

应时补益食谱 男性篇

节富生 主编

本书所收食谱选用对人体有较好的补益作用且又常见的食材，对应节气和季节，开发出600余种饭食、菜肴，尤其对男性增进营养、强壮身体颇有帮助。

农村读物出版社

应时补益食谱 男性篇

节富生 主编

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

应时补益食谱. 男性篇/节富生主编. —北京:
农村读物出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5048-5613-5

I. ①应… II. ①节… III. ①男性—保健—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239694 号

主 编 节富生

编 著 田后谋 张世林 党 权 阮许文

田华权 李亚芳 唐晓梅 成 业

卜克奇 胡立来

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 9.625

字 数 185 千

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

定 价 14.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



一、男性食疗药膳常识

- (一) 对男性有益的常用食物 1
- (二) 对男性性功能有益的常用食物 3
- (三) 男性食疗常用中药 3
- (四) 药膳配伍应用原则 6
 - 1. 药膳的配伍原则/6
 - 2. 药膳的配伍选料/7
 - 3. 药膳的应用范围/8
 - 4. 药膳的应用原则/10
- (五) 药膳制作与食用 13
 - 1. 药膳的制作方法/13
 - 2. 药膳的合理调味/17
 - 3. 药膳的食用方法/19

二、男性生殖疾病食疗药膳

- (一) 阳痿食疗药膳 22

韭菜炒羊肝/23 鹿角胶粥/24 虾仁煨羊肉/24 枸杞牛鞭汤/24 枸杞叶羊肉粥/25 萝卜腰花汤/25 阳痿食疗丸/25 素酿苦瓜/26 茭白炒肉丁/26	黄连吴茱萸饼/27 桂圆肉党参炖猫肉/27 黄芪猪腰汤/27 山药扁豆粥/28 莲子茯苓汤/28 杜仲爆羊腰/29 青橘皮牛肉汤/29 合欢花蒸猪肝/29
---	--
- (二) 早泄食疗药膳 30

苡蓉羊肉粥/31 淮山桂圆炖鳖/31	羊肉固精汤/32 巴戟鸡肠汤/32
-----------------------	----------------------

海参糯米粥/32

腐皮白果粥/33

鳖肉二母汤/33

芡实茯苓粥/34

椰子糯米蒸鸡饭/34

北芪枸杞炖乳鸽/34

枸杞南枣煲鸡蛋/34

山药茯苓包子/35

白鸭大枣汤/35

薏仁炖雄鸭/36

薏仁粥/36

(三) 遗精食疗药膳 36

韭子粥/37

芡实粉粥/37

杜仲炖猪腰核桃/38

双龟散/38

龙骨粥/38

莲子百合煲猪肉/39

五羊汤/39

附子煨猪肾/40

一品山药/40

牡蛎知母莲子汤/40

参竹老鸭汤/41

鸡蛋三味汤/41

猪脊髓煲莲藕/42

松鼠鳊鱼/42

八宝全鸡/42

核桃五味糊/43

酒炒螺蛳/43

二仁双子粥/44

青豆炒肉丝/44

凉拌双耳黄瓜/44

(四) 不射精症食疗药膳 45

枸杞狗肉汤/45

烧鹿鞭/46

老鸭沙参汤/46

枸杞叶粥/47

沙参虫草炖龟肉/47

熟附煨姜焖狗肉/48

戊戌酒/48

羊肉山药面/49

枸杞莲子汤/49

莲子山药粥/49

(五) 死精子症的食疗药膳 50

起阳酒/51

蒸羊皋/51

锁阳羊肉粥/51

雀戟壮阳粥/52

鹅肉参精汤/52

甜味乌鸡汤/53

鸡皋丸汤/53

桂圆肉炖甲鱼/53

桑椹蜂蜜饮/54

枸杞粥/54

奶粥/54

河车生精粥/55

糯米山药散/55

茯苓山药包/55

参芪炖母鸡/56

油炸麻雀/56

当归羊肉羹/57

桃仁牛血羹/57

三七首乌粥/57

田七粥/58

丹参枸杞粥/58	野鸭粥/61
参归炖猪腰/58	银花绿豆饮/62
羊睾炖母鸡/59	银花杞归粥/62
沙锅羊肉汤/59	山药茯苓粥/62
沙锅豆腐汤/60	车前子饮/62
人参粥/60	茯苓薏米粥/63
煨斑鸠/60	螺蛳汤/63
当归瘦肉汤/61	米酒螺蛳肉/63
(六) 逆行射精的食疗药膳	64
阳起糯米粥/64	凉拌西瓜皮/68
海马酒/65	泽泻茯苓鸡/69
牛鞭枸杞汤/65	车前子粥/69
龟肉炖虫草/65	姜豉苦瓜炒肉丝/69
韭菜炒核桃仁/66	桃仁粥/70
参姜狗肉汤/66	泽兰粥/70
韭菜炒羊肾/67	当归煮鸡蛋/71
韭菜炒肉/67	黑豆红花汤/71
青小豆粥/67	猪蹄牛膝汤/71
蒲金粥/68	归参鲮鱼羹/71
苦瓜炒猪肝/68	归芪羊肉汤/72
(七) 无精子症的食疗药膳	72
淫羊藿枸杞面/73	枸杞蒸鸡/77
大蒜焖羊肉/73	杞叶羊肾粥/78
狗脊炖狗肉/74	生地羊肾粥/78
苁蓉狗肉粥/74	归芍炖鱼头汤/79
栗子焖鸡/74	归芪羊肉汤/79
鳖髓生精汤/75	牛肉归芍汤/79
杞龟汤/76	当归桂圆羹/80
生地粥/76	参归母鸡汤/80
核桃枸杞鸭/76	桃仁粥/80
虫草全鸭/77	
(八) 少精子症的食疗药膳	81
乌龟炖鸡汤/81	韭黄炒猪腰/82
羊苁粥/82	附狗汤/82

- | | |
|-----------|------------|
| 油炸麻雀肉/83 | 生精羊肉汤/87 |
| 椒桃蜜/83 | 山药羊肉汤/88 |
| 双鞭壮阳汤/83 | 杜仲煲猪肚/88 |
| 海马虾仁蒸鸡/84 | 山药熟地粥/88 |
| 杜仲猪腰/84 | 车前子粥/89 |
| 牛肾阳起粥/85 | 薏仁山药粥/89 |
| 枸杞鹌鹑汤/85 | 苦瓜炒猪肾/90 |
| 韭菜炒鹌鹑/85 | 蒲公英粥/90 |
| 核桃仁炖蚕蛹/86 | 油焖茭白/90 |
| 羊骨苁蓉汤/86 | 苦瓜焖鸡翅/91 |
| 韭菜炒虾仁/86 | 赤豆粥/91 |
| 羊肉山药粥/87 | 山药薏米核桃粥/91 |

(九) 精液不液化的食疗药膳 92

- | | |
|----------|----------|
| 杜仲杞鹌汤/92 | 地黄蒸鸡/96 |
| 狗肉汤/93 | 鲫鱼茭白汤/96 |
| 田鸡粥/93 | 赤豆内金粥/97 |
| 人参蛤蚧粥/93 | 瘦肉豆腐汤/97 |
| 蛤花汤/94 | 芹菜汁/97 |
| 补阴兔肉汤/94 | 苦瓜瘦肉汤/97 |
| 兔肉山药羹/94 | 赤豆茅根粥/98 |
| 牛肉莲苓汤/95 | 补气活血汤/98 |
| 人参乌鸡汤/95 | 参归羊肉汤/99 |
| 猪脊骨汤/95 | |

(十) 畸形精子过多的食疗药膳 99

- | | |
|-------------|-------------|
| 枸杞双鞭汤/100 | 核桃蒸鸭/105 |
| 狗肉黑豆汤/101 | 山梔瘦肉汤/105 |
| 肉桂萝卜牛尾汤/101 | 车知甲鱼汤/106 |
| 蛇床子炖麻雀肉/101 | 芦根粥/106 |
| 红烧甲鱼/102 | 冬瓜赤豆汤/106 |
| 笋菇元鱼汤/103 | 白菜薏米粥/107 |
| 红枣炖猪蹄/103 | 车前叶赤豆粥/107 |
| 虫草金龟/104 | 车前莲子山药粥/107 |
| 枸杞炒肉丝/104 | |

(十一) 精子活力低下症的食疗药膳 108

- 韭菜炒虾仁/109
- 肉苁蓉粥/109
- 羊肉参芪粥/109
- 肉苁蓉炖羊肾/110
- 甲鱼冬菇汤/110
- 兔肉养阴生精汤/111
- 二桃滋阴汤/111
- 山药猪脊髓汤/111
- 猪肚山药汤/112
- 杞玉粥/112
- 虫草烧牛骨髓/113
- 黄杞生精汤/113
- 桂圆红枣汤/113
- 瘦肉仔鸡汤/114
- 驴肉山药枣汤/114
- 瘦肉黄灵汤/114
- 山药奶肉汤/115
- 虾仁海参二冬汤/115
- 泥鳅汤/116

(十二) 免疫性不育症食疗药膳 116

- 狗鞭羊肉汤/117
- 羊肉韭子汤/117
- 鹌鹑杞仲汤/118
- 杞叶双羊粥/118
- 鸡肝粟米粥/119
- 首乌地黄粥/119
- 杞冬粥/120
- 瘦肉海参汤/120
- 参竹鸽肉汤/120
- 白鸭玉竹枸杞汤/121
- 知柏乌鸡丸/121
- 龟地汤/122
- 驴肾汤/122
- 蒸未啼鸡/123
- 苓藕大枣饮/123
- 青皮扁豆汤/123
- 玫瑰粥/124
- 薏仁银耳粥/124
- 清热利湿茶/124
- 绿豆车前饮/125
- 薏仁饮/125
- 苦瓜炒肉丝/125

(十三) 性欲低下症食疗药膳 126

- 牛鞭韭子粥/126
- 仙茅枸杞粥/127
- 人参茶/127
- 杞子绿茶/127
- 胡萝卜果茶/127

三、男性生理杂症食疗药膳

(一) 排尿困难的食疗药膳 129

- 双子炖麻雀/129
- 鹌鹑杜仲汤/130
- 猪小肚党参汤/130
- 海参羊肉煲/130
- 乌豆狗肉煲/131
- 茯苓淮山糊/131
- 芡实茯苓粥/131
- 羊肾粥/132

(二) 尿路感染的食疗药膳 132

金钱草饮/133

车前子饮/133

茅根茶/133

玉米须车前饮/134

滑石粥/134

白果通淋饮/134

滑石麦草粥/135

车前杞叶粥/135

竹叶薏仁粥/135

二仁葡萄粥/136

荸荠炖水鸭/136

蒲公英车前叶粥/136

车前绿豆汤/137

(三) 前列腺炎的食疗药膳 137

荸荠饮/137

甘蔗饮/137

鲜葡萄饮/138

红枣爵床草/138

杨梅饮/138

猕猴桃饮/138

清炒绿豆芽/139

凉拌鲜莴苣/139

坤草蛤蜊肉/139

马鞭草蒸猪肝/140

栗子炖乌鸡/140

葵菜叶羹/140

桃仁墨鱼/140

腰花杜仲煲/141

(四) 前列腺增生的食疗药膳 141

参芪冬瓜汤/142

桂浆粥/142

杏梨石苇饮/142

瞿麦黄瓜汤/143

补髓汤/143

茅根赤豆粥/143

醋拌腰花/144

郁李仁粥/144

枸杞肉丁/144

炖麻雀/145

杏梨石苇茶/145

黄鱼鱼肚汤/145

(五) 泌尿系结石的食疗药膳 146

竹笋炖鸭胗/147

茅根赤豆粥/147

茅根仙灵粥/147

三金排石粥/148

胡桃海金粥/148

钱草猪胰粥/148

丹皮龟/149

莲子花生/149

排石茶/149

冰糖桃胶饮/150

石韦茶/150

四、男性不同体质食疗药膳

(一) 血虚型体质食疗药膳 151

菠菜粥/151

海参粥/152

龙眼肉粥/152

山药粥/152

阿胶粥/153	乌贼骨炖猪皮/155
花生山药粥/153	葱炖猪蹄/155
何首乌煨鸡/153	归参山药猪腰/156
黄芪软炸里脊/154	地黄鸡/156
黄花炒猪腰/154	归参炖母鸡/156
花生衣红枣汁/155	蜜饯姜枣龙眼/157
(二) 气虚型体质食疗药膳	157
人参莲子汤/158	人参菠菜饺/160
人参爆鸡片/158	人参汤圆/161
人参粥/159	清蒸人参鸡/161
参芪粥/159	黄芪汽锅鸡/162
参苓粥/159	参枣米饭/162
山药麦粉粥/160	
(三) 气血双虚型体质食疗药膳	163
十全大补汤/163	归芪蒸鸡/166
归参鲮鱼羹/164	参芪鸭条/166
八宝鸡汤/164	牛肉胶冻/167
当归羊肉羹/165	参归炖猪心/167
归参炖母鸡/165	地骨爆两样/167
桂圆童子鸡/165	
(四) 阴虚型体质食疗药膳	168
川贝酿梨/168	百合粥/174
玉参焖鸭/169	山药杏仁粥/174
银杏全鸭/169	银耳鸽蛋糊/175
虫草全鸭/170	鲜莲银耳汤/175
杏仁豆腐/171	双耳汤/176
贝母甲鱼/171	北杏猪肺汤/176
萝卜杏仁煮牛肺/171	荸荠海蜇汤/176
蜜饯双仁/172	玉竹猪肉汤/177
龙眼参蜜膏/172	蜜枣甘草汤/177
黑芝麻膏/173	枸杞豉汁粥/177
木耳粥/173	鹿胶粥/178
珠玉二宝粥/173	核桃仁粥/178
沙参粥/174	补髓汤/178

- | | |
|----------|-----------|
| 龟羊汤/179 | 羊蜜膏/182 |
| 红烧龟肉/179 | 桑椹醪/182 |
| 鲜蘑鹿冲/180 | 天门冬粥/183 |
| 玉米须龟/180 | 虫草瘦肉粥/183 |
| 葱烧海参/181 | 乌鸡膏粥/183 |
| 红枣煨肘/181 | 白鸭粥/184 |
| 饴糖鸡/182 | |

(五) 阳虚型体质食疗药膳 184

- | | |
|-------------|-----------|
| 双鞭壮阳汤/185 | 麻雀肉饼/190 |
| 壮阳狗肉汤/185 | 鸡肠饼/190 |
| 山药苁蓉羊肉汤/186 | 白羊肾羹/190 |
| 冬虫夏草鸭/186 | 枸杞羊肾粥/191 |
| 虫草金龟/187 | 神仙粥/191 |
| 核桃仁炒韭菜/187 | 胡桃粥/192 |
| 韭菜炒鲜虾/188 | 鸡肝粥/192 |
| 杜仲猪腰/188 | 雀儿粥/192 |
| 姜附烧狗肉/188 | 鹿肾粥/193 |
| 红烧鹿肉/189 | 锁阳粥/193 |
| 附片蒸羊肉/189 | |

(六) 阴阳两虚型体质食疗药膳 193

- | | |
|-------------|------------|
| 玄参炖猪肝/194 | 夜明砂蒸猪肝/197 |
| 枸杞炖羊脑/194 | 葛粉羹/197 |
| 核桃鸭子/194 | 清脑羹/198 |
| 枸杞麦冬蛋丁/195 | 黄酒核桃泥汤/198 |
| 虫草红枣炖甲鱼/195 | 干贝瘦肉汤/198 |
| 枸杞肉丝/196 | 桑葚粥/199 |
| 天麻鱼头/196 | |

五、青壮年男性强身药膳

- | | |
|-----------|-----------|
| 山药炖乳鸽/200 | 韭菟雄鸡汤/202 |
| 附子炖狗肉/200 | 鹿尾杞鸡/202 |
| 龙马童子鸡/201 | 干姜炖鸡/202 |
| 杞鞭壮阳汤/201 | 狗肉炖仔鸡/203 |
| 锁阳仔鸡/201 | 苁蓉狗鞭鸡/203 |

归芪蒸鸡/204
首乌炖鸡/204
二胶鸡汁粥/204
鸡汤八珍肚/205
归芪参枣鸡汤/205
虫草羊肉汤/206

猪腰煲杜仲/206
羊肾苁蓉羹/206
五味子炖麻雀/207
枸杞酒/207
肉苁蓉酒/207

六、中老年男性抗衰老药膳

珍珠鹿茸/209
八宝饭/209
长生固本酒/210
松子抗衰老膏/211
养元鸡蛋/211
黄芪茶/211
花生粥/212
红枣糯米粥/212
桂圆粥/212
何首乌粥/213

芡实芝麻蜂王浆/213
虫草蒸羊肉/213
枸杞蒸鸡/214
何首乌煮鸡蛋/214
复元汤/215
强补猪肝/215
松龄太平春酒/216
枸杞红参酒/216
延龄酒/217

七、男性节气食疗药膳

(一) 春季养肝食疗药膳 218

1. 立春药膳/218
水芹炒干丝/219
首乌肝片/219
虾仁韭菜/220
章鱼猪脚花生汤/220
珍珠三鲜汤/220
2. 雨水药膳/221
清蒸鲈鱼/221
香芹牛肉/221
牛肚补胃汤/222
大枣汤/222
姜韭牛奶羹/222
木耳粥/223

大蒜粥/223
3. 惊蛰药膳/224
烧黄鳝/224
香酥鹌鹑/224
菠菜肝片/225
西红柿鸡蛋汤/225
木耳肉片汤/225
兔肉紫菜汤/226
猪皮红枣羹/226
花生粥/227
鸡肝粥/227
4. 春分药膳/227
白烧鳊鱼/227

猪肝菠菜汤/228

大蒜烧茄子/228

杜仲腰花/228

5. 清明药膳/229

家常公鸡/229

口蘑白菜/230

香椿煎豆腐/230

猪肝枸杞鸡蛋汤/230

萝卜粥/231

猪肝羹/231

莲肉粥/231

6. 谷雨药膳/232

参蒸鳝段/232

菊花鳝鱼/232

鸡汤鱼卷/233

三色汤/234

紫菜瘦肉汤/234

萝卜丝蛋汤/234

银耳羹/235

菊花粥/235

胡萝卜粥/235

(二) 夏养心脾食疗药膳 236

1. 立夏药膳/236

荷叶凤脯/236

糖蒜四季豆/237

西红柿青菜汤/237

鱼腥草拌莴笋/238

黄瓜蛋汤/238

百合藕羹/239

桂圆粥/239

2. 小满药膳/239

芹菜拌豆腐/239

冬瓜草鱼煲/240

茭白白菜汤/240

青椒炒鸭块/240

荷叶粥/241

3. 芒种药膳/241

青荷包三丝/241

西红柿炒鸡蛋/242

香菇冬瓜球/242

黄花岗肉片汤/243

清炖鸡/243

五味枸杞饮/243

芝麻梗米粥/244

4. 夏至药膳/244

凉拌莴笋/244

青椒肉丝/244

奶油冬瓜球/245

兔肉汤/245

鲫鱼汤/246

鲜藕蛋羹/246

荷叶茯苓粥/246

玉米粥/247

5. 小暑药膳/247

凉拌海带/247

炒绿豆芽/247

素炒豆皮/248

素烩面筋/248

蚕豆炖牛肉/248

红烧兔肉/249

乌鸡汤/249

冬瓜排骨汤/249

绿豆粥/250

西瓜西红柿汁/250

6. 大暑药膳/250

清拌茄子/250

银芽韭菜/251
 炆拌什锦/251
 绿豆南瓜汤/252
 青鸭汤/252
 鸭汁粥/252

苦瓜菊花粥/253
 薏米小豆粥/253
 橘皮茶/253
 香荷饮/254

(三) 秋季养肺食疗药膳 254

1. 立秋药膳/254

醋椒鱼/254
 黄精煨肘/255
 五彩蜜珠果/255
 鸭蛋银耳汤/256
 核桃栗子羹/256
 银耳莲子羹/256
 生地粥/257
 百合粉粥/257

2. 处暑药膳/257

芝麻菠菜/258
 青椒拌豆腐/258
 薏仁炖猪蹄/258
 百合脯/259
 黄豆猪骨汤/259
 百合莲子汤/259
 芝麻栗子羹/260
 海参粥/260
 3. 白露药膳/260
 莲子百合煲/261
 百合莲子炖蛋/261
 柚子鸡/261
 银杏鸡丁/261
 百宴南瓜/262
 香酥山药/262
 核桃莲子羹/263
 燕窝粥/263
 核桃粥/264

4. 秋分药膳/264

油酱毛蟹/264
 山药软炸兔/265
 海米炆竹笋/265
 冰糖炖柿饼/266
 川贝酿梨/266
 菊花肉丝汤/266
 莲子芝麻羹/267

5. 寒露药膳/267

朱砂豆腐/267
 橘子炖鸭/268
 地黄焖鸡/268
 菊花兔卷/269
 元鱼骨髓汤/269
 鸭架豆腐汤/270
 银耳猪肺羹/270
 百枣莲子银杏粥/271

鸭肉糯米粥/271

6. 霜降药膳/271

糖醋三丝/272
 鱿鱼拌鸡丝/272
 双味鸡球/273
 平菇鸡蛋汤/273
 双耳汤/274
 白果萝卜粥/274
 四仁羹/274
 猪肺粥/275

(四) 冬季养肾食疗药膳 275

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 立冬药膳/275 | 木耳冬瓜三鲜汤/284 |
| 土豆炖牛肉/276 | 4. 冬至药膳/284 |
| 虫草蒸老鸭/276 | 麻油拌菠菜/285 |
| 西红柿糖藕/276 | 羊肉炖白萝卜/285 |
| 海参虾仁汤/277 | 炒双菇/285 |
| 黄鳝猪肉羹/277 | 羊肉汤/286 |
| 黑芝麻粥/277 | 鲫鱼豆芽汤/286 |
| 羊骨粳米粥/278 | 牛蹄筋花生羹/286 |
| 赤豆百合粥/278 | 鹌鹑赤豆粥/287 |
| 2. 小雪药膳/278 | 5. 小寒药膳/287 |
| 黄焖羊肉/278 | 酸辣白菜/287 |
| 玫瑰烤羊心/279 | 沙锅羊肉/288 |
| 虾米豆芽汤/279 | 百合炖羊肉/288 |
| 羊肝粳米粥/280 | 6. 大寒药膳/289 |
| 鲫鱼羹/280 | 归姜羊肉汤/289 |
| 栗子粳米粥/280 | 红杞田七鸡/289 |
| 鹌鹑粳米粥/281 | 糖醋胡萝卜丝/289 |
| 3. 大雪药膳/281 | 牛奶粥/290 |
| 蒜泥茼蒿/281 | 大麦羊肉粥/290 |
| 枸杞肉丝/282 | 清蒸武昌鱼/290 |
| 清炖狗肉/282 | 清炖鱼块/291 |
| 黄鳝面/282 | 排骨汤/291 |
| 牛肉粳米粥/283 | 全家福/292 |
| 羊肉羹/283 | 涮羊肉/292 |
| 栗子猪腰粥/284 | |

一、男性食疗药膳常识

(一) 对男性有益的常用食物

以下食品对男性健康有益，男性需科学多多摄取。

1. **西红柿**：西红柿的酸味能促进胃液分泌，帮助消化蛋白质等。西红柿中丰富的维生素 C 能制造出骨胶原，强健血管。西红柿中的矿物质以钾的含量最丰富，有助于排出血液中的盐分，具有降血压的功效。

2. **黄豆**：男性过了 60 岁，骨质会开始流失，情况和更年期妇女一样严重。多吃黄豆可以缓解骨质流失。

3. **南瓜子**：男性 40 岁以后，大多数人有前列腺增生的问题。美国一项实验发现，让前列腺增生的患者服用南瓜子的提取物，减少了患者排尿的次数，也缓解了其他症状。南瓜子也是维生素 E 的最佳来源，可以抗衰老。

4. **胡萝卜**：胡萝卜中含有胡萝卜素，胡萝卜素会在体内转化成维生素 A，提高身体的抵抗力，抑制导致细胞恶化的活性氧等。胡萝卜中含有丰富的钾，具有降血压的作用。胡萝卜素还能够预防癌症。

5. **海鲜**：男性精液里含有大量的锌。当体内锌不足时，会影响精子的数量与质量。海鲜类中的生牡蛎、

虾、蟹的锌含量很丰富，一只小小的生牡蛎即可满足一名男性一天中锌的需求量（即 15 毫克）。生牡蛎还富含糖原和牛磺酸，具有提高肝脏功能的作用，且滋养强身。

6. 大蒜：大蒜具有强烈的杀菌力，能消灭侵入体内的病菌。大蒜能促进维生素 B₁ 的吸收，促进糖类的新陈代谢以产生能源，并消除疲劳。大蒜另一不可忽视的功能就是提高免疫力。大蒜中所含的硒化铅具有抗氧化作用，因此被视为防癌的食物。男性多食大蒜可改善体质并强身。但过度食用亦会诱发前列腺炎，所以适度很重要。

7. 高维生素 C 食物：男性在 24 岁后精子的质与量都在走下坡，如果有一种不老药能让老化的精子再度充满活力，那就是维生素 C。高维生素 C 的食物有奇异果、橘子、青花椰菜、芦笋等。

8. 全麦面包：B 族维生素是非常重要的，其中包括维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等，可以维护神经系统的稳定，增强能量的代谢。全谷类的食物如全麦面包、糙米、胚芽米等，都含有丰富的 B 族维生素。

9. 深海鱼：压力大使男性罹患高血脂症和中风的年龄降低。深海鱼中的某种脂肪酸可以阻止血液凝结，减少血管收缩，降低三酸甘油脂等，对心脏血管特别有益。心脏病专家建议，一星期至少要吃两次深海鱼。

10. 红酒：如果非要喝酒，那就喝红酒，因为红酒