块,四绢袋盛之,入酒坛内浸二十一日。

【资料来源】明·《万病回春》

参 杞 酒

【药 物】枸杞子汁100克,地黄汁100克,麦门冬汁60

克,杏仁(去皮、壳)30克,人参20克,白茯苓30克。

【功效】益精固髓,滋阴明目,润五脏,久服延年。

【用法】每日早、晚各一次,饭前温饮10毫升。

【制法】上六味,将后三味捣碎,同前三味贮于瓶中,用酒1.5千克浸之,封口,经七日后开取,去渣备用。

【资料来源】《药酒验方选》

桂 圆 酒

【药物】桂圆肉200克。

【功效】温补心脾、助精神。适用于体质虚弱、失眠、健忘、惊悸等症。

【用法】每日二次,每次10~20毫升。

【制法】上药放在细口瓶内,加入60°白酒约400毫升,密封瓶口,每日振摇一次,半月后可饮。

【资料来源】《药膳食谱集锦》

首 乌 酒

【药物】制首乌150克,生地黄150克,白酒5000克。

【功效】补益肝肾,调和气血。适用于肝肾阴虚,神经衰弱、腰膝酸软。

【用法】适量温服。

【制法】将首乌择净杂质,洗净,用温水闷软,切成约三分见方的丁,生地黄淘洗后切成薄片,晾干水气,首乌、生地黄放入酒坛内,再将白酒缓缓

倒入酒坛内,搅匀后,封严坛口。每隔三天开坛搅拌一次,约十至十五天后即可开坛,滤去药渣。

【资料来源】《中国药膳》

枸杞桂心酒——原名“枸杞酒”

【药 物】枸杞根(切)60 千克,干地黄末 1.25 千克,桂心、干姜、泽泻、蜀椒末各一升,商陆末二升。

【功 效】强身祛病。

【用 法】早晨空腹服半升。

【制 法】枸杞根加水四石,煮一日一夜,取清汁一石,浸曲,如家常酿酒法,酒熟取清汁,用绢袋盛地黄、桂心、干姜、泽泻、蜀椒末、商陆末,放入酒底,塞紧口,埋入地里三尺,压紧土二十一日开取。

【资料来源】唐·《千金要方》

春 寿 酒

【药 物】天门冬、麦门冬、熟地、生地、山药、莲肉、红枣各等分。

【功 效】养阴,固肾,健脾。适用于阴虚精少并兼有脾弱所致的腰酸、须发早白、神志不宁、食少等症。

【用 法】适量饮服。

【制 法】将上药混匀,每 210 克混匀的药剂加酒 2.5 千克,使用热浸法制取。

【资料来源】明·《万氏家传养生四要》;《治疗与保健药

保命延寿烧酒

【药 物】人参、当归、白茯苓、乌药、杏仁、砂仁、川乌、草乌、何首乌、五加皮、枸杞子、牛膝、杜仲、肉桂、苍术各 15 克，肉苁蓉、破故纸、甘草各 30 克，木香、枳壳、干姜、虎骨（酥炙）、香附、白芷、厚朴、陈皮、白术、川芎、麻黄、独活、羌活、川椒（去合口、目）、白芍、生地、熟地、天冬（去心）、麦冬（去心）、防风、荆芥、五味子、小茴香、细辛、沉香、白蔻各 9 克，枣肉 60 克，真蜜 500 克，核桃仁 120 克，真酥油 250 克，天麻 9 克，生姜 120 克。

【功 效】和脾胃，养丹田，强壮筋骨，益精补髓，聪耳明目，定五脏，安魂魄，润肌肤，和容颜，强阴壮阳，能除万病。

【用 法】常饮一二杯。

【制 法】上药除酥蜜二味，各精制，称足装入绢袋中，入无水高烧酒 20 千克，同酥蜜入坛中，将坛口密封严固，桑柴文武火烧三炷香，待大锅中水冷取出，埋阴地，三日出火毒。

【资料来源】明·《仁术便览》

种子延龄酒

【药 物】生地黄 60 克，熟地黄 60 克，天门冬 60 克，麦门冬 60 克，当归 60 克，南芎 30 克，白芍药 45

克,人参 15 克,白术 60 克,白茯苓 60 克,制何首乌 60 克,牛膝 60 克,杜仲 60 克,枸杞子 60 克,巴戟肉 60 克,肉苁蓉 60 克,远志肉 60 克,石菖蒲 15 克,破故纸 30 克,山茱萸 30 克,石斛 30 克,甘菊花 30 克,砂仁 15 克,木香 15 克,虎胫骨 60 克,龟板 60 克,陈皮 30 克,柏子仁 30 克,酸枣仁 30 克,小茴香 30 克,大枣肉 60 克,龙眼肉 30 克,青盐 30 克,胡桃肉 30 克,生姜 30 克,灯心 30 克。

【功效】补阴阳,益气血,养心神,理脾胃。适用于腰膝酸软、须发早白、头晕耳鸣、面色不华、动则劳倦、心神不宁、婚后无子等症。对老年人有补虚损、除劳倦、乌须发、清耳目、固齿牙之功。

【用法】每日早、晚适量饮服。

【制法】将上药切制后,置于适合的酒坛内,加入无灰酒 20 千克,以文火加热 1.5 小时后取出酒坛。再将酒坛置于装有冷水的水缸内,并注意随时换用新的冷水,经 3 日后过滤取酒液,滤出的药渣,再加酒 10 千克,按照前述先加热,后冷浸的方法滤取酒液。将两滤液合并,埋土中 3 日,去火毒即成。

也可采用冷浸法,浸泡 21 天制备。

【注意】如有虚热,可于上方中加入黄柏、知母各 60 克。

【资料来源】明·《妙一斋医学正印种子篇》;《治疗与保健药酒》。

钟乳黄芪酒——原名“钟乳酒漫方”

【药 物】钟乳粉 90 克,黄耆(剉)、牛膝(去苗)、石斛(去根节)、防风(去芦头)各 60 克,熟干地黄 150 克。

【功 效】补养五脏,坚固筋骨,补益精髓。治疗虚劳不足。

【用 法】每日于饭前温饮一小盏。

【制 法】上药细剉,都用生绢袋盛,以酒三斗,浸三日。

【资料来源】宋·《太平圣惠方》

神仙延寿酒

【药 物】生地黄 60 克,熟地黄 60 克,天门冬(去心)60 克,麦门冬(去心)60 克,当归 60 克,牛膝(去芦,酒洗)60 克,杜仲(去皮,酒和姜汁炒)60 克,小茴香(盐酒炒)60 克,巴戟(水泡,去心)60 克,枸杞子 60 克,肉苁蓉 60 克,破故纸(炒)60 克,木香 15 克,砂仁 30 克,南芎 60 克,白芍(煨)90 克,知母(去毛,酒炒)60 克,石菖蒲 15 克,柏子仁 15 克,远志(甘草水泡,去心)30 克。

【功 效】和气血,养脏腑,调脾胃,解宿醒,强精神,润容颜,助劳倦,补诸虚。

【用 法】适量饮服。

【制 法】绢袋盛药放入坛内,用酒 30 千克煮三炷香为度,取出埋土中三日夜,去火毒。

【资料来源】明·《万病回春》

益肾明目酒

【药 物】覆盆子(去梗)50 克,巴戟天(穿心,紫者去心)35 克,肉苁蓉(酒浸,去皱皮)35 克,远志(去心)35 克,川牛膝 35 克,五味子 35 克,续断 35 克,山萸肉(去核)30 克。

【功 效】肝肾虚损,耳聋目昏,腰酸腿困,神疲乏力。

【用 法】每日早、晚各一次,每次空心温服 19~15 毫升,久服更好。

【制 法】上八味,捣碎为粗末,用夏白布袋盛,置于净器中,用醇酒 1 千克浸之,密封口,春夏浸五日,秋冬浸七日,然后添冷开水 1 千克,合而备用。

【资料来源】《药酒验方选》

桑 椹 酒

【药 物】桑椹 5 千克,大米 3 千克,酒曲适量。

【功 效】补肝肾,明耳目,抗衰老。适用于肝肾不足之耳鸣耳聋,视物昏花等衰老征象。

【用 法】每次 4 汤匙,用开水冲服,或置锅加水适量煮食。

【制 法】将桑椹捣汁煮过。米煮半熟沥干,与桑椹汁液拌合,蒸煮后下酒曲适量搅拌合匀,装入瓦坛内,将瓦坛放在周围盛有棉花或稻草的箱子里发酵,根据季节气温不同,直到味甜可口取出食用。

【资料来源】《大众药膳》

浸黄酒方

【药 物】人参(拣肥大者,去芦)15克,白术(去梗,泔浸,土炒)36克,茯苓(坚白者,去皮,为末,水澄,去浮,晒干)24克,大甘草(炙)15克,当归(全用,酒浸,姜制)18克,生熟地黄(拣,酒浸)各15克,白芍(酒炒)15克,牛膝(去苗,酒浸,焙)24克,杜仲(姜汁炒,净)18克,生姜(洗,切)15克,黄柏(厚者,酒洗,炒)30克,知母(南者,去皮、毛,酒炒)24克,破故纸(盐、酒炒)9克,甘州枸杞(去萼)30克,茅山苍术(浸,炒)18克,山药(大者,焙)15克,锁阳(酥炙,如无,苁蓉代)21克,山茱萸(去核)21克,石菖蒲(去毛,焙)15克,远志(甘草水煮,去心)15克,陈皮(去白,盐水浸,焙)21克,莲肉(去心,焙)24克,鹿角霜(如无,加菟丝子)15克,天门冬(去心)15克,麦门冬(去心)15克。

【功 效】补气血虚损,理脾胃,滋肾水,强腰脚,益精神,开心,明目。

【用 法】每日饮服数杯。

【制 法】上药制净,秤足,冬用黄酒,夏用烧酒五十壶,坛内用生绢袋装药系口,入坛中,春浸十四日,夏浸七日,秋浸十四日,冬浸二十一日,取出备用。

【资料来源】明·《仁术便览》

健 阳 酒

【药 物】当归 9 克,枸杞子 9 克,破故纸 9 克。

【功 效】补肾助阳,温益精血。适用于肾阳虚及精血不足、腰痛、遗精、头晕、视力下降等症。

【用 法】适量饮服。

【制 法】上药切片,用净布袋装好,用 1 千克好烧酒浸泡,容器封固,隔水加热半小时,取出容器静置 24 小时,次日即可饮用。

【资料来源】清·《同寿录》

党 参 酒

【药 物】老条党参粗大者连须 1 只。

【功 效】补中益气,生津养血。适用于脾虚泄泻,肢冷,四肢无力,食欲不佳,肺虚气喘息短,声音低微,懒言短气,血虚萎黄,头晕心悸,热性病津液耗伤,口渴等症。

【用 法】适量饮服,佐膳更佳。

【制 法】将党参拍出裂缝,置于净瓶中,用酒 0.5 千克浸之,封口,经七日后开取。

【注 意】表证未解,中满邪实者勿用。

【资料来源】《药酒验方选》

补 酒 方

【药 物】石苇(去毛)300 克,石楠(炙)90 克,仙灵脾 420 克,细辛 150 克,杏仁一升,五加皮汁适量,麻

子一升。

【功效】补益。

【用法】量力服之，以知为度。

【制法】上药，先将石苇、石楠、仙灵脾、细辛切细，用水10千克，煎取2千克，去药滓，经宿，澄清。杏仁去皮、尖及双仁，用水八升捣研取汁，煎取2千克，经一宿，以二汁混合，共4.5千克，以干曲15千克，先用五加皮汁浸曲，停一宿，其次下石苇等汁，一时合和，以上黍米7千克，分为七醖^①，三日下醖，凡三十九日即熟，取麻子1千克，净择炒令香熟，捣作末，以绢袋盛，内酒中，经三日即成。

【资料来源】唐·《千金翼方》

注①醖(dòu 豆)：再酿的酒。

鹿茸酒

【药 物】鹿茸片。

【功 效】壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨。适用于虚劳体瘦、精神倦怠无力、肝肾虚而致眩晕耳聋、目眩、腰膝酸痛等。

【用 法】每日 2 次，每次半小杯。

【制 法】取适量鹿茸片，用酒浸泡 10 日以上。

【资料来源】《中国古代养生长寿秘法》

鹿头酒

【药 物】鹿头。

【功 效】补益精气。治虚劳不足，消渴，夜梦鬼物。

【用 法】适量饮服。

【制 法】鹿头煮烂捣泥，连汁和曲、米酿酒，候熟，压取汁。

【资料来源】明·《本草纲目》

吴棹仙精神药酒

【药 物】东北人参 150 克，干地黄 150 克，甘枸杞 150 克，淫羊藿 90 克，沙苑蒺藜 90 克，母丁香 90 克，沉香 3 克，远志肉 3 克，荔枝核七枚。

【功 效】补益虚损，对年过半百，肝肾不足，气血虚弱，不能长久坚持工作者，能使精神倍增。

【用 法】每天一次，每次 10 毫升，徐徐呷服。

【制 法】将上药九味，去掉杂质和灰尘，以 60°高粱白酒

1 千克,泡浸四十五天,即可饮用。

【注意】青壮年及阴虚肝旺者禁服。

菊花延年酒——原名“菊花酒”

【药物】菊花 2.5 千克,生地黄 2.5 千克,枸杞子 1.5 千克。

【功效】强壮筋骨,补益精髓,延年益寿。

【用法】每次温饮一杯,每日共三杯。

【制法】上三味,捣碎,用水一硕,煮取汁五斗,炊糯米五斗,细曲碎,拌匀,入瓮密封,候熟澄清。

【资料来源】宋·《太平圣惠方》

崔氏地黄酒

【药物】生地黄(肥大者,捣,以生布绞取汁 44 千克) 120 千克,杏仁(去皮、尖、双仁,捣末)10 千克,大麻子(熬,捣末)10 千克,糯米(曝干)100 千克,上曲(曝干,细剉)15 千克。

【功效】益气力,轻身明目,令人充沛,能食,疗虚羸,久饮之,去万病,妇人服之更佳,无子者,令人有子。

【用法】每次温服 1 千克,渐加至 2 千克,一日二次。

【制法】上五味,先以地黄汁 44 千克,浸曲候发,炊米 20 千克作饭,冷暖如人肌,酸曲汁中,候饭消,更炊米 10 千克作饭,酸如前法,又取杏仁、麻子末各 1.25 千克,和饭搅之酸曲汁中,待饭消,依前炊米饭 10 千克,以杏仁、麻子末各 1.

25 千克，一如前法酤之，凡如此可八酤讫，待酒发定泥封之，二七日压取清。

【注意】忌芜荑。

【资料来源】《历代名医良方注释》

大补药酒

【药物】党参 100 克，黄芪(蜜制)100 克，山药 100 克，白术(炒)100 克，白芍(炒)80 克，甘草(蜜制)40 克，当归 100 克，茯苓 100 克，杜仲(盐制)100 克，川芎 40 克，黄精(制)280 克，蔗糖 3.2 千克，玉竹(制)280 克，白酒 32 千克。

【功效】益气补血。用于气血两亏，倦怠乏力。

【用法】口服。一次 10~15 毫升，一日 2~3 次，温服。

【注意】孕妇忌服。

【资料来源】《新编中成药》

牛膝人参酒——原名“牛膝酒”

【药物】牛膝、山芋、芎藭各 90 克，附子(炮裂，去皮、脐)、巴戟天(去心)、五味子、黄芪、山茱萸、人参各 60 克，五加皮、肉苁蓉(酒洗)、生姜、防风(去叉)各 75 克，桂枝(去粗皮)，茵芋、生地黄各 30 克，蜀椒(去目并闭口，炒出汗)15 克，磁石(醋煨，碎)30 克。

【功效】治疗虚劳腰脚疼痛，下元冷惫，阳气衰弱。

【用法】每服半盅，不拘时频频温服，常令有酒气。

【制法】上十八味，切碎，用生绢袋盛，浸入无灰酒 30

千克中,秋冬浸七日,春夏浸三日。

【资料来源】宋·《圣济总录》

菊花明目酒——原名“菊花酒”

【药 物】甘菊 30 克,干地黄 10 克,当归 10 克,枸杞子 20 克,白酒 500 克。

【功 效】滋阴血,补肝肾,聪耳明目,延缓衰老。适用于阴血不足,肝脉失荣而引起的头晕头痛、耳鸣目眩、夜寐不酣、多梦易倦、手足震颤等。

【用 法】中午、晚上、睡前饮用一小盅。

【制 法】将菊花去蒂,洗净,地黄、当归、枸杞子洗净,一起装入纱布袋内,扎紧袋口。将白酒、纱布药袋放入酒瓶内,盖好盖,封口,浸泡七日即成。

【资料来源】《中国药膳》

康 宝 补 酒

【药 物】何首乌、刺五加、淫羊藿、黄精、枸杞、黄芪、山楂等。

【功 效】补肾壮腰、强心健脾、宁神益智、补气益精、聪耳明目。适用于精神萎靡、心悸胸闷、阳痿遗精、腰膝发软、食少梦多、视减听衰、神经衰弱、用脑过度及未老先衰、产后及病后失调,并有预防冠状血管及脑血管栓塞的作用。

【用 法】适量饮服。

【资料来源】山东烟台中药厂。

康 壮 酒

【药 物】枸杞子 45 克,炒陈曲 45 克,甘菊花 45 克,熟地黄 45 克,肉桂 45 克,肉苁蓉 30 克。

【功 效】治疗肝肾不足,须发早白,身疲乏力,腰膝软弱。

【用 法】不拘时,适量饮服。

【制 法】上六味,捣碎为粗末,用夏白布袋盛,置子净瓶中,用醇酒 1.5 千克浸之。春夏浸五日,秋冬浸七日后开口,再加冷开水 1 千克,令均匀,备用。

【资料来源】《药酒验方选》

黄精门冬酒——原名“黄精酒”

【药 物】黄精 2 千克,天门冬(去心)1.5 千克,白术 2 千克,松叶 3 千克,枸杞根 1.5 千克。

【功 效】强壮筋骨,补益精髓,延年补养。使发白再黑,齿落更生。主万病。

【用 法】适量饮服。

【制 法】上药切碎,以水 300 千克,煮取汁 100 千克,浸曲 5 千克,炊米 100 千克,如常法酿酒,候熟压取酒汁。

【注 意】忌桃、李、雀肉。

【资料来源】宋·《太平圣惠方》

天 门 冬 酒

【药 材】天门冬 15 千克,糯米 10 千克,细曲 3.5 千克。

【功 效】补五脏,调六腑,和血脉,令人无病,延年轻身,齿落更生,发白更黑。

【用 法】每日次三杯,常令酒气相接,勿令大醉。

【制 法】天门冬去心,捣碎,以水 200 千克,煮汁 100 千克,糯米炊熟,细曲 5 千克,三味相拌,入瓮,密封 21 日,候熟压取汁。

【注 意】慎生冷,酢、酒、鸡、猪、鱼、蒜,特忌鲤鱼,亦忌油腻。

【资料来源】宋·《太平圣惠方》

长 春 酒

【药 物】黄芪、人参、白术、白茯苓、当归、川芎、白芍、熟地黄、官桂、桔红、南星、半夏、苍术、厚朴、砂仁、草果仁、青皮、槟榔、丁香、木香、沉香、五味子、藿香、木瓜、石斛、杜仲、薏苡仁、枇杷叶、桑白皮、神曲、麦芽、甘草各 9 克。

【功 效】大补元气,壮筋骨,和脾胃,宽胸膈行滞气。

【用 法】每日清晨服 1 杯。

【制 法】上药拌均分为 20 包,每用 1 包,用生绢袋盛,浸酒 500 克。

【资料来源】《中国古代养生长寿秘法》

常山太守马灌酒(此方现已不用,供参考)

【药 物】天雄(生用)60克,蜀椒、商陆根各30克,乌头(大者)一枚,桂心、白敛、茵芋、干姜各30克,附子五枚,踯躅30克。

【功 效】除风气,通血脉,益精华,定六腑,明耳目,悦泽颜色,发白更黑,齿落更生。服药二十日,力势倍,六十日,志气充盈,八十日能夜书,百日致神明,房中强壮如三十时,力能引弩,年八十八服之,亦当有子,病有腰膝悉主之。

【用 法】初次服半合,渐加至二三合,一日三次,以知为度。

【制 法】上十味切细,以绢袋盛,酒三斗渍,春夏五日,秋冬七日,去滓。

【资料来源】唐·《千金要方》

琼浆药酒

【药 物】人参60克,鹿茸30克,桂圆肉30克,熟附片120克,陈皮90克,狗脊120克,枸杞子120克,补骨脂120克,黄精60克,金樱子肉40克,韭菜子120克,淫羊藿120克,冬虫草60克,怀牛膝120克,灵芝120克,当归60克,佛手60克,驴肾60克,雀脑50克,红糖3000克,红曲240克,白蜜500克。

【功 效】助肾壮阳,滋补气血。适用于肾阳虚损、精血耗伤、气血虚弱出现的腰酸腿软、四肢乏力、手足

不温、精神不振、阳痿不举、阴囊湿冷、遗精早泄、腰酸寒冷、妇女白带清稀等症。

【用法】每日 9~15 克，一日 2~3 次。

【制法】将药材放置洁净容器内，装入回流罐，另取 45° 白酒 50 千克，分别放入白酒 25 千克、15 千克、10 千克，加入红曲 240 克兑色，每次均加热至酒沸半小时后，放去药液，将残渣压榨，压榨出的酒液与三次浸出液合并，置罐内混匀，储存一个月，静置过滤即得。

【注意】该酒温而热，青年气盛及阴虚火旺者禁用。

【资料来源】《北京市中成药规范》

强身药酒

【药物】党参(炒)1000 克，五加皮 500 克，首乌(制)750 克，牛膝 500 克，地黄 500 克，桑寄生 500 克，熟地黄 500 克，女贞子(醋制)500 克，鸡血藤 500 克，白术(炒)500 克，木瓜 500 克，香附(酒制)250 克，丹参 500 克，陈皮 250 克，山药 500 克，半夏(姜制)250 克，泽泻 500 克，桔梗 250 克，六神曲(焦)500 克，大枣 250 克，山楂(焦)500 克，红花 125 克，麦芽(炒)500 克，白酒 86000 克。

【功效】强身活血，健胃。用于身体衰弱，神疲乏力，脾胃不和，食欲不振。

【用法】口服。一次 15~25 毫升，一日 2 次。

【资料来源】《新编中成药》

滋阴百补药酒

【药 物】熟地 90 克,生地 90 克,制首乌 90 克,枸杞子 90 克,沙苑子 90 克,鹿角胶 90 克,当归 75 克,胡桃肉 75 克,桂圆肉 75 克,肉苁蓉 60 克,白芍药 60 克,人参 60 克,牛膝 60 克,白术 60 克,玉竹 60 克,龟板胶 60 克,白菊花 60 克,五加皮 60 克,黄芪 45 克,锁阳 45 克,杜仲 45 克,地骨皮 45 克,丹皮 45 克,知母 45 克,黄柏 30 克,肉桂 30 克。

【功 效】调补阴阳,益精健骨,养血补气。适用于阴虚阳弱、气血不足、筋骨痿弱引起的痹热(自觉午后发热)、形瘦、食少、腰酸腿软等症状。体质偏于阴阳两弱者适宜饮用,有健身作用。

【用 法】每日早、晚随量热饮。

【制 法】上药剉碎,以绢袋装好,用适量热酒冲入,坛口密封,浸 15 日后可用。

【资料来源】清·《林氏活人录汇编》;《治疗与保健药酒》

魏国公红颜酒

【药 物】莲子(去心)、松子仁、胡桃肉、白果肉、龙眼肉各等分。

【功 效】滋阴壮阳,男服种子。

【用 法】随用一二杯。

【制 法】上药浸烧酒。

【资料来源】《珍本医书集成》

聚 宝 酒

【药 物】赤白何首乌各 120 克,生地黄 240 克,熟地黄 120 克,白茯苓 60 克,莲心 30 克,甘菊花 60 克,槐角子 30 克,五加皮 120 克,天门冬 30 克,麦门冬 60 克,茅山苍术 45 克,石菖蒲 60 克,苍耳子 30 克,沉香 15 克,肉苁蓉 30 克,甘枸杞 60 克,人参 30 克,白术 60 克,当归 60 克,天麻 30 克,防风 15 克,牛膝 30 克,杜仲 60 克,沙苑蒺藜 30 克。

【功 效】益精血,健脾气,强筋骨,祛风湿。适用于肝肾精血不足、气虚脾弱、筋骨不健出现的腰酸腿软、遗精早泄、头晕耳鸣、须发早白、四肢无力、骨节疼痛、饮食乏味、面色无华等症。平素体质偏于气阴不足者亦可服用。用之得宜,有利于延年益寿。

【用 法】药酒每日分早、中、晚 3 次饭前服。每次服 3 小盅。早服宜在五更时,服后当再卧片刻。药渣制成蜜丸,称“聚宝丹”,可以同时服用。

【制 法】上药洗净,切片装入绢袋中,在瓷坛中注无灰酒 90 升,将药浸入,春季浸 10 天,夏季 7 天,秋冬浸 14 天。

【注 意】酒后忌生冷、葱、蒜、萝卜和鱼。同时要注意精神生活的调摄,做到豁达乐观。

【资料来源】明·《济世良方》;《治疗与保健药酒》

鹿茸山药酒——原名“鹿茸酒”

【药 物】好鹿茸(多用 30 克去皮切片)15 克,干山药(为末)30 克。

【功 效】补益保健,壮阳填精。治虚弱阳事不举,面色不明,小便频数,饮食不思。

【用 法】饮酒,每日三盏为度,酒尽再用酒一瓶浸。

【制 法】上药用生薄绢裹,好酒一瓶,浸七日后开瓶饮酒。

【资料来源】明·《普济方》

参茸貂鞭药酒

【药 物】貂肾 10 具,驴肾 2 具,狗肾 2 具,海马 75 克,鹿茸(去毛)250 克,红参(去芦)500 克,熟地黄 1500 克,肉苁蓉 1500 克,菟丝子饼 1500 克,淫羊藿 1500 克,韭菜子(炒)1500 克,肉桂 1500 克,锁阳 1500 克,黄芪 1500 克,杜仲炭 500 克,大海米 500 克,补骨脂(盐制)1500 克,牡蛎(煅)1500 克,狗脊(烫)1500 克,枸杞子 1500 克,白糖 400 千克,60°白酒 600 千克。

【功 效】滋补腰肾,壮阳祛寒。用于肾虚精冷,腰腿酸痛,阳痿不举,阴囊潮湿,头晕耳鸣。

【用 法】口服。一次 20 毫升,一日二~三次,温服。

【资料来源】《新编中成药》

参茸三七酒

【药 物】人参 15 克,鹿茸 15 克,三七(熟)150 克,白术(麸炒)90 克,茯苓(蒸)60 克,五味子(蒸)90 克,枸杞子 60 克,肉苁蓉 90 克,补骨脂(盐制)90 克,麦冬 90 克,巴戟天(盐制)60 克,怀牛膝(酒制)30 克,白酒 10 千克,蔗糖 45 克。

【功 效】益气补血,养心安神。用于气血不足、病后虚弱、阳痿遗精、失眠健忘。

【用 法】口服。一次 10 毫升,一日 2~3 次。

【注 意】高血压及感冒热证忌用;孕妇慎用。

【资料来源】《新编中成药》

安 神 酒

【药 物】黄精 250 克,肉苁蓉 250 克,50°白酒适量。

【功 效】壮阳。治神经衰弱。

【用 法】口服。每次 5~10 毫升,每日三次。

【制 法】取药材饮片,打碎,以 50%乙醇(即 50°白酒)为溶媒,按冷浸法制成酒剂 1000 毫升。

【资料来源】《中药制剂汇编》

巴戟熟地酒

【药 物】巴戟天(去心)60 克,熟地黄 45 克,枸杞子 30 克,制附子 20 克,甘菊花 60 克,蜀椒(去目并闭口,炒出汗)30 克。

【功 效】补肾壮阳、长肌肉、悦容颜、治肾阳久虚,阳痿

早泄、腰膝酸软。

【用法】每日早、晚各一次，每次空心温饮1~2小盅

【制法】上六味，共捣碎，盛于净瓶中，用醇酒1.5千克浸之，封口五日后开取，去滓

【资料来源】《药酒验方选》

参茸药酒

【药物】生黄芪620克，熟地300克，木通60克，广木香90克，菟丝子120克，淫羊藿120克，紫梢花60克，灯芯12克，巴戟肉120克，马蔺子30克，澄茄30克，韭菜子60克，煨干漆90克，故纸90克，桑螵蛸60克，沙参60克，枸杞子560克，大茴香120克，煨牡蛎60克，全蝎60克，山萸肉(酒制)120克，海马15克，当归240克，萆薢90克，海龙30克，茯苓120克，核桃仁150克，青风藤120克，海风藤120克，川芎120克，木瓜120克，灵仙120克，白术180克，白芷180克，怀牛膝240克，红花240克，菊花240克，五加皮500克，广皮500克，色姜黄240克，人参1500克，独活60克，制川乌60克，制草乌60克，肉豆蔻90克，马蔺花30克，远志肉80克，玉竹2千克，党参2240克。

又：鹿茸面500克，沉香面36克，母丁香面90克，檀香面120克，薏仁面90克，公丁香面60克，砂仁面60克，肉桂面60克。

【功效】壮肾阳，益气血，祛风湿，理脾胃。适用于因阳

虚寒盛,气血不足,脾胃气滞,风湿痹阻而出现的身体衰弱、筋骨痿软、腰膝疼痛、胸腹胀满、腹泻痞积、男子遗精、阳痿、妇女月经不调等症。

【用法】温服。每次 15 克,每日三次。

【制法】先将 200 千克白酒倾于缸内,用梔子 1.5 千克浸泡,视色适合后去渣,前组药用水熬汁去渣过滤取药液,进一步将其熬成稀膏状,另化白蜜 10 千克、阿胶 6 千克,一起兑入酒中,再用水溶化冰糖 20 千克,兑入酒中。另兑入后组药研得的粉末,按冷浸法制取。

【注意】方中多数药物性属温热,青壮年气盛血燥或阴虚火旺者不宜用,用之非但无益,反会如火浇油,使其邪热内炽益甚,消灼阴液,甚则动血,损害健康。

【资料来源】《清太医院配方》,《治疗与保健药酒》

鹿药酒

【药物】鹿药。

【功效】壮阳,益老,去诸冷,治风血。

【用法】适量内服。

【制法】用鹿药浸酒。

【资料来源】明·《普济方》

壮元酒

【药物】天雄(生,去皮、脐),白敛各 90 克,茵芋(去粗

茎)30克,蜀椒(去目并闭口者,炒出汗),羊躑躅各半升,乌头(生,去皮、脐),附子(生,去皮、脐),干姜各60克。

【功效】益精气,通血脉,除风湿,明耳目,悦颜色。年高者服用后,五十日力倍气充,百日致神明,如三十岁时,力能引弩,疾在腰膝者此酒悉治。

【用法】一日三次,每服方寸匕,以知为度。

【制法】上八味药,细剉,用酒30千克浸,春夏浸五日,秋冬浸七日,去滓。

【注意】本方乌头、附子、天雄、茵芋、羊躑躅等均属辛温有毒药,故只能在医生指导下服用,并不宜多服、久服。

【资料来源】宋·《圣济总录》

补酒的泡制方法

从理论上讲,酒精的含量愈高,愈能使原材料渗透出,含酒精量高的白酒做为原酒,应该就能做出很好的补酒。但是有时候与原料成分混成的味道会不合,所以还是用味道不太强的酒来做原酒比较好。

目前市场上所销售的烧酒,有酒精度三十九度的白酒,是最容易使用的原酒。

自制补酒,由于酒精度含量成分之不同,所以渗透速度及成熟期也各不相同。二十五度的需要二个月、三十九度的一个月、四十三度的十五天,五十五度的一星期左右,便能使成分完全渗透出来。

要做强壮、强精的补酒,酒精度三十九度的最容易买到,所以用这种酒来做补酒也最恰当。

一般家庭做补酒时,可用这种酒。

在做强壮强精酒、健康酒时,必须先明确目的与效果,再正确选择药材才行。

为达到自制补酒的效果,应保证药草的纯度、新鲜度,所以应该到有信用的中药店购买。购买后,必须保存在阳光晒不到的干燥地方。

做家庭用酒时,只要是宽口的玻璃瓶子即可,不拘任何型态。同时要选择牢固的瓶塞,才不致于使气挥发掉,并且才可以长期保存。

但是已经浸透好的药酒,必须将药材取出,再装入普通酒

瓶即可。

如果所做的药酒量比较多时,可以用瓮,瓮不会像玻璃瓶那样容易破碎,所以比较容易保存。但是盖子要注意不能漏气,而且加盖后再用胶布封起来,才能确保密封。

保管的场所,需放在冷、暗的地方最好,但是像冰箱那样的低温,会使渗透与成熟时间减慢,最好要避免。

温度摄氏 $15^{\circ}\sim 20^{\circ}$ 度,湿度 50%左右最为理想,房子北面的柜子下最为恰当。

浸药时,最好将日期和药材的名称都记录在容器上。

制药酒时,要使原材料的生药成分充分渗透出来才行,所以要选择良好的生药及原酒(烧酒、39 酒精度)来浸药,然后再密封,贮藏在冷暗的地方(温度摄氏 $15^{\circ}\sim 20^{\circ}$ 度,湿度 50 左右)。

药分渗透的期间,每 5~7 日便均匀摇动,这样药材始能充分均匀渗透。

以 39 酒精度的烧酒 180 毫升(约一升)为原酒使用时,所需的生药量及渗透预定时间,在有关章节中,再详列。

浸药的时间长一些,对于药酒的效果有益无害,所以为使充分渗透,还是浸久一点比较好。

温度、湿度及渗透期间的摇动状况不同,会使渗透程度有所差距。但是比预定时间增加 5~10 天大概就能完全浸透了。

渗透期间不能打开盖子来看,必须等到超过预定时间再打开来看药酒的颜色和味道。

如果所用的材料是蕃红花,酒会呈黄色;其余的都是茶色、或深、浅褐色。

渗透完备后,如果长时期一直放置,成分有时会被材料吸

打回去。有时候会成浊色，所以得将里面的生药取出，过滤。

方法如下。第一次过滤时，在竹笼中铺上数层纱布，然后将容器内的东西都倒入竹笼中，再用另一个容器来接滤过的药酒。接着再做第二次过滤：同样在竹笼中铺上四片绵布，将第一次过滤的酒徐徐倒入，再以另一容器来接，这样便完成了。

在进行时，必须保持清洁。酒精度 39 度的酒不会腐败，但是过滤前容器需先洗干净，并擦干水分，为避免水分掺杂，最好用烧酒简单地冲洗容器。

完成后的药酒需将名称清楚记载。以前还各过程制成的药酒可以长期保存，而且放得愈久，味道愈醇。尤其像韩国人参，无法一次便都渗透完毕，第一次经五个月后便倒出二分之一的酒，然后再补充些新的人参及二分之一的酒，三个月后再倒出，可以做第二、第三次的药酒。

泡制中如使用人参，最后所剩的人参不要丢弃，可以切薄片食用。

人参中主要的成分集中在一条人参中的二分之一，下面的二分之一则没有任何成分，因此，最好不要拿毛人参（指人参的须）来当做强壮强精酒的药材。

要真正有效果的人参，还是采用高丽人参比较好，同时也要六年根的才好。

抽出生药成分后的药酒，有的完全没有味道，有的则太酸，视其成分不同，各有甜、辛、辣、苦不同的味道。如果觉得这样不好喝，可以加上你所喜欢的甜味再喝。

做梅酒时，每 1~2 千克的生梅加上冰糖 1~2 千克，这样就相当甜了。但是药酒和当饮料用的梅酒不同，不需加太多甜

味。

加上冰糖、砂糖、白糖等都可以,但是为预防糖尿病,各位所做的强壮强精酒还是用蜂蜜来调味比较好,这样同时可以加上蜂蜜的营养成分。

但是量不要放太多,以好喝的程度来掺就可以了。

单味补酒的泡制方法

单味补酒浸用的生药量及泡制时间

生药名	性	一升酒所需的生药量	渗透时间
朝鲜人参	温	100 克	180 日
黄 精	平	200 克	100 日
何 首 乌	温	100 克	60 日
麦 门 冬	微寒	200 克	60 日
五 加 皮	温	100 克	60 日
山 茱 萸	温	100 克	100 日
天 门 冬	寒	100 克	100 日
黄 耆	微温	100 克	60 日
淫 羊 藿	平	80 克	100 日
丁 字	温	50 克	100 日
枸 杞	平	150 克	100 日

杜 仲	温	100 克	60 日
女 贞	平	100 克	60 日
红 蓝 花	温	100 克	60 日
木 天 蓼	温	200 克	100 日
当 归	温	200 克	60 日
甘 草	平	80 克	100 日
蕃 红 花	平	20 克	100 日
山 药	平	200 克	60 日
益 母	寒	200 克	100 日
大 枣	温	200 克	100 日
柏 子 仁	平	200 克	100 日
菟 丝 子	平	100 克	100 日
地 黄	寒	150 克	220 日

生药名	性	一升酒所需的生药量	渗透时间
南五味子	温	200 克	100 日
石 斛	寒	80 克	60 日
五 味 子	温	100 克	60 日
酸 枣 仁	平	200 克	120 日
萝 摩 子	温	80 克	60 日
龙 眼 肉	温	200 克	100 日
蔓 荆 子	寒	100 克	100 日
旋 花	平	100 克	120 日
地 肤 子	寒	100 克	100 日
肉 苁 蓉	温	150 克	130 日
川 芎	温	200 克	60 日
牛 膝	平	200 克	60 日
莲 肉	平	150 克	180 日
楮 实	寒	200 克	120 日
芡 实	平	100 克	180 日
豨 薟	寒	200 克	120 日

人的身体会随着季节的变化而变化。对于这种变化,古时候的人就改变药酒的成分,以配合体质状况及身体因气候而生的变化。因此,他们各以单味药草浸了好几种药酒,然后每天调合变化以使用。

为使补酒收到最好的效果,还是以单味药草来浸药酒,而后再加以调合使用比较好。

目前,人参酒、黄精酒、甘草酒、五加皮酒,都是单味药酒。

现在一般家庭有用几十种单味酒来混合的方法,但是通常没有这么大的地方,如果有,用这种方法很不错。

为了使各种药草成分渗透入酒中,因药草的种类不同,所需日数也不同。

例如:“高丽人参”最理想的是浸泡 180 天,“枸杞”浸 100 天,“五味子”或“杜仲”则只需 60 天。

高丽人参在浸泡了二、三个月服用时,不要丢弃高丽人参,因为它还含有药性成分,所以倒出药酒后,可再将原酒倒进去浸泡再利用。

有做补酒经验的人,将渗透时间相同的药草——

如“天门冬”、“枸杞”、“黄精”、“甘草”等浸在同一个坛中,放 100 天;“杜仲”、“女贞”、“五加皮”等放在一个酒坛中 60 天;“韩国人参”单独浸 180 天,这样共分六种类,然后再调合。

总之,补酒要配合自己体质来调配,并且用自己喜欢的方法来调合最为有趣。

了解单味药草的渗透时间后,你也可以试着自己做补酒了。

复方补酒泡制方法

①男性热实型配方

烧酒 30 千克,19 种共重 350 克,一、二种无法购得无所

谓。适合体格结实、丰满、容易冒汗、经常口渴、饮水量多、尿量少、而且颜色很黄的人。

生药名	性	生药量
① 朝鲜人参	温	20
② 淫羊藿	温	20
③ 五加皮	温	10
④ 山茱萸	温	10
⑤ 蛇床子	温	10
⑥ 五味子	温	10
⑦ 地肤子	寒	30
⑧ 地黄	寒	30
⑨ 麦门冬	寒	20
⑩ 天门冬	寒	20
⑪ 莲肉	平	20
⑫ 芡实	平	20
⑬ 山药	平	20
⑭ 黄精	平	20
⑮ 枸杞	平	30
⑯ 甘草	平	10
⑰ 牛膝	平	10
⑱ 茯苓	平	20
⑲ 酸枣仁	平	20

②男性热虚型配方

烧酒 30 千克,20 种共重 350 克,一、二种无法购得无所谓。适合体格较魁梧、肌肉结实、夏天怕热、冬天怕冷、皮下脂肪少、皮肤干燥、尿量多、颜色透明者使用。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	20
② 淫 羊 藿	温	20
③ 苍 术	温	10
④ 当 归	温	10
⑤ 何 首 乌	温	10
⑥ 女 贞	温	10
⑦ 地 肤 子	寒	20
⑧ 地 黄	寒	30
⑨ 麦 门 冬	寒	10
⑩ 天 门 冬	寒	20
⑪ 蔓 荆 子	寒	20
⑫ 莲 肉	平	10
⑬ 山 药	平	20
⑭ 黄 精	平	20
⑮ 枸 杞	平	10
⑯ 甘 草	平	10
⑰ 牛 膝	平	20

⑮	茯 苓	平	30
⑯	酸 枣 仁	平	30
⑰	菟 丝 子	平	20

③男性寒实型配方

烧酒 30 千克,16 种共重 350 克,一、二种无法购得无所谓。适合消瘦、但身体健康、活泼、夏天炎热时不易出汗、尿量少、容易便秘的人。

生 药 品	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	30
② 淫 羊 藿	温	30
③ 黄 耆	温	30
④ 川 芎	温	20
⑤ 苍 术	温	20
⑥ 当 归	温	30
⑦ 五 加 皮	温	30
⑧ 何 首 乌	温	20
⑨ 山 茱 萸	温	10
⑩ 木 天 蓼	温	10
⑪ 白 术	温	10
⑫ 杜 仲	温	20
⑬ 蛇 床 子	温	20
⑭ 女 贞	温	20
⑮ 五 味 子	温	20
⑯ 地 黄	寒	30

④男性无力型配方

烧酒 30 千克,14 种共重 400 克,

一、二种无法购得无所谓。适合皮肤无光泽、脸色苍白、行动无力、肠胃不好、食欲不振、喜欢看人运动、自己却无能力做的人。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	50
② 淫 羊 藿	温	50
③ 五 加 皮	温	30
④ 何 首 乌	温	20
⑤ 山 茱 萸	温	30
⑥ 杜 仲	温	20
⑦ 蛇 床 子	温	30
⑧ 肉 苁 蓉	温	30
⑨ 女 贞 子	平	20
⑩ 地 肤 子		30
⑪ 地 黄	寒	20
⑫ 莲 肉	平	30
⑬ 山 药	平	20
⑭ 枸 杞	平	20

⑤男性寒虚型配方

烧酒 30 千克,16 种共重 350 克,一、二种无法购得无所谓。适合体格消瘦、易疲倦、没力气、夏天怕热、冬天怕冷、常下痢、胃肠不好、神经质的人。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	30
② 淫 羊 藿	温	30
③ 黄 耆	温	20
④ 川 芎	温	20
⑤ 苍 术	温	20
⑥ 当 归	温	10
⑦ 五 加 皮	温	30
⑧ 何 首 乌	温	20
⑨ 山 茱 萸	温	20
⑩ 木 天 蓼	温	20
⑪ 大 枣	温	20
⑫ 杜 仲	温	20
⑬ 五 味 子	温	20
⑭ 地 黄	寒	20
⑮ 莲 肉	平	20
⑯ 酸 枣 仁	平	30

⑥男性虚弱型配方

烧酒 30 千克，药 16 种共重 400 克，一、二种无法购得无所谓。适合体格、行动、外表看起来都很虚弱、缺乏男性条件、发育不全、身体时常出毛病、整年找医师看病者。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	30
② 淫 羊 藿	温	30
③ 苍 术	温	15
④ 当 归	温	30
⑤ 五 加 皮	温	30
⑥ 何 首 乌	温	20
⑦ 木 天 蓼	温	15
⑧ 大 枣	温	30
⑨ 蛇 床 子	温	20
⑩ 女 贞	温	20
⑪ 地 肤 子	寒	20
⑫ 地 黄	寒	30
⑬ 山 药	平	30
⑭ 黄 精	平	30
⑮ 枸 杞	平	20
⑯ 酸 枣 仁	平	30

⑦高龄男性的配方

烧酒 30 千克,药 17 种共重 400 克,一、二种无法购得无所谓。适合男性 60 岁以上、身体易疲劳、体力恢复迟缓者,并有风湿、神经痛等老人病象征,特别是对疾病敏感、导致对饮食、健康较神经质的人。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	50
② 浮 羊 藿	温	20
③ 苍 术	温	20
④ 当 归	温	20
⑤ 五 加 皮	温	10
⑥ 何 首 乌	温	30
⑦ 山 茱 萸	温	20
⑧ 大 枣	温	20
⑨ 杜 仲	温	10
⑩ 五 味 子	温	20
⑪ 麦 门 冬	寒	20
⑫ 天 门 冬	寒	20
⑬ 山 药	平	30
⑭ 枸 杞	平	30
⑮ 甘 草	平	10
⑯ 茯 苓	平	20
⑰ 酸 枣 仁	平	30

⑧女性热实型配方

烧酒 30 千克,药 17 种共重 350 克,一、二种无法购得无所谓。适合体格较大、丰满型、外表看来身体圆滚、容易口渴、尿量少、颜色黄的女性。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	20
② 苍 术	温	10
③ 当 归	温	20
④ 五 加 皮	温	10
⑤ 山 茱 萸	温	10
⑥ 五 味 子	温	20
⑦ 地 黄	寒	50
⑧ 麦 门 冬	寒	20
⑨ 天 门 冬	寒	20
⑩ 益 母	寒	30
⑪ 莲 肉	平	10
⑫ 山 药	平	20
⑬ 枸 杞	平	20
⑭ 甘 草	平	10
⑮ 茯 苓	平	30
⑯ 酸 枣 仁	平	30
⑰ 红 蓝 花	平	20

⑨女性热虚型配方

烧酒 30 千克,药 16 种共重 350 克,一、二种无法购得无所谓,适合体格大、但不丰满、夏天怕热、冬天怕冷、皮肤无光泽、尿量多颜色透明的人。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	20
② 当 归	温	20
③ 五 加 皮	温	10
④ 山 茱 萸	温	10
⑤ 杜 仲	温	20
⑥ 地 肤 子	寒	20
⑦ 地 黄	寒	50
⑧ 麦 门 冬	寒	20
⑨ 天 门 冬	寒	20
⑩ 蔓 荆 子	寒	20
⑪ 益 母	寒	50
⑫ 山 药	平	20
⑬ 甘 草	平	10
⑭ 酸 枣 仁	平	30
⑮ 红 蓝 花	平	20
⑯ 苍 术	平	10

⑩女性寒实型配方

烧酒 30 千克,药 16 种共重 350 克,一、二种无法购得无所谓。适合体格瘦小、活泼的女性。夏天出汗少、尿色黄、易便秘者。

生药名	性	生药量
① 朝鲜人参	温	30
② 黄耆	温	10
③ 川芎	温	30
④ 当归	温	10
⑤ 五加皮	温	10
⑥ 山茱萸	温	30
⑦ 大枣	温	40
⑧ 蛇床子	温	10
⑨ 五味子	温	10
⑩ 蕃红花	温	20
⑪ 益母	寒	20
⑫ 山药	平	20
⑬ 甘草	平	10
⑭ 茯苓	平	30
⑮ 酸枣仁	平	20
⑯ 红蓝花	平	30

⑪ 女性寒虚型配方

烧酒 30 千克,药 19 种共重 350 克,一、二种无法购得无所谓。适合体格消瘦、无力、夏天怕热、冬天怕冷、时常下痢、胃肠不好、喜欢晚上活动、失眠、稍神经质、偏食、食欲小的人。

生药名	性	生药量
① 朝鲜人参	温	30
② 黄耆	温	10
③ 苍术	温	10
④ 当归	温	30
⑤ 五加皮	温	10
⑥ 何首乌	温	10
⑦ 山茱萸	温	30
⑧ 木蓼	温	10
⑨ 白术	温	20
⑩ 大枣	温	20
⑪ 杜仲	温	10
⑫ 蕃红花	温	20
⑬ 益母	寒	20
⑭ 山药	平	20
⑮ 甘草	平	10
⑯ 牛膝	平	10
⑰ 茯苓	平	30
⑱ 酸枣仁	平	20
⑲ 红蓝花	平	30

⑫女性虚弱型配方

烧酒 30 千克,药 15 种共重 400 克,一、二种无法购得无所谓。适合皮肤干燥、行动不活泼、失眠、神经质、令人感觉外表看来有妇女病、食欲不振的女性。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	30
② 黄 耆	温	30
③ 川 芎	温	20
④ 当 归	温	30
⑤ 五 加 皮	温	30
⑥ 山 茱 萸	温	20
⑦ 木 天 蓼	温	20
⑧ 杜 仲	温	30
⑨ 蕃 红 花	温	20
⑩ 地 黄	寒	30
⑪ 益 母	寒	30
⑫ 山 药	寒	30
⑬ 黄 精	寒	30
⑭ 酸 枣 仁	寒	20
⑮ 红 蓝 花	寒	30

⑬高龄女性的配方

烧酒 30 千克,药 16 种共重 400 克,一、二种无法购得无所谓。适合女性 55 岁以上、行动不活泼、肌肤无光泽、有老人病象征之女性。

生 药 名	性	生药量
① 朝 鲜 人 参	温	50
② 苍 术	温	20
③ 当 归	温	50
④ 何 首 乌	温	30
⑤ 山 茱 萸	温	20
⑥ 白 术	温	20
⑦ 杜 仲	温	30
⑧ 五 味 子	温	20
⑨ 益 母	寒	20
⑩ 稀 荳	寒	30
⑪ 山 药	平	20
⑫ 黄 精	平	20
⑬ 枸 杞	平	30
⑭ 甘 草	平	10
⑮ 茯 苓	平	20
⑯ 红 蓝 花	平	10

每一个人的症状不一样,希望也不同,但是,渴求健康、强壮、美丽,则是共同愿望。泡制补酒的配方要因人而异,但是若要最好的药方,则必须加添下列药材。但是,这些药不是治疗疾病用的。所以不必有担心感。使用的材料都是上药,对身体并无害处。处方列于下面表中。

不过,使用时有体质之分,所以分成温型体质用的寒系药,及寒型体质用的温性药二种。

女性所用的寒性药必须加上益母 30 克、红蓝花 10 克,而温性药则需加上益母 15 克、红蓝花 10 克、蕃红花 10 克。

⑭肥胖人的配方. 寒性(三月份,原酒五·四公升)

- ①朝鲜人参:性温,10 克
- ②淫羊藿:性温,30 克
- ③黄耆:性温,10 克
- ④当归:性温,10 克
- ⑤五加皮:性温,20 克
- ⑥何首乌:性温,5 克
- ⑦杜仲:性温,10 克
- ⑧女贞:性温,10 克
- ⑨五味子:性温,10 克
- ⑩地黄:性寒,20 克
- ⑪天门冬:性寒,15 克
- ⑫莲肉:性平,10 克
- ⑬黄精:性平,10 克
- ⑭甘草:性平,10 克
- ⑮地肤子:性寒,20 克

- ⑯麦门冬：性寒，15 克
- ⑰蔓荆子：性寒，10 克
- ⑱山药：性平，20 克
- ⑲枸杞：性平，20 克
- ⑳牛膝：性平，10 克
- ㉑茯苓：性平，10 克
- ㉒苍术：性平，20 克
- ㉓菟丝子：性平，10 克
- ㉔酸枣仁：性平，10 克

⑮瘦弱人的配方温性(三个月份，原酒五·四公升)

- ①朝鲜人参：性温，10 克
- ②黄耆：性温，10 克
- ③当归：性温，10 克
- ④淫羊藿：性温，30 克
- ⑤川芎：性温，10 克
- ⑥五加皮：性温，30 克
- ⑦何首乌：性温，5 克
- ⑧白术：性温，10 克
- ⑨杜仲：性温，10 克
- ⑩肉苁蓉：性温，10 克
- ⑪地黄：性寒，20 克
- ⑫山药：性平，20 克
- ⑬山茱萸：性温，10 克
- ⑭大枣：性温，20 克
- ⑮蛇床子：性温，10 克

- ⑩五味子：性温，10 克
- ⑪莲肉：性平，10 克
- ⑫黄精：性平，20 克
- ⑬枸杞：性平，30 克
- ⑭牛膝：性平，10 克
- ⑮酸枣仁：性平，10 克
- ⑯甘草：性平，10 克
- ⑰茯苓：性平，10 克

⑩男人饮用补酒配方

●数字为分配比,数字可以代表“克”或“10克”烧酒以30千克为宜。

体 质		体格结实丰满型 易口渴尿量少	体格大 筋肉质 怕冷怕热 皮肤无光泽	体格细 瘦、活泼、 不太出汗、 容易便秘	体格瘦、 无力、怕冷、 怕热、容易下痢	皮肤无光泽、 行动无力、 神经质、失眠、 无食欲	虚弱型、 无男子气概、 发育不全型	60岁以上、 易疲劳、 风湿等老人 病象征
生药名	性	热实用	热虚用	寒实用	寒虚用	无力用	虚弱用	高龄用
朝鲜人参	温	2	2	3	3	5	3	3
淫羊藿	温	2	2	3	3	5	3	2
黄 耆	温			3	2			
川 芎	温			2	2			
苍 术	温		1	2	2		1.5	2
当 归	温		1	3	1		3	2
五加皮	温	1		3	3	3	3	1
何首乌	温		1	2	2	2	2	3
山茱萸	温	1		1	2	3		2
木天蓼	温			1	2		1.5	
白 术	温			1				
大 枣	温				2		3	2
杜 仲	温			2	2	2		1
蛇床子	温	1		2		3	2	
肉苁蓉	温					3		

女 贞	温		1	2		2	2	
五味子	温	1		2	2			2
蕃 红 花	温							
地 肤 子	寒	3	2				3	2
地 黄	寒	3	3	3	2	2	3	
麦 门 冬	寒	2	1					2
天 门 冬	寒	2	2					2
蔓 荆 子	寒		2					
益 母	寒							
稀 荬	寒							
莲 肉	平	2	1		2	3		
芡 实	平	2						
山 药	平	2	2			2	3	3
黄 精	平	2	2				3	2
枸 杞	平	3	1			2	2	3
甘 草	平	1	1					1
牛 膝	平	1	2					
伏 苓	平	2	3					2
酸 枣 仁	平	2	3		3	3	3	3
菟 丝 子	平		2					
红 蓝 花	平							
苍 术	平							
总 计		35	35	35	35	40	40	40

⑰女人饮用补酒配方

●数字为分配比,数字可以代表“克”或“10克”烧酒以30千克为宜。

体 质		体格大、丰满、易口渴、尿量少	体格大、不丰满、怕冷、怕热、皮肤无光泽	体格细瘦、活泼、夏季少流汗、常便秘	体格细瘦、无力、无女性魅力、易下痢、失眠、无食欲	神经质、皱纹多、无力、不活泼、失眠、有妇女病、皮肤糙	55岁以上、行动笨重、皮肤无光泽、有老人病现象	男性普通细瘦型	男性肥满型
生药名	性	热实用	热虚用	寒实用	寒虚用	虚弱用	高龄用	温性最佳处方	寒性最佳处方
朝鲜人参	温	2	2	3	3	3	5	1	1
淫羊藿	温							3	3
黄耆	温			1	1	3		1	1
川 芎	温			3		2		1	
苍 术	温	1			1		2		
当 归	温	2	2	3	3	3	5	1	1
五加皮	温	1	1	1	1	3		3	2
何首乌	温				1		3	0.5	0.5
山茱萸	温	1	1	3	3	2	2	1	
木天蓼	温				1	2	2		
白 术	温			4	2			1	
大 枣	温				2			2	
杜 仲	温		2	1	1	3	3	1	1
蛇床子	温							1	
肉苁蓉	温							1	
女 贞	温								1

五味子	温	2		1			2		
蕃红花	温			2	2	2			
地肤子	温		2						2
地 黄	寒	5	5			3		2	2
麦 门 冬	寒	2	2						1.5
天 门 冬	寒	2	2						1.5
蔓 荆 子	寒		2						1
益 母	寒	2	5	2	2	3	2		
絳 荑	寒						3		
莲 肉	平	1						1	1
矢 实	平								
山 药	平	2	2	2	2	3	2	2	2
黄 精	平					3	2	2	1
枸 杞	平	2					3	3	2
甘 草	平	1	1	1	1		1	1	1
牛 膝	平				1			1	1
伏 苓	平	3		3	3		2	1	1
酸 枣 仁	平	3	3	2	2	2		1	1
菟 丝 子	平								1
红 蓝 花	平	2	2	3	3	3	1		
苍 术	平		1						2
总 计		35	35	35	35	40	40	32.5	32.5

历代强身医药奇方

八味丸(金匱要略)

【处 方】地黄 3.9 克、山茱萸 2.4 克、山药 2.4 克、泽泻 2.4 克、茯苓 2.4 克、牡丹皮 2.4 克、桂枝 0.9 克、附子 0.9 克。

【丸 剂】地黄 2.4 克、山茱萸 1.2 克、山药 1.2 克、泽泻 0.9 克、茯苓 0.6 克、牡丹皮 0.9 克、桂枝 0.3 克、附子 0.3 克。研末以蜂蜜炼为丸。一天量(4.5 克、6 克)。

【主 治】下半身容易疲倦、累、脚腰酸痛者；尿急常常要小便而排尿情形不好；口渴、夜间尿多等。又胃肠尚佳，不下痢、不呕吐，而下半身麻痹或浮肿者。

【功 能】腺肥大、阳痿、膀胱炎、尿道炎、糖尿病肾炎、遗尿症、脚气病、动脉硬化症、脑出血、脊髓炎、白内障、分娩前后尿闭、子宫癌手术后、尿失禁、腰痛。

【禁 忌】胃寒下痢者或服后食欲减退者。

九味半夏汤(石崎朴庵病论)

【处 方】半夏 2.4 克、桔皮 2.4 克、甘草 2.4 克、柴胡 2.4 克、猪苓 2.4 克、泽泻 3 克、茯苓 3 克、生姜 1.5 克、升麻 1.5 克。

【主治】中年以上的肥胖人、头晕、头重、健忘、上火者（充血、逆上）。

【功能】肥胖症。

九味槟榔汤（浅田家方）

【处方】槟榔 3 克、厚朴 2.4 克、桂枝 2.4 克、桔皮 2.4 克、苏叶 0.9 克、甘草 0.9 克、大黄 0.9 克、木香 0.9 克。或加吴茱萸 0.9 克、茯苓 2.4 克。

【主治】脚气病或脚气症状而浮肿或腹胀、悸动、气急迫、便秘者。

【功能】脚气病、浮肿、肥胖症。

十全大补汤

【处方】人参 2.1 克、黄耆 2.1 克、白术 3 克、当归 3 克、茯苓 3 克、地黄 3 克、川芎 2.4 克、芍药 2.4 克、桂枝 2.4 克、甘草 0.9 克。

【主治】体质衰弱。精神、体力均衰退而有贫血倾向者。

【功能】大病后、手术后、分娩后、风湿性关节炎、寒性脓疡、子宫下垂、对关节炎或寒性脓疡的效果显著，所以和理疗法并合最好。

【禁忌】下痢、严重食欲不振、呕吐者。

三物黄芩汤（金匱要略）

【处方】黄芩 2.4 克、苦参 2.4 克、地黄 4.8 克。

【主治】手脚烦热（热得难受，并不想碰冷的东西的热感）、头痛、口与舌干燥、皮肤干燥。

【功 能】产褥热、肾盂炎、失眠症、汗疱状白癣、湿疹。

三黄泻心汤(又名三黄丸)(金匱要略)

【处 方】大黄 0.9 克、黄芩 0.9 克、黄连 0.9 克,加水 100 毫升煮沸 3 分钟,去渣一次饮服,制成丸剂称为三黄丸。

【主 治】上火(充血、逆上)倾向、脸潮红、情绪浮躁而不稳定、出血、兴奋、便秘者。

【功 能】脑充血,脑溢血,吐血,鼻血,咯血,子宫出血,痔疮出血,高血压症,失眠症,血症,更年期障碍,结膜炎,皮肤,黑皮症,胃溃疡,编者曾以本方治好了顽固的黑皮症的人。

五 淋 散

【处 方】芍药 1.5 克、栀子 1.5 克、茯苓 4.8 克、当归 2.4 克、甘草 2.4 克、黄芩 2.4 克。

【主 治】小便急而一次量少,或排尿时、尿道痛或尿浊。或偶有血尿者。

【功 能】膀胱炎,尿道炎,尿管结石。

如服八味丸(因含有地黄)肠胃不适时改服五淋散,如再不适即改用清心莲子饮。

五苓散(伤寒·金匱)

【处 方】泽泻 18 克、猪苓 6 克、茯苓 6 克、白术 6 克、桂枝 2.4 克。

※本剂原为散剂。

【主治】口渴，饮水后尿仍少者。或吐出饮下之水，再想喝，再饮再吐，尿少。

【功能】乳幼儿的感冒，消化不良，自家中毒症，宿醉，肾炎，肾变病，浮肿，偏头痛，三叉神经痛，月经困难症，小儿紫斑症。

五 积 散

【处方】苍术 1.5 克、陈皮 1.5 克、茯苓 1.5 克、白术 1.5 克、半夏 1.5 克、当归 1.5 克、厚朴 0.9 克、芍药 0.9 克、川芎 0.9 克、白芷 0.9 克、枳实 0.9 克、桔梗 0.9 克、干姜 0.9 克、桂枝 0.9 克、麻黄 0.9 克、大枣 0.9 克、生姜 0.9 克、甘草 0.9 克。

【主治】适用于遇寒冷气、湿气所起的病，贫血倾向、上半身有热，下半身（腰、股、下腹）寒冷者。

【功能】肠胃炎，腰痛、神经痛，月经困难症，白带下，脚气病，寒冷症，风湿症。

大黄附子汤（金匱要略）

【处方】大黄 0.9 克、附子 0.9 克、细辛 1.5 克。

【主治】左右胁腹部、腰、下肢痛、便秘而寒冷。

【功能】肋间神经痛，胆石疝痛，肾石痛，坐骨神经痛。

大黄牡丹皮汤（金匱要略）

【处方】大黄 1.5 克、牡丹皮 3.3 克、桃仁 3.3 克、芒硝 3.3 克、冬瓜子 4.8 克。

【主治】下腹部、特别是右侧腹痛，在这一部分有弹性和压痛而有便秘者。

【功能】阑尾炎，子宫肌肿，月经困难症，干癣，湿疹，肾盂炎，卵巢炎。

大 防 风 汤

【处方】当归 2.4 克、芍药 2.4 克、地黄 2.4 克、黄耆 2.4 克、防风 2.4 克、杜仲 2.4 克、白术 2.4 克、川芎 1.5 克、人参 1.2 克、羌活 1.2 克、牛膝 1.2 克、甘草 1.2 克、生姜 1.2 克、大枣 1.2 克、附子 0.6 克。

【主治】身体衰弱、气色不佳、皮肤粗糙、没有光泽、关节肿而痛者。

【功能】慢性风湿性关节炎。

大柴胡汤(伤寒·金匮)

【处方】柴胡 4.8 克、半夏 3.3 克、生姜 3.3 克、黄芩 2.4 克、芍药 2.4 克、大枣 2.4 克、枳实 1.5 克、大黄 0.9 克。

【主治】胸胁闷胀和便秘。

【功能】胆石，胆囊炎，肝炎，胃炎，高血压症，肥胖症，(经常)便秘。

女神散(又名：安乐汤)

【处方】当归 2.4 克、川芎 2.4 克、白术 2.4 克、香附子 2.4 克、槟榔子 2.4 克、桂枝 2.4 克、黄芩 1.5

克、人参 1.5 克、黄连 1.2 克、甘草 1.2 克、木香 1.2 克、丁香 0.45 克、大黄 0.9 克。

【主治】上冲、头晕、月经不顺、心跳、便秘、肩凝痛、头痛症等症状者。

【功能】血症，更年期障碍，神经症。

六君子汤(万病回春)

【处方】人参 3 克、白术 3 克、茯苓 3 克、半夏 3 克、陈皮 1.5 克、生姜 1.5 克、大枣 1.5 克、甘草 0.9 克。

【主治】肠胃弱、食物停滞在胃里、呕吐感、胀，常感疲倦或困乏。皮肤、肌肉松弛、寒冷症、贫血倾向而没有劲。

【功能】胃扩张症，胃下垂症，慢性胃肠炎，虚弱体质。

【禁忌】内热、心烦、口渴者忌服。

木防己汤(金匱要略)

【处方】防己 3 克、石膏 8.1 克、桂枝 2.4 克、人参 2.4 克。

【主治】心跳(悸动)、气短促、心窝处硬如木板、咽喉有气声或浮肿、尿少、气色不佳。

【功能】心脏瓣膜症，心脏性气喘，肾炎。

分消汤(万病回春)

【处方】苍术 2.1 克、茯苓 2.1 克、白术 2.1 克、陈皮 1.5 克、厚朴 1.5 克、香附子 1.5 克、猪苓 1.5 克、泽泻 1.5 克、枳实 0.9 克、大腹皮 0.9 克、

缩砂 0.9 克、木香 0.9 克、生姜 0.9 克、灯心草 0.9 克。

【主治】心窝处停滞而硬、尿少、不下痢、吃饭即腹胀而苦、浮肿、腹水者。

【功能】肾炎、肾硬变的浮肿。腹水、腹膜炎。

内托散(万病回春)

【处方】人参 2.1 克、黄耆 1.5 克、川芎 1.5 克、防风 1.5 克、桔梗 1.5 克、厚朴 1.5 克、桂枝 1.5 克、当归 2.4 克、白芷 0.9 克、甘草 0.9 克。

【主治】因体力衰退、化脓性疮虽开口、脓汁不完全排出。或肉芽发育不佳，而伤口不愈者。手术后伤口不易痊愈。

【功能】痈，疔，皮下脓疡，淋巴腺炎，瘰癧，中耳炎，肛门周围炎，乳腺炎，手术创(开刀后的伤口)不易好者。

四君子汤

【处方】人参 3.3 克、白术 3.3 克、茯苓 3.3 克、甘草 1.2 克、生姜 1.2 克、大枣 1.2 克。

【主治】体衰、贫血倾向、肠胃较弱的人适用。本方为健胃强壮剂。

【功能】胃下垂症，胃弱，胃溃疡，胃癌。

并不是说服此方能治好胃癌，而是服后，食欲增加、气色好转、精神好有力量，可活久一点儿。

【禁忌】有外感病人，脉洪大者及未出现虚弱症候者。

四 物 汤

【处 方】当归 2.4 克、川芎 2.4 克、芍药 2.4 克、地黄 2.4 克。

【主 治】男性也可服,但妇女用的较多。由於多种疾病而贫血、衰弱、皮肤没有光泽、自主神经失调者。

【功 能】产前、产后的各种病月经不顺,血症,不妊症,冻伤,进行性指掌角皮症,子宫出血,更年期障碍,肾炎。

牛车肾气汤

【处 方】地黄 3.9 克、山茱萸 2.4 克、山药 2.4 克、泽泻 2.4 克、茯苓 2.4 克、牡丹皮 2.4 克、桂枝 0.9 克、附子 0.9 克、牛膝 2.4 克、车前子 2.4 克。

【主 治】如用八味丸的场合,想加强其作用时。

【功 能】腰痛,坐骨神经痛,肾炎,糖尿病,浮肿,膀胱炎,摄护腺肥大,间歇性跛行症,肾萎缩,高血压症,动脉硬化症,阳痿,闭尿,遗尿。

甘草附子汤(金匱要略)

【处 方】甘草 1.5 克、白术 3.3 克、桂枝 3 克、附子 0.9 克。

【主 治】四肢剧烈疼痛,发烧、发汗、恶寒而尿少,有的痛处会肿。

【功 能】急性风湿性关节炎,神经痛,流行性感冒。

甘草泻心汤(伤寒·金匱)

【处 方】半夏 3.9 克、黄芩 2.4 克、干姜 2.4 克、人参 2.4 克、大枣 2.4 克、甘草 3 克、黄连 0.9 克。

【主 治】此方由半夏泻心汤增加甘草 0.9 克而成。所以适合於半夏泻心汤的场合,而且症状急迫者为目标。

【功 能】胃肠炎、下痢严重者,失眠症,口内炎。

加味八仙汤

【处 方】当归 2.4 克、地黄 2.4 克、茯苓 2.4 克、芍药 1.5 克、陈皮 1.5 克、川芎 1.2 克、半夏 1.2 克、人参 0.9 克、秦艽 0.9 克、牛膝 0.9 克、羌活 4.5 克、防风 4.5 克、白术 4.5 克、柴胡 4.5 克、甘草 4.5 克、桂枝 4.5 克、生姜 1.5 克、大枣 1.5 克。

【主 治】手脚、脸的麻痹或痛疼。

【功 能】神经痛,神经麻痹。

加味八脉散

【处 方】猪苓 2.4 克、泽泻 2.4 克、茯苓 2.4 克、木通 2.4 克、地黄 2.4 克、杏仁 2.4 克、藁本 1.5 克、栀子 1.5 克、知母 1.5 克、黄柏 1.5 克。

【主 治】鼻子嗅到恶臭。

【功 能】萎缩性鼻炎。

加味归脾汤

【处 方】黄耆 1.5 克、人参 2.4 克、白术 2.4 克、茯苓 2.4 克、酸枣仁 2.4 克、龙眼肉 2.4 克、当归 1.5 克、远志 1.2 克、甘草 0.9 克、木香 0.9 克、生姜 1.2 克、大枣 1.2 克、柴胡 2.4 克、栀子 1.5 克。

【主 治】体弱，或病后、手术后身体虚弱时，用脑过度而失眠，出血、贫血、健忘、神经症的人。

【功 能】贫血，肾出血，肠出血，子宫出血，健忘症，失眠症，心悸亢进症，月经不顺，神经症，遗精。

加味逍遥散

【处 方】当归 2.4 克、芍药 2.4 克、柴胡 2.4 克、白术 2.4 克、茯苓 2.4 克、生姜 1.5 克、甘草 1.2 克、薄荷 0.9 克、牡丹皮 1.5 克、栀子 1.5 克。

【主 治】妇女的所谓血症、情绪不稳定、多疑、容易疲倦、头痛、头重、肩凝痛、便秘、月经异常、腰痛、上火（充血、逆上）等症状者。

【功 能】血症，月经不顺，肺结核。本处方加地骨皮、荆芥 1.5 克，治项部毛孔性胎癣、指掌角皮症、湿疹等。

平 胃 散

【处 方】苍术 3.3 克、厚朴 2.4 克、陈皮 2.4 克、生姜 1.5 克、大枣 1.5 克、甘草 0.9 克。

【主治】食欲不佳而心窝处停滞、腹胀、饭后即腹鸣而下痢者。

【功能】胃炎，消化不良症，食物中毒。

半夏厚朴汤(金匱要略)

【处方】半夏 4.8 克、茯苓 3.9 克、生姜 3.3 克、厚朴 2.4 克、苏叶 1.8 克。

【主治】咽喉肿痛、头晕、心跳、心烦意乱、有不安感觉者。

【功能】不安神经症，发作性心悸亢进，咽喉绞窄感。因支气管炎而声音哑者，支气管气喘者，和小柴胡汤或大柴胡汤合剂服用。

半夏白术天麻汤(脾胃论)

【处方】半夏 2.4 克、白术 2.4 克、陈皮 2.4 克、茯苓 2.4 克、麦芽 1.5 克、天麻 1.5 克、生姜 1.5 克、神麴 1.5 克、黄耆 1.2 克、人参 1.2 克、泽泻 1.2 克、黄柏 0.9 克、干姜 0.9 克。

【主治】肠胃弱、寒冷症、头晕、头痛、头重、容易疲劳、四肢酸累者。饭后爱睡、手脚乏力者。

【功能】胃弛缓症，胃下垂症，胃炎，神经症，经常头痛，高血压症，鼻窦炎。

安中散

【处方】桂枝 2.4 克、延胡索 2.4 克、牡蛎 2.4 克、茴香 1.5 克、甘草 1.5 克、缩砂 1.5 克、良姜 0.9 克。

磨成粉均匀混合，一次 1.5 克以酒送服。不喝酒的人，可用开水或温水送服。上方为一日量煎煮后分二、三次服用。

【主治】慢性化的腹痛病患、寒冷症、气色不佳，腹壁缺乏弹力而弛缓、肚脐附近悸动亢进、胸灼、反胃者。又从下腹到腰感到被拉似的疼痛、好甜食的人。此方不适合剧痛而是适於钝痛者。

【功能】胃弱、胃弛缓症，胃下垂症，胃炎，胃溃疡，十二指肠溃疡，肠疝痛，神经性腹痛。

百合固金汤

【处方】百合 3.3 克、当归 3.3 克、地黄 3.3 克、芍药 2.4 克、贝母 2.4 克、玄参 2.4 克、桔梗 1.2 克、甘草 1.2 克、麦门冬 4.8 克。

【主治】声嘎。

【功能】喉头炎，喉头结核。

防己黄耆汤(金匱要略)

【处方】防己 3.9 克、黄耆 3.9 克、苍术 2.4 克、生姜 2.4 克、大枣 2.4 克、甘草 1.2 克。

【主治】虚胖、身体不结实、易疲劳、夏天汗水极多、尿少、腰以下有浮肿、关节肿、起居时会痛者。

【功能】肥胖症，变形性膝关节症，风湿。

防风通圣散(宣明论)

【处方】当归 0.9 克、芍药 0.9 克、川芎 0.9 克、栀子

0.9克、连翘0.9克、薄荷0.9克、生姜0.9克、荆芥0.9克、防风0.9克、麻黄0.9克、大黄1.2克、芒硝1.2克、桔梗1.5克、黄芩1.5克、石膏1.5克、甘草1.5克、滑石2.4克。

【主治】腹部膨胀而充实、便秘，所谓的大鼓肚。

【功能】肥胖症，经常便秘，脑出血，高血压症，肾炎，湿疹，荨麻疹，鼻窦炎（蓄脓症），气喘，糖尿病，痔疮。

旋覆花代赭石汤

【处方】旋覆花2.4克、大枣2.4克、代赭石2.4克、甘草1.5克、人参1.5克、半夏3.9克、生姜3.3克。

【主治】胸堵塞、呵欠多者。如适用生姜汤泻心的症状而较为衰弱者。

【功能】胃炎，胃扩张，胃弱，胃酸减少症，胃酸过多症，胃溃疡，胃癌。

香砂六君子汤（内科摘要）

【处方】人参2.4克、白术2.4克、茯苓2.4克、半夏2.4克、陈皮1.5克、香附子1.5克、大枣1.2克、生姜1.2克、甘草0.9克、缩砂0.9克、藿香0.9克。

【主治】肠胃弱、易疲倦、乏力。饭后疲倦爱睡。饭后肚子胀、积气。

【功能】胃弛缓，胃下垂症，萎缩性胃炎，慢性胃炎。

胃 风 汤

【处 方】当归 2.4 克、川芎 2.4 克、芍药 2.4 克、人参 2.4 克、桂枝 2.4 克、白术 2.4 克、茯苓 2.4 克、粟 5.1 克。

【主 治】慢性化的长期下痢，久病不愈者。病患疲劳而衰弱、乏力。每次的大便量不多。或有轻微腹痛，偶而在大便中混有粘液或血液。

【功 能】慢性大肠炎，溃疡性直肠炎。

※曾给直肠癌不能手术的病患者减轻其痛苦。

苓姜术甘汤(金匱要略)

【处 方】茯苓 4.8 克、干姜 2.4 克、白术 2.4 克、甘草 1.5 克。

【主 治】腰以下累重，时感到腰部寒冷、尿薄如水而量多。

【功 能】遗尿症，坐骨神经痛，腰痛，寒冷症，白带下。

柴胡加龙骨牡蛎汤(伤寒. 金匱)

【处 方】柴胡 3.9 克、半夏 3.3 克、茯苓 2.4 克、桂枝 2.4 克、黄芩 2.1 克、大枣 2.1 克、生姜 2.1 克、人参 2.1 克、龙骨 2.1 克、牡蛎 2.1 克、大黄 0.9 克。

【主 治】心窝至胁腹膨满、神经过敏而易受惊、易兴奋、心跳、头晕、失眠倾向，或精神错乱、痉挛等。
适用桂枝加龙骨牡蛎汤、体格健壮者。如没有

便秘即去大黄。

【功能】神经症,失眠症,高血压症,动脉硬化症,癫痫,阳痿,精力减退,心脏瓣膜症,甲状腺肿,脑出血。

桃核承气汤(伤寒·金匱)

【处方】桃仁 3.9 克、桂枝 3.3 克、芒硝 1.5 克、大黄 2.4 克、甘草 1.2 克。

【主治】小腹急结(呈瘀血的腹症)。小腹急结是妇女较多的症状,大多数是月经异常。

【功能】月经不调,月经不顺,月经时精神异常,头痛,肩凝痛,腰痛,湿疹,荨麻疹,眼底出血,高血压症。

桂枝加龙骨牡蛎汤(金匱)

【处方】桂枝汤加龙骨 2.4 克、牡蛎 2.4 克。

【主治】体格不强健、神经质、易兴奋、上火(充血、逆上)、脚冷或心跳、尿急者。

【功能】神经症,精力减退,早漏,阳痿、遗尿,遗精。

桂枝茯苓丸(金匱要略)

【处方】桂枝、茯苓、牡丹皮、桃仁、芍药各等量以上研粉,以蜂蜜练成丸,一天三次,每次服 2.4 克。或上記各 3.3 克,煎煮饮服亦可。

【主治】瘀血。

【功能】月经不顺,月经停滞,月经失调,子宫肌肿,不孕症,卵巢炎,子宫内膜炎,打扑,阑尾炎(盲肠

炎),尿管结石,荨麻疹。

桂芍知母汤(金贵要略)

【处 方】桂枝 2.4 克、知母 2.4 克、防风 2.4 克、生姜 2.4 克、芍药 2.4 克、麻黄 2.4 克、白术 3.3 克、甘草 1.2 克、附子 0.9 克。

【主 治】关节长期肿痛、体力衰退者。

【功 能】慢性关节炎。

桂枝附子汤

【处 方】桂枝 3.3 克、附子 0.9 克、生姜 2.4 克、大枣 2.4 克、甘草 1.5 克。

【主 治】适用甘草附子汤的病患、轻症者。

【功 能】急性关节炎,神经痛。

麻杏薏甘汤(金匱要略)

【处 方】麻黄 3.3 克、杏仁 2.4 克、薏苡仁 4.8 克、甘草 1.5 克。

【主 治】上项一麻杏甘石汤中的石膏被薏苡仁取代。此方用於肌肉、关节的疼痛、或皮肤干燥无光泽者。

【功 能】肌肉风湿症,关节风湿症,青年性扁平疣赘,香港脚(汗疱状白癣),进行性指掌角皮症。

麻 黄 汤(伤寒)

【处 方】麻黄 3.9 克、杏仁 3.9 克、桂枝 3.3 克、甘草

1.2 克。

【主治】寒恶、发烧之后、头痛或身体各关节疼痛。脉浮而无力、汗不会自然流出者。

【功能】感冒，流行性感冒，气喘，支气管炎，热病的初期。

服此药后，发汗而治愈或排尿而治愈。

麦门冬饮子

【处方】麦门冬 6 克、人参 1.5 克、括萎根 1.5 克、知母 2.4 克、葛根 2.4 克、地黄 3.3 克、茯苓 4.8 克、五味子 0.9 克、甘草 0.9 克、竹叶 0.9 克。

【主治】口渴、好饮水而咳嗽者。

【功能】糖尿病，与糖尿病并发的肺结核，支气管炎。

钩藤散

【处方】钩藤 2.4 克、桔皮 2.4 克、半夏 2.4 克、麦门冬 2.4 克、茯苓 2.4 克、人参 1.5 克、菊花 1.5 克、防风 1.5 克、石膏 3.9 克、甘草 0.9 克、生姜 0.9 克。

【主治】情绪不佳而头痛者，早晨头痛者。

【功能】因脑动脉硬化而头痛，神经性头痛，失眠症。

清心莲子饮

【处方】莲肉 3.3 克、麦门冬 3.3 克、茯苓 3.3 克、人参 2.4 克、车前子 2.4 克、黄芩 2.4 克、黄耆 1.5 克、地骨皮 1.5 克、甘草 1.2 克。

【主治】虚弱，胃肠不好，疲劳时尿混浊，或排尿时有痛感，或有残尿感而感到不舒服的人。

【功能】慢性膀胱炎，肾，膀胱结核，慢性肾盂炎。

【禁忌】胃肠虚弱，大便溏泻者。

芎归胶艾汤(金匱要略)

【处方】川芎 2.4 克、甘草 2.4 克、艾叶 2.4 克、阿胶 2.4 克、当归 3.6 克、芍药 3.6 克、地黄 4.8 克。

【主治】连续出血，呈贫血症状者。

【功能】痔疮出血，子宫出血，肾出血，有小产前兆者。

延年半夏汤(外台秘要方)

【处方】半夏 3.6 克、前胡 2.4 克、鳖甲 0.3 克、生姜 3 克、吴茱萸 2.4 克、人参 2.4 克、枳实 1.5 克、槟榔子 1.5 克。

【主治】肠胃不健，心窝处会疼痛。膨满或左肩与背酸痛、脚冷，尤其是起立后，以手指压心窝时会疼痛者，左腹直肌紧张的为多。

【功能】慢性胃炎、胃下垂症，胃溃疡，十二指肠溃疡，肋间神经痛，胃酸过多症，肩酸痛(主在左边)。

滋肾通耳汤

【处方】当归 2.4 克、川芎 2.4 克、芍药 2.4 克、知母 2.4 克、地黄 2.4 克、黄柏 2.4 克、黄芩 2.4 克、柴胡 2.4 克、白芷 2.4 克、香附子 2.4 克。

【主治】耳鸣、重听。

【功能】中耳炎，老人性重听。

滋阴降火汤(万病回春)

【处方】当归 2.1 克、芍药 2.1 克、地黄 2.1 克、天门冬 2.1 克、麦门冬 2.1 克、陈皮 2.1 克、白术 2.4 克、知母 1.2 克、黄柏 1.2 克、甘草 1.2 克。

【主治】体液缺乏，心跳，气短促，口渴，失眠者等。

【功能】动脉硬化症，高血压症，甲状腺肿，肾结石，肾盂炎，糖尿病，遗精，肺结核，支气管炎。

疏经活血汤

【处方】当归 1.5 克、地黄 1.5 克、苍术 1.5 克、川芎 1.5 克、桃仁 1.5 克、茯苓 1.5 克、芍药 2.1 克、牛膝 1.2 克、威灵仙 1.2 克、防己 1.2 克、羌活 1.2 克、防风 1.2 克、龙胆 1.2 克、生姜 1.2 克、陈皮 1.2 克、白芷 0.9 克、甘草 0.9 克。

【主治】因饮酒过度或性生活过度而体力衰弱，全身有移动性疼痛，尤其是左下肢会痛，夜间痛的更厉害者。

【功能】神经痛、坐骨神经痛。

越婢加术汤(金匱要略)

【处方】麻黄 4.8 克、石膏 6.3 克、生姜 2.4 克、大枣 2.4 克、甘草 1.5 克、白术 3.3 克。

【主治】尿少、浮肿(其浮肿有弹性)、口渴、微渴汗湿倾向者或脚无力者。

【功能】湿疹,荨麻疹,急性肾炎的浮肿,或肾病的浮肿,风湿性变形性关节症,风湿性紫斑病、眼睑炎。

补中益气汤(辨惑论)

【处方】黄耆 3.3 克、人参 3.3 克、白术 3.3 克、当归 2.4 克、陈皮 1.5 克、生姜 1.5 克、大枣 1.5 克、柴胡 1.5 克、甘草 1.2 克、升麻 0.9 克。

【主治】手脚无力、讲话无力气、眼睛欠神、嘴里积留白沫口水、吃东西不知味、极好热食。肚脐有悸动、脉搏无力。上列症状中有二、三项者。

【功能】肺结核慢性化后,长久不治,也不恶化,大病后无劲无力者,虚弱体质,痔疮,脱肛,胃下垂症,胃扩张症。

猪苓汤(伤寒·金匱)

【处方】猪苓 2.4 克、茯苓 2.4 克、滑石 2.4 克、泽泻 2.4 克,先煎煮后,去渣后,加阿胶 2.4 克,再加热使其溶解。分三次饮服。

【主治】尿慢滴而不快通,排尿会痛。排尿次数多,而一次量少。

【功能】膀胱炎,尿道炎,尿道结石。

补中治湿汤(辨惑论)

【处方】人参 2.4 克、白术 2.4 克、茯苓 2.4 克、桔皮 2.4 克、麦门冬 2.4 克、当归 2.4 克、木通 2.4 克、黄芩 2.4 克、厚朴 2.4 克、升麻 2.4 克。

【主 治】适用分消汤的人，而身体更虚弱、浮肿、不容易治好的人。

【功 能】肾炎，肾变病的浮肿，腹水。

当归建中汤

【处 方】当归 3.3 克、桂枝 3.3 克、生姜 3.3 克、大枣 3.3 克、芍药 3.9 克、甘草 1.5 克。

【主 治】从下腹到腰有抽筋、贫血倾向、寒冷者，或子宫出血者，女人游走肾。

【功 能】骨盆腹膜炎，附件炎，月经困难症，子宫肌肿，子宫出血。

酸枣(仁)汤(金匱要略)

【处 方】酸枣仁 12 克、知母 2.4 克、川芎 2.4 克、茯苓 3.9 克、甘草 0.9 克。

【主 治】体力、气力均衰而失眠者。

【功 能】失眠症，盗汗。

本方不是安眠药，所以服后不会立刻睡着，也没有任何副作用。

龙胆泻肝汤(薛氏十六种付一贯堂方)

【处 方】车前子 2.4 克、黄芩 2.4 克、泽泻 2.4 克、木通 3.9 克、地黄 3.9 克、当归 3.9 克、栀子 1.2 克、甘草 1.2 克、龙胆 1.2 克。

【主 治】排尿难、白带、外阴部痒等泌尿生殖器炎症症状。

【功 能】膀胱炎，尿道炎，膺炎，子宫内膜炎，淋疾，阴部
湿疹，股癣，大庭前腺炎，外阴部的溃疡。

温 胆 汤(三因方)

【处 方】半夏 4.8 克、茯苓 4.8 克、生姜 2.4 克、陈皮
2.1 克、竹茹 1.5 克、枳实 1.2 克、甘草 0.9 克，
另加酸枣仁 3.3 克、黄连 1.5 克也可。

【主 治】胆小而小气、失眠者。或食物停滞於胃、食欲不
振。

【功 能】失眠症，神经症。

历朝御用丹丸

下列所述的药方,往往不以单味作强精药使用,但与其他补药调和,就可加强其综合性作为补药引用。一般而言,古传处方的用量都太重了,现代人无须服用太多,也可收效。因此,一日用量大抵以 12 克为准。由於中药药性缓慢,所以必须有恒而耐心的服用,药效才会逐渐发挥,这是和服用西药不同的地方。如今西药虽发达,但有些药会产生副作用,这点也是中药高明之处,可以任意增减药材份量以配合身体需要。

人参营养丸

【功效】本药丸对于过份疲劳、血色不良、食欲不振、四肢无力、消瘦身虚非常有效,可恢复健康,增加精力。

【药材】白术 7.8 克、黄耆 7.8 克、甘草 7.8 克、陈皮 7.8 克、桂心 7.8 克、地黄 5.7 克、五味子 5.7 克、茯苓 5.7 克、远志 3.9 克、芍药 3.9 克、生姜 7.8 克、大枣 12 克。

【制法】将上述药材研末制成药丸。

【用法】一日量 9.3 克,分三回饭后一小时服用。

八物肾气丸

【功效】可恢复体力,治性机能衰弱,使全身机能活跃。

【药材】地黄 63 克、山茱萸 33 克、山药 33 克、牡丹皮 24 克、泽泻 24 克、茯苓 24 克、桂皮 7.8 克、五味子 7.8 克。

【制法】将各药研末，加入蜂蜜，制成药丸。

【用法】一日量 12 克，作三回服用，空腹时以温开水送服。

十 补 丸

【功效】可治身心疲劳，气力衰弱，虽吃营养品效果不著；也可健胃，调身体，增加精力，对女性更有效。

【药材】地黄 15.9 克、人参 15.9 克、川芎 15.9 克、芍药 15.9 克、白术 15.9 克、黄耆 15.9 克、肉苁蓉 15.9 克、当归 15.9 克、茯苓 15.9 克、桂心 7.8 克、甘草 2.4 克。

【制法】将上述药材研末后，掺以山药末、糊、酒，炼成药丸。

【用法】一日量 12 克，在饭后或空腹时，配以少量酒服用。

大 五 补 丸

【功效】净血、造血、强壮、补精，对面黄肌瘦、心神衰弱、冷感症有效。

【药材】天门冬 60 克、菖蒲 60 克、人参 60 克、枸杞子 60 克、远志 60 克、地黄 60 克、地骨皮 60 克、茯苓 60 克、益智 60 克、麦门冬 60 克。

【制 法】将上述药材研成粉末后,以蜂蜜制成药丸。

【用 法】一日量 12 克,分三次服用,食后一小时,以温开水送服。

大补地黄丸

【功 效】身心衰弱、身体微热时有功效,健康的人服之,可恢复疲劳和精力。

【药 材】地黄 39 克、黄柏 3 克、山药 24 克、当归 24 克、枸杞子 24 克、知母 15 克、芍药 15.9 克、山茱萸 15.9 克、肉苁蓉 7.8 克、玄参 7.8 克。

【制 法】将上列药材研末成粉,以蜂蜜炼成药丸。

【用 法】一日量 12 克,分三回服,空腹时用淡盐水调服。

八味地黄丸

【功 效】可治因体弱而起的精力衰弱、房事不起、遗精、早泄、强化肾脏、肝脏。

【药 材】地黄 6.3 克、山药 3.3 克、山茱萸 3.3 克、牡丹皮 2.4 克、茯苓 2.4 克、泽泻 2.4 克、杜仲 1.5 克、牛膝 1.5 克。

【制 法】将上述药材研成粉末,用蜂蜜炼成药丸。

【用 法】一日量 14.8 克,分三次,饭后一小时用淡盐水送服。

三 才 丸

【功 效】增强精力、强化五脏、富于持久力。

【药 材】天门冬 19.5 克、地黄 19.5 克、人参 19.5 克。

【制 法】将各项药材研末后，以蜂蜜制成药丸。

【用 法】一日量 3.9 克，分三回服用，空腹时以酒或温开水送服。

小菟丝子丸

【功 效】身心衰弱、阳痿、增强精力。

【药 材】菟丝子 15.9 克、莲子 7.8 克、茯苓 33 克、山药 6.3 克、五味子 4.8 克。

【制 法】将各药研末，用糊作成药丸。

【用 法】一日量 12 克，分三回服用，空腹时用盐水或温酒配下。

三才丸别方

【功 效】此药可恢复食欲、帮助消化、调整便通、失眠，使精神爽快。

【药 材】天门冬 24 克、地黄 24 克、人参 12 克。

【制 法】将上述药材研末，加上大枣肉、蜂蜜，制成药丸。

【用 法】一日量 15.9 克，分三回，饭前一小时以温开水助服。

六味地黄丸

【功 效】性能力衰弱、早泄、遗精有宏效。

【药 材】地黄 33 克、山药 15.9 克、山茱萸 15.9 克、牡丹皮 12 克、泽泻 12 克、茯苓 12 克。

【制 法】把药研末后，制成药丸。

【用 法】一日量 12 克，在饭前一小时，配以盐水或温开

水,分三回服,若身体衰弱时,另加杜仲、牛膝各 7.8 克。

五子衍宗丸

【功效】可治遗精、神经症,可强胃、回春不老。

【药材】枸杞子 33 克、菟丝子 33 克、覆盆子 15.9 克、五味子 3.9 克、莲子 15.9 克。

【制法】将药磨成粉,加蜂蜜炼成丸药。

【用法】一日量 12 克,配以温开水或淡盐水,饭后一小时服之。

加减驻景丸

【功效】强肝、强精、恢复精力、治阳痿。

【药材】车前子 15.9 克、五味子 15.9 克、枸杞子 15.9 克、楮实 7.8 克、山椒 7.8 克、地黄 39 克、当归 39 克、菟丝子 33 克。

【制法】将上述药研末,用糊或蜂蜜制成药丸。

【用法】一日量 12 克,分三回服,每次 3.3 克用温酒送服。

不老丹

【功效】此丹可治便秘、食欲不振,颇收生血、补精、强壮机能的功效。

【药材】地黄 24 克、茯苓 19.8 克、地骨皮 19.8 克、何首乌 33 克、天门冬 12 克、麦冬 12 克。

【制法】皆研末混之,以蜂蜜制成药丸。

【用法】一日 12 克,早晚两次,空腹时用温酒送服。

天王补心丹

【功效】本处方可促进血液循环,强壮体力,增强阴道和阳道。

【药材】玄参 60 克、人参 60 克、丹参 60 克、远志 60 克、柏子仁 60 克、天门冬 60 克、酸枣仁 60 克、五味子 60 克、茯苓 60 克、地黄 60 克、桔梗 60 克、当归 60 克。

【制法】将上述药研末,蜂蜜混之炼成丹丸,即可。

【用法】一日 12 克,空腹时用水服之。

天麻丸

【功效】有强精补脑、强化胃肠、增进食欲之效。

【药材】天麻 6.3 克、川芎 24 克。

【制法】将药研末成粉,蜂蜜加之炼成丹丸。

【用法】一日量 3.9 克,饭后一小时,配温酒服用,一日三回。

四神丸

【功效】此药可恢复体力、治遗精、早泄。

【药材】枸杞子 63 克、茯苓 7.8 克、地黄 7.8 克、白术 7.8 克。

【制法】将上列药研末,混以蜂蜜作为药丸。

【用法】一日量 12 克,每日三次,空腹时用温酒送服。

仙 茅 丸

【功 效】强壮、镇定神经、生发、明目、补精、保持青春极为有效。

【药 材】仙茅 4.8 克、枸杞子 4.8 克、苍术 4.8 克、车前子 3.3 克、茯苓 2.4 克、柏子仁 2.4 克、地黄 2.4 克、茴香 2.4 克。

【制 法】将各项药研成粉末，用酒炼成丹丸。

【用 法】一日量 12.6 克，分二回在饭前一小时，配以温酒服之。

生 脉 散

【功 效】可恢复疲劳，强壮体力、增进食欲。

【药 材】麦门冬 70 克、人参 70 克、五味子 70 克。

【制 法】将上列药材研成粉末即可。

【用 法】一日量 15.9 克，分三回，饭后温开水服下。

四 精 丸

【功 效】房事的过度疲劳、遗精、频尿、精神不安、冷感症等。

【药 材】莲子 24 克、茯苓 24 克、芡实 24 克。

【制 法】研成粉末，混合大枣肉制成丹丸即成。

【用 法】一日量 14.4 克，分三回，空腹时和淡盐水送服。

返老还童丸

【功 效】强精补肾、强健肠胃、使脸色红润，久服白发变

黑，药效奇佳。

【药材】肉苁蓉 15.9 克、菟丝子 15.9 克、地黄 7.8 克、桂心 7.8 克、白术 7.8 克、人参 7.8 克、五味子 7.8 克、干姜 7.8 克、远志 7.8 克、山茱 7.8 克、山椒 7.8 克、牛膝 7.8 克、覆盆子 7.8 克、杜仲 7.8 克、天门冬 12 克、甘草 3.9 克。

【制法】将以上药材研成粉末，以蜂蜜炼为丹丸。

【用法】一日量 12 克，分三次以温酒或温水空腹服之，如在夜晚就寝前再服用一次，更有效果。

决明丸

【功效】可补精力衰退、助血液循环、治疗头晕。

【药材】决明子 7.8 克、细辛 12 克、地黄 12 克、知母 12 克、五味子 7.8 克、菟丝子 7.8 克。

【制法】将上列各药研末，以蜂蜜制丸。

【用法】一日量 12 克、分三次，空腹时用温开水送服。

坎离既济丹

【功效】治疗男性性机能最有效，对神经症、早泄、神经衰弱亦有效。

【药材】肉苁蓉 24 克、山茱萸 24 克、五味子 24 克、当归 24 克、天门冬 24 克、牡丹皮 24 克、酸枣仁 24 克、泽泻 24 克、人参 24 克、黄柏 24 克、地黄 24 克、茯苓 24 克、远志 24 克、芍药 24 克、麦门冬 24 克。

【制法】将上列药研成粉末，用蜂蜜调制成药丸。

【用法】一日量 12 克，分三次在空腹时用热开水吞服。

延龄返本丹

【功效】强壮强精。

【药材】菟丝子 33 克、肉苁蓉 33 克、石菖蒲 3.3 克、山椒 3.3 克、远志 3.3 克、泽泻 3.3 克、车前子 15.9 克、地骨皮 15.9 克、覆盆子 15.9 克、柏子仁 15.9 克、木香 15.9 克、五味子 15.9 克、茯苓 15.9 克、人参 15.9 克、山茱萸 15.9 克、枸杞子 15.9 克、杜仲 15.9 克、牛膝 15.9 克、山药 15.9 克、巴戟 15.9 克、地黄 15.9 克、麦门冬 15.9 克、天门冬 15.9 克。

【制法】将上述药材磨成粉，以糊和酒炼成丸药。

【用法】一日量 12 克，分三回在空腹时以温酒或温开水送服。

延年益寿不老丹

【功效】精力减退、疲劳过度、身心不健康都可服用本丹。

【药材】何首乌 39 克、茯苓 39 克、麦门冬 24 克、人参 24 克、地黄 33 克。

【制法】药材皆磨成粉末，用蜂蜜混成药丹。

【用法】一日服 12 克，分三次，空腹时配以温酒或热开水服用。

秃 鸡 散

【功 效】强精壮阳。

【药 材】蛇床子 33 克、五味子 24 克、菟丝子 24 克、远志 24 克、肉苁蓉 24 克。

【制 法】将上述药材磨成粉即成。

【用 法】一日量 12 克，空腹时和温酒服之，分三次。

壮阳补肾丸

【功 效】神经衰弱、失眠、性神经症都有效。

【药 材】蓼摩 36 克、地骨皮 36 克、柏子仁 36 克、酸枣仁 36 克、五味子 36 克、地黄 36 克。

【制 法】将药研成粉，制成药丸。

【用 法】一日量 14.4 克，分三次，在饭前用温酒吞服。

壮 神 丸

【功 效】增强体力、长寿、回春。

【药 材】柏子仁 9.3 克、白术 4.8 克、地黄 4.8 克。

【制 法】将药材均研成粉末，制成药丸。

【用 法】一日服 12 克，分三次于空腹及夜晚就寝时服用之。

明目地黄丸

【功 效】明目。

【药 材】地黄 48 克、牛膝 12 克、杏仁 15.9 克、石斛 15.9 克、枳实 15.9 克、防风 15.9 克。

【制 法】都研成细粉，加蜜制成丹丸。

【用 法】一日 12 克，分三次，饭前和盐开水服之。另外还有一种处方。

【药 材】地黄 3.3 克、茯苓 15.9 克、芍药 15.9 克、牡丹皮 15.9 克、当归 15.9 克、蒺藜 15.9 克、泽泻 15.9 克、甘菊花 15.9 克、枸杞子 12 克、山药 15.9 克、决明 15.9 克、山茱萸 15.9 克。

【制 法】也研成粉末，以蜂蜜制成药丸。

【用 法】一日量 12 克，分三次饭后一小时用热开水吞服。

定 志 丸

【功 效】精力失调、神经衰弱、虚脱、健忘者，并可助身体强壮。

【药 材】石菖 15.9 克、远志 15.9 克、茯苓 24 克、人参 24 克、白术 7.8 克、麦门冬 7.8 克。

【制 法】将上列各药研末，加蜜制成药丸。

【用 法】一日量 12 克，分三次，饭后一小时和温开水服之。

夜 光 丸

【功 效】对于精力耗损、肌肉干燥、双目无光、夜间烦闷者最有效。

【药 材】地黄 33 克、麦门冬 33 克、枸杞子 33 克、山椒 15.9 克、牡丹皮 24 克。

【制 法】将上列药研成粉末，加蜜制成丸药。

【用法】一日量 12 克，分三回，空腹时以温酒送服。

枸 杞 丸

【功效】生精养血、清肝滋肾。

【药材】枸杞子 60 克、黄精 60 克。

【制法】将药磨成粉末，用蜜调成药丸。

【用法】一日 12 克，分三次空腹时服之，睡前再服 3.9 克更佳。

保 精 丸

【功效】本方固精而安神经、使气力旺盛。

【药材】芡实 7.8 克、山药 7.8 克、莲肉 3.9 克、茯苓 1.5 克、酸枣仁 2.4 克。

【制法】将上述各药研末制丸。

【用法】以 12 克作为一日量，分三次，饭后一小时用温开水和服。

柏 子 仁 丸

【功效】能治精力消失、气虚而盗汗、并有回春强健之功。

【药材】大枣肉 4.8 克、韭菜子 24 克、柏子仁 7.8 克、枸杞子 7.8 克、地肤子 7.8 克。

【制法】将上列药材研成粉末，用糊制成药丸。

【用法】一日量为 9.3 克，分三次，空腹时温开水和服。

苓术菟丝丸

【功效】食欲不振、身心虚弱、梦遗、遗精、阳痿等症。

【药材】茯苓 33 克、菟丝子 33 克、白术 33 克、山药 15.9 克、五味子 15.9 克、杜仲 2.4 克、甘草 3.9 克。

【制法】皆混合后用酒制成药丸。

【用法】一日量 12 克，分三次于空腹时开水吞下。

益阴肾气丸

【功效】本丸对于容易疲劳、食欲不振具有宏效。

【药材】地黄 24 克、牡丹皮 3.9 克、五味子 3.9 克、柴胡 3.9 克、山药 3.9 克、山茱萸 3.9 克、茯苓 2.4 克、泽泻 2.4 克。

【制法】将上列研末，用蜂蜜制成药丸。

【用法】9.3 克为一日量，分三次在空腹时配以淡盐水服用，如在就寝前再服 3.9 克更佳。

茯菟丸

【功效】此药丸可补身心疲劳与虚脱，及治梦精、遗精、可使精气旺盛。

【药材】茯苓 24 克、菟丝子 39 克、莲子 3.9 克。

【制法】将上列药材研末，加酒糊制成药丸。

【用法】一日量 9.3 克，分三次在空腹时服用，就寝前再服用一次。

滋补营养丸

【功效】本丸具净血、造血等作用，疲劳者服之可恢复精力。

【药材】远志 15.9 克、黄耆 15.9 克、白术 12 克、芍药 12 克、地黄 15.9、人参 15.9 克、五味子 15.9 克、当归 15.9 克、山药 15.9 克、川芎 15.9 克、陈皮 39 克、茯苓 19.8 克、山茱萸 15 克。

【制法】将上述药材研末制成药丸。

【用法】一日量 12 克，三次分服，于饭后一小时热开水和服。

起阳丸

【功效】可治身体虽强壮，但临房事不起，心神焦躁、精力衰退之症，但切记不可使用过量，致消耗精力。

【药材】蛇床子 60 克、五味子 60 克、菟丝子 60 克。

【制法】磨碎后，用蜂蜜调炼，制成药丸。

【用法】一日量 14.4 克、分三次，取 4.8 克，于饭前一小时用温水或酒和服之。

黄精枸杞菟丝子丸

【功效】壮阳、强精、补肝、强肝、延年益寿。

【药材】黄精 36 克、枸杞子 36 克、菟丝子 36 克。

【制法】研成粉末，掺以蜂蜜，制成药丸。

【用法】一日 12 克，分三次，以温开水送服。

补天大造丸

【功效】身心疲劳、精力减退、也有回春长寿之功。

【药材】地黄 33 克、当归 15.9 克、小茴香 15.9 克、黄柏 15.9 克、白术 15.9 克、牛膝 15.9 克、天门冬 15.9 克、麦门冬 15.9 克、杜仲 15.9 克、五味子 12 克、枸杞子 12 克、陈皮 1.5 克、干姜 1.5 克、柏子仁 15.9 克。

【制法】将药磨成粉末，用糊制成药丸。

【用法】一日量为 15.9 克、分四次服。

补血养阴丸

【功效】本丸纯为女性专用。

【药材】地黄 36 克、牡丹皮 36 克、五味子 36 克、益母 36 克、续断 36 克、枸杞子 36 克、茯苓 36 克、青蒿 36 克、牛膝 36 克、麦门冬 36 克、芍药 36 克、当归 36 克。

【制法】将上列药材磨成粉，加蜜制成药丸。

【用法】一日量 9.3 克、作三次，于饭后一小时用温开水饮用，在就寝前再服用 3.9 克更佳。

补 肾 丸

【功效】对性力衰弱、肾脏肝脏之衰弱、神经消耗而缺乏精力都很有效。

【药材】菟丝子 15.9 克、五味子 7.8 克、石斛 7.8 克、覆盆子 7.8 克、肉苁蓉 7.8 克、车前子 7.8 克、楮

实 7.8 克、地黄 7.8 克、枸杞子 7.8 克、沉香 15.9 克。

【制 法】将药磨成粉末后，加蜜制成药丸。

【用 法】一日量为 15.9 克，作四次于饭后一小时与就寝前用温开水送服。

开心薯蓣肾气丸荪

【功 效】凡是体力、性能衰弱，精神不振、不老先衰，皆可服用。

【药 材】肉苁蓉 12 克、山茱萸 12 克、地黄 7.8 克、远志 7.8 克、防风 7.8 克、五味子 7.8 克、茯苓 7.8 克、牛膝 7.8 克、菟丝子 7.8 克、杜仲 7.8 克、山药 7.8 克、蛇床子 6.3 克。

【制 法】将上列药研成粉末，加蜜制成药丸。

【用 法】一日 12 克，分三次空腹时服用。

菟丝补精丸

【功 效】滋阴、养血、补虚损、健脾、补气、起阳等功效。

【药 材】菟丝子 24 克、杜仲 24 克、山药 24 克。

【制 法】将各味药材研成末，用酒捏成药丸。

【用 法】一日量 12 克，作三次在空腹时配以温酒喝下。

苍术地黄丸

【功 效】健胃、整肠、利尿。

【药 材】苍术 24 克、地黄 12 克。

【制 法】将药研成细粉，用酒调成糊状，再制成药丸。

【用法】一日量 12 克，用温酒配服，三次服完，就寝前再服一次更佳。

养 肾 丸

【功效】治身体衰弱、补不足之精血，治梦遗、遗精、肾阴过少等症。

【药材】菟丝子 57 克、茯苓 39 克、莲子 24 克。

【制法】将上列各药研成末，用酒制成药丸。

【用法】一日量 14.4 克，分三次在空腹时用温酒服下。

莲子茯苓散

【功效】主治性方面的衰弱、遗精、梦精、不起等症。

【药材】茯苓 45 克、莲子 45 克。

【制法】将上列药磨成粉末即可。

【用法】一日量 14.4 克，每两餐之间空腹时，温开水佐服，连续服用十至二十日始可见效。

还 少 丹

【功效】身体衰、精神弱、常感疲倦、神经衰弱，服此丹有效。

【药材】山药 7.8 克、茯苓 7.8 克、牛膝 7.8 克、五味子 7.8 克、楮实 7.8 克、杜仲 7.8 克、小茴香 7.8 克、远志 7.8 克、巴戟 7.8 克、山茱萸 7.8 克、肉苁蓉 7.8 克、石菖蒲 3.9 克、地黄 3.9 克、枸杞子 3.9 克。

【制法】将上列药磨成末，以蜂蜜和大枣肉作成药丸。

【用法】一日量 12 克，空腹时用淡盐水服用，睡前加服 3.9 克更有效。

三才封髓丸

【功效】可恢复房事后之疲劳、贫血、梦遗、遗精。

【药材】天门冬 3.9 克、人参 3.9 克、地黄 3.9 克、黄柏 24 克、甘草 6.3 克、肉苁蓉 3.9 克、缩砂 12 克。

【制法】将上述各药研成末，加糊制成如绿豆大的药丸。

【用法】一日量 9.3 克，分三回空腹时服用。

归 肾 丸

【功效】强壮、补精、食欲不振、通便、生血、回春之良药。

【药材】地黄 12 克、茯苓 12 克、杜仲 12 克、枸杞子 12 克、菟丝子 12 克、山茱萸 12 克、当归 12 克、牛膝 12 克。

【制法】将上列药研成末，以蜂蜜制成丸。

【用法】一日量 3.9 克，早晨和傍晚空腹时二次以温酒和服。

人参茯苓散

【功效】可治过劳，有强壮、补精之效。

【药材】人参 3.9 克、莲子 3.9 克、茯苓 3.9 克、黄耆 7.8 克、甘草 3.9 克。

【制法】将这些药研成末即成。

【用法】一日量 12 克，作为煎药，分三次空腹时服用。

历朝强身药膳偏方

竹荪银耳汤滋阴补肾

【用料】干竹荪(以白色者为佳)10克,银耳5克,冰糖20克。

【制法】用冷水将竹荪、银耳分开泡发,摘脚去泥洗净。将竹荪切成长段,混合银耳用开水氽洗。将冰糖置锅中用水溶化,撇去浮沫,倾入竹荪、银耳煮熟,装碗即成,汤汁清亮。

【功效】清心明目,滋阴补肾,止咳润肺,提神益气,尚有润肤及恢复肌肉疲劳之功效。

注:竹荪,又名“僧竺蕈”。竹荪营养丰富,味道鲜美,在封建社会是御膳上品,现为国宴佳肴,同时也是食疗佳品。

双耳汤治血管病

【用料】白木耳、黑木耳各10克,冰糖30克。

【制法】将两种木耳用温水泡发,摘去杂质,洗净,放入碗内,再放入冰糖,加水适量,置于蒸锅中,盖上碗盖,蒸约1小时即成。

【功效】滋阴补肾,润肺,适于肾阴虚的血管硬化、高血

压、眼底出血，肺阴虚的咳嗽、喘息。

酿百合滋补益身

【用料】百合适量，白糖、猪油各少许。

【制法】百合洗净，在鳞片上放入适量白糖，顶端加少许猪油，置锅内蒸10分钟。

【功效】润肺祛痰，补虚强身，老少咸宜。

煨甲鱼治骨蒸劳嗽

【用料】甲鱼500克，贝母15克，百合15克，前胡15克，知母15克，甜杏仁15克，柴胡10克，饴糖50克。

【制法】将甲鱼宰杀后洗净，置砂锅内加水适量，滴入少许白醋，慢火煨制4小时后，加入洗净装在布袋内的药物煎煮45分钟，取出药袋，煨制汤液剩200毫升左右，取出骨头，加入饴糖。分2次服完。

【功效】补劳伤，壮阳气，大补阴之不足。适于骨蒸劳嗽患者食用。

清蒸圆鱼补虚壮阳

【用料】圆鱼、母鸡、瘦猪肉、海米、葱、姜、盐、味精、料酒、胡椒面各适量。

【制法】将宰杀、收拾好的小母鸡、瘦猪肉放一铝锅内，加入清水（水要没过原料1~2倍），用大火烧开后，撇去浮沫，改用小火焖煮2~3小时即可。

把圆鱼背壳朝下放在菜板上,待圆鱼头自动伸出时,用刀迅速割下,立即将圆鱼头腔朝下,挖去污血。坐锅上火,倒入清水烧开,将圆鱼放在漏勺里,下入开水锅内略烫,待用指甲轻刮圆鱼裙边的黑膜即下时,将圆鱼捞在凉水盆中。再用小刀轻轻刮去背部、腹部的黑膜、白膜,然后用小刀自头腔处下刀,沿着背壳边沿割开,自头腔刀口处将壳撬下,挖去内脏(在腹腔中部)和挂附在内壳壁上的蛋黄不要,剥下圆鱼爪尖洗净,再改刀成块。锅上火,倒入清水,放入葱段、姜片、料酒、胡椒面,下入圆鱼块,待锅开后撇去浮沫,略煮后捞在凉水盆内,洗净附在圆鱼块上的污血,放入大碗里。将煮好的母鸡和猪肉的汤撇去浮沫,倒入大碗里,再将母鸡、瘦猪肉取出,改刀成大块,码在圆鱼上,放入精盐、味精、料酒、胡椒面、葱、姜、海米,加盖(如没盖,可用纸将碗口封好),蒸2小时即成。

【功效】补虚劳,壮阳气。用治肺虚气喘、阳痿、遗精。

冬瓜鳖裙羹滋补清热

【用料】鳖1只(选裙边肥大者,最好是春秋季节壮实的鳖鱼),冬瓜500克,葱、姜、盐、食油、味精、鸡汤各适量。

【制法】将鳖宰杀,洗净,去内脏,取裙边切成块在旺火中煸炒断生,加各种调料,放入鸡汤稍加焖煮,盛入炖盆,加冬瓜清炖而成,吃时加味精调味。

此汤汤清汁醇,裙边柔糯,冬瓜糜烂,营养丰富。

【功效】滋补肝肾,利尿,清热。

圆鱼骨髓汤治肾虚

【用料】圆鱼 1 只,猪脊髓 150 克,姜、葱、胡椒面、味精各适量。

【制法】将圆鱼切去头,去甲去内脏及爪,将猪脊髓同圆鱼放入锅内,加姜、葱、胡椒面,添加适量清水,先以旺火煮沸,再用小火煮至肉烂为止,吃时下味精即成。吃肉饮汤。

【功效】滋阴补肾,治肾阴虚,症见头昏目眩、腰膝疼痛、多梦遗精。

鸭汤补虚除热和脏腑

【用料】鸭 1 只,盐、味精各少许。

【制法】将鸭开膛去脏内杂物,切成大块,放入锅内,加适量水,先用大火烧开,改用中火煨炖,待鸭熟烂可食,再下盐和味精。吃肉饮汤,日用 2 次。

【功效】适于体内有热、有火的患者,症见低热、虚热、食少、便干、水肿、盗汗、遗精及月经少。

注:体虚寒或受凉而引起的不思饮食、腹部冷痛、腹泻、腰痛及痛经的患者暂不宜用。

酥油茶增食欲强体质

【用料】酥油(即奶油,系以鲜乳提炼而成)150 克,砖

茶、精盐适量，牛奶 1 杯。

【制 法】先把酥油 100 克、盐约 5 克和牛奶倒入干净的茶桶内，再倒入约 2 千克熬好的茶水。然后用细木棍上下抽打 5 分钟，再放进 50 克酥油，再抽打 2 分钟。打好后，倒进茶壶内加热 1 分钟左右（不可煮沸，否则茶油分离，不好喝）即可。倒茶饮用时轻轻摇匀，使水、乳、茶、油交融，更加香美可口。

【功 效】有提神、滋补之功。病后或体弱者，常饮酥油茶，可增食欲、强体质、加快康复；老人常饮，可增加活力；产妇多饮，可增乳汁、补身体。

猪肉鸭蛋汤滋阴清热

【用 料】瘦猪肉 50 克，鸭蛋 2 个，盐适量。

【制 法】先将肉切片放入锅内加水煮约 20 分钟，后打入鸭蛋 2 个煮熟，加盐，吃肉饮汤。

【功 效】补气阴，治虚损。

鸡汤氽海蚌补阴养液清热凉肝

【用 料】鲜蚌肉 400 克，净鸡肉 500 克，瘦猪肉 100 克，黄酒 25 克，盐、味精、白酱油少许。

【制 法】将每只蚌肉切片，蚌裙切开，同蚌纽一块洗净。将净鸡肉切成 4 块，瘦猪肉切成片，一并装在小盆中，加清水 2 碗、精盐少许，放进笼屉用旺火蒸 2 小时取出。另用小盆，铺上净纱布，将汤倒入，滤去杂质（鸡肉、猪肉另作他用）。将蚌

尖、蚌裙、蚌纽装在漏勺内,放入刚刚滚开的水锅中,氽一下,去净蚌膜装在碗中,加黄酒或白干酒,抓匀淹渍后沥干酒汁,以去腥味。将蚌裙、蚌纽排在碗里,上面铺上蚌尖肉,然后把鸡汤下锅煮开,加入白酱油、味精后,浇在碗中的蚌肉上,迅速上桌即食。此菜色白透明,脆嫩鲜美,其味可口。

【功效】据《本草纲目》“拾遗”记载,海蚌具有补阴养液、清热凉肝、润脏腑、止烦渴等功用,常食能使人健身祛病、益寿延年。

虫草山药烧牛髓大补

【用料】冬虫夏草 6 克,淮山药 30 克,牛骨髓 100 克。

【制法】先把牛骨髓洗净蒸熟,放入瓦盅内,再放两味中药,盖好,共隔水炖熟,食时调味。

【功效】此方为大补之品,可益精填髓、强心肾、补脑安神、大补真阴,滋养强壮,适宜老年人常服。

炖虫草鸭治头晕目眩耳鸣

【用料】冬虫夏草 4 枚,雄鸭 1 只,姜、盐、酱油、味精各适量。

【制法】将鸭开膛洗净(不要内脏),整只鸭放入锅中,下冬虫草及各调料,加水适量,先用武火烧开,改用中火炖至鸭熟为止。吃肉饮汤,日用 2 次。

【功效】滋阴补肾。适于头晕目眩、耳鸣耳聋、齿痛或失眠、口干、腰腿酸痛症。对于神经衰弱、肺结核、

糖尿病、尿崩症、红斑性狼疮等也有疗效。

蒸虫草全鸭治脾肾虚症

【用料】虫草 10 克，老公鸭 1 只，料酒、生姜、葱白、胡椒粉、食盐各适量。

【制法】将鸭宰杀去毛和内脏，洗净，剥去脚爪，用开水烫一下，捞出晾干。虫草用温水洗净，生姜、葱切好备用。将鸭头顺颈劈开，取虫草 10 枚，装入鸭头内，再用细线缠紧，余下的虫草和生姜、葱白均纳入鸭腹内，然后放入盆内，注入清汤，用食盐、胡椒粉、料酒调好味，用湿棉纸密封盆口，上笼蒸约 2 小时，出笼后去棉纸，拣去生姜、葱白，加味精即成。

【功效】补肺肾，益精髓。适用于虚劳咳喘、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸软、久虚不复。

芡实煮老鸭治脾虚水肿

【用料】芡实 200 克，老鸭 1 只，葱、姜、盐、味精、料酒各适量。

【制法】芡实洗净。将老鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净血水，将芡实放入鸭腹内。将鸭放入砂锅内，加水适量，置砂锅于旺火上烧沸，改用文火炖熬，约 2 小时，至鸭肉烂即成，食用时加味精。吃肉饮汤。

【功效】益脾养胃，健脾利水，固肾涩精。适用于脾胃虚弱的消渴症和脾虚水肿、肾虚遗精。

“寿”字虫草润肺益肾

【用料】冬虫夏草 5~10 枚，鹌鹑 12 只，肉料（山萘、砂仁、豆蔻、肉果、丁香）15 克，料酒、香油、酱油、味精各 15 克，花生油 100 克，葱、姜、盐少许。

【制法】鹌鹑宰杀后去毛，开膛洗净，砸断主骨，用沸水煮烫，捞出放碗中，加入冬虫草、肉料、调料及汤等，上锅蒸 4~5 分钟取出待用。锅油热至 70 摄氏度左右时，将鹌鹑滗出汤汁，入油锅炸 1 分钟捞出盛盘即成。

【功效】润肺益肾，理气和中。鹌鹑有益肺气、补五脏、实筋骨、消热结等作用，冬虫夏草则主要有益肺肾、补精髓、疗劳咳、理诸虚百损之功效。

注：据说本菜系听鹌馆寿膳堂滋补药膳之一，“寿”字冬虫夏草是慈禧太后用的“延年益寿”席中的一道菜。

芝麻糖调补抗早衰

【用料】芝麻 500 克，白糖适量。

【制法】将芝麻用文火炒香，晾凉捣碎，装入瓶内，吃时加白糖。用开水冲服，每日早晚各 1 次，每次 2 汤匙。

【功效】补阴血，养肝肾，乌须发，长肌肉，填精髓。用治肺燥咳嗽、皮肤干裂，肝肾阴虚的头发早白及老人便秘等症。本方适于平时调补，有抗早衰、强身体之功。

首乌煮鸡蛋治血虚体弱

【用料】首乌 100 克,鸡蛋 2 个,葱、盐、姜、料酒、味精、猪油各适量。

【制法】将首乌切成长方条块,把鸡蛋、首乌放入铝锅内,加水适量,再放入葱、姜、盐、料酒等调味。将铝锅置旺火上烧沸,以文火煮至蛋熟,将蛋取出用清水泡一下,将蛋壳剥去,再放入铝锅内煮 2 分钟,食时加味精。吃蛋饮汤,每日 1 次。

【功效】补肝肾,益精髓,抗衰老。适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发及血虚便秘,最适于虚不受补的患者。

玉竹猪心养阴生津

【用料】玉竹 50 克,猪心 500 克,姜、葱、盐、花椒、白糖、味精、香油、卤汁各适量。

【制法】玉竹拣去杂质,切成小节,用水稍润,煎熬 2 次,收取药液约 1500 克,生姜切片,葱切段,备用。将猪心破开,洗净,玉竹液与葱、姜、花椒同猪心共煮,至六成熟时,捞出晾凉。将猪心放在卤汁锅内,用文火煮熟捞出,揩去浮沫。在锅内加入卤汁适量,放入盐、白糖、味精和香油,加热成浓汁,放入猪心滚炒即成。

【功效】安神宁心。用治热病伤阴的干咳烦渴,或心血不足、心阴亏损的心烦不眠。

龙眼蛋汤滋补养血

【用料】龙眼肉 15 克,鸡蛋 2 个,盐少许。

【制法】将龙眼肉用清水煎煮 1 小时,入盐,打入鸡蛋卧煮。每日吃 2 次。

【功效】滋补养血。适于产后血虚及大手术后身虚,对因贫血而头晕、心悸、失眠、多梦、智力衰退及记忆力减弱均有一定疗效。

龙眼甲鱼汤补虚补血

【用料】龙眼肉 15 克,淮山药 15 克,甲鱼 500 克。

【制法】将甲鱼宰杀,洗净,去内脏 切成方块,同龙眼肉、淮山药共炖,熟时可加适当调料。吃肉饮汤。

【功效】滋阴益气。用治病后体虚,食欲不振,贫血,心悸,肺结核低热,痰中带血,肝硬化和慢性肝炎等。

桂圆炖猫肉明目通络补肾

【用料】猫肉 1000 克,瘦猪肉 150 克,桂圆肉 10 克,枸杞 15 克,甘蔗 90 克,鸡汤 5 大碗,盐、味精、胡椒粉、料酒、猪油、葱、姜各适量。

【制法】将猫肉洗净,切成方块,猪肉也切成同等大小的方块。枸杞、桂圆用温水洗净。甘蔗用刀劈开,剥成小节,葱、姜切片备用。锅内放猪油 50 克烧热,下葱、姜煸炒,烹料酒,放入清水、猫肉,水沸

后捞去浮沫,待猫肉煮透收缩后捞出,用温水洗涮。再将猪肉放入煮透,也捞出用温水洗涮。用磁盆将猫肉、猪肉及各种调料一起放入,倒入鸡汤使肉与汤平,上笼蒸烂。吃时拣去葱等调料,加少许胡椒面或味精、盐。汤清肉烂,味鲜可口。

【功效】适于贫血、食欲不佳的患者,亦可作为淋巴结核、血小板减少性紫癜患者的辅助食疗方。

百合鱼丸润肺清热

【用料】草鱼 1000 克,百合(干品)100 克,盐、味精、胡椒、淀粉、鸡蛋、肥膘猪肉、葱、姜、鸡油各适量。

【制法】草鱼去皮去骨取其净肉,用刀背砸成鱼茸,加入葱姜水调匀,用细箩滤去骨刺及筋皮,放置一容器内加入盐、肥膘肉茸(肥膘肉茸同鱼茸砸法相同),搅拌上劲,再加入少许蛋清,再搅。锅内加适量清水置于火上烧沸,改用中文火把鱼茸挤成鱼丸至锅中余熟,添入鸡汤泡上。百合用温水泡软,上笼蒸透备用。将锅上火注入鸡油,待热,下葱姜煸炒出香味时下入鸡汤,挑出葱姜,再倒入鱼丸子、百合,调以盐、味精,用水淀粉勾芡盛盘即可。

【功效】润肺清热,止嗽化痰。适用于肺热肺燥咳嗽、劳嗽咳血、低热虚烦、惊悸失眠、高血压、二目昏花。

百合溜鱼片润肺清热

【用料】草鱼 1500 克,百合(干)、冬笋各 50 克,豆苗 20 克,盐、味精、胡椒面、料酒、淀粉、油、葱、姜、鸡蛋清、汤各适量。

【制法】草鱼去五脏洗净,剥去头尾,剔骨去皮,将鱼肉改成 3 厘米宽、5 厘米长的片,用盐、胡椒面、蛋清、淀粉上浆。冬笋切成柳叶片,豆苗掐尖洗净,百合加水上笼蒸软,葱、姜切末,加盐、味精、料酒、淀粉、汤备用。锅上火注入油,将鱼片用温油滑散倒出,锅内留少许油,下葱姜、冬笋片、百合,再放入滑好的鱼片及豆苗,将兑好的汁倒入锅内,翻锅,入盘即成。

【功效】温肺止咳,养阴清热,清心安神。用治肺病吐血、肺脏壅热、低热干咳、神经衰弱及失眠。

枸杞凤尾菜心滋养强壮

【用料】鸡脯肉 350 克,油菜 300 克,枸杞子 25 克,盐、味精、胡椒面,清汤、葱、姜、淀粉、鸡油、鸡蛋、玉米粉各适量。

【制法】枸杞子用温水泡胀。油菜取其嫩心,修整洗净,一破两开,沸水氽烫后过凉水晾凉捞出,用干布蘸净水份待用。鸡脯肉放在墩子上用刀背砸成茸状,加入葱、姜、水调匀,再加盐搅拌上劲待用。将油菜心整齐地摆在案子上,菜头部分抹上蛋清糊(用蛋清和玉米粉调成),再将鸡茸抹在

菜心上，撒上少许盐、味精，上笼蒸透蒸熟，取出码在菜盘中。锅上火，注入清汤和鸡油，加入盐、味精、胡椒粉、枸杞子，用淀粉勾芡，浇在菜心上即成。

【功效】降血糖、平血压，滋阴强身。适用于糖尿病、高血压患者食用。

生地黄鸡治骨髓虚损不能久立

【用料】生地黄 250 克，饴糖 150 克，乌鸡一枚。

【制法】先将鸡去毛、肠、肚净。细切地黄与糖相和匀，内腹中，以铜器中放之，复置甑中，蒸炊饭熟成。取食之。不用盐、醋，唯食肉尽，即饮汁。

【功效】治腰背疼痛、骨髓虚损、不能久立、身重气乏、盗汗，少食时复吐利。

注：此文见于元代《饮膳正要》。生地黄，中药，有滋阴、清热、凉血之功效。内，同“纳”。蒸炊饭熟成，即将鸡蒸到约一餐饭熟的时间。先吃鸡肉，后喝鸡汤。

当归羊肉羹补心益疗血虚

【用料】当归、黄芪、党参各 25 克，羊肉 500 克，葱、姜、盐、料酒适量。

【制法】将上述三味中药用纱布包扎紧，同切块的羊肉一起放入锅内加水，同时把葱、姜、盐、料酒投入锅内，然后置于炉上烧沸，改用文火煨炖至肉烂即成。食时加味精更鲜。

【功效】适用于血虚及病后气血不足和贫血。

母鸡汤温中益气补精添髓

【用料】母鸡 1 只,盐、味精少许。

【制 法】将母鸡开膛去内脏杂物,放入锅内加水 3 大碗(使水淹没鸡),先用大火烧开,改用中火煨炖,待鸡肉熟烂下盐,吃时下味精。食肉饮汤,日用 2 次。

【功 效】对畏寒怕冷、虚劳羸瘦、中虚胃呆食少,腹泻下痢、糖尿病、水肿、小便频多面清、经血色淡、带下清稀,产后乳少,病后虚热,神疲体乏无力及阳痿,有较好的效果。

注:感冒发烧及内热较重时不宜用。

焖鹿肉滋补全身

【用 料】鲜鹿肉 500 克,蒜、姜片、豆豉、盐少许,食油 50 克。

【制 法】油锅烧热,煸炒蒜、姜及豆豉,把切成小块的鹿肉放进锅爆炒,注入适量清水,见沸,改用小火焖,直至汁液粘稠肉熟为度。

【功 效】利五脏,调血脉,补命门。对人体有补益强身作用。

故纸核桃膏补命门火

【用 料】破故纸(补骨脂)50 克,蜂蜜 250 克,核桃仁 100 克。

【制 法】先用开水将核桃仁浸泡,撕去外衣,捣烂,然后

连同破故纸放砂锅内,注入两碗半清水(饭碗般大小),以大火烧沸,改用小火煎煮至剩多半碗汤液时,滤去药渣,调入蜂蜜,搅匀,再以小火煎至粘稠如膏时为止。装在盛器内,每晨以开水冲沏两茶匙,连服 7~10 天即有显效。

【功效】用于命门火衰引起的功能退化、面青唇白、形寒肢冷、自汗泄泻、腰膝酸软、头晕耳鸣。

一品山药滋阴养肾

【用料】生山药 500 克,面粉 150 克,核桃仁、什锦果料、蜂蜜、猪油、淀粉各少许,白糖 150 克。

【制法】生山药洗净,蒸熟,去皮,放在大碗中,加面粉揉成面团,再放在面案上按成圆饼状,上摆核桃仁和什锦果料,上锅蒸 20 分钟,再在圆饼上浇一层糖蜜汁即成。形、色、味俱佳。

糖蜜汁的制法:蜂蜜、白糖、猪油、淀粉加热,制作时要勤搅拌,白糖呈黄色即停火。

【功效】本品滋补肾阴,常食增进营养,对肾虚体弱、消渴、尿频、遗精等病人食用为相宜。

海狗肾炖鸡治男子虚损

【用料】海狗肾(即中药鳔肭脐)50 克,淮山药 25 克,枸杞 25 克,杜仲 15 克,巴戟 15 克,白酒 1 汤匙,嫩母鸡 1 只(勿超过 750 克)。

【制法】海狗肾切片,用白酒浸泡 1 夜。用大型炖盅将开膛洗净的鸡及全部中药放入,注下八成满的开

水,加盖,隔水炖4小时,便可调味食用。

【功效】大补元阳。对男子诸虚百损有一定的疗效。

鹿尾羊肉治肾阳亏损

【用料】鹿尾鞭25克,熟附子25克,巴戟25克,杜仲15克,羊肉300克,生姜2片,盐少许。

【制法】羊肉洗净,切成小块,同三味中药及调料,加开水适量,用炖盅隔水炖3小时即成。

【功效】温肾扶阳。用治男子肾阳亏损、功能退化、骨痛腰酸、夜尿频多。本品集补虚之大成,故为肾阳不足者之有效食物,疗效甚佳。

韭菜炒虾仁壮阳强身

【用料】鲜虾250克,韭菜100克,酱油、盐、味精适量。

【制法】先将鲜虾洗净去壳,再将韭菜洗净切成寸段。先将虾放油锅内大火急炒,随即放入韭菜同炒,下酱油、盐、味精少许即成。

【功效】此方1次吃完,对补肾强身、阳痿、遗精、腰膝酸软、自汗盗汗有一定疗效。

五香狗肉补虚强身

【用料】狗肉,桔皮,葱,姜,桂皮,八角,料酒,酱油,糖,盐。

【制法】将狗肉切成小块入沸水锅中氽过,捞出后洗净,放入锅中,加桔皮、葱、姜、桂皮、八角、料酒、酱油、糖、盐及水,使淹没肉面旺火烧滚后改用文

火煮 1 小时左右,至肉烂酥、香味扑鼻、呈酱红色即成。

【功效】狗肉含热量高,适于冬天食用。对年老体弱、腰痛足冷者有增进健康的作用。

狗肉汤用于阳气虚衰

【用料】狗肉 250 克,菟丝子 10 克,附片 15 克,盐、生姜、葱、味精适量。

【制法】将狗肉洗净,整块放入开水锅内氽透,捞入凉水中洗净血沫,切成 3 厘米长方块,将狗肉放入砂锅内煸炒。加料酒及姜、葱、食盐,再改换砂锅放水煨炖。同时,将菟丝子、附片用纱布包扎紧下锅,炖时先武火后文火,待肉熟烂即成。服用时加味精。食肉饮汤。

【功效】补肾温阳,填精益髓。用于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软。

鹿髓汤理虚强身

【用料】鹿髓 100 克,党参、菟丝子、熟地各 5 克,盐及味精少许。

【制法】取鹿的骨髓(一种呈膏状或长条状的胶浆物),与牛猪骨髓相同,与党参等三味中药同放入炖盅内,注下八成满的开水,盖上盅盖,隔水炖 4 小时,便可调味吃饮。

【功效】补阳益阴,生精润燥。

注:《本草纲目》云:“鹿髓,补阴强阳,生精益髓,润燥泽肌。”《名医

别录》又说：“鹿髓，主丈夫女子伤中，脉绝，筋急咳逆。”

鹿鞭鸡治男女虚损

【用料】鹿鞭 10 克、枸杞 15 克、肉苁蓉 20 克，巴戟 15 克，杜仲 15 克，熟地 20 克，龙眼肉 15 克，姜 2 片，陈皮 10 克，鸡 1 只。

【制法】将鹿鞭切成片，用酒浸泡一夜，然后将鸡入锅，下枸杞等八味炖煮至熟。

【功效】补肾壮阳。用治男子房事过度，致使阳事不兴、夜尿频数，以及眼花、耳鸣、腰膝酸痛。

龙马童子鸡温肾益气

【用料】虾仁 15 克，海马 10 克，子公鸡 1 只，料酒、味精、食盐、生姜、葱、淀粉、清汤各适量。

【制法】将子公鸡宰杀后去毛及内脏，洗净，装入大盆内，将海马、虾仁用海水浸泡 10 分钟，分放在鸡身上，加葱段、姜块、清汤适量，上笼蒸至烂熟。将子公鸡出笼，拣去葱、姜，放入味精、食盐，另用淀粉勾芡收汁后，浇在鸡身上即成。

【功效】温肾壮阳，益气填精。用治阳痿早泄、小便频数、崩漏带下。

核桃仁鸡卷治阳虚浮肿

【用料】公鸡 1 只(约 1000 克)，核桃仁 60 克，姜、葱、料酒、味精、花生油、香油各适量。

【制法】①鸡由脊骨下刀剔尽骨，保持整形不破裂。葱、

姜切成丝。把鸡用盐、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 1 个半小时(煮时撇去泡沫),捞出晾冷,解去线布,另重新用布裹紧捆好,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 2 毫米厚的圆形薄片,摆入盘内即成。

【功效】温肾补阳。适于浮肿、肢软、畏寒、小便频数等肾阳不足的患者食用。

鞭打绣球补肾壮阳

【用料】牛鞭(公牛的生殖器)1500 克,鸡脯肉 350 克,胡萝卜,青椒,鸡蛋,母鸡,肘子,干贝,盐,味精,白糖,料酒,葱,姜,鸡油,淀粉。

【制法】①牛鞭用清火微水沸煮 4 小时左右,放至清水内漂凉,抠去尿道污物及表面筋皮,用刀加工成条状,再用清水、料酒、葱、姜余煮几次,晾凉待用。母鸡、肘子放锅中加清水煮汤。干贝洗净泥沙加葱、姜、鸡汤上笼蒸至 1 小时。鸡脯肉用刀砸成茸状,去筋皮加入盐、葱、姜、水,搅拌上劲待用;胡萝卜、青椒切成细丝,余过晾凉,晾干水份待用。鸡蛋打散、放入盐、水、淀粉搅匀,用热锅摊成蛋皮并切成细丝。②取砂锅一个放

好竹篾,将牛鞭、母鸡、肘子、干贝、葱、姜及汤放入,加少许盐,然后放至小火上烧烤 3 小时左右,再将 3 种丝和匀,打鸡茸挤成丸子在 3 丝上滚动,使鸡茸滚满 3 种丝放盘中,上笼中蒸至 5 分钟。③把已烧熟的牛鞭放入另一锅中待用。挑去葱、姜、母鸡、肘子及干贝,加入味精、白糖,用水、淀粉勾芡,盛入盘中。另将蒸熟的鸡茸球放在牛鞭盘的中间,用清汤、鸡油,加盐、味精勾 2 次芡浇上即成。

【功效】补肾扶阳,理虚益气。用治虚劳羸瘦,胃呆食少,崩漏,带下,产后乳少,肾虚阳痿、遗精、腰膝痿弱。

八宝鸡汤调补气血

【用料】党参 5 克,茯苓 5 克,炒白术 5 克,炙甘草 2.5 克,熟地 7.5 克,白芍 5 克,当归 7.5 克,川芎 3 克,母鸡 1 只,猪肉 750 克,猪杂骨 750 克,葱、姜、料酒、味精、食盐各适量。

【制法】将以上中草药装入纱布袋内扎好。母鸡开膛去内脏及杂物,洗净。猪肉洗净,杂骨敲碎。生姜拍破、葱切成节待用。将鸡肉、猪肉、药袋、杂骨放入铝锅内,加水适量,先用旺火烧开,打去浮沫,加入葱、姜、料酒,改用文火煨炖至烂,将药袋捞出不用,捞出鸡肉、猪肉,切好,再放入锅内,加少许盐、味精即成。

【功效】调补气血。用治气血两亏、面色萎黄、食欲不振、

四肢乏力。

羊肉松黄汤补益气壮筋骨

【用料】羊肉一脚子，卸成小件，草果五个，回回豆子半升，捣碎去皮。

【制法】上件同熬成汤，滤净。熟羊胸子一个，切作色数大，松黄汁二合、生姜汁半合同下，炒葱、盐、醋、芫荽叶调和匀。对经卷儿食之。

【功效】温补气血，壮阳益肾，强筋骨。

水龙棋子补中益气

【用料】羊肉二脚子，切成乞马，白面 3000 克切作钱眼棋子，鸡子十个，山药 500 克，糟姜 120 克，胡萝卜五个，爪蜚 60 克各细切，三色弹儿，内一色肉弹儿，外二色粉鸡子弹儿。

【制法】上件用清汁下，胡椒 60 克，盐、醋调和。

【功效】补中益气，滋阴强身。

注：此文见于元代《饮膳正要》。水龙棋子，即用肉丸和状似棋子的面块制成的食品。元代称余丸子为“水龙子”。三色弹儿，即三种丸子。外二色粉鸡子弹儿，即另外二种是粉丸和鸡蛋丸子。

春盘面补虚益肾强身

【用料】切面（细丝）100 克，羊肉、羊肚、羊肺各 50 克，鸡蛋 2 个，生姜 3 片，韭黄 25 克，鲜蘑菇 25 克，胡椒面、盐、醋各少许。

【制法】将羊三件切丝，鸡蛋摊饼切丝，然后与姜、韭黄

(末)、蘑菇同切面共煮熟,临熟下其他调料食用。

【功效】本品为补中益气食疗方,常食用有扶虚补损之功,强身延年之效。

参枣糯米饭补气养胃

【用料】党参 10 克,大枣 20 克,糯米 250 克,白糖 50 克。

【制法】先将党参与大枣用温水泡发,然后连水倒入锅里煮半小时,捞出党参及枣,留汤备用。糯米洗净,加水适量放在大碗内,上锅蒸熟后扣在盘中,把枣摆在上面,再把汤液加白糖煎成粘汁,浇在枣饭上即成。

【功效】适于体虚气弱、身倦乏力、心悸失眠、食欲不振、便溏浮肿者食用,有辅助疗效。常人食用增强体质,有益健康。

玫瑰枣糕补脾肾益气血

【用料】玫瑰 5 克,小枣 100 克,蜜枣 50 克,红糖 250 克,小米面 50 克。

【制法】发酵好的白面放入食用碱,用鼻闻无酸味,放入盆中。红糖用玫瑰水溶化,与小米掺入发面中,调搅成半稀糊状。屉布用水浸湿,将调好的面糊倒入一半摊平,放上去核的小枣,再将剩下的一半面糊倒上,刮平,放上蜜枣,用屉布裹好 置旺火上蒸半小时即成。熟后晾凉,切块。

【功效】补脾肾，益气血。适用于贫血、食欲不振、消化不良的患者食用，有增进食欲、防病保健的作用。

茭白炒鳝丝补虚利肝肾

【用料】茭白 250 克，土豆 100 克，鳝鱼丝 250 克，生地 10 克，太子参 10 克，生姜 5 克，黄酒 15 克，盐、味精各适量。

【制法】先将生地、太子参煎半小时剩小半碗滤清去滓。茭白、土豆洗净切丝，放入豆油锅内煸炒，倒入药汤，煮熟起出待用。把姜切成末与鳝丝共煸炒，放入黄酒，再入土豆、茭白丝同炒，起锅前放盐末及味精即成。

【功效】本品适用于一切慢性病患者的保健食疗，尤其对肾病、肝硬化、尿毒症等疑难病有一定的辅助治疗作用。

羊肚肾粉补中益气

【用料】羊肚(羊胃)1 个，羊肾(羊腰子)4 个，地黄 150 克，干姜、昆布、地骨皮各 100 克，白术、桂心、人参、厚朴、海藻各 80 克，甘草、秦艽各 30 克。

【制法】将羊肾剖开去筋膜，洗净放入羊肚中，然后将其他各品研为细末，亦纳入羊肚内，用线扎紧两端，放锅内蒸熟，再晾干捣碎成粉。每次以黄酒送服 5 克，每日 2 次。

【功效】有补中益气之功，久服体壮。

牛肉大米粥补气壮腰

【用料】牛肉片 100 克,大米 200 克,五香粉、盐各适量。

【制法】按常法煮粥。每日吃 1 次。

【功效】大补元气。用治体虚乏力、筋骨酸软及气虚气短等症。

牛肉胶冻补气血健脾胃

【用料】牛肉 1000 克,黄酒 250 克。

【制法】将牛肉洗净,切成小块,放入大铝锅内,加水适量,煎煮,每小时取肉汁 1 次,加水再煮,共取肉汁 4 次。合并肉汁液,以文火继续煎熬,至粘稠时为度,再加入黄酒,至粘稠时停火。将粘稠汁倒入盆内冷藏。食用时,取牛肉胶冻吃。

【功效】适于气血虚弱、身体羸瘦、少食消渴、精神倦怠的患者食用。

人参莲肉汤补气益脾

【用料】白人参 10 克,莲子 10 枚,冰糖 30 克。

【制法】先将人参及莲子浸泡,加入冰糖,装在盛药的碗内,隔水蒸 1 小时即成。吃莲子喝汤。

【功效】用治病后体弱、脾虚、不思饮食、倦怠、自汗、泄泻。

注:人参连续使用 3 或 4 次,最后可吃下。

人参汤圆补中气安心神

【用料】人参 5 克,玫瑰蜜 15 克,樱桃蜜 15 克,黑芝麻 30 克,白糖 150 克,鸡油 30 克,面粉 15 克,糯米粉 500 克。

【制法】①将人参加水润软切片,再微火烘脆,研成细粉。鸡油熬熟,滤渣晾凉。面粉放干锅内炒黄,黑芝麻炒香,捣碎待用。②将玫瑰蜜、樱桃蜜用擀面杖压成泥状,加入白糖,撒入人参粉合匀,点入鸡油调和,再加入炒面揉至滋润成馅备用。③将糯米面和匀,渗水淋湿,成滋润的粉团,搓成长条,分成小团(每个重 12 克),然后捏成小酒杯形,包上心子,作成汤圆。④将锅内清水烧沸时,将汤圆下锅,文火煮至汤圆浮起在水面上,约再煮 2~3 分钟即成。

【功效】用治脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠乏力。

五味子鸡补肾益肺

【用料】五味子 50 克,母鸡 1 只。

【制法】宰净的母鸡去内脏,然后将五味子纳入鸡肚内,缝合,置于锅内,加开水适量,大火炖熟。吃鸡饮汤,分 3 次吃完,连吃多次。

【功效】补肾益肺,敛汗生津。凡劳伤羸瘦、肺虚喘咳、梦遗滑精、久泻久痢症有效。

水晶鸡温补益气

【用料】母鸡 1 只(约 500 克),冻粉 20 克,葱、姜、料酒、味精、盐、大料各适量。

【制法】将净鸡从脊部剖开,剥去鸡爪、嘴,斩成小块,平铺容器内,将葱、姜、大料拍碎,撒在鸡块上,加盐、料酒腌 3 小时,然后上笼蒸 1 小时,取出晾凉,拣去葱、姜、大料,将鸡块分装 5 个碗内,待用。用清水约 750 克,加盐、料酒、味精调味,加上冻粉上笼蒸化,取出过滤,盛入装有鸡块的碗内,入冰箱冻结即成,食时从碗内扣出。本品晶莹透明,味美凉润。

【功效】温中,益气,补髓,填精。治虚劳羸瘦、中虚胃呆食少、泄泻、消渴、水肿、产后乳少,夏季暑热食用最为相宜。

人参炖乌鸡补五脏六腑

【用料】乌鸡 2 只(约 1500 克),五花猪肉 250 克,人参 10 克,葱、姜、盐、味精、胡椒粉适量。

【制法】将收拾干净的鸡剔去全部骨头,切成方块。再将乌鸡骨同五花肉、鸡肉放入砂锅内加清水、葱、姜,上火烧开,改为文火煨 3 个小时,至汤清味浓时,过箩。过箩后,再倒入砂锅内,下入鸡块和人参,加精盐、胡椒粉、味精和少量的上等白酒,放置火上烧开,沸后,撇去浮沫,转文火慢慢煨炖,待鸡肉嫩烂,人参松软即可。

【功效】有补五脏六腑、安神定魂、止惊明目、开心益智、延年益寿之功。

爆炒人参鸡片大补元气

【用料】鲜人参 15 克,鸡脯肉 200 克,冬笋 25 克,黄瓜 25 克,鸡蛋 1 个,盐、料酒、湿淀粉、葱、姜、香菜梗、鸡汤、猪油、香油各适量。

【制法】鸡脯片成长方形的薄片。人参洗净,斜刀切成薄片。冬笋、黄瓜斜切片,葱、姜切丝,香菜梗切段。将鸡片上抹盐、味精后拌匀,下入蛋清,湿淀粉拌匀。将勺内放猪油,油锅五成热时,下入鸡片,用筷子打散,熟时捞出,控净油。用盐、味精、鸡汤、料酒兑成汁。再将勺内放底油,油六成热时,下葱、姜丝、笋片、人参片煸炒,再下黄瓜片、香菜梗、鸡片,烹上汁,颠翻几下,淋上香油即成。

【功效】大补元气。用治身体虚弱、脏腑功能减退。

注:感冒或急症患者忌用。

清蒸人参鸡大补元气

【用料】人参 15 克,母鸡 1 只,火腿 10 克,水发玉兰片 10 克,水发香菇 15 克,精盐、料酒、味精、葱、姜、鸡汤各适量。

【制法】①母鸡宰后去毛,开膛取出肠及杂物,放入开水锅里烫一下,用凉水洗净。火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切片。②人参用开水泡开,上笼蒸 30 分钟,取出。③将母鸡洗净,放在盆内,放入人

参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精，添入鸡汤（淹没过鸡），上笼，在旺火蒸烂熟。

④将蒸烂熟的鸡放在大碗内，将人参（切碎）、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上（除去葱、姜不用），将蒸鸡的汤倒在勺里，置火烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即成。

【功效】大补元气，固脱生津，安神。用治劳伤虚损、食少、倦怠、健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频、气血津液不足。

红参牛头大补五脏

【用料】牛头 1 个，红参 50 克，火腿、干贝、口蘑、海米、母鸡、肘子各适量，盐、味精、白糖、料酒、糖色、白酒、葱段、姜丝各少许。

【制法】①用母鸡和肘子煮汤。口蘑用开水发泡后抠去泥沙洗净。干贝、海米洗净泥沙。牛头用火燎去毛后，放于温水中，将焦毛刮去，再用小火把面皮部分烧焦。入温水刮洗，如此反复几次后，放于大锅中用沸水煮至能去骨时，捞出去掉大骨，并加工成 5 厘米见方的块，再用清水、葱、姜和白酒反复煮几次以去异味。红参用温水浸泡后上笼蒸透，晾凉切成片。②取炒锅 1 个，锅底垫好竹篦子，将牛头肉摆好，再把火腿、干贝、口蘑、海米、母鸡、肘子及汤放入锅内，加入盐、糖色，用微火烧 5 小时左右。牛头烧好后翻扣盘中，再将红参片放入牛头汁中，加入味精收汁，

浇在盘中即可。

【功效】补五脏，安精神，明目开心益智，久食轻身延年，大补元气。用治体虚乏力、形寒肢冷、脾虚食欲不振、虚劳心悸、久虚久痢、腰膝酸软。

白果清炖鸡固肾补肺

【用料】雏母鸡 1 只，白果，水发冬菇、冬笋、火腿各 50 克，盐、味精、料酒、胡椒面、葱、姜。

【制法】①鸡去毛及内脏，洗净。冬菇去蒂洗净，切成柳叶片。火腿切片，葱切段，姜切片。白果剥去硬皮和内衣。②取砂锅一个放满清水，将鸡放入，上火烧沸，滤去血沫，然后放葱、姜、冬菇、冬笋、火腿、白果，用微火炖 3~4 小时，鸡熟后将葱、姜挑出，下盐、味精、料酒、胡椒面等调料即成。

【功效】补肾温肺，益气平喘。适用于肺结核咳嗽、老年体虚哮喘。

鲫鱼汤治脾胃虚弱

【用料】鲫鱼 800 克，香菜 7 克，枸杞 20 克，葱姜末、料酒、胡椒粉、盐、味精、香油、猪油、清汤、奶汤各适量。

【主治】脾胃虚弱，食欲不振，精神倦怠。

【用途】温中益气，健脾利湿。

【做法】鱼去鳞、鳃、内脏，切成斜刀十字花刀，香菜切段，葱切丝和葱末。猪油放锅烧热，投入胡椒、葱、姜，加汤（奶汤、清汤）、味精、盐，同时将鱼

入锅烧沸，烫 4 分钟，取出放在汤里，将枸杞下锅烧沸，再用温火炖 20 分钟，撒上葱丝、香菜、醋、香油即成。

鳝鱼汤补气益血强身

做法 1：

【用料】鳝鱼 500 克，当归 15 克，党参 15 克，葱姜蒜、盐、料酒、酱油、味精各适量。

【主治】气血不足，久病体弱，面黄肌瘦，体乏无力。

【用途】补气益血。

【做法】鳝鱼剖脊去骨，去头尾内脏，肉切丝。中药装袋。鱼、药下锅投入葱姜蒜、盐、料酒加水，烧开，继续炖 1 小时，取出药袋，撒入味精，即可食用。服用时，吃鱼喝汤。

做法 2：

【用料】鳝鱼 450 克，红糖、菜油、酱油、醋、豆粉各适量。

【主治】营养不良性水肿。

【用途】补虚，补血，消肿。

【做法】鱼去内脏、头尾、骨，肉切丝。煸炒备用。菜油烧热，鳝鱼入锅，翻炒几下，加入酱油、醋、红糖，然后加水煮熟，最后加豆粉汁适量即成。

泥鳅粥暖中益气壮阳

【用料】泥鳅 250 克，粳米 100 克，火腿末 25 克，葱姜末 15 克，料酒 10 克，盐 10 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，水 1000 克。

【主治】阳痿,盗汗,瘙痒,黄疸,消渴。

【用途】醒酒,暖中益气。

【做法】泥鳅加工与火腿同上笼蒸熟,去骨刺。粳米入锅,加水,煮成粥,下鱼、火腿,加调料,稍煮即可。

鳖龟羹滋肝益血补阴

做法 1:

【用料】活鳖数只。

【主治】再生障碍性贫血。

【做法】活鳖倒挂,剥去头,取血 100 毫升,趁热喝下,每周 2~3 次。

做法 2:

【用料】龟 1 只,糯米 150 克,葱姜 25 克,料酒 25 克,盐 3 克,味精 2 克,胡椒 2 克,水 1000 克。

【主治】产后体虚,脱肛,子宫脱垂,阳痿,多尿。

【用途】补阴益血。

【做法】龟去内脏、头尾、脚,切成小方块,入开水煮一下,捞出冷水洗后刮去皮膜,再入平锅,加调料,上笼蒸烂,去骨取肉汤。粳米加肉汤煮成粥,倒入龟肉即成。

做法 3:

【用料】甲鱼 1 个,糯米 100 克,盐 5 克,料酒 25 克,葱头 25 克,猪油 50 克,胡椒 10 克,肉汤 1500 克。

【主治】阴虚癆热,脱肛,崩带,脾肿大,久疟不愈。

【用途】补劳伤,壮阳气,滋肝肾。

【做法】甲鱼去头、盖、尾、爪、内脏，剥成小方块，开水煮一下，刮去黑皮。锅下猪油，下甲鱼焖炒一会，加料酒、葱姜、肉汤烧沸，炖烂，拣去鱼骨、葱姜。放米、盐煮成粥，撒上胡椒粉即成。

做法 4：

【用料】团鱼 1 只，猪脊髓 200 克，姜葱、味精、胡椒粉各适量。

【主治】肾阴虚，多梦遗精，头昏目眩，腰膝酸痛。

【用途】滋阴补肾，益精补髓。

【做法】团鱼去甲、内脏、头爪。猪脊髓装碗。将团鱼入锅，放姜葱、胡椒粉，加水煮熟，再放猪骨髓，煮熟加味精，即可吃肉喝汤。

墨鱼粥益气调经

【用料】墨鱼 1 只，猪肉 100 克，粳米 100 克，水发香菇 50 克，冬笋 50 克，料酒 10 克，盐 10 克，味精 2 克，胡椒 2 克，水 1500 克。

【主治】经闭，白带多。

【用途】益气调经，收敛止血。

【做法】鱼去骨，入温水泡透、切丝。猪肉、香菇、冬笋均切丝。锅内放水，下墨鱼、猪肉、料酒煮烂，再加粳米、香菇、冬笋、盐煮成粥，放调料即成。

田鸡糯米粥补虚解热

【用料】田鸡 250 克，糯米 100 克，米酒 5 克，盐 5 克，葱姜 10 克，味精 2 克，水 1000 克。

【主治】肾病,肝病,病后虚,胃下垂。

【用途】利水补虚,解热。

【做法】田鸡去内脏、头、爪,洗净,装碗,加调料,上笼蒸熟。糯米,加水煮成粥,倒入田鸡肉汤,加味精,稍煮即成。

虾米粳米粥壮阳解毒

【用料】虾米 25 克,猪肉 25 克,粳米 100 克,韭菜 100 克,姜末 10 克,盐 10 克,味精 2 克,水 1500 克。

【主治】阳痿,缺乳,腰腿乏力。

【用途】壮阳,解毒,催乳。

【做法】粳米入锅,加水,煮开,下虾米、韭菜(切段),投调料煮成粥即可。

淡菜粥益肾助阳

【用料】干淡菜 50 克,猪肉 50 克,粳米 100 克,白萝卜 100 克,料酒 15 克,盐 10 克,猪油 25 克,胡椒粉 2 克,水 1500 克。

【主治】精衰血少,肾虚阳痿,头昏腰痛。

【用途】补肾助阳。

【做法】白萝卜切丝,淡菜泡洗净,加料酒、盐、猪肉,上笼蒸熟。粳米加水,煮开,下猪油、韭菜(切段)、白萝卜、淡菜等,稍煮即成。

干贝粳米粥平肝补肾

【用料】干贝 25 克,猪油 25 克,粳米 100 克,净鸡肉 50

克,荸荠 50 克,水发香菇 50 克,料酒 15 克,盐 5 克,葱姜末 5 克,胡椒粉 2 克,水 1500 克。

【主治】心神烦躁,体虚多病。

【用途】平肝,化痰,补肾,清热,安神,解毒。

【做法】干贝入碗,加鸡肉,料酒,上笼蒸烂。荸荠削皮,香菇均切小丁。粳米入锅,加水,放碗料,荸荠、香菇煮成粥,下调料拌匀即成。

煮老鸭补肾益精

做法 1:

【用料】老鸭 1 只,芡实 200 克,葱、姜、盐、料酒、味精各适量。

【主治】脾胃虚的消渴症,脾虚水肿,肾虚遗精。

【用途】益脾养胃,健脾利水,固肾涩精。

【做法】老鸭去毛、内脏,芡实放进鸭腹内,入锅,加水,炖煮至鸭肉烂熟。食用时,调味精少许,吃肉喝汤。

做法 2:

【用料】老鸭 1 只,鸡泥 100 克,核桃仁 200 克,荸荠 150 克,油菜末、葱、姜、盐、蛋清、味精、玉米粉、花生油、料酒各适量。

【主治】肾虚咳嗽,阳痿、便秘、腰痛,肾虚不淋。

【用途】补肾益精,温肺定喘,润肠。

【做法】鸭去毛除脏,开水氽一下,装盆,撒上葱姜盐、料酒,上屉蒸熟,取出晾凉,再去掉鸭骨,肉切成两块,加入鸡泥、蛋清、玉米粉、料酒、味精、盐,搅

拌成糊，另将核桃仁、荸荠切碎混入糊内。鸭用温油炸酥，捞出沥油切成条块，盛入盘内，四周撒些油菜末即可。

公鸡海马温肾壮阳

【用料】子公鸡 1 只，虾仁 20 克，海马 12 克，姜、葱、味精、料酒、盐、水豆粉、清汤各适量。

【主治】阳痿早泄，尿频，崩漏带下。

【用途】温肾壮阳，补精益气。

【做法】鸡去毛、内脏，洗净，装碗。虾仁、海马温水浸泡 10～15 分钟，分放在鸡肉上，再放姜葱加清汤，上屉蒸熟烂提出，拣去葱姜，撒味精、盐，另用豆粉勾芡，淋在鸡上即成。食鸡肉、海马、虾仁。

鸡蛋何首乌补肝肾益精血

【用料】鸡蛋 2 个，何首乌 100 克，葱、姜、盐、料酒、猪油、味精各适量。

【主治】血虚体弱，头晕眼花，须白早衰，遗精脱发，血虚便秘。

【用途】补肝肾，益精血，抗早衰。

【做法】何首乌切长条块，与鸡蛋一起放进锅里，投葱、姜、盐、料酒，加水煮沸至蛋熟，取蛋去壳，再入锅煮 2 分钟。食用时，撒味精少许，吃蛋喝汤，每日 1 次。

鸡肝粳米粥壮阳明目

【用料】鸡肝 50 克,粳米 100 克,盐 5 克,姜葱 5 克,味精 2 克,胡椒粉 2 克,麻油 15 克,水 1000 克。

【主治】肝虚目昏,夜盲,阳痿,遗尿。

【用途】补肝肾,壮阳,明目。

【做法】粳米入锅,加水烧开,加鸡肝(切丁),放味精、麻油、胡椒粉,稍煮即成。

鸡肠饼补肾

【用料】公鸡肠 1 具,面粉 250 克,菜油 30 克,葱、姜、蒜、盐各适量。

【主治】中老年尿频。

【用途】补肾。

【做法】鸡肠剖开洗净,用锅加火焙干,研碎成粉。面粉加鸡肠粉搅拌均匀,加水揉成面团。将调料加入面团做成饼,烙熟即成。

燕窝冰糖粥养阴益气

做法 1:

【用途】燕窝 10 克,糯米 100 克,冰糖 150 克,水 1000 克。

【主治】虚劳咳喘,盗汗咯血,久痢崩漏。

【用途】补阴润燥,益气补中。

【做法】燕窝水浸后,择洗干净。糯米加水煮沸,下燕窝、冰糖,煮成粥即成。

做法 2:

【用料】燕窝 3 克,冰糖 30 克。

【主治】虚损劳积,咳嗽痰喘。

【用途】润燥养阴,益气补中。

【做法】将燕窝用温水浸泡松软,择去燕毛,洗净,沥干,撕成细条,装入碗内。

锅放清水 250 毫升,加入燕窝,煮沸后倒入净碗中即成。

炖羊脑枸杞健体强身

【用料】羊脑 1 具,枸杞 50 克,葱、姜、盐、料酒、味精各适量。

【主治】肝心虚的头晕、头痛,癫痫,肾气虚衰。

【用途】滋补肝肾,益脑安神,健体强身。

【做法】枸杞、羊脑入锅,加水,放葱、姜、盐、料酒,隔水炖熟。食用时,加味精调料即成。

羊头蹄补虚劳

【用料】羊头 1 个,羊蹄 4 个,苳茛 30 克,干姜 30 克,胡椒 10 克,葱白 50 克,盐适量,豆豉适量。

【主治】久病体弱,脾胃虚寒之食少纳呆,腹痛,腹胀等。

【用途】温脾胃,补虚劳。

【做法】羊头、羊蹄加工洁净,放入锅内,加水,用火炖至六、七成熟,然后加入苳茛、干姜、葱白、豆豉和食盐,继续炖至熟烂即成。食用时,食肉喝汤。

炖羊肉补肾养血

做法 1:

【用料】羊肉 500 克,羊骨 500 克,熟地 3 克,山药 3 克。菟丝子 3 克,核桃仁 3 克,首乌 5 克,黑豆 5 克,黑芝麻 5 克,天麻 1.5 克,丹皮 1.5 克,泽泻 1.5 克,当归 1 克,红花 1 克,侧柏叶 1 克,羊头 1 个,枣皮 2 克。

【主治】脱发,头发早白。

【用途】滋补肝肾,补养气血,乌须黑发。

【做法】羊骨、羊头剁碎,与羊肉同入锅用开水氽去血水。羊骨、羊肉入锅,药品用纱布包好与姜、葱、胡椒一起放入锅内,加水烧开,去浮沫,羊肉捞出切片后入锅,再炖煮 2 小时,取出药包。食用时,撒上味精、盐、调料,吃肉喝汤。

做法 2:

【用料】羊瘦肉 500 克,羊脊骨 1 具,山药 50 克,肉苁蓉 20 克,菟丝子 10 克,核桃仁 2 个,粳米 100 克,葱白 3 根,生姜、花椒、八角、料酒、胡椒、盐各适量。

【主治】肾阳不足,肾精亏损之耳鸣、眼花,腰膝无力,阳痿早泄。

【用途】温补肾阳。

【做法】羊脊剁碎,羊肉氽去血水。将山药、菟丝子、核桃仁用纱布包好,羊肉切块,葱、姜拍破。中药和其他原料同入锅,加清水,煮沸,再放花椒、八角、

料酒,移温火煮熬待肉烂停火。出锅装碗,加胡椒粉、食盐即成。

羊肾壮阳健胃益肾补精

做法 1:

【用料】羊肾 1 对,糯米 100 克,白萝卜 50 克,胡萝卜 50 克,盐、味精、麻油、葱姜各适量,水 1000 克。

【主治】下焦虚冷,阳痿。

【用途】补肾益精,壮阳健胃。

【做法】肾、萝卜、胡萝卜均切丝。糯米下锅,加水,煮开,下上述原料,放各种调料,同煮成粥。

做法 2:

【用料】白羊肾 2 对,羊脂 200 克,肉苁蓉 50 克,萆薢 10 克,草果 10 克,陈皮 5 克,胡椒 10 克,葱、盐、酱油、酵母面各适量。

【主治】肾虚阳痿,腰膝无力,脾虚胃寒。

【用途】补肾壮阳,补脾暖胃。

【做法】羊肾、羊脂入锅,用纱布将苁蓉、陈皮、萆薢、草果、胡椒包好,放入锅内,加水,烧沸,羊肾煮透时,投葱、盐、酵母作成羹,食时,吃羊肾,喝羹。

做法 3:

【用料】羊肾 2 对,羊肉 250 克,枸杞叶 450 克,葱白 250 克,葱白 15 克。

【主治】肾精亏损,腰痛,性功能减退。

【用途】益肾补精。

【做法】肾去臊膜切丁,葱切段,羊肉洗净,同入锅,加

水。枸杞叶洗净,用纱布包好,粳米淘净,一同入锅,熬成粥,肉熟米烂即成。

狗肉滋血利气益精壮阳

做法 1:

【用料】狗肉 500 克,糯米 100 克,盐 10 克,胡椒 5 克,味精 2 克,葱 5 克,姜 5 克,蒜 5 克,料酒 25 克,水 1500 克。

【主治】肾虚腰痛,崩漏带下,脾虚腹满,肺结核。

【用途】壮阳暖腰,补胃安脏,滋血利气。

【做法】狗肉煮烂,切成片,与糯米同入锅,加水,煮开,加调料稍煮即成。

做法 2:

【用料】狗肉 1000 克,生姜 150 克,熟附片 30 克,葱、蒜、菜油各适量。

【主治】阳痿尿频,畏寒肢冷。

【用途】温肾祛寒,益精壮阳。

【做法】狗肉切片,将生姜煨熟待用。用砂锅将附片熬煎 2 小时,放狗肉、大蒜、生姜,加水炖熬,肉烂即成。食用时,不宜过饱,可分餐服食。

注意:患感冒者禁食。

做法 3:

【用料】狗肉 250 克,附片 20 克,菟丝子 15 克,姜、葱、味精、盐各适量。

【主治】阳虚气衰,腰膝酸软,精神不振。

【用途】助阳补肾,温补精髓。

【做法】狗肉用开水氽透洗净,切方块,姜、葱切碎。猪肉入锅,加姜、料酒煸炒,装入砂锅,用纱布将菟丝子,附片包好,与盐、葱一起放入砂锅,加清汤,烧开,煮至肉烂即成。食用时,除去药包,加入味精,食肉饮汤。

鹿肉滋精补肾治虚壮阳

做法 1:

【用料】鹿肉 250 克,人参 5 克,黄芪 5 克,芡实 5 克,枸杞 5 克,白术 3 克,熟地 3 克,肉苁蓉 3 克,肉桂 3 克,白芍 3 克,益智仁 3 克,仙茅 3 克,泽泻 3 克,枣仁 3 克,山药 3 克,远志 3 克,当归 3 克,菟丝子 3 克,怀牛膝 3 克,淫羊藿 3 克,姜 3 克,葱、盐、胡椒粉各适量。

【主治】体虚瘦,面萎黄,四肢冷,腰膝痛,阳痿早泄。

【用途】滋精补肾,厚补元阳。

【做法】鹿肉开水氽一下,切成块,骨打碎。中药装袋扎好,与鹿肉同放进锅内,加水,再投进葱、姜、胡椒粉、盐,煮沸,去浮沫,改用温火煨炖 3 小时,鹿肉熟烂即可。

做法 2:

【用料】鹿肉 500 克,水发玉兰片 30 克,葱姜、盐、花椒水、香菜、淀粉、菜油、鸡汤、酱油、绍酒、白糖、味精各适量。

【主治】阳痿早泄,肾阳不足所致的腰膝酸软,畏寒肢冷。

【用途】治虚壮阳，调血益精，暖腰脊，补五脏。

【做法】鹿肉切块，玉兰切片。将鹿肉用菜油炸成红色，捞出。菜油烧热，下葱、姜、酱油、花椒水、盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，投鹿肉，烧开后，用温火炖烂，勾芡粉，淋芝麻油，撒香菜即成。

芝麻粳米粥补肝益肾

做法 1：

【用料】芝麻 50 克，粳米 100 克，蜂蜜 50 克，水 1000 克。

【主治】发白，体虚，贫血，肠燥，肢麻。

【用途】补肝益肾，养血通便。

【做法】粳米淘净，入锅加水，放芝麻煮熟成粥，调入蜂蜜。

做法 2：

【用料】黑芝麻 150 克，山药 20 克，玫瑰糖 10 克，鲜牛奶 250 克，冰糖 150 克，粳米 65 克。

【主治】肝肾两虚，体弱便燥，须发早白。

【用途】滋阴补肾，益脾润肠。

【做法】山药切粒，黑芝麻炒焦，粳米浸泡 2 小时，捞出沥水。三种原料均放入盆中。然后放奶，加水搅匀，磨碎，滤出细茸待用。冰糖入锅，加水烧开时，慢慢倒入芝麻水，加进玫瑰糖，搅拌成糊，加热煮熟而成。

小麦米粥养心补肾

【用料】小麦米 150 克,糯米 100 克,桂圆肉 15 克,红枣 6 个,白糖 100 克,水 1000 克。

【主治】烦热,消渴,脏燥,泄痢。

【用途】养心补肾,清肺止渴,滋中益气。

【做法】小麦米、糯米浸泡发胀后,入锅,加水煮成粥,放桂圆肉、红枣、白糖稍煮,果烂即成。

粳米鸡蛋汤滋液补精

【用料】粳米 200 克,鸡蛋 1 个,盐 5 克,水 2000 克。

【主治】精清不孕,小便淋涩。

【用途】滋液补精,利尿通淋。

【做法】蛋磕碗加盐打散。米淘洗干净,加水煮成粥,将米捞出,剩汤煎稠,冲入蛋碗内即成。

糯米酒曲补肝肾抗早衰

做法 1:

【用料】大米 3000 克,桑椹 5000 克,酒曲适量。

【主治】肝肾虚者之耳鸣、耳聋,视物昏花。

【用途】补肝肾,明耳目,抗衰老。

【做法】桑椹捣汁煮过,米煮熟沥干,两者混合,蒸煮后与酒曲搅匀,装入坛内,发酵味甜时,取出食用。每次 4 汤匙,开水冲服。

做法 2:

【用料】大米 3000 克,甘菊花 2000 克,生地黄 1000 克,

当归 500 克,枸杞 500 克,酒曲适量。

【主治】肝肾不足的头痛,头晕,耳鸣,目眩,手足震颤。

【用途】补肝肾,养头目,抗早衰。

【做法】①甘菊花、当归、生地黄,用水煎煮后再用纱布滤汁备用。②大米煮半熟,加药汁混合蒸熟,再掺进酒曲,装坛内发酵后即成。③每次 3 汤匙,早晚各 1 次,开水冲服。

八宝粥益肾滋阳

【用料】赤豆 100 克,花生仁 50 克,瓜子仁 15 克,糯米 100 克,粳米 100 克,粟米 100 克,秫米 100 克,菱角 100 克,栗子 100 克,红枣 100 克,白糖 100 克,青丝 5 克,红丝 5 克,桂花卤 5 克,玫瑰卤 5 克,核桃仁 15 克,红糖 250 克,葡萄干 50 克,水 1500 克。

【主治】体虚,消渴,贫血,营养不良。

【用途】健脾开胃,补中益气,益肾滋阳,清热消食。

【做法】①红枣去核切小块,菱角、栗子煮熟去皮。②糯米、粳米、粟米、秫米、赤豆洗净入锅,加水,加红枣、栗子、菱角烧煮成粥,放入桂花卤、玫瑰卤搅拌均匀即成。③将煮好的粥,盛在碗里,放上青丝、红丝、花生仁、葡萄干、瓜子仁、核桃仁作各种图案拼摆,用白糖洒成福寿喜庆等字样。

黑豆益肾补精壮筋骨

【用料】黑豆 500 克,黑芝麻 10 克,茯苓 10 克,当归 10

克,山萸 10 克,桑椹 10 克,补骨脂 10 克,熟地黄 10 克,菟丝子 10 克,旱莲草 10 克,五味子 10 克,枸杞子 10 克,地骨皮 10 克,食盐 100 克。

【主治】头昏目眩,耳鸣耳聋,腰腿酸痛,筋骨乏力,身体消瘦。

【用途】益肾补精,强壮筋骨。

【做法】①黑豆用水浸泡胀发。②中药装纱布袋内,入锅,加水煎 30 分钟,取液 1 次,共 4 次。③将黑豆投入药液锅内,加盐,煮开,然后用小火熬药液至干涸,熄火,将黑豆曝晒,晾干,装罐备用。④食用时,将黑豆嚼烂吞下。

山药粥滋肾益精补虚壮阳

做法 1:

【原料】山药 100 克,粳米 100 克,白糖 100 克,水 1000 克。

【主治】脾虚倦怠,胃弱食少,便溏久泻,虚劳咳嗽,肾虚遗精。

【用途】健脾润肺,滋肾益精,固肠止泻。

【做法】①山药蒸熟剥皮切丁块。②粳米淘洗后加水煮熟成粥,放山药、白糖稍熬即成。

做法 2:

【原料】山药 150 克,粳米 100 克,鸡头米 50 克,韭菜籽末 25 克,水 1000 克。

【主治】脾虚久泻,肾虚早泄,遗精阳痿,尿频淋浊。

【用 途】健脾止泻，补虚壮阳，固精止带。

【做 法】①山药蒸熟去皮，鸡头米煮熟去壳。②粳米、韭菜籽末，鸡头米一同入锅，加水，煮沸，加山药熬成粥。

做法 3：

【原 料】山药 50 克，糯米 500 克，白糖 100 克，胡椒粉少许。

【主 治】脾虚少食，肾精亏损。

【用 途】补脾益肾。

【做 法】①将山药研成粉，入锅蒸熟，加白糖、胡椒粉，制成馅。②糯米浸泡后，磨成米粉，分成若干小团。③将山药馅与糯米团包成汤圆，入沸水锅中煮熟即成。

注意：治疗糖尿病则去白糖。

强精壮阳补药的用法

韩国人参 温性 五加科

人参这个名称，最早是出现在约二〇〇〇年前。汉朝元帝时，史游著《史游撰》一书中，有“参”一字，以后人参的名称才开始出现。

接着，在一七〇〇年前，后汉时代的张仲景所著《伤寒论》

中，载有一一三种汉药处方，其中有二十一种采用人参。

《伤寒论》后，梁的陶宏景汇集《神农本草经》一书，其中也承认人参之药效，而后使用范围扩大。

我国长白山脉原来也生产人参，但是以后渐渐减少，终至绝迹。也许是韩国风土较适合，便渐渐移向韩国，成为韩国特产。

明代医药研究渐发达，人参处方也随之增加，在《景岳全书》中有二三二〇种处方，占了全部的四分之一，其药效也被承认。

到了公元七三九年（日本圣武天皇天平十一年），人参由当时的渤海国（黑龙江省东宁县境内）传至日本，其后又经由中国、朝鲜输入。约二五〇年前，享保年间德川幕府时，由朝鲜移入人参苗、种子，在日本选择土地，苦心栽培成功，以后这些种子又推广至福岛、长野、岛根县栽培。

韩国人参的生长有纬度的自然限制，而且对于温度、湿度、土质、光线条件要求很苛。《本草纲目》中也有记载：“其草，背阳向阴”。

白参就是除去外皮的干燥人参。得视其颜色、型态、大小来分品质。红参则是将人参蒸过以后再干燥，内外都是淡褐色，也是以型态、大小来分等级。

另有一种叫做人参须，乃收集人参的须根而成，这不在分级之类。

要栽培好人参，收成之后那块土地就要放置十五年，不再栽种什么，据说日本的长野县某一地方，若栽培一次，得等六十年后才能再栽种。

韩国人参已有二〇〇〇年历史，现在世界各国争先研究，

因此其成分分析也比以前说明得更清楚。但是由於人參的化学构造复杂,容易受到热、酸等的破坏,因此要取出其纯粹成分相当困难。

药效的主体,只占人參的 4%,但含有十四种以上的成分,包括皂角甙类,和发出人參特有味道的谷甾醇、谷氨酸、胺氨酸、酪氨酸、葡萄糖等等。

人參中有强壮强精的成分是角甙类,这种成分可以刺激腰髓的性欲中枢,引起兴奋作用,并刺激脑下垂体副肾皮质系作用,会造成有抵抗力之体质,同时也会吸收食物中的蛋白质,使成为身体的成分,发挥充沛的体力。

同时,肝脏机能也可获得改善,血液中的血清蛋白质会增加,营养也会获得改善,并促进胃肠细胞蛋白质之合成,因此胃肠机能也得到改善。

这儿特别要提出来的,是韩国人參中所含的锗;锗是新近被发现的第三十二号的元素。

锗的效果被认为是万能的,已引起世人的瞩目,除了有压抑癌症的效果外,对於过去被认为难以治疗的脑软化症、白血病、肝脏机能障碍、水银中毒、胃溃疡、高血症等等,也有极大的功效。

韩国人參经发现含有大量的锗。

植物中含锗量(PPM)

韩国人參(韩国人參)4189

韩国人參(日本长野产) 320

韩国人參(日本岛根产) 250

大 蒜 754

枸杞的根 239

康夫利	152
芦 荟	77
绿 藻	76
胡孙眼	800

韩国产的人参,与日本长野、岛根所产人参的锗含量之差,被认为是人参无法连作的原因。韩国产的一旦收成,其土地在二十年内便不再栽种,但是日本由於耕地过於狭窄,因此只隔 5~10 年,便再度种植。

日本的研究结果表明,人类活动热源——糖或脂肪,在胃肠消化后,便被肠壁的血管吸收,然后运至肝脏贮藏。体内某部分需要热能时,配合需要,热能源的肝糖便被血液送至需要的细胞,指导这些功能的,就是由胰脏分泌出的荷尔蒙,称为胰岛素。

如果这种荷尔蒙(胰岛素)不足,便无法运送热能至需要的细胞,身体便会觉得累,严重者便会形成糖尿病,患有糖尿病则会形成阳痿,这是由於热能未送至需要活动的细胞所造的。

韩国人参对於治疗这种症状,有极优越的效果,因为人参中含有与胰岛素同样功能的物质。

这便是说,人参可补给体内的胰岛素。

此外,人参也有在肝脏内贮藏、输出热能的功效;将糖或脂肪贮藏在肝脏内,将更多的热能输向血液中;据研究,服用人参,可提高 30%的这种功能。

人的身体有再多的热能,可是不能提供给身体的细胞,仍是不行的。

细胞主要是蛋白质构成的,蛋白质被消化吸收后,也是暂

时贮存在肝脏内,然后分发至各细胞内。

人体的细胞一分钟消耗掉三亿个,随即又制造出新的,洗澡时所洗的污垢片是皮肤的旧细胞。人体便是如此不断地以新细胞来取代旧细胞。

精子的细胞也是同样的情形,睾丸中的精子一有不足的现象,立刻便有蛋白质及糖运送至此,引起细胞的分裂,开始制造精子。人参能促进精子的细胞分裂,所以根据研究调查,证明人参对于缺乏精子症相当有效,也就是说人参具有帮助制造精子的功能。

健康的人喝了人参汁,精子数目也会增加,因此性欲也跟着增强,射精时也更有充实感。

现代人由于压抑而形成阳痿的情形很多,而人参具有抗压抑的作用,会抑制人的焦虑感、不安感,所以对于防止阳痿也很有功效。

补注:何谓人参七效

中国将自古以来服用人参所得到的实际效果,归纳为“人参七效”,如下:

- ①补气救脱:消除疲劳。
- ②益血复脉:贫血、低血压有效。
- ③养心安神:对神经症、自律神经失调有效。
- ④生津止渴:能止渴有滋润作用,如糖尿病有效。
- ⑤补肺定喘:能缓和呼吸之困难,对于肺结核、气喘有效。
- ⑥健脾止泻:可促进胃肠的功能,并有健胃整肠,防止便秘、止下痢之功用。
- ⑦托毒合疮:对于皮肤病、皮肤粗糙有效。

甘草 性平 豆科

甘草是叙利亚、土耳其、西伯利亚南部、中国西部自生多年生草。生药甘草是将中国甘草、乌拉尔甘草、西班牙甘草的根加以干燥而成。

在中国,甘草被认为是万能药,《神农本草经》中记载,甘草乃不老不死药,可赋予老年人青春、活力。一九二三年,曾从埃及的法老王图坦卡门王的坟墓内挖出许多甘草,现代医学为解甘草之谜,也正热心地积极研究。

甘草有砂糖的五十倍甜,而且吃了不发胖,近来被用以预防糖尿病及美容减肥用。

甘草的主成分有解毒作用,可防止人体受种种毒素侵袭,以维护健康。同时甘草精可促进胃肠的功能、增进食欲,持续服用可增强体力,并有强壮强精效果。

日本著名的贝原益轩所著《大和本草》及吉益东洞著的《药徵》、小野兰山著的《本草纲目经蒙》均记载“甘草可解百毒、调合诸药”。

甘草的主成分是由二份葡糖醛酸,及一份不知名的酸组成的,甘草一进入人体,葡糖醛酸便开始游离,做为解毒剂用。市面曾销售的一种著名成药,以有葡糖醛酸为宣传词在电视、报纸杂志上大肆宣传,销售量也不小,但是据一位专家分析,此种成药的主成分是合成的,进入人体后不会被活性化,当然也没解毒作用。消息发表后,这种药的销售量便直线下降。然而,甘草内所含的葡糖醛酸是真正天然的,一旦进入人体便发挥解毒作用。据实验,尼古丁酸、硝酸土的宁、升汞、盐酸、白喉毒素、破伤风毒素等,甘草都能化解,并将之排出体外。

《千金方》一书中叙述：“甘草解毒之情况，宛如在雪地里淋上热开水。”

甘草不但自古便被认为是万能药，对胃溃疡更有特效，并可降低胆固醇、镇咳、解热、降低血糖、抗白血病，制癌，也有抗生素的作用。这些作用均被一一证明。

淫羊藿 温性 小药科

淫羊藿是自生於山野的多年生草。

这种草由茎生出三小枝，末端三片叶子，所以又有“三枝九叶草”的别名。初夏开红紫色或淡黄色十朵美丽的花，其形状成锚状。夏秋采全草（由根至叶），放於日阴处干燥，切细后便是生药淫羊藿。

淫羊藿的名称由来，有如下的故事。

据李时珍的《本草纲目》载，古时候中国四川北面，有一个放羊的人，他见羊群中有一小群羊性欲特别强，感到非常奇怪，于是便仔细观察。结果他发现这一小群羊离群到别的山上吃某种草，回到羊圈中便兴奋地追逐雌羊。牧羊人见此，也上山去采这种草吃，结果性欲也增强了，因此便称这种草为“淫羊藿”，做为强壮强精的回春药。

中国古代便以淫羊藿制的仙灵啤酒，做为强壮强精的宝贵药酒。

药书上记载“男子绝阳无子嗣、妇人绝阴无儿女、老人耄耋、中年健忘、冷虚疲劳、筋肉痉挛、四肢无力、强化腰膝有效”。

成分包括黄酮醇配糖物、生物硷二种，及其他尚未研究出的几种成分，一般认为其效果是这几种主要成分综合所引起

的。

药效是强壮、强精、造血、回春、阳痿、神经强化等，且有即效性。神农本草经载“可治阳痿绝伤、茎中之痛、利尿、气力有益、使意志强。”

天门冬 寒性 百合科

天门冬是百合科的多年生草，主要生长在暖地海滨砂地，是可以长至二米的蔓性草，并能卷住其他植物。此草有鳞状叶子，夏天开白花或淡黄色花，秋天结成红色的大果实，与西餐里的芦荀属于同系统的植物。

这种草的块根，如同长条状的甘薯，将皮剥开蒸过，晒干，即是生药天门冬，但是别晒得太干，只要半干，软软地就可以了。

天门冬在我国自古就被用为药，是著名的汉方生药。

其效果不积极，很缓慢，但是很确实，可以促进全身器官之健康有力。

《抱朴子》载“杜紫微服用此方能御八十妾，保一百四十之长寿，一日步行五十里。”

五加皮 温性 五加科

五加皮在中国、日本、亚洲东部山地，自古以来便自生存在。是高二—三公尺的落叶树，多半有刺，十分繁茂。

此树雌雄异株，初夏枝头开黄紫色小花，秋季会结黑色果实。树皮剥开，加以干燥，就是生药五加皮。根皮外侧是黄褐色，内面是白色的，具特有香味。

中国的单味五加皮酒已有约一千年历史，现在仍有许多

人将它当作强壮强精酒。

药效是补血、镇痛、防止精力减退、强壮、回春、强化筋骨、强化神经、健胃、整肠、解热等。

何首乌 温性 蓼科

何首乌是多年生草，原产于中国，后来也传至日本。今日本各地有许多野生的何首乌。秋季心形叶腋上会开小白花。生药何首乌乃采其根加以洗净，用蒸气蒸过，再乾燥，大的有小孩的头大，小的有马铃薯之大小。外面是红褐色，内面是暗红色，捣碎成为米粒大小即成。

其名称由来，是古时候中国有位姓何的国王，服用这种生药后白发又变为黑发，称何公之首，也就是说头发变成乌黑色，所以称之何首乌。

日本则在江户时代开始广泛用於回春及保健、强壮等。第八代将军吉宗，令部下自中国取回幼苗，在全国普遍种植，因此成为如今日之普遍。

药书记载“能止心痛、增血气、使头发或须髥变黑，皮肤光滑，久服可长筋骨、养精髓、延天年、不老衰。”

女贞 性平 木樨科

此乃原产于中国的灌木，有时可用为庭木或生篱。夏天开小花，秋天结椭圆的果实，成熟的果实是紫黑色，将果实加以干燥，即是生药女贞。

《神农本草经》、《山海经》中记载“补身、安五脏、养精神、除百病，久服健康，延年不老。”自古即是保健、强壮之良药。

现在医学上研究分析结果，发觉果肉其成分并无药效，必

须使用种子才有效果。时珍在《山海经》中载“服用后不到十月，臂力倍增，老人晚上不必起来如厕，强足腰、增精力。”

据说二次大战中，咖啡缺乏时，有人采女贞捣碎做为咖啡豆代用，但是收不到预料效果，不过，直到今天仍有人在继续服用。

其药效是强壮、补精、失眠、食欲不振、无气力，和胃肠不良等，均有其效用。

黄精 性平 百合科

各地山中或原野所自生的多年草，地下长肥厚的根茎，稍扁平，许多节靠在一起，成为链球状。茎高约一米，叶互生二列，狭针形，初夏开淡绿色小花。将根茎洗净，晒干，即是生药黄精。

中国制的黄精又称萎蕤、菟竹、鹿竹等。

《神农本草经》中载“对于中风、暴热、扭筋有效，久服可去脸部黑黢，健康不老。”

明李时珍《本草纲目》载“补中、益气、除风湿、安五脏，久服身强，肌肉结实，体力倍增，并延天寿、不衰老，白发复黑，脱落之牙再生。”。《圣惠方》中载“服用黄精之根茎，不经一年，老人也可变少年。”

日本江户时代中期，黄精也曾以强精剂而轰动一时。一位著名的诗人一茶最为爱用。在他的日记中曾介绍黄精，说他在五十二岁—六十五岁死之前，曾使三个妻子生了五个孩子。

黄精乃中药中药效最温和者，所以需长期服用，才可见效。

药效是强壮、强精、病后虚弱者体力之恢复，长用可除脸

上之黑斑,并使脸色红润。

枸杞 性平 茄科

枸杞是全国普遍自生的落叶树,茎高二米左右,叶呈长椭圆形,数叶集成一枝。花是紫色五瓣,自初夏开至秋天,但在暖地可开一整年,花谢后会长二厘米粗,一厘米厚的红果实。

枸杞自古便被一般庶民所用,嫩芽可摘起来,和芝麻一起煮;也可放在饭中,做成枸杞饭。将在阴处干燥的叶子焙烤,使成枸杞茶;果实可干燥,成为生药枸杞子;其根的皮称为地骨皮,也被用为汉方生药。

枸杞被认为是万能药,《陆材诗疏》及刘松石所著《保寿堂经验方》中,有做为不老长寿药的处方。例如书上载有“老人服之,寿百馀,行走如飞,白发复黑,脱落的牙齿又长,性能力强。此药性平,常用可驱除邪热、眼明、身健。”如此赞美其效果,此外,此药的解毒、强化微血管之作用也已经证明。

麦门冬 寒性 百合科

麦门冬简称麦冬,生于山林的岩石阴湿处,可种于院子边缘,也可种于路旁,是多年生草。

由短根茎长出多数须根,须根上长满了肥厚的长椭圆状,或卵状块根,叶子丛生,细长尖尾,宽2~3厘米,长10~30厘米,深绿色。

生药麦门冬是采用球状肥大的根,充分洗净,拔去细又硬的心,然后在日光下晒干。

《神农本草经》中载“对心脏、郁气、伤中、胃络脉绝、短气等有效,久服可延寿。”又记载“治肺热、补心气之不足、血液妄

行、经水干、及乳汁不足。”

效果是滋养强壮、镇咳、去痰、强心、利尿解热、抗炎症等，此外也可做为精神安定剂。

据说，对于病后之身体恢复，特别有效。

山茱萸 温性 山茱萸科

原产于韩国中部，多半作为药用或观赏用，被大量栽培。

高度可达四米的落叶小乔木。早春发芽前，小枝头先开扇形花，呈黄金色，秋天结果，果实是1~2厘米的红色果核，将成熟果实的内部硬核取掉，干燥后即是生药山茱萸。

《药性本草》中具体记载“补肾气、兴阳道、坚阴茎、添精髓、防止老人尿之不节、可治面上之疮、促进排汗、并治月经失调。”别录也载“可治肠胃之风邪、伤风、鼻塞、目黄、耳聋、寒热、头风、疝癖、面皤、降火、出汗，小便不正常；久服可使目明，力强，并延天年。”

药效是滋养强壮、消除疲劳、增进食欲、补食、通便、解热、并治盗汗、频尿等有效。

黄耆 微温性 豆科

黄耆自古便为中国人所采用，产地在中国北部，四川、河北、山西、江西各省均有分布，但是种类都不太一样。韩国及日本富士山、户隐山也产，但种类不相同。不过，均属多年生的豆科草，高度在1.5米左右，将根洗净，干燥后即是生药黄耆。

药效以强壮强精为主，并可促进心脏功能，消除疲劳、降低血压、抑止出汗，有利尿作用，其中降低血压十分有效。

丁字 温性 桃金娘科

原产于摩鹿加群岛爪哇、苏门答腊等地，马达加斯加、西印度群岛，所栽培的高达 10 米，是常绿乔木，叶子是硬质带有光泽，树龄六年便开花。花呈筒形，花蕊先是白色，渐变鲜红。花瓣在开花时掉落，雄蕊变为花状，芳香浓烈。采用开花前之花蕊加以晒干，便是生药丁字。又称丁香。自古即是著名的香料，中国在汉朝以前，欧洲自埃及时代即著名。

荷兰、英国等国，在热带殖民地订立大规模生产计划，积极生产。

药效是增进食欲、健胃、兴奋，并可除药酒之异臭，使易于服用。

木天蓼 温性 猕猴桃科

分布在韩国、日本的山野，是自生的蔓性落叶树。日本有一传说，谓疲劳的人吃了可以继续旅程，因此又称“又旅”。

长度约 10 米左右，可缠绕其他植物，初夏开花如梅花，又美又香，开花后会成为炮弹般尖头状、4 厘米长的果实，秋季成熟为黄色。

在这果实中，有种小小的昆虫寄生于木天蓼上，叫做木天蓼牙虫，结果造成果实上凸凹不平的瘤状，将这些有瘤状的果实收集在一起，浇热水加以干燥，即是生药木天蓼。

药效是强壮、强精、增进精力、回春、风湿、治神经痛、消除疲劳、利尿、安眠、强心等。

杜仲 温性 大戟科

中国四川、湖北自生的落叶乔木,但是现在自生较少,多半为栽培的。

春、夏剥开树皮,除去外层的粗皮后,内皮晒干,便是生药杜仲,自《神农本草经》起,杜仲便被广泛使用。如果折断树皮会流出橡胶状的粘液者,才是良质的。

除广泛用为强壮强精药外,也做为高血压症降低血压用,对腰痛、膝盖痛也有效,此外也可用为镇静剂。

山药 性平 薯蓣科

原是日本的特产,蔓性多年生草,多半山野自生,栽培的也不少,栽培的称为长芋,自生的叫做自然薯,其他同类的,尚有大和芋、伊势芋、大黑芋等等。

将这些芋头的块根剥开,浸入石灰中,干燥,称为薯芋或山药,无味无臭。

药效在《神农本草经》内记载得十分详细,可滋养强壮、恢复体力、促进性荷尔蒙,并且能调整胃肠机能,为汉方“八味丸”之主成分。

大枣 温性 鼠李科

分布于欧洲东南、亚洲地区,日本也有栽植,是落叶小乔木,初夏开小花,果实是长椭圆球形状,红熟的果肉厚,核仁小。

约一五〇〇年前,从中国经朝鲜传至日本。

生药大枣在日本产的是小粒的,不能使用,所以用中国的

或欧洲的。约4厘米的大型果实,以日光晒干,完成后变为黑紫色,酸味极强,但是药效是韩国产的比较好,尖端肉质极厚。

药效是利尿、镇咳、镇痛、镇定神经、消除疲劳、失眠、防止老化,并治疗内脏之衰弱。

菟丝子 性平 旋花科

分布于中国、日本、韩国,是一年生的寄生草。会缠住其他植物,茎下部枯萎后,可用吸盘由这植物身上摄取营养,生药菟丝子是这种草的种子,大小是1~1.5厘米的小果实。

中国产的称为“金灯藤”、“毛芽藤”,日本野生的称为日本菟丝子。

别录载“养肌、强阴、坚筋骨、茎中冷虚、精自泄、排尿后余滴、口苦、燥渴、寒血疾病等,久服眼明,身轻、延天年。”

药效是滋养、强精、强壮、消除身心疲劳,对防止老化、阳痿、遗精、腰痛、虚冷等也有效。

地黄 寒性 玄参科

中国原产之多年生草,日本也有栽培。

茎约30厘米,尖端开红紫筒形花。生药地黄是用其根,分为三种。将挖起来的又埋於沙中保存,称生地黄,外面呈黄红色。挖起来后,冬天晒干的称干地黄,外面呈灰白或灰黑色。将生地黄加热,干燥,便叫熟地黄,外面呈紫黑色,而且很柔软。

地黄作为药已有很久历史,日本奈良时代,自中国输入使用,江户时代便自己栽培。

大明载“地黄可治心胆之气、加强筋骨、镇定精神、镇惊、消除疲劳、心脏或肺病之吐血、流鼻血、子宫出血、月经不顺之

晕眩。”

可强化虚弱体质,对补血、清血、防吐血、鼻血、子宫出血等有效。

五味子 温性 木兰科

在中国黑龙江地区、韩国、库页岛、日本中部以北山地自生,会缠住其他植物,属落叶蔓木,雌雄异株,六月左右开白色钟形花,秋天结果,果实是葡萄状浆果。将成熟的果实干燥,即成五味子。因为果实有酸、甜、辛、苦、温等味道,所以称五味子。

《震亨》载“五味子对收敛肺气很有效。”《抱朴子》也记载“淮南公服用五味子十五年,面色如玉,入水身体不湿,入火身体不灼。”

药效是强壮、强精、滋养、回春、镇咳,对头痛、晕眩、失眠、脑神经疾病等也有效。

萝摩子 温性 萝摩科

分布於中国、韩国、日本的多年生蔓性草,地下茎于地中横走,叶子是长心脏形,叶尖长5~10厘米。宽3~6厘米,果实是褐色的,扁平椭圆形。日本关东以北是山野自生的。叶子干燥后可做药用。

中国古时即以强壮药著名,古药书中记载“离家千里不能吃萝摩、枸杞,因为这二种药会补益精气,强精阴道,容易做错事。”

成分未解,但是药效是强精、回春,乃媚药中具有特效者。

蔓荆子 性微寒 马鞭草科

在东南亚、澳洲、日本海岸自生的低木，夏天在尖端长穗状的紫白色唇形花，开花后会长球形果实，干燥时即是生药蔓荆子。

效果是强壮强精、身心明快、筋肉强化、解热等。

地肤子 寒性 藜科

原产于中国、欧洲，为在田里栽培或普遍种于庭院的一年生草，自古即著名。

生药地肤子是将地肤褐色扁平的小果实晒干。《神农本草经》记载“能防膀胱之热、利尿、补中、尽精气，久服耳聪目明，身轻，并防衰老。”自古便被用于强壮强精、回春、利尿、阳痿等。

石斛 寒性 兰科

寄生于日本中部以南，暖地林中的岩石或树木，自老茎节开一、二朵花，花色有白、淡黄，花之美也很受激赏。

生药石斛在开花之前，将根、茎、叶、花全部干燥、切碎。

《神农本草经》记载“长期服用全草，可以除去伤中、麻痹降气、补五脏之虚劳、补羸瘦、强阴、益精，久服使肠胃厚。”

效果是强壮、强精、增进精力、消除性神经衰弱，治盗汗、健胃整肠，具媚药之功用。

此外，我国是用来做为美声药，被认为是次于人参的高贵药材。

柏子仁 性平 松杉科

中国东北和韩国原产的侧柏，是高2米的常绿低树，叶子与槐木相似，春天开雄性花，果实是卵型，先端弯曲。日本广泛栽培于庭院，种子即是生药柏子仁。

柏子仁呈卵形，长3~5厘米左右，是黄白色的小粒状，软软的，有油味。

日本也是自古就栽培为药用，当作宝贵的药品，平安时代（九二二年）的“延喜式”典药寮记载“但马之国送柏子仁一斗来。”

本经记载“柏实对于抑制惊悸气、除风湿、安五脏有效，久服后人会润泽，肤色美，耳聪目明，不疲倦，并可延天年。”

药效是滋养强壮，增强精力，强化虚弱的体质、镇咳、止血等。

酸枣仁 性平 鼠李科

分布在欧洲东南及亚洲，日本也有栽培，属落叶小乔木。初夏开淡绿色小型花，果实软软的，呈圆形，长6~9厘米，宽4~6厘米，外面是褐色或红褐色，果核像枣；可做为水果，再加上酸味极强；酸枣仁即是味道酸的枣子。核硬，敲开后内有扁平的圆形种子，种子即是酸枣仁。

效果是当作神经强壮药，催眠，对于神经系失眠、爱睡觉均有效。

龙眼肉 温性 无患子科

中国南部、福建、广东、广西、四川各省的原产，台湾、印度

等地栽培为果树的植物,属长线高木。果实是直径约3厘米的球状,表面有细细的突起,内部有一个种子,果实称龙眼、桂圆,干燥的称为龙眼干、福眼、干龙眼、福壳,干燥的果肉称为龙眼肉、福圆肉。

效果是稳定精神、防止心悸、失眠、并可滋养强壮。

旋花 性平 旋花科

分布于中国、日本、朝鲜等的多年生蔓性草,以白色的根茎繁殖。叶阔、深绿色,与牵牛花叶极为相似,呈窄、长形。花有白、黄、紫色,是四分果。

生药旋花是将全草切碎,放在阴凉处干燥,若没有切碎晒干,叶子会掉落。

效果是消除疲劳、强壮强精,另可治糖尿病、阳痿及女性的冷感等。

别录载“全草利尿,久服身轻,加强筋骨,治愈金疮。”

肉苁蓉 温性 列当科

在日本中部以北的高山低木带树根下寄生,茎是圆柱形直立的,被鳞状的黄褐色叶子包起来,如松茸般向上伸直,高15~30厘米,根茎是块状,茎肉质软,夏天茎的顶端开紫褐色小花,秋天结红色果实。

生药肉苁蓉是将开花中的全草采下来晒干而成。

中国药典《本草纲目》记载此种植物是多年野生,由于野生马交配,落下精液,遂於该处长出肉苁蓉。这药可除身体疲劳,成为内脏的营养成分,促进男女之性能力,使身轻;男子久服,生殖力大增;妇女服之,可治不孕。这虽是夸张的说法,但

是自古以来即被广泛用于强壮强精药确是属实。

效果是充实气力、恢复性欲、防止遗精。

日本自古被称为“御肉样”的强精药即是此种，自古被珍视为不老不死之灵药，可以补精，效果并非峻烈，而是缓慢地与体力调合，因此才称为苺蓉。

别录载“益髓、使面色红润、延天寿、补阳、御女之数增”，杨贵妃亦曾服用此药。

川芎 温性 繖形科

中国原产，日本以北海道、奈良为主要栽培区，属多年生草，但是日本的不结果。

这是自古就被重视的汉药，需要量很多，今韩国也有生产。

生药川芎是将根茎用热水烫一次，其根是不规则的块状，呈结节状，味道与鸭儿芹相似，微苦。

据专家说，含川芎的精油可适度刺激血管运动中枢，可以使人兴奋。“本经”载，可用于妇女血闭不振症。

效果是温性的补血、强壮强精、净血、镇静、镇痛，对贫血、冷虚及妇女月经不顺等也有效。

红蓝花 温性 菊花科

原产於埃及，后自中东移入近东，公元前一〇〇年左右，前汉张骞由西域带回来，据史书记载，后来才又流传至日本。

《本草纲目》记载这种花的色素可作腮红，所以叫做红花。

红花是1米左右的二年生草，花型很像蓟，夏天开黄红色头状花，采集这种花晒干，即是生药红蓝花。

古代屏风所画的美女，多半是采红花来修饰面颊及双唇。
《金匱要略》中记载，用酒煎红蓝花可以治六十二种妇女病。

在中国，红蓝花的用途很广，所以将这种花做成宽 2~3 厘米，长 5~6 厘米的硬板床，称为板红花来使用。

对产前产后冷虚症、高血压、补血，及降低胆固醇等有效。

当归 温性 繖形科

喜欢多岩石地方，根是稍大的主根，再分出许多支根，茎可长至 1 米左右，叶子如芹菜，花与叶相似，全草有香味，很远处便可闻到其香味。

全国各地皆有自生，但是由於所需太多，需大力栽培，日本奈良、和歌山、北海道等地为栽培地。冬天挖出根来洗净，浸水一个晚上，再晒干，即是生药当归。

有强壮效果，可消除疲劳，对产前产后保健、镇静、补血，及其他妇女病皆有效，同时可以增进食欲、改善体质。

古方说明，治疗妇女产后恶血上冲，没有比当归更好的，因此也有人称此药“可补充妇女一切之不足”，故是妇女专用药。

注：“蕃红花”，因量少，从缺不述。

益母 寒性 唇形科

生於中国、韩国、日本的越年生草，美国本土也栽培。

草高 1 米，从直立的茎向四方分支，自夏秋开淡红色花，结成黑色的小果实。趁花开未枯前，由根部剥掉茎、叶、花等，加以洗净，切碎，即是生药益母，有汉药之特有气味，而且含苦

味。

中国古时益母便普遍为妇女用药,近来美国也对生药药效有了很高的评价,称为母亲之草而加以利用。

中国古医书载“能使目明、益精、除水气、治风、解热、血气顺。对调女人经脉、白带、胎前诸病有效,久服可使不孕者怀孕。”

做为女性保健药,产前产后净血、止血、孕吐,月经失调,歇斯底里等症均有效。

莲肉 性平 即莲子

普遍生长在亚洲各地的池塘、沼地,是多年生长。

莲肉做为食用及药用已有许久的历史,据说日本也很早就用了,北海道第三纪层据说曾挖出莲化石。

发祥地是佛教的发源地印度,古时即传至中国,再由中国传入日本。

一般是将莲藕做为食用,但是,其果实、花托、叶子皆可食用。晚秋将含花托的果实取出,除去表皮,将种子蒸过,晒干,即是生药莲肉,带皮者称莲实,可作为食用及药用。

效果是滋养、强化、强精,对胃肠炎、神经衰弱、阳痿等之治疗也有效。

芡实 性平 睡莲科

分布於中国、印度、日本等的池塘边、沼池,大型的一年生草,根茎短、不分枝,有许多须根,水上的叶子是圆形的,最大可达直径 3 米左右。

夏天会伸出长花柄,先端开直径约 4 厘米的紫色花,而后

会有约 10 厘米左右鸟喙状的果实,内有 8~24 个种子,这就是生药茭实。

效果是滋养强壮、收敛,对神经痛、关节炎及阳痿均有效。

牛膝 性平 苋科

生产在中国南部、台湾、日本的四国、九州、本州等树林的树阴处的多年生草。高达 1 米左右,夏天在树枝尖端有密穗状的花,开花后,果实尖端的苞或花会附着於人的衣服上。

效果是促进利尿,也有排泄体内过剩的钠之作用。

过分摄取钠,会造成抑郁症及脂肪过多,都会促使动脉硬化。

据最近日本竹本博士等的研究,发现牛膝中有昆虫变态的荷尔蒙,此后对牛膝的研究更引人注目。

《本草纲目》时代起就用为利尿、强壮之用,对於月经失调也有点效。

肘后方记载“小便不通,茎中疼痛,用牛膝煮酒服用有效。”

楮实 寒性 桑科

日本本州、四国、九州的山地野生草,现用为制纸材料普遍栽培。

高 2~5 米的落叶性低木,春天发芽、开花。

果穗是深红色,长小球状果实,这就是生药楮实。

成分尚未分析清楚,但是其历史悠久,《本草纲目》后便被用为处方。

对利尿、强壮、健胃、水肿、阳痿等之治疗有效。

豨薟 寒性 菊科

产于中国东北、韩国、日本关东南部以西，是一年生草，中国以汉方生材栽培之。高约1米左右，有方形分枝，叶子呈三角形，愈下面愈大，但臭味强。

九月至十月，枝末开黄色头状花，将夏季开花前的全草采下干燥，即是生药豨薟。

对强壮、镇痛、解毒、贫血、神经痛、风湿、无力量等之治疗有效。

药草的效果一览表

强 壮 强 精

地肤子：性寒，强壮强精、增进活力、利尿、阳痿。

淫羊藿：性温，强精、增进活力、造血强壮、中风、阳痿。

肉苁蓉：性温，气力充实、性欲回复、强壮强精、防止遗精。

五味子：性寒，强壮强精、滋养回春、头痛、晕眩失眠、脑神经衰退。

蔓荆子：性寒，使精气旺盛、身心明快、筋肉强化、强壮强精。

萝摩子：性温，强壮强精、增进活力，媚药效果。

女 贞：性温，强壮强精、失眠、食欲不振。

莲 肉：性平，强壮强精、阳痿。

芡 实：性平，强壮强精，增进活力、阳痿。

蛇床子：性温，强精、阳痿、收敛性、消炎性。

消 除 疲 劳

山茱萸：性温，防止老化、增强精力、增进活力、强壮强精、滋养、腰虚脱感、防止疼痛、动脉硬化。

酸枣仁：性平，强壮神经、失眠、镇静脑神经、健胃整肠。

旋 花：性平，强壮强精、增进活力、糖尿病、利尿、女性冷感、糖尿病、阳痿。

川 芎：性温，强壮强精、增血补血、镇静、镇痛、妇女病。

木天蓼：性温，强壮强精、增进活力、风湿神经痛、利尿。

菟丝子：性平，强壮强精、消除疲劳、利尿、肾脏疾病。

朝鲜人参：性温，无副作用之万能药、补血、强壮强精、增进活力、神经衰弱、失眠、健胃整肠。

保 持 健 康

枸 杞：性平，强壮强精、增进体力、调整内脏。

五加皮：性温，强壮强精、镇痛、筋肉强化、精力回复。

何首乌：性温，强壮强精、消除疲劳、防止衰老。

天门冬：性寒，滋养强壮、体质虚弱、病后之回复。

龙眼肉：性温，精神安定、防止心悸、滋养强壮、失眠。

麦门冬：性寒，滋养强壮、止咳、祛痰、强心、利尿、退热。

丁 字：性温，促进健胃消化机能、使之兴奋。

甘 草：性平，神经痛、月经失调、胆石、气喘、关节炎镇痛、肾石症痛发作、排尿时镇痛、胃溃疡。

牛 膝：性平，利尿、强壮、月经不顺。

楮 实：性寒，利尿、强精、健胃、阳痿。

稀 荳：性寒，强壮、镇痛、解热、风湿、贫血、虚脱。

苍 术：性温，健胃、促进肾脏机能向上、利尿。

茯 苓：性平，强心、镇静、利尿、强壮、防止心悸。

健 身

山 药：性平，滋养强壮、恢复体力、止下痢、夜尿、寝汗、遗精、协助荷尔蒙功能、止咳、健胃整肠。

黄 精：性平，滋养强壮强精、病后体力之恢复、活力。

黄 耆：性温，精神安定、防止衰老、虚弱的人增进精力、强壮强精、血压降低、防盗汗、止下痢。

大 枣：性温，强壮、镇咳、镇痛、利尿、内脏衰弱、消除疲

劳、防止老化。

地 黄：性寒，增血止血、镇静、强壮、病后衰弱之恢复、治疗糖尿病。

杜 仲：性温，强壮强精、镇痛、神经痛、筋肉痛、关节痛、增进内脏器官之健康。

柏子仁：性寒，滋养强壮、增强精力、强化虚弱之体质、镇咳、止血。

当 归：性温，强壮强精、恢复疲劳、镇静、补血、体质虚弱。

女 性 专 用

益 母：性寒，产前产后净血、止血、孕吐、月经不顺、歇斯底里、晕眩、足腰冷虚、强壮强精。

红蓝花：性平，产前产后冷症、贫血、补血、减少胆固醇。

蕃红花：性温，消除气郁、妇女病、镇静、强壮。

中药的副作用

有时可以听到吃了西药，如孕妇吃了安眠药生出畸型儿，或喝了胃肠药有副作用等等。

中药绝对没有这种药害，但是中药中也有若干禁忌的药方，就是不要将某种不适合的药组合在一起。

中药各具有不同的药效，要充分了解其内容、效果，同时还得了解服用者的体质、病历、症状，再选择有效的药材来服用。

例如应该使患者冒汗才能治疗的症状，若给予泻剂就错了。

或者病人是阴证(病势藏在体内,体力减弱无抵抗的状态)的心脏衰弱,若给予阳证(患者有体力,可用攻药的状态)系统的药物,也是不对的。

使用来做强壮强精健康酒、媚酒等的汉方生药,基本上虽然目的相同,但是媚酒的目的不是治疗疾病,而是为了更健康。所以,如果由于生药配合弄错,会对身体产生不良影响,即使这种药有很大效果,还是不该使用。

后面所叙述的生药介绍中,对于使用方法及组合方法感觉有些不妥时,便不举例子。

同时,必须从这安全的生药中,充分了解各生药的特征,并选择最适合自己体质和症状病历才行。

此外,汉药的效果中,有种瞑眩作用,使用正确处方也会呈现被认为是副作用的现象,那是因为药效产生,体内病毒发生自解作用,所排泄出来的症状。

例如胃不好,胃部滞水的人,用汉药时突然呕吐,或发烧不退的人,喝了药后先流鼻血,然后才退烧。

像这样呕吐、流鼻血的情形,会使家人担心是否药有副作用,其实那正表示药是有效的,这也就是汉药的特色。

※配合体质按照目的选择药材:为强壮、强精目的所做的媚酒应该是以维持健康,促进健康为目的,而不是以治疗为目的,因此选择药材时不必太神经质,一定要当做为药来吃,应该了解药的性质,再选择最适合自己的体质的,因此,选材料前应先了解自己的体质。

人的体质:热、寒、实、虚

根据中医对于人的体质分类方法,是先分热、寒二种。

• 热型:①日常生活中,常感到口渴,连冬天也爱喝冷饮,

尿色带淡黄色的人。②是有紧张的、兴奋的、亢进的、充实的症状型态的人。

• 寒型：①不常口渴，夏天也爱喝热饮，尿量多，颜色接近无色透明。②有弛缓的、萎缩的、衰退的、无力的、贫血等症状。

再就是实型和虚型的分类。这是将体质分为充实型和空虚型。

• 实型：日常生活有活力，体格结实，夏天也不太出汗，常常便秘的人属此型，这种体质缺乏把病邪排出体外的力量，而能在体内扑灭病邪。

• 虚型：日常举止缺乏活力，体格消瘦，天气热易冒汗，常常下痢，这种体质有力量将病邪排出体外，却无法将之在体内扑灭。将这些类型整理成以下的四种：热实型、热虚型、寒实型、寒虚型。

药物的分类

补药：有补强体力作用的。

平药：没有温性寒性补性泻性。

泻药：能将体力病邪排泻的作用。

中药：有温性寒性补性泻性。

温药：有兴奋充血的作用。

燥药：将水分排出体外。

寒药：有镇静消炎作用。

润药：将水分保留在体内。

○补药的效果：能给人体力和元气，使体质成为实型的作用。因此虚型的人用补药身体会健康，这便是能得到均衡的秘诀。但是，相反地，如果实型的人用了过多补药，便秘就更加严

重,汗也无法排出体外,排泄如不顺利,病就残留体内,积蓄下来便呈现疾病状态。

○泻药的效果:能把病邪排出体外,因此身体会成虚型。实型的人用泻药可得到均衡而健康。相反地,虚型的人若用了过多的泻药,便成下痢状态,出汗、排泄过多、体力衰退,失去抵抗病邪的作用,于是便生病。

○温药的效果:可使人体机能兴奋,成为热型的作用。因此,有机能衰退、沉滞、萎缩、贫血倾向的人,就以温药来改善冷虚症,或无力症状,便可得到均衡健康之身体。相反地,热型的人用了过多温药,会呈失眠、充血状态,应多留意。

○寒药的效果:会使人体机能镇定成为寒型的作用。因此,热型的人用寒药便可得到均衡,有机能亢进、发炎、兴奋、充血等倾向的体质,便可得到改善,失眠、疮疖、发炎等也可镇定下来,而成为健康的人。相反地,寒型的人如果用了过多的寒药,会冷虚、贫血,症状益严重。

○燥药的效果:有排除人体中水分的效果,所以用燥药,体质便成虚型。如果实型人用有燥药效果的药,慢性浮肿的体型缺陷可获改善,并恢复健康。相反地,虚型人用了,会变为实型体质,所以虚型人用燥药,慢性口渴可以改善,并获健康。

○润药的效果:能保持体内水分的效果。因此,虚型人用了,会变为实型体质,所以虚型人用润药,慢性口渴可以改善,并获健康。相反地,实型人服用过多,会产生局部水分过剩现象及慢性浮肿、胃内滞水、冷虚等症更形严重。

媚酒的用意不在治疗疾病,而在保持健康,所以不需要过分拘泥药物的配合。但是既然造酒,还是要选择更有效果的才好。

选择的原则,就是要注意个人的体质,调合过剩,补充不足,以求均衡。

热型人——使用有镇静、消炎等效果,同时使体质为寒型的寒药系统。

寒型人——选用有兴奋充血效果,使体质为温型的温药系统。

实型人——选能排泄体内病症原因效果的,并使体质成虚型的泻药系统。

虚型人——选用能补强体力效果,使体质成为实型的补药系统。

不过,这只是原则问题,如果要期待生药原来的效果时,对药性有所矛盾的药材,还是优先选择效果才对。

要维持体质均衡的原则,然后再进一步加上对自己的自觉症状有效的就好(如:不能入眠、胃不好、神经痛等等)。

再重复一次,以基本原则来想,热型人不能用温型生药,可是那只是说,数量若过多,就不适合了。如果真需要那种生药效果时,量减少一点即可。

汉方生药基本上有三十几种。此外,能够强壮强精效果的生药尚有许多,有动物性、矿物性、金属性等。

这里提出的生药类皆属上药类,绝不会有害人体,至于为何只列出植物性,是由于我个人的喜好,如果只选用动物性也可充分达到目的。

根据后汉时代梁国的陶宏景所著《神农本草经》记载,汉方生药依其药性分类,可分为上药、中药、下药三类。

、上药是以不老长生为目的,每天服用对人体绝对无害。

、中药是以养性、防病为目的,如果没有照个别需要去服

用,可能会有反症状出现。

、下药具有治疗疾病的效果,但是从药性中,显示下药中如“附子”等是有毒的,所以用这类药时,需要有合格的中医师的诊断处方才能抓药。虽然任何一种生药皆有强壮、强精的效果,只需单味(一种)就有效,但是混合几种,会使成分充分渗透出来更具实效。选择的方法前章已叙述,应该先了解自己的体质,再选择能补充其弱点,并适合自身体质的药材才行。

既然是为维持健康的酒,便不应过分急着要求药效。

如果能强壮,便一定能强精,所以寻找适合自己体质症状的生药,制酒来服用,也是一种乐趣。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 中国历代媚酒补药

作者 = 余木

页数 = 2 6 1

S S 号 = 1 0 8 0 1 7 7 8

出版日期 = 1 9 9 4 年 1 0 月第 1 版