

中医脾胃病专家、食疗专家
国际(香港)保健养生学会客座教授

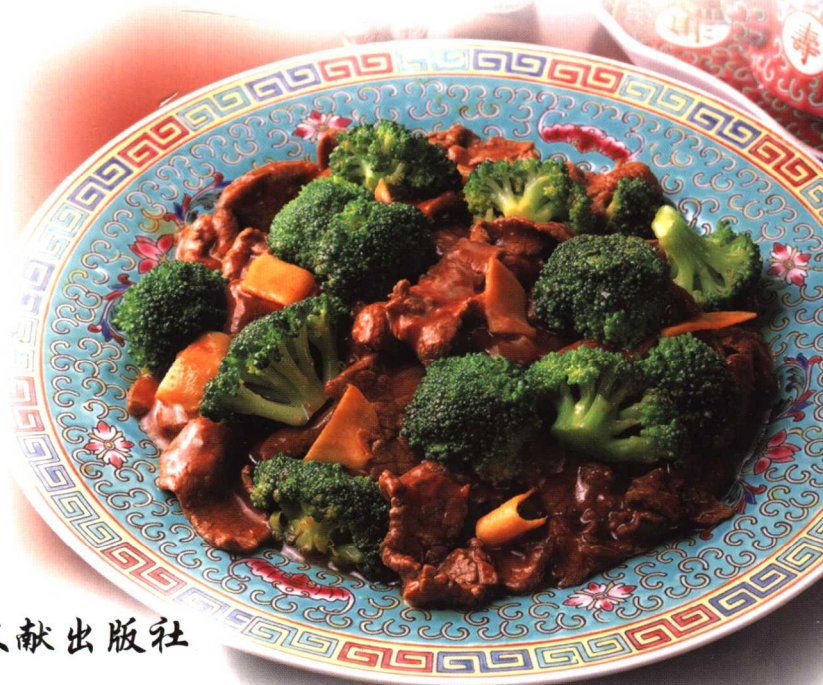
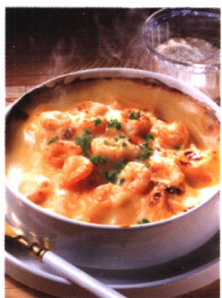
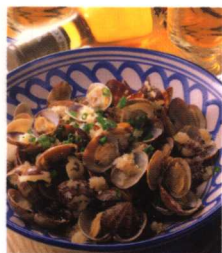
马汴梁医师主编

马医生
保健
菜谱丛书

马汴梁
主编

男子

菜谱



融会中医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对男子特点精选药食两用菜谱
家庭养生保健的良师益友

科学技术文献出版社

马医生**保****健**菜谱丛书

男子**【菜谱】**

主 编	马汧梁				
副主编	马宏伟	毋 宁			
编 委	马汧梁	马宏伟	王 丹	毋 宁	
	刘 欣	刘心想	伍 翀	李长乐	
	宋秀梅	袁培敏			



田科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

男子菜谱/马汴梁主编.-北京:科学技术文献出版社,
2007.1
(马医生保健菜谱)
ISBN 978-7-5023-5508-1
I. 男… II. 马… III. 男性-保健-菜谱 IV. TS972.161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139669 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/100089
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 科 文
责 任 编 辑 丁坤善
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 特 16 开
字 数 222 千
印 张 15.5
印 数 1~6000 册
定 价 24.00 元(4 册 96.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生保健菜谱》丛书由中医脾胃病专家、食疗专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。

本丛书将中医药保健食疗与家庭烹饪有机结合,针对四季养生特点、男女老幼的养生特点及美容、排毒养颜的要求,精心采撷众多既富含营养,又具保健祛病功效的食疗菜谱。

全书不仅为作者多年经验的总结,同时参考了大量古今文献,内容丰富,实用性强,通俗易懂,提示温馨,是家庭保健的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



目 录



阳痿

- 枸杞肉丝 / 1
- 白汁桂鱼 / 2
- 红烧海杂拌 / 3
- 枸杞河虾 / 4
- 二冬烧牛鞭 / 5
- 菟丝子鹿肉 / 6
- 肉苁蓉双鞭 / 7
- 口蘑炖鹿尾 / 8
- 牛尾沙锅 / 9
- 佛手花虾茸夹 / 10
- 玫瑰香椿豆腐 / 11
- 蛋包佛手 / 12
- 芝麻香醋拌苦瓜 / 13
- 海参干贝鲤鱼 / 14
- 烧鹿鞭 / 15
- 牛膝杜仲炒腰花 / 16
- 韭菜炒羊肾 / 17
- 清蒸虫草白花鸽 / 18
- 熟地鹿角炖仔鸡 / 19
- 怀药锁阳炖鸡 / 20
- 参麦水鱼 / 21
- 姜附烧狗肉 / 22
- 虫草炖雄鸭 / 23
- 陈皮川椒烧狗肉 / 24
- 熟地杜仲爆羊腰 / 25
- 核桃鸭丁 / 26
- 老鸭鸡泥酥 / 27
- 肉桂焖狗肉 / 28
- 杞子汁烩肉排 / 29
- 杞子虫草炖鸭 / 30
- 仙茅煲大虾 / 31
- 鹿茸炖甲鱼 / 32
- 枸杞炒三丝 / 33
- 枸杞烧牛鞭 / 34
- 韭菜醉炒海虾 / 35
- 虾仁炖豆腐 / 36
- 鹿茸肠 / 37
- 清蒸龟肉 / 38
- 蘑菇焖羊肉 / 39



菜谱

2

目录

- 枸杞肉丝 / 40
- 杜仲腰花 / 41
- 番薯炖狗肉 / 42
- 灵芝双鞭 / 43
- 锁阳鸽蛋 / 44
- 巴戟酥鸡 / 45
- 三鞭海参 / 46
- 菟丝蝴蝶海参 / 47
- 杞鞭猴头海参 / 48
- 鹿茸烧虾 / 49
- 翡翠鹿茸筋 / 50
- 巴戟鸡茸鹿筋 / 51
- 锁阳烧鹿鞭 / 52
- 炒二茸 / 53
- 鹿茸银耳 / 54
- 鹿茸扒猴头菇 / 55
- 鹿茸扒黄蘑 / 56
- 冬虫草夏草炖鲍参 / 57
- 韭菜炒蛤蜊 / 58
- 菟丝炒鲜虾 / 59
- 酱油巴戟蟹 / 60
- 龙马水鱼 / 61
- 肉苁蓉炖蚝肉 / 62
- 五子补肾鸡 / 63
- 苁蓉炖牛鞭 / 64



早泄

- 笋耳炖泥鳅 / 65

- 虫草花胶炖乳鸽 / 66
- 香酥山药 / 67
- 枸杞炒牛花 / 68
- 杞子炖羊肉 / 69
- 冬虫草炖鸽 / 70
- 北芪枸杞炖乳鸽 / 71
- 杜仲米酒鸡 / 72
- 早泄方 / 73
- 芝麻苦瓜 / 74
- 香脆芹菜叶 / 75
- 虫草鸭子 / 76
- 虫草香菇煨鳖 / 77
- 淡菜双耳鸡 / 78
- 蜜饯桂圆生姜枣 / 79



遗精

- 菟丝鸡腿扒牛鞭 / 80
- 虫草海参煲 / 81
- 枸杞叶煲猪肾 / 82
- 巴戟淮杞炖乳鸽 / 83
- 锅贴杜仲腰片 / 84
- 枸杞炖牛鞭 / 85
- 益智炖花胶 / 86
- 怀杞炖鹌 / 87
- 三才封髓枣 / 88
- 苡仁茯苓鸡肠 / 89
- 灵芝猪肉干 / 90
- 莲子百合煲瘦肉 / 91

- 一品山药 / 92
- 银耳烩鸭舌 / 93
- 杜仲腰花 / 94
- 牡蛎猪肚 / 95

不射精

- 不射精方 / 96
- 泥鳅大虾煲 / 97
- 补元涮羊肉 / 98
- 制附片蒸羊肉 / 99

无精子症

- 玉兰片烧鹿肉 / 100
- 霸王别姬 / 101
- 银燕雪蛤 / 102

少精症

- 海参鸡蛋 / 103
- 吉林参烧鹿筋 / 104
- 肉圆豆腐 / 105
- 宫保兔肉丁 / 106
- 桂圆牛心 / 107
- 归参鸭 / 108
- 五圆蒸乌骨鸡 / 109

- 八宝香酥鸭 / 110
- 地鳖蜈蚣蒸鸡蛋 / 111
- 五圆蒸鸡 / 112
- 二姜胡萝卜羊肉 / 113

死精和畸形精子过多

- 贝丝芹菜 / 114
- 芝麻苦瓜 / 115
- 核桃兰花腰 / 116
- 炸鹿肉 / 117
- 凉拌芹蒲 / 118

精液黏稠和不液化

- 韭黄烧鸡肉 / 119
- 八宝乳鸽 / 120
- 乌鸡煨水鱼裙 / 121
- 怀山炒螺片 / 122

精液清冷

- 神仙鸭 / 123
- 双耳炒贝柱 / 124
- 翠皮爆鳝丝 / 125
- 洋参鱼肚 / 126
- 党参鳝段 / 127



藥譜

3

目
录



- 杜仲腰花 / 128
- 首乌肝片 / 129
- 丁香鸭 / 130
- 虾仁枸杞炒饭 / 131
- 白果莲子蒸鸡 / 132
- 紫河车蒸鲍鱼 / 133
- 西芹杞子滑鸡煲 / 134
- 百合黄鱼肚 / 135
- 杜仲冬菇煲猪腰 / 136
- 西洋参蒸鱼肚 / 137
- 怀山红枣蒸鳗鱼 / 138
- 龟板鸡 / 139
- 杜仲核桃炒腰花 / 140
- 菟丝鲜菇烩海参 / 141
- 苁蓉杜仲鸽 / 142
- 破故纸蒸猪腰 / 143



血精症

- 赤小豆煲乌鱼 / 144
- 冬瓜鲤鱼盅 / 145
- 双耳黄花肉片 / 146
- 芹菜马蹄炒肉片 / 147
- 虫草金龟 / 148
- 翠衣鳝片 / 149
- 荸荠西芹鸽 / 150
- 苡仁雪菜拌花枝 / 151
- 荷叶凤脯 / 152
- 西瓜二丁炖莲子 / 153

- 虫草炖海狗鱼 / 154
- 芪杞炖乳鸽 / 155
- 核桃仁鸡卷 / 156
- 参芪煲鸡蛋 / 157
- 栗子焖鸭块 / 158
- 糯米扣鸽 / 159



性欲低下

- 枸杞蒸乳鸽 / 160
- 韭子炖羊肉 / 161
- 麻雀香肠 / 162
- 起阳鸽蛋 / 163
- 法制虾米 / 164
- 熟地参芪蒸羊肉 / 165
- 金樱子狗肉 / 166
- 药制羊肾 / 167
- 煮羊肾 / 168
- 羊肾固泪膏 / 169
- 续髓全阳膏 / 170
- 附片炖狗肉 / 171
- 桂圆杞子炖猫肉 / 172
- 焗麻雀 / 173
- 鱼泥大虾 / 174
- 牡蛎肉烩黑豆 / 175
- 杞子黄肉蒸鸡 / 176
- 葱油萝卜丝 / 177
- 三花活虾 / 178
- 大蒜炒羊肉 / 179

■ 虫草金龟 / 180



不育症

- 芹菜拌苦瓜 / 181
- 双胶骨髓牛鞭 / 182
- 五味益肾种玉雀卵 / 183
- 催育鸡 / 184
- 枸杞天冬熘里脊片 / 185
- 清蒸鹿胎 / 186



前列腺炎

- 翠衣杞子炒黄鳝 / 187
- 白果枸杞蒸乌鸡 / 188
- 大蒜煲冬瓜 / 189
- 淡菜蒸蛋 / 190
- 山药枸杞炖鳖 / 191
- 莲子乌骨鸡 / 192
- 泽兰煲墨鱼 / 193
- 甜酒冰糖哈士蟆 / 194
- 熘核桃肉 / 195
- 枸杞油焖大虾 / 196



前列腺增生

- 补骨脂煨猪腰 / 197

■ 虾马童子鸡 / 198

■ 归参山药猪腰 / 199

■ 参茸猪蹄 / 200



阴茎异常勃起

- 强中方 / 201
- 滑炒银鱼片 / 202
- 枸杞蒸鸡 / 203
- 芍地麻圆肉 / 204
- 芝麻兔 / 205
- 枸杞爆肝片 / 206
- 地骨爆两样 / 207
- 杞菊炸鸡肝 / 208
- 生地枸杞肉丝 / 209
- 枸杞麦冬蛋丁 / 210
- 蒸带鱼女贞子 / 211
- 红烧龟肉 / 212



精索静脉曲张

- 桃仁田七炖乳鸽 / 213
- 茜草茎炖猪蹄 / 214
- 蚂蚁炒苦瓜 / 215



鞘膜积液

- 果莲炖乌鸡 / 216
- 猪肾煮黑豆 / 217



藥
譜

5

目

录



菜谱

6

目录

补肾强体

- 怀山杞子炖狗肉 / 218
- 枸杞糖醋排骨 / 219
- 洋参炖乳鸡 / 220
- 虫草花胶炖乳鸽 / 221
- 枸杞烧海参 / 222
- 清炖鲈鱼块 / 223
- 红烧鹿肉 / 224
- 枸杞炖羊肉 / 225
- 当归黑豆炖羊肉 / 226
- 肉苁蓉炖羊肾 / 227
- 冬虫夏草蒸鸭 / 228
- 汽锅鸡 / 229
- 杞熘鸡片 / 230
- 蘑菇炒鱿鱼 / 231
- 软炸蘑菇鸡脯 / 232

肾虚腰痛

- 枸杞子嫩鸡 / 233
- 杜仲爆羊腰 / 234
- 沙锅羊肉 / 235
- 红烧鹿肉山药 / 236
- 油炸核桃猪腰 / 237
- 虫草鸡 / 238

烟酒伤肺

- 百合炒双翠 / 239

阳 痿



菜 谱

1

阳
痿

枸杞肉丝

原料>>>>

枸杞子、熟青笋、猪油各100克，瘦猪肉500克，食盐、白糖、味精、黄酒、麻油、酱油、干淀粉各适量。

制作>>>>

(1)将枸杞子洗净待用。将瘦猪肉洗净去掉膜，切成6.6厘米长的丝，熟青笋切成同样长的细丝。

(2)炒锅烧热用油滑锅，放入猪油，再将肉丝、笋丝同时下锅划散，烹入黄酒，加入白糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入枸杞颠簸几下，淋麻油搅匀，装盘即成。

功效>>>>

阴血双补，明目健身。适用于肾虚阳痿、性功能低下、神经衰弱及糖尿病患者。

温馨提示

猪前腿肉半肥半瘦，肉老筋多，吸收水分能力较强，适于做馅和丸子；前排肉瘦肉夹肥，肉质较嫩，适于做米粉肉和炖肉；颈肉是宰猪时的刀口部位，多有污血，一般用来做馅和叉烧肉。



白汁桂鱼

原料>>>>

桂鱼500克,熟火腿、虾仁、青豆、水发香菇各15克,鸡油汤60毫升,黄酒、食盐、胡椒粉、葱节、猪油、蛋清、淀粉、味精、鸡油各适量。

制作>>>>

(1)将桂鱼去鳞和内脏,投入沸水中烫一下捞出,刮去肚内黑衣,洗净,用刀在鱼背厚肉处作十字形花刀。将熟火腿、冬菇切丁。

(2)虾仁用盐拌和,将蛋清均匀地粘在虾仁上,撒上适量干淀粉,拌匀,入油锅炸至断生后及时出锅,颜色白净。

(3)把鱼放在浅汤盆中,加入黄酒、盐、胡椒粉、葱、姜、猪油,放蒸锅中,旺火蒸15分钟,拣去葱。

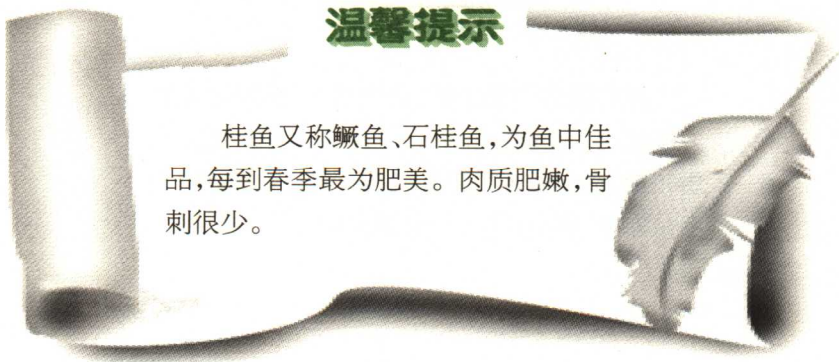
(4)把蒸桂鱼的卤汁倒入炒锅中,在旺火上加入冬菇、青豆、火腿丁、虾仁、鸡汤烧滚,加入味精和少量湿淀粉,放入鸡油,出锅浇在鱼面上即可。佐餐随意食。

功效>>>>

补肾益气。适用于肾精亏损的阳痿不举、畏寒、面色不华、精少清冷等症。

温馨提示

桂鱼又称鳊鱼、石桂鱼,为鱼中佳品,每到春季最为肥美。肉质肥嫩,骨刺很少。



红烧海杂拌

原料>>>>

水发海参、大虾、水发鲍鱼各100克,水发鱼肚、水发鱼肠、鲜海螺各15克,酱油、黄油、味精、葱姜丝、湿淀粉、盐、花椒水、植物油各适量。

制作>>>>

(1)将水发海参、鲍鱼、鱼肚、鱼肠、大虾、海螺洗净,切成片放开水中烫透捞出来。

(2)炒锅放火上,放入油,用葱姜丝炆锅,加酱油、黄油、花椒水、味精,再将海参、鲍鱼、鱼肚、鱼肠、大虾、海螺放入锅中,移小火煨2分钟,勾粉芡,装盘即可。佐餐食。

功效>>>>

滋补肾阴,壮阳强精。适用于肾虚所致的阳痿、遗精、神疲乏力、腰软腿痛等症。

温馨提示

鲍鱼保鲜处理(约1小时),使其肉质进入高度僵硬后,即开始向自溶阶段转化,这时肉质丰富的蛋白质在蛋白酶的作用下,逐渐分解为人体容易吸收的各种氨基酸,肉质也达到鲜香爽口。鲍鱼胆固醇含量较高,不要过多摄取。



菜谱

3

阳
痿



菜

谱

4

阳

痿

枸杞河虾

原料>>>>

淡水虾300克,枸杞子30克,大葱、生姜、精盐、味精各适量。

制作>>>>

(1)将枸杞子洗净,择除杂质,煎取浓汁备用;淡水虾择净杂质,除去须等,洗净。

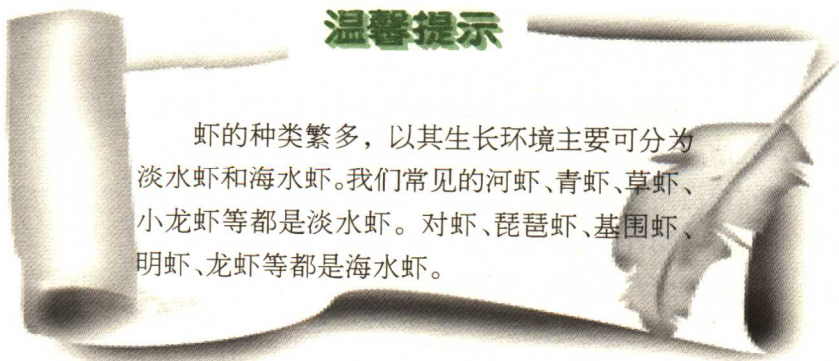
(2)锅中加食油烧热,烹入葱姜丝和料酒,下枸杞子浓汁和大虾翻炒片刻,煎15分钟,加精盐、味精调好味即可。

功效>>>>

枸杞又名西山枸杞、白刺,性平,味甘。《本草汇言》载:枸杞“气可充,血可补,阳可生,阴可长,风湿可去,有十全之妙焉”。中医认为,其主要功能是通过补肾而生精血,精生则充髓,骨髓充盛则阴血得以滋生,肝血自能随之充盈。本品具有补肾助阳之功效。适用于治阳痿,遗精,滑泄,尿频等症。

温馨提示

虾的种类繁多,以其生长环境主要可分为淡水虾和海水虾。我们常见的河虾、青虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾。对虾、琵琶虾、基围虾、明虾、龙虾等都是海水虾。



二冬烧牛鞭

原料>>>>

牛鞭1根,冬菇50克,冬笋50克,火腿末25克,陈皮15克,葱花、姜末、料酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、卤汁、高汤、精制植物油、麻油各适量。

制作>>>>

(1)先将牛鞭刮洗干净,撕去筋膜,放入锅内,加水煮至软烂,捞出后,投入卤汁中稍进味,再过油后,切成片,备用。

(2)再将水发冬菇、冬笋洗净,切成片,待用。将冬笋片用热油炆炸,捞出沥油。原锅留底油,中火烧至六成热,放入洗净切碎的陈皮及姜末煸炒,出香后即下冬菇、冬笋、牛鞭片,炆炒均匀,加料酒、高汤、酱油、精盐,大火煮沸后,改用小火煨煮至汤汁见少时,投入葱花、火腿末、胡椒粉、味精,拌匀,用湿淀粉勾薄芡,淋入麻油即成。

功效>>>>

温补肾阳。适用于肾阳亏虚型阳痿。

温馨提示

冬笋具有清热化痰、消食下气、透疹解毒、利尿利膈等功效。





菜谱

6

阳
痿

菟丝子鹿肉

原料>>>>

鹿肉500克,菟丝子10克,冬笋尖100克,精盐5克,黄酒25克,花椒、大茴香、味精各3克,葱段、生姜块各15克,鲜汤300毫升,精制植物油30克,麻油5克,青蒜茸、葱花、生姜末各适量。

制作>>>>

(1)将鹿肉放入清水盆浸泡3小时,去血污,放入锅内,加清水上火,下入黄酒、葱段、生姜块(拍松)、花椒、大茴香,烧开后撇去浮沫,小火炖至熟透,取出切块。菟丝子加黄酒、适量清水,上笼蒸20分钟取出,用细纱布过滤出原汁。笋尖剖开,顺丝切成梳子状片。

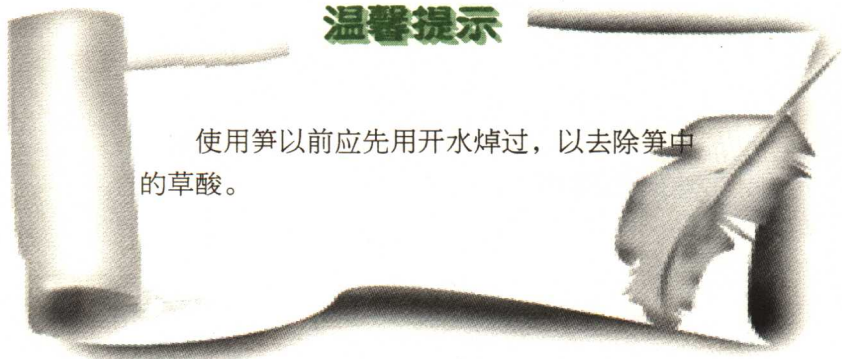
(2)炒锅上火,烧热加底油,下葱花、生姜末炒香,倒入鹿肉及菟丝子原汁,加精盐、黄酒、鲜汤、笋片,烧透,加入味精,淋入麻油,起锅装盘,撒上青蒜茸即成。

功效>>>>

温补肾阳。适用于肾阳亏虚型阳痿。

温馨提示

使用笋以前应先用开水焯过,以去除笋中的草酸。





肉苁蓉双鞭

原料>>>>

灵芝10克,枸杞子10克,肉苁蓉6克,牛鞭100克,狗鞭10克,母鸡肉500克。

制作>>>>

将牛鞭浸水涨发,去净表皮,剖开、洗净,再用冷水浸漂30分钟;狗鞭用油水炒酥,温水浸泡30分钟,刷洗干净;肉苁蓉、枸杞子洗净,装入纱布袋内,扎紧袋口。将牛鞭、狗鞭放入砂锅内,加入清水煮沸,撇去浮沫,投入母鸡肉和适量花椒、生姜、料酒。再烧沸后,改用小火煨炖,至六成熟时,滤去花椒和生姜,投入药袋,继续煨炖,以牛鞭、狗鞭酥烂为度。捞去药袋,取出牛鞭切成条,狗鞭切成段,鸡肉切成块,灵芝切成片,一并放入碗中,酌加味精、精盐和猪油。

功效>>>>

肉苁蓉又名肉松蓉、黑司命,是寄生在梭梭根上的多年生草本植物,茎肉质圆柱形。《本草纲目》称此物“甘,微温,温而能润,暖而不燥,滑而不泄,常补不峻,峻补精血,兴阳助人”,故号之“从容”。

温馨提示

《中华医学药典》称其具有“滋肾壮阳、补益精血”之功效,谓之“沙漠人参”。肉苁蓉主治劳伤,精败面黑、肾虚白浊、汗多便秘、消中易饥、破伤风。温补肾阳。适用于肾阳亏虚型阳痿。感冒发热者慎食。