

男性滋补汤

TIANTIANYOUJIANGTANG



天天有靓汤

汤谱

- 营养肌体，调理腑脏
- 体魄强壮，永保活力
- 吃出活力，吃出健康

◎ 梁嘉惠 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元

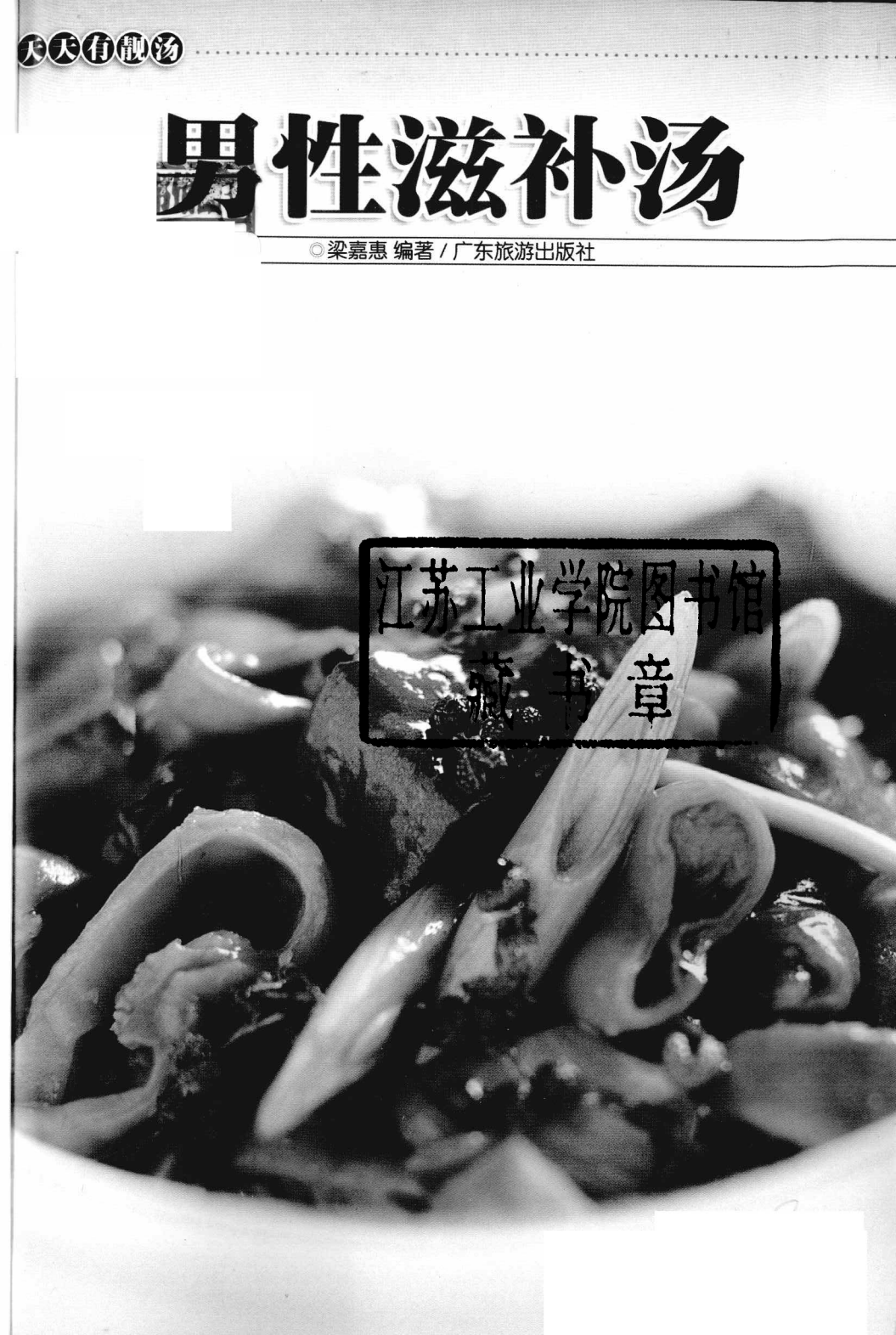


天天有靓汤

男性滋补汤

◎梁嘉惠 编著 / 广东旅游出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

男性滋补汤/梁嘉惠编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 5

(天天有靓汤. 第2辑)

ISBN 7-80653-689-2

I. 男… II. 梁… III. 男性—保健—汤菜—菜谱

IV. TS 972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016532 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开

正文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

前言

随着社会的日益发展，生活节奏的加快，人们越来越重视健康、养生的理念。如何进行科学合理的饮食、保健，提高生命的质量，成了人们生活中经常考虑的问题。

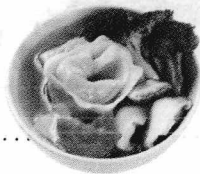
《天天有靓汤》为您提供了一个全新的视角，本套书6册为1辑，分别是《宝宝营养汤》、《女性调理汤》、《纤体瘦身汤》、《男性滋补汤》、《香浓老火汤》、《延年益寿汤》，书中分列用料、制作、营养与功效、主治或宜忌、小知识几个方面，为读者做了详尽的说明。

全书通俗易懂，图文并茂，精巧的版式设计，让你在轻松欣赏的同时掌握各种汤品的制作之道，从而达到快乐享受美味，日常保健调理，轻松得到瘦身的目的。

四季交替，春回大地，送上一煲味浓醇香的汤水，养生健体，其乐融融。

编者

2006年3月



目录

- 1 前言
- 2 目录
- 6 韭菜羊肝汤
- 7 附子巴戟猪肚汤
- 8 双黑泥鳅汤
- 9 枸杞乳鸽汤
- 10 杜仲金樱猪尾汤
- 11 巴戟鸡肠汤
- 12 远志磁石猪肾汤
- 13 益智仁麻雀汤
- 14 附子狗肉汤
- 15 猪尾壮阳汤
- 16 牛尾壮阳汤
- 17 北芪枸杞乳鸽汤
- 18 虾仁羊肉汤
- 19 香附米猪尾汤
- 20 枸杞叶羊肾汤
- 21 四味鹿髓汤
- 22 仙茅大虾汤
- 23 麻雀壮阳汤
- 24 菟丝子鸡肝汤
- 25 羊肾壮阳汤



- 26 党参枸杞海参汤
- 27 海参老鸭汤
- 28 羊参进补汤
- 29 虫草枸杞羊肉汤
- 30 仙茅金樱瘦肉汤
- 31 鹿茸海参汤
- 32 海米萝卜汤
- 33 苁蓉海狗汤
- 34 覆盆子苁蓉乌龟汤
- 35 海马熟地羊肉汤
- 36 仙茅枸杞牛鞭汤
- 37 淡菜狗肾汤
- 38 淮山巴戟乳鸽汤
- 39 玉米须蚌肉汤
- 40 羊肉海参汤
- 41 胡萝卜羊肉汤
- 42 大蒜羊肉汤
- 43 苁蓉海参鸽蛋汤
- 44 桃仁鹿肉汤
- 45 四物羊肾汤
- 46 莲杞芡实乌龟汤
- 47 芡实羊肉汤

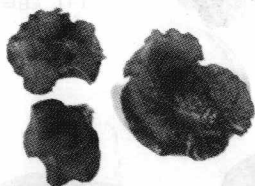


CONTENTS



- 48 益智仁乌龟汤
- 49 知母生蚝莲子汤
- 50 杜仲核桃猪腰汤
- 51 苁蓉巴戟羊肾汤
- 52 乌梅枸杞鸡肠汤
- 53 百合莲子瘦肉汤
- 54 三味鸡蛋汤
- 55 补肾鳖髓汤
- 56 枸杞牛鞭汤
- 57 芡实老鸭汤
- 58 金樱鲫鱼汤
- 59 虫草沙参乌龟汤
- 60 车前杜仲猪腰汤
- 61 地黄母鸡汤
- 62 芡实莲子茯神汤
- 63 芡实淮山鱼鳔汤
- 64 淮山桂圆水鱼汤
- 65 党参公鸡汤
- 66 甲鱼滋补汤
- 67 枸杞甲鱼汤
- 68 狗鞭羊肉汤
- 69 桃仁墨鱼汤
- 70 海参红枣鸽蛋汤
- 71 补骨脂猪腰汤
- 72 莲须熟地水鱼汤
- 73 沙苑子莲藕汤

- 74 黑豆杜仲塘虱汤
- 75 覆盆子猪腰汤
- 76 益智仁羊肉汤
- 77 当归桂圆母鸡汤
- 78 麦冬人参鸡肉汤
- 79 白兰花瘦肉汤
- 80 党参黄芪冬瓜汤
- 81 人参莲肉汤
- 82 茼肉锁阳鹌鹑汤
- 83 苁蓉小肚汤
- 84 虫草炖鸡汤
- 85 车前子田螺汤
- 86 冬瓜薏米绿豆汤
- 87 枸杞南枣鸡蛋汤
- 88 仙茅牛子汤
- 89 虫草乳鸽汤
- 90 淮山枸杞甲鱼汤
- 91 黄芪人参鹿肉汤
- 92 淮山枸杞鹌鹑汤
- 93 桂圆莲子鸡蛋汤
- 94 虾米羊肉汤
- 95 枸杞羊肉汤
- 96 益智仁花胶汤
- 97 芡实鸡肠汤
- 98 知母龙骨母鸡汤
- 99 银耳水鱼汤

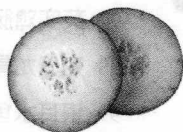
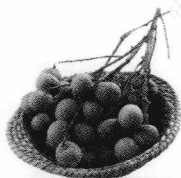


目录

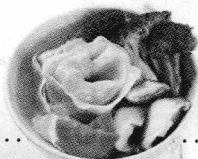
- 100 巴戟鹿鞭汤
- 101 双冬女贞虫草汤
- 102 黄酒乌龟汤
- 103 益精麻雀汤
- 104 淮山乳鸽汤
- 105 起阳鸽蛋汤
- 106 羊肉狗腰汤
- 107 黄精枸杞鸽子汤
- 108 党参桂圆瘦肉汤
- 109 锁阳鸡子汤
- 110 巴戟枸杞鸡肉汤
- 111 益母草乌豆汤
- 112 豆腐生蚝汤
- 113 五果炖鸡汤
- 114 海参枸杞鸽蛋汤
- 115 扁豆芡实老鸭汤
- 116 雪耳炖鸡汤
- 117 腰片鸡肉汤
- 118 海马子鸡汤
- 119 桂圆荔枝鸡肉汤
- 120 菟丝狗肉汤



- 121 菟丝蒺藜水鱼汤
- 122 银耳莲子汤
- 123 枸杞泥鳅汤
- 124 当归附子乌鸡汤
- 125 黄酒虾雀汤
- 126 虫草黄雀汤
- 127 杜仲枸杞牛鞭汤
- 128 巴戟党参猪尾汤
- 129 熟地枸杞水鱼汤
- 130 当归党参羊肉汤
- 131 党参红枣水鱼汤
- 132 莲子桂圆乌鸡汤
- 133 生地夏枯草瘦肉汤
- 134 洋参枸杞脊髓汤
- 135 黑枣巴戟牛鞭汤
- 136 党参黄芪母鸡汤
- 137 淮山枸杞猪脑汤
- 138 灵仙杜仲猪腰汤
- 139 茴香猪腰汤
- 140 黄花豆腐瘦肉汤
- 141 鹿茸山鸡汤



CONTENTS



142 巴戟核桃鹿肉汤

143 枸杞沙苑鸡子汤

144 脊髓莲藕汤

145 刀豆猪腰汤

146 童子参瘦肉汤

147 虫草鹌鹑汤

148 核桃小肚汤

149 枸杞海参汤

150 莲须鱼鳔汤

151 栗子猪腰汤

152 牛膝黑豆狗肉汤

153 杜仲鹿肉汤

154 杜仲牛尾汤

155 黄精杜仲猪腰汤

156 杜仲花生牛筋汤

157 香附薏米瘦肉汤

158 巴戟淮山羊骨汤

159 巴戟麻雀汤

160 虫草老鸭汤

161 黑豆附子狗肉汤

162 鹿茸水鱼汤

163 黑豆首乌牛肉汤

164 蚕蛹益肾汤

165 枸杞黄精鸽子汤

166 枸杞叶猪腰汤

167 鹿茸瘦肉汤



168 党参龟板老鸽汤

169 淮山桂圆塘虱汤

170 巴戟栗子猪尾汤

171 牛膝杜仲猪腰汤

172 牛大力猪骨汤

173 熟地猪骨汤

174 牛膝杜仲羊腰汤

175 虫草巴戟狗肉汤

176 九香虫杜仲汤

177 海马巴戟牛骨汤

178 九香虫猪骨汤

179 首乌母鸡汤

180 菟丝子公鸡汤

181 壮阳狗肉汤

182 巴戟淮山海参汤

183 莲子芡实小肚汤

184 肉桂鸡肝汤

185 海螵蛸小肚汤

186 杜仲猪腰汤

187 淮山芡实猫肉汤

188 鱼腥草猪肺汤

189 石仙桃小肚汤



韭菜羊肝汤

主治：阳痿

用料》

韭菜 100 克

羊肝 120 克

盐适量

制作》

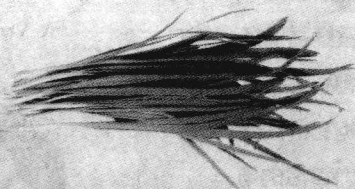
1. 将韭菜洗净，切段。
2. 将羊肝洗净，切片，飞水。
3. 将所有材料放入锅中，加水适量，武火煮沸后再文火煲熟，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

韭菜性温，味甘、辛，具有温肾壮阳、活血散淤、理气降逆、健胃提神等功效。羊肝性平，味甘，入肝经，具有益血、补肝、明目之功效。合而为汤，能温肾固精。

【小知识 Tips】

尽管韭菜一年四季常青，但以春天食用为最好，因为春季气候忽冷忽热，阳气开始上升，而韭菜性温，最宜保养人体之内阳气。



附子巴戟猪肚汤

主治：阳痿属命门火衰型

用料》

熟附子 15 克

巴戟天 12 克

猪肚 250 克

盐 适量

制作》

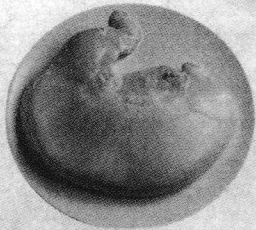
1. 将熟附子、巴戟天洗净。
2. 将猪肚洗净，切块，飞水。
3. 将所有材料放入瓦煲内，加水适量，武火煮沸后再文火煲 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

熟附子性热，味辛，功专温壮肾阳，峻补命门之火。巴戟天性温，味辛、甘，入肝、肾经，具有补肾壮阳、补中益气、强筋骨、祛风湿、安五脏之功效。猪肚性微温，味甘，入胃经，具有健脾胃、补虚损、通血脉、利水、除痞之功效。

【小知识 Tips】

猪肚虽然具有很高的营养价值，但痛风患者不宜食用，因猪肚含有较高的嘌呤。



双黑泥鳅汤

主治：阳痿

用料》

黑芝麻 60 克
黑豆 60 克
泥鳅 500 克
油、盐各适量

制作》

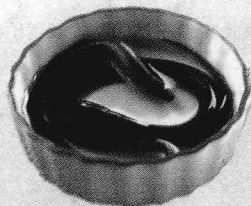
1. 将泥鳅放冷水锅内，加盖，加热烫死，洗净，热锅下油，将泥鳅稍煎黄，铲起。
2. 将黑豆、黑芝麻洗净。
3. 将所有材料放入锅内，加水适量，武火煮沸后再文火煲至黑豆熟，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

黑芝麻性平，味甘，具有补肝肾、益精血、润肠燥之功效。黑豆性平，味甘，具有润肠补血之功效。泥鳅性平，味甘，入脾、肝、肾经，具有补中益气、强精补血之功效。

【小知识 Tips】

要保存活泥鳅，可将泥鳅放入装有少量水的塑料袋里，扎紧袋后，放入冰箱冷冻室冷冻，食用时，放入冷水盆中解冻即可。



枸杞乳鸽汤

主治：阳痿属心脾两虚型

用料》

红枣（去核）20克

枸杞 30克

乳鸽 1只

盐适量

制作》

1. 将红枣、枸杞洗净。

2. 将乳鸽去毛、内脏，洗净，斩件，飞水。

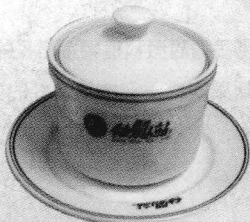
3. 将所有材料放入炖盅内，加水适量，隔水文火炖3小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

红枣性温，味甘，具有补脾和胃、益气生津、补阴养血之功效。枸杞性平，味甘，具有补肝肾、生精血、益精明目等功效。乳鸽性平，味咸，入肺、脾、肾经，具有补益肝肾、养气等功效。

【小知识 Tips】

用炖盅炖汤时，为了使汤保持醇正的原汁原味，可在炖盅加盖后，再用棉纸封严。



杜仲金樱猪尾汤

主治：阳痿

用料》

金樱子 25 克

杜仲 30 克

猪尾 2 条

盐 适量

制作》

1. 将金樱子、杜仲洗净。
2. 将猪尾去毛，洗净，切段。
3. 将所有材料放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后再文火煲 3 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

金樱子性平，味酸、甘、涩，入肾、膀胱、大肠经，具有固精缩尿、涩肠止泻之功效。杜仲性温，味甘，具有补肝肾、强筋骨之功效。猪尾性温，味甘，具有益肾、填髓、补骨、润肠等功效。

【小知识 Tips】

金樱子为蔷薇科植物金樱子的干燥成熟果实。果实成熟变红时采收，干燥，除去毛刺而成。



巴戟鸡肠汤

主治：阳痿头昏

用料》

巴戟天 15 克

鸡肠 2 副

姜、盐各适量

制作》

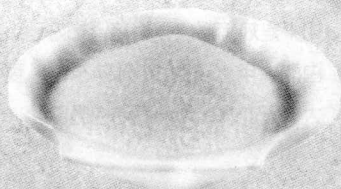
1. 将巴戟天洗净；姜洗净，切片。
2. 将鸡肠剪开，用盐揉洗，再用清水冲洗干净。
3. 将所有材料放入沙锅内，加水适量，煮 30 分钟，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

巴戟天性温，味辛、甘，入肝、肾经，具有补肾壮阳、补中益气、强筋骨、祛风湿、安五脏之功效。鸡肠性平，味甘，入肾、膀胱经，具有温肾壮阳之功效。姜能和胃，去腥味。

【小知识 Tips】

因为食盐有杀菌作用，在清洗鸡肠时，加入食盐能使鸡肠清洗得更加干净。



远志磁石猪肾汤

主治：阳痿属恐惧伤肾型

用料》

磁石 30 克

远志 6 克

猪肾 1 个

盐 适量

制作》

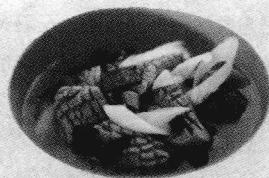
1. 将磁石、远志洗净，用纱布包好。
2. 将猪肾剖开，去血丝、筋膜，洗净，切片。
3. 将所有材料放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后再文火煲 2~3 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

磁石性寒，味辛、咸，入肝、心、肾经，能潜阳安神。远志性微温，味苦、辛，具有安神益智、祛痰解郁等功效。猪肾性平，味咸，具有补肾气、通利膀胱之功效。

【小知识 Tips】

如果是炒猪肾，可将猪肾切好后，加少许白醋，用水浸泡 10 分钟左右，腰片会发大，无血水，炒熟后洁白脆口。



益智仁 麻雀 汤

主治：阳痿属命门火衰型

用料》

益智仁 10 克

麻雀 5 只

葱白 3 根

盐 适量

制作》

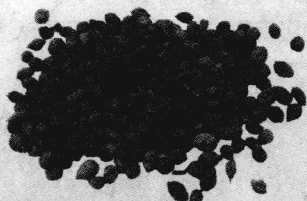
1. 将益智仁洗净；葱白洗净，切段。
2. 将麻雀去毛、内脏、爪，洗净。
3. 将所有材料放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后再文火煲 1.5 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

益智仁性温，味辛，具有温脾暖肾、缩小便、止泻等功效。麻雀肉性温，味甘，具有壮阳益精、暖腰膝、缩小便之功效。葱白性温，味辛，入肺、胃经，具有发汗、祛痰、利尿之功效。

【小知识 Tips】

益智仁果实呈纺锤形，外皮呈棕色至灰棕色，破开后里面白色。购买时以粒大、饱满、油分足者为佳。



附子狗肉汤

主治：阳痿属命门火衰型

用料》

熟附子 20 克
狗肉 500 克
姜 100 克
油、蒜头、
盐各适量

制作》

1. 将熟附子洗净。
2. 将姜洗净，切片；蒜头洗净。
3. 将狗肉洗净，斩块，飞水。
4. 热锅下油，下蒜头炒片刻，加水适量，放入狗肉、熟附子、姜片煮 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

熟附子性热，味辛，功专温壮肾阳，峻补命门之火。姜性温，味辛，入肺、脾、胃经，有解表散寒、温中止呕、化痰止咳之功效。狗肉性温，味酸、咸，具有补中益气、温肾助阳、补益脾胃之功效。大蒜性温，味辛，入脾、胃、肺经，具有行气、消积、温胃、解毒、杀虫等功效。

【小知识 Tips】

购买狗肉时，可注意观察表皮是否苍白无血色，现杀狗的表皮呈红色，毒狗表皮则很苍白。

