



金海豚营养宝典

NANXING YINGYANG YINSHI YU JIANKANG

男性营养饮食与健康

李秀兰 编著

强健的体魄与充足的精力是一个男人具有活力的表现。如何从饮食方面补养身体，本书教您在每日餐茶宴饮中怎样做，以达健康的目的。

中医古籍出版社



金海豚营养宝典

男性营养饮食与健康

李秀兰 编著

中国中医药出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男性营养饮食与健康/李秀兰编著. —北京:中医古籍出版社, 2005.7

(金海豚营养宝典)

ISBN 7-80174-322-9

I.男… II.李… III.①男性—食物疗法—食谱
②男性—保健—食谱 IV.TS972·161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038312 号

金海豚营养宝典

男性营养饮食与健康

李秀兰 编著

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店经销

北京金红发印刷厂印刷

2005 年 7 月第一版 2005 年 9 月第二次印刷

开 本:880×1230 1/32 印张:11

字 数 200 千字

ISBN 7-80174-322-9/R·321

全套定价:112.80 元(本册定价:18.80 元)

目 录

第一部分

益身养精食谱

003~枣方肉

003~虫枣炖甲鱼

004~大枣山药粥

004~枣泥豆腐

005~红枣绿豆汤

005~大枣煨兔肉

005~蜜枣羊肉

006~苹果鸡

006~苹果鹌鹑

007~松仁鹌鹑

007~松仁鸡

008~松仁豆腐

008~松仁鲜贝

009~桃仁罐焖仔鸡

009~核桃莲子糊

010~火锅八宝桃

010~挂霜核桃

011~枸杞炒肉丝

011~枸杞氽鸡片

012~杞桂煮鸽蛋

012~乳鸽汤

012~杞番鱼片



013~枸杞兔肉	021~素炒山药
013~杞黄炖甲鱼	022~山药糕
014~瓜皮炒毛豆	022~山药烤鸭
014~西瓜仁鱼排	023~酒蜜山药
014~木瓜蜜汁	023~山药炖鸽
015~香瓜拌梨丝	023~肉丁山药羹
015~瓜皮冻	024~栗子烧白菜
015~枇杷鸡	024~栗子焖鸡块
016~草莓奶	025~栗子冬瓜
016~花生鱼丁	025~鸽栗肚黄花
017~花生鸡丁	026~栗子茯苓粥
018~花生米拌黄瓜	026~栗子鸭脯
018~二宝全鸭	027~板栗红枣扣肉
019~蜜汁花生枣	027~菠萝香瓜汁
019~花生排骨汤	027~菠萝鸭
019~瓜鱼花生汤	028~菠萝牛肉丸
020~牛奶花生酪	029~葡萄苹果汁
020~柠檬荸荠汁	029~葡萄牛奶
020~椰汁菊花鱼	029~桑葚蜜膏



•目录

- | | |
|-------------|-----------|
| 029~龙眼鸡露 | 038~莲子肚 |
| 030~龙眼蜜 | 038~莲子猪肉汤 |
| 030~早红桔鸡 | 039~莲荷蒸鸡 |
| 031~陈皮牛肉 | 040~莲果炖乌鸡 |
| 031~橘子沙拉子 | 040~蓬银鸡蛋汤 |
| 032~橘皮烧兔肉 | 040~莲子冬菇盒 |
| 032~橘味海带丝 | 041~莲子猪脊汤 |
| 033~橘汁鱼卷 | 041~莲枣粥 |
| 033~香蕉三丁羹 | 042~杏仁鱼 |
| 034~柿子桂圆蜜饯 | 042~杏仁豆腐 |
| 034~柿子汁 | 042~杏酪 |
| 035~木耳煮柿饼 | 043~白果炖鸡 |
| 035~口蘑烧菱角 | 043~三宝藕丝羹 |
| 035~荔荷炖鸭 | 044~山楂糕酪 |
| 036~荔枝山药莲子粥 | 044~蜜三果 |
| 036~芝麻拌黄瓜 | 045~山楂荞麦饼 |
| 037~芝麻鸭肝 | 045~红果莲子汤 |
| 037~芝麻鹌鹑 | 045~荸荠木耳 |
| 038~芝麻豆角 | 046~白雪荸荠鸡 |



047~荸荠蒸牛肉饼

047~雪羹汤

047~鸭梨鸡

048~鸭梨炒腰花

048~生梨拌牛肉丝

049~八珍栗子泥

050~五元清炖鸭

050~八宝豆腐

051~烧八素

051~湖菜鸡

052~八宝豆

053~椒盐八宝鸡

053~橄榄白萝卜汤

054~西红柿李子汤

第二部分

回春壮阳食谱

057~补骨脂煨猪腰

057~杞子汁烩肉排

058~杜仲炒腰花

059~猪腰炒韭黄

059~蒜泥白肉

060~首乌炒猪肝

060~枸杞炒肉丝

061~桃仁炒腰花

061~莲子百合煨瘦肉

062~瓦罐牛肉

062~杞子炖羊肉

063~韭菜炒羊肝

063~淮山羊肉羹

064~补肾羹

064~养老薏仁羹

064~冬虫草炖鸽

065~巴戟淮杞炖乳鸽

065~虫草炖鸭

066~仙茅煲大虾

066~米酒炒对虾

067~杞子炸烹大虾



•目录

- | | |
|-------------|-------------|
| 067~蚝豉焖韭菜 | 076~韭菜沙羊肾 |
| 068~生焖狗肉 | 077~青虾鸡蛋炒韭菜 |
| 068~熟附煨姜炖狗 | 077~蒜炒姜 |
| 069~沙锅牛尾 | 078~核桃仁炒韭菜 |
| 070~红烧牛鞭 | 078~锁阳炖鸡子 |
| 070~羊肉煨大蒜 | 078~炸核桃仁猪腰 |
| 071~羊肉烧红萝卜 | 079~仙茅炖牛子 |
| 071~鸭肝酿煨禾花雀 | 080~何首乌煲牛肉 |
| 072~雄性子鸡虾仁 | 080~茨实煲老鸭 |
| 072~蚝油珍肝 | 081~干煎蒜子中虾 |
| 073~酥炸珍肝 | 081~玉兰明虾 |
| 073~东江窝全鸭 | 081~蒜苗炒虾 |
| 074~青虾炒韭菜 | 082~锅巴虾仁 |
| 074~烧鹿鞭 | 083~益智炖花胶 |
| 075~巴戟杞子炖鸡腰 | 083~银杏腰花 |
| 075~鹿茸炖甲鱼 | 084~油泡腰花 |
| 075~玫瑰煲墨鱼 | 085~羊肉茨实 |
| 076~阳痿秘方 | 085~核桃仁鸡丁 |
| 076~芝麻河车丸 | 086~韭黄鸡丝 |

- | | |
|-------------|--------------|
| 086~栗子鸭脯 | 095~芹菜腐竹虱鱼汤 |
| 087~蛋煎虾饼 | 096~夏枯草煲猪瘦肉 |
| 087~菜炒虾球 | 096~黄芪煲泥鳅鱼汤 |
| 088~炒虾腰 | 097~虫草炖老鸭 |
| 088~虾子扒海参 | 097~附片炖狗肉 |
| 089~拌三鲜 | 098~狗肉炖黑豆 |
| 089~鸡茸蚬糊 | 098~莲须炖鱼鳔 |
| 090~软炒蚝蛋 | 098~金樱子炖冰糖 |
| 091~葱爆羊肝肾 | 099~鲤鱼黑豆干姜汤 |
| 091~酒炒鸡肠 | 099~桂附鲫鱼汤 |
| 092~鸡肠饼 | 099~海马核桃瘦肉汤 |
| 092~山稔子煮塘虱鱼 | 100~肉苁蓉猪尾汤 |
| 092~黄芪灵芝瘦肉汤 | 100~肉苁蓉锁阳鸡肉汤 |
| 093~红枣丹参田鸡汤 | 101~鹿茸炖乌骨鸡 |
| 093~女贞杞子瘦肉汤 | 101~仙茅炖鸡子 |
| 093~田七鳖甲瘦肉汤 | 101~龙马凤凰汤 |
| 094~桂圆淮山水鱼汤 | 102~淮杞核桃炖牛鞭 |
| 094~冬菇芹菜兔肉汤 | 102~海马熟地炖羊肉 |
| 095~腐竹大蒜水鱼汤 | 103~鹿茸炖羊石子 |

•目录

- | | |
|-------------|--------------|
| 103~枸杞羊肾汤 | 111~水鸭鱼肚汤 |
| 104~肉苁蓉羊肾汤 | 111~鲤鱼益肾汤 |
| 104~花椒黑豆狗肉汤 | 112~腰补肾汤 |
| 104~天雄炖狗肉 | 112~滋阴益肾汤 |
| 105~蛤蚧巴戟炖狗鞭 | 113~人参鸡汤 |
| 105~参茸炖双鞭 | 113~猪肺党参汤 |
| 106~附子鹿肉汤 | 113~川贝炖雪梨 |
| 106~仙鹿核桃汤 | 114~冰糖炖冬瓜 |
| 107~肉苁蓉鹿肾汤 | 114~梨贝炖猪肺 |
| 107~蛤蚧河虾汤 | 114~柚子肉炖鸡 |
| 107~韭子龙虾汤 | 115~花杞炖鹌鹑 |
| 108~虾虎鱼附子汤 | 115~洋参乌鸡汤 |
| 108~羊肉补中汤 | 116~雪耳滋肺汤 |
| 109~羊肉温阳汤 | 116~洋参鲍鱼润肺汤 |
| 109~羊卵升阳汤 | 116~铁肺汤 |
| 110~老鸽补阳汤 | 117~顺气汤 |
| 110~水鱼滋补汤 | 117~补肺纳肾汤 |
| 110~补肾栗子汤 | 118~生姜芥菜汤 |
| 111~蛤蚧补肾汤 | 118~无花果荸荠瘦肉汤 |



- | | |
|---------------|----------------|
| 118~蚌花瘦肉汤 | 126~龙眼肉桑葚兔肉汤 |
| 119~葱豉豆腐汤 | 126~酸枣仁夏枯草瘦肉汤 |
| 119~雪梨南杏仁海蜇汤 | 127~玉竹莲子瘦肉汤 |
| 119~龟板海参汤 | 127~灵芝瘦肉汤 |
| 120~雪梨炖燕窝 | 127~灵芝田七瘦肉汤 |
| 120~冬虫夏草百合炖胎盘 | 128~羊藿蛎肉汤 |
| 121~苏叶生姜鸡蛋汤 | 128~莲子龙眼肉鹌鹑蛋糖水 |
| 121~鸭梨杏仁鹅肉汤 | 129~百合玉竹蛤蜊汤 |
| 121~西洋菜瘦肉汤 | 129~百合鸡子黄汤 |
| 122~剑花瘦肉汤 | 129~莲子珧柱瘦肉汤 |
| 122~百合雪耳瘦肉汤 | 130~合欢花猪肝瘦肉汤 |
| 123~沙参麦冬瘦肉汤 | 130~花生冬菇猪脚汤 |
| 123~生姜杏仁猪肺汤 | 130~红枣猪皮脚筋汤 |
| 123~白菜干猪肺汤 | 131~石菖蒲陈皮炖猪心 |
| 124~鱼腥草猪肺汤 | 131~人参当归炖猪心 |
| 124~桑白地骨皮猪肺汤 | 132~红枣炖羊心 |
| 125~罗汉果猪肺汤 | 132~灵芝炖猪心 |
| 125~地蚕猪肺汤 | 132~甘麦大枣汤 |
| 125~杏仁川贝水鱼汤 | 133~当归煲猪心 |



•目录

- | | |
|-------------|-------------|
| 133~牡蛎鸡蛋汤 | 144~对虾鸡蛋汤 |
| 133~虾皮萝卜丝汤 | 144~腰片豆腐汤 |
| 134~肉片余黄瓜汤 | 145~鸡肉腰片汤 |
| 134~葱枣汤 | 145~猪肾枸杞汤 |
| 135~小麦精枣煲乌鸡 | 146~麻雀枸杞核桃汤 |
| 135~天麻茯苓煲鱼头 | 146~加味双鞭壮阳汤 |
| 136~菜干木耳煲猪肺 | 147~狗肾淡菜汤 |
| 137~蜜枣冬菇煲猪脚 | 147~泥鳅虾肉汤 |
| 137~蜜枣白菜煲羊肺 | 148~复元汤 |
| 138~双莲红豆煲猪心 | 148~雪花鸡汤 |
| 138~萝卜珧柱煲凤爪 | 149~鸽蛋莲子巴戟汤 |
| 139~红枣莲合煲羊心 | 149~参芪猪腰汤 |
| 140~百合淮杞煲乌鸡 | 150~仙杞牛鞭汤 |
| 140~狗肉汤 | 150~杜仲胡椒猪肚汤 |
| 141~海米萝卜汤 | 151~脊肉薏米汤 |
| 141~海松子蛋汤 | 151~巴戟猪腰汤 |
| 142~枸杞炖甲鱼 | 151~炖猪腰 |
| 142~双鞭壮阳汤 | 152~海马羊肉壮阳汤 |
| 143~海马童子鸡汤 | 152~杜仲羊腰汤 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 153~羊腰羊鞭汤 | 162~人参雀脑汤 |
| 153~肉苁蓉腰汤 | 163~补骨脂煲塘虱 |
| 153~苁蓉鸡丝汤 | 163~花生蚕豆汤 |
| 154~芡实鸡肠汤 | 163~沙苑莲子汤 |
| 155~牛膝鱼丸汤 | 164~刀豆猪腰汤 |
| 155~塘虱补肾汤 | 164~木耳汤 |
| 156~煲鱼头云 | 165~羊外肾汤 |
| 156~家常海参 | 165~菟丝子甲鱼汤 |
| 157~沙苑子莲藕汤 | 166~甲鱼脊髓汤 |
| 157~红花海鲜汤 | 166~冬虫夏草鸭 |
| 158~御府鹿尾 | 166~鸽子汤 |
| 158~巴戟炖鹿尾 | 167~龟狗汤 |
| 159~鹿鞭壮阳汤 | 167~鱼鳔五子汤 |
| 159~人参鹿尾汤 | 168~鸭肉海参汤 |
| 160~莲藕煲牛尾汤 | 168~梅雪三鲜汤 |
| 160~牡蛎敛精汤 | 169~豆腐紫菜兔肉汤 |
| 161~龟肉莲子芡实汤 | 169~牡蛎豆腐汤 |
| 161~狗脊羊肉汤 | 169~甲鱼海带汤 |
| 162~金樱子根炖鸡 | 170~鸡火甲鱼汤 |

•目录

171~清汤燕窝
171~凤爪羊肉栗子汤
172~凤凰汤
172~三仁香菇汤
173~甲鱼黄芪大枣汤
173~麻雀陈皮姜枣汤
174~鸭肉芡实扁豆汤
174~人参鹿尾汤
175~河车杞枣汤
175~人参鹿肉汤
176~核桃虫草煲酸鲍鱼
177~大虾杞子海参汤
177~淮杞煲塘虱鱼汤
178~海马羊肉汤
178~杞子胡桃猪肾汤
179~新鲜荷叶黄牛肉汤
179~核桃猪肚汤
180~猪腰冬瓜汤
180~栗子猪尾汤

181~乌豆炖猪腰
181~海马榴连牛尾汤
182~羊肉益智汤
182~巴戟羊骨汤
183~二神汤
183~黄精鸡汤
183~泥鳅汤
184~核桃油浸鲤鱼
184~泥鳅参芪汤
185~海马银杏核桃汤
185~蛤蚧核桃汤
186~三牲大补汤

第三部分 药粥

189~补虚正气粥
189~落花生粥
189~薯蓣粥
190~参苓粥



190~红薯粥

191~球玉二宝粥

191~白术猪肚粥

191~龙眼肉粥

192~仙人粥

192~桑仁粥

193~乳 粥

193~海参粥

193~糯米阿胶粥

194~小麦粥

194~山萸肉粥

194~甘蔗粥

195~黄精粥

195~玉竹粥

196~天门冬粥

196~沙参粥

197~脊肉粥

197~酥蜜粥

197~韭菜粥

198~菟丝子粥

198~羊骨粥

199~苁蓉羊肉粥

199~雀儿药粥

200~鹿角胶粥

200~枸杞羊肾粥

第四部分

药膳

203~山药芝麻丸

203~肉桂炖鸡肝

204~金樱根炖鸡

204~章鱼煲鸡脚

204~煨鹿尾

205~韭黄炒猪腰

205~核桃仁腰花

206~鲢鱼淮杞汤

206~炖鳝鱼

207~鱼头云

●目录

207~淮杞炖石斑鱼	216~凤爪防己汤
208~节瓜猪肉汤	216~眉豆煲鲤鱼
208~鸡肠饼	216~北芪炖鲈鱼
208~鲤鱼红豆辣椒汤	217~牛蒡子卤鱼汤
209~紫云三仙	217~烩鳝鱼丝
210~椰子炖鸡	218~黄耆豆腐汤
210~补肝甘露鸡	218~鲜菇豆腐煮地黄
211~软炸鸡肝	219~萝卜煲鲍鱼
211~清蒸茄子	219~奶油鱼片汤
211~马齿苋鱼汤	220~薏米猪脚腌肉汤
212~绿豆糯米酿猪肠	220~软炸鲜蚝
212~菠菜猪红汤	221~香菜虾片
213~木耳海参煲猪大肠	221~三鲜番茄
213~槐花煲牛脾	222~二母水鱼
214~姜汁菠菜	222~辛夷花煲鸡蛋
214~猪油炖水鱼	223~豆腐蚬蛤肉
214~蒜味豆腐	223~素烩面筋
215~蒸莲藕粉	223~川椒煲猪小肚
215~青鸭羹	224~猪胰淡菜

224~什锦煲
225~海带煲瘦肉
225~蜗牛煲瘦猪肉
226~燕窝鸭心汤
226~葱爆羊肉
226~当归黑豆炖羊肉
227~脆皮乳鸽
227~十全大补汤
228~参茸熊掌
229~薏米炖鸡
229~淮山圆肉炖水鱼
229~泥鳅汤
230~黑豆红枣煲鳝
230~鲳鱼当归汤
231~姜椒炖牛仔肉
231~红枣焖牛腩
231~草果煲牛肉
232~香菇炖凤爪
232~金橘根煲猪肚

233~椒盐火腿

233~姜母胜

第五部分 药酒

237~延寿瓮头春

237~固本慰遐龄酒

238~鹿茸酒

238~戊戌酒

239~周公百岁酒

239~参茸药酒

240~鹿血酒

241~首乌酒

241~明目酒

242~海狗肾酒

242~枸杞生地酒

242~神仙延寿酒

243~春寿酒

243~硫黄药酒

