

图说

补肾壮阳

调养菜谱

吴杰 主编



金盾出版社

内 容 提 要

多种原因使许多男士肾虚阳衰,拥有的健康体魄受到了不同程度的影响。本书为追求健康体魄的男士精选了具有补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳填精功效的菜肴 40 种。以简洁的文字与精美彩图,对每种菜的营养成分、药理特性和功效、用料配比、操作步骤及操作关键均作了详细介绍,主要制作过程还配有示范图片。本书菜肴选料讲究,搭配科学,通俗易懂,易学易做,是一本理想的“性”福菜谱书。

图书在版编目(CIP)数据

图说补肾壮阳调养菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社, 2006.9

ISBN 7-5082-4137-1

I. 图… II. 吴… III. 温补肾阳-食物疗法-菜谱-图解
IV. ①R247.1-64②TS972.161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 077021 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3.5 彩页:84

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

食料介绍



韭菜

功效: 味甘、辛，性温。有温肾助阳，暖胃理气，活血散淤的功能。对肾虚阳痿、遗精、遗尿、腰膝酸软等有一定疗效。

食用方法: 炒食。



牛鞭

功效: 味甘、咸，性温。有补肾，益精，壮阳，散寒止痛的功能。对肾虚阳痿、遗精、腰膝酸软、遗尿等有一定疗效。

食用方法: 烧食、炖食、煨食、制汤。



鹌鹑肉

功效: 味甘，性平。有补五脏，益精血，温肾助阳的功能。经常食用，可增强性功能，并能增气力，壮筋骨。

食用方法: 炖食、炸食、烧食、制汤。



大枣

功效: 味甘，性温。有补脾和胃，益气生津，养血安神的功能。常食可补血，对早泄、阳痿患者有很好的食疗效果。

食用方法: 与食料同煮食用。



蚕蛹

功效: 味甘、辛、咸，性温。有除烦止渴，益脾胃，壮阳事的功能。常食可提升人体白细胞，增加免疫力和延缓衰老，补肾壮阳，补虚劳，去风湿，是阳痿、遗精者的补益佳品。

食用方法: 煮食、炸食、制汤。



海马

功效: 味甘、咸，性温。有补肾壮阳，散结消肿的功能。对阳痿、遗尿、肾虚作喘等均有一定疗效。

食用方法: 与食料同煮食用。



枸杞子

功效: 味甘，性平。有滋肾补肝，益精明目，生津止渴，润肺止咳的功能。对肝肾阴虚、头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿遗精等有辅助疗效。

食用方法: 与食料同煮食用。



芡实

功效: 味甘、涩，性平。有益肾固精，补脾止泻的功能。对遗精、早泄、尿频、遗尿等有一定疗效。

食用方法: 与食料同煮食用。



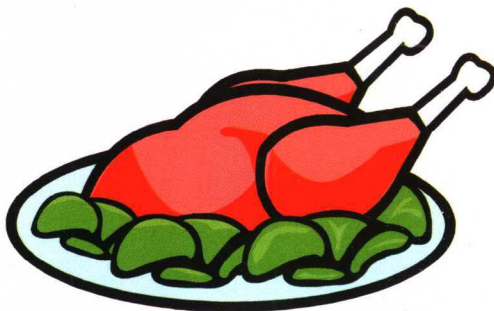
肉苁蓉

功效: 味甘、咸，性温。有补肾助阳，强筋健骨，益精养血，润肠通便的功能。对肾虚阳痿、遗精早泄、腰膝冷痛、四肢酸软有一定疗效。

食用方法: 与食料同煮食用。

男性补肾壮阳饮食宜忌表

| 饮食原则 | 宜食食物 | 忌食食物 |
|---|---|--|
| <p>饮食调养是根据病情需要和食物的特性和疗效，科学合理地调配食物，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身的过程中起到食疗养生、治病保健的作用。</p> <p>宜食用富含必需氨基酸和优质蛋白质的食物。</p> <p>宜食用富含维生素E和锌的食物。</p> <p>宜食用具有养肾气，益精髓，安五脏，暖腰膝，温肾壮阳的食物。</p> <p>宜食用具有益血壮阳功效的食物。</p> <p>阳痿患者忌食高脂肪食物。</p> <p>因湿热下注，火热内扰所致的阳痿患者，不可滥用补肾壮阳之品，以免耗伤阴血而加重病情。</p> <p>因湿热扰及精室所致遗精患者，应忌食辛辣动火、肥腻及其他刺激性食物。</p> | <p>猪瘦肉、猪腰子、猪肚、牛肉、羊肉、羊腰子、牛鞭、狗肉、鹿肉、鹿鞭、鸽肉、鹌鹑、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、蚕蛹、虾仁、牡蛎、泥鳅、鱼类、淡菜(海红)、松子、芝麻、核桃仁、花生仁、大枣、莲子、枸杞子、龟肉、海参、黑豆、洋葱、黄瓜、山药、玉米、韭菜、蒜薹、豆腐、生姜、蜂蜜等。</p> | <p>黄油、奶油、肥肉、百合(肾阳衰退者忌食)，蛤蜊(肾阳虚者不宜)，芝麻(遗精者忌食)，茭白(遗精者不宜)。</p> <p>忌过度饮酒，过食葵花子。</p> <p>因湿热所致遗精者忌食姜、蒜、辣椒、韭菜、羊肉、狗肉、咖啡、可可等。</p> |



图说补肾壮阳调养菜谱

主 编 吴 杰
编 著 夏 玲 夏丙和 韩锡艳 刘 捷 李 松
李永江 李淑英 李 晶 武淑芬 王 茹
王贵杰 陆春江 吴昊天 孙 岩 郭玉华
申东涛 郑玉平 鲍跃强 马桂华 宋美艳
宋宝柱
菜例制作 吴昊天 吴 杰 郭玉华 夏 玲
摄 影 吴昊天 吴 杰



金盾出版社



前 言

随着市场经济大潮的出现，现代人的工作压力和生活的艰辛倍感增大，导致一些男士性欲降低，性功能减退。

在高度现代化的地球村，人们的物质、文化生活水平得到了很大提高，养生观念、养生方法也在不断更新，人们期望更高的养生需求和生活质量能得到实现。因而，食疗、食补这一养生方法逐渐被人们所认识和重视，把食疗寓于日常饮食之中，已成为现代人防病、治病、调养身体的首选。

为了让众多的男士走出肾虚阳衰的阴影，拥有健康的体魄，我们会同医药师、营养学家及烹饪大师，根据男性的生理特点及各种药物、食物的不同特性和疗效，将传统的中医理论和现代营养学相结合，编写了《图说补肾壮阳调养菜谱》一书。本书图文并茂，通俗易懂，形象直观，菜肴选料讲究，搭配科学，原料易取，易学易做，食用后可大大改善机体营养状况，重振男人雄风，更好地享受“性”福生活。

作者

2006年8月

目 录

- 莲子芡实炖老龟 / 4
杜仲龟煲 / 6
鞭笋烧海参 / 8
翡翠三鲜 / 10
豆腐皮扣烧螺肉 / 12
鲜香豆腐炖海带 / 14
豆腐烧牡蛎 / 16
海马鱿鱼汤 / 18
双杞鱿鱼汤 / 20
鲜香冬瓜条 / 22
杞蓉鲤鱼 / 24
锁阳党参焖黑鱼 / 26
茄子烧带鱼 / 28
韭子胡椒泥鳅煲 / 30
虾米炒三彩 / 32
核桃豆腐皮烧鹌鹑 / 34
双珠鹌鹑煲 / 36
鹌鹑豆腐木耳汤 / 38
玉米鹌鹑 / 40
杞子黄精炖乳鸽 / 42
炸仔鸡 / 44
银耳乌鸡煲 / 46
海带炖羊排 / 48
红杞金针炒韭薹 / 50
香辣粉丝狗肉 / 52
大枣双莲炖猪骨 / 54
什锦煲 / 56
芸豆山药烧肚条 / 58
青翠山药炖猪肚 / 60
熟地黄炖猪蹄 / 62
双蔬烧蹄块 / 64
腰花藕片 / 66
翠玉腰花 / 68
吉利堂海马双花 / 70
吉利堂蜜汁鞭花 / 72
吉利堂三味牛鞭汤 / 74
蛋椒蛇瓜 / 76
蛹糕汤 / 78
三蔬蚕煲 / 80
凉拌什锦绿豆芽 / 82

莲子芡实炖老龟

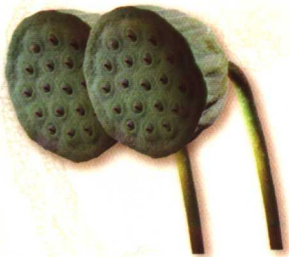
功效

莲子有补脾止泻，益肾固精，养心安神的功效。芡实有益肾固精，补脾止泻的功能。龟肉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素A、维生素B₁、维生素B₂等，有滋阴补血，益肾壮骨的功能。三者同煮成菜，可益肾固精，补血养心，强筋壮骨，对防治肾功能虚损、遗精、早泄、面色苍白、四肢乏力、精神不振等症均有很好的疗效。



原 料

乌龟1只，
莲子75克，芡实
30克，葱段、姜
片各10克，料酒
20克，精盐、鸡
精、醋各3克，胡
椒粉0.5克，清
汤1000克，香油
5克。



操作 步骤



① 乌龟宰杀，洗净，剔下龟壳，去除内脏，龟肉切成块，下入加醋的沸水锅中烧沸，汆去血污捞出。



② 锅内放入清汤、料酒，下入龟壳、龟肉块、葱段、姜片烧沸，炖制5分钟，捞出葱段、姜片不用，下入芡实烧沸。



③ 下入莲子烧沸，炖至七成熟，加入精盐，炖至龟肉熟烂，加鸡精、胡椒粉，出锅按龟的原形摆入碗内，淋入香油即成。

操作 提示

龟壳、龟肉要用大火氽制，小火长时间炖制。



杜仲龟煲

功效

杜仲有补肝肾，强筋骨的功能，对头晕目眩、腰膝酸痛、筋骨痿弱、阳痿等均有疗效。龟肉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、动物胶质、多种氨基酸等，有滋阴补血，益肾壮骨的功能。二者同烹成菜，可滋阴潜阳，益肾壮骨，对肾阴不足所致腰膝酸痛、筋骨不健、阳痿、遗精等症有一定食疗作用。



原料

杜仲15克，
乌龟1只，葱段、
姜片、料酒各15
克，醋、味精、花
椒各2克，精盐
3克，八角、桂
皮各5克，清汤
1000克。



操作步骤



① 乌龟宰杀，洗净，剔下龟壳，去除内
脏，龟肉切成块，下入加醋的沸水锅中，烧
开，氽去血污捞出。



② 沙锅内放入清汤，下入杜仲、花椒、八
角、桂皮、葱段、姜片、料酒烧开，煎煮
10分钟，拣出葱段、姜片、八角、桂皮、花
椒不用。



③ 下入龟肉块、龟壳、精盐烧开，煲2小
时，加入味精即成。

操作提示

龟肉块、
龟壳均用大火
氽制，以免营
养成分流失。
煲制时，要用
小火。



鞭笋烧海参

功效

海参是高蛋白、低脂肪食物，胆固醇的含量几乎为零，有益精血，补肾气，润肠燥的功能。鞭笋含有多种氨基酸和糖类、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，是高蛋白、低脂肪食物，还含有天冬素，对身体有很好的滋补作用。此菜具有益肾润燥，生精养血的功能，适宜性功能减退、遗精者食用。



原料

鞭笋、水发海参各150克，红柿子椒50克，葱花、姜末、湿淀粉各10克，料酒15克，精盐、鸡精各3克，味精、醋各1.5克，胡椒粉0.5克，清汤200克，熟鸡油10克，植物油20克。



操作步骤



① 海参治净，切成条块。红柿子椒切成条块。鞭笋切成段。水发海参块下入加醋的沸水锅中氽透捞出。另将锅内放植物油烧热，下入葱花、姜末炝香，下入鞭笋段煸炒。



② 下入海参块炒开，烹入料酒炒匀，加清汤、精盐、鸡精烧至熟透，收浓汤汁。



③ 下入红椒条块炒匀至熟，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油翻匀，出锅装盘即成。

操作提示

要用小火烧制，勾芡一定要薄而匀。



翡翠三鲜

功效

海参是高蛋白、低脂肪食物，胆固醇含量几乎为零，有补肾益精，养血润燥的功能。虾仁可补肾壮阳。鸡肉有温中补脾，益气养血，补骨益精的功能。三者同烹成菜，具有补肾益精，壮阳阳痿的功能，对肾虚所致阳痿、早泄、遗精、腰膝酸软等均有食疗作用。



原 料

水发海参、鲜虾仁、净鸡肉、油菜各100克，葱花、蒜末、姜末各10克，料酒20克，精盐3克，味精、醋各2克，胡椒粉0.5克，湿淀粉、清汤各15克，花生油500克。



操作步骤



① 油菜切成段。水发海参抹刀片成条片。鸡肉抹刀片成片。鲜虾仁洗净。鸡肉片、虾仁分别用料酒5克、精盐0.5克拌匀，腌渍入味，再分别加入湿淀粉3克拌匀上浆。



② 海参片下入加醋的沸水锅中氽透捞出。虾仁、鸡肉片分别下入烧至四成热的油中滑熟捞出。锅内留油20克烧热，下入葱花、蒜末、姜末炝香，下入海参片、虾仁炒开，下入鸡肉片炒匀。



③ 下入油菜段炒匀，加入清汤和余下的料酒、精盐，翻炒至油菜熟透，加味精、胡椒粉，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

操作提示

海参片用大火氽制。虾仁、鸡肉片均用中小火滑制。



豆腐皮扣烧螺肉

功效

田螺是高蛋白、低脂肪、低热能食物，含有丰富的锌、钙、维生素B₁等，而锌是形成睾丸激素的重要物质，有提高性欲和增强性功能的作用。蒜薹含大蒜辣素、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、挥发油等，有刺激性欲的功能。二者与可健脾补肾、清热生津的豆腐皮同烹成菜，适宜阴虚火旺所致肾功能虚损、阳痿、遗精、早泄、精力不足者食用。



原 料

豆腐皮、田螺肉各150克，蒜薹50克，葱花、姜片、湿淀粉各10克，料酒15克，酱油5克，醋1克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，清汤200克，鸡油10克，植物油20克。



操作步骤



① 田螺肉洗净。蒜薹切成段。豆腐皮切成2.5厘米宽、10厘米长的条，再系成扣。锅内放植物油烧热，下入葱花、姜片炆香，烹入料酒、酱油，加清汤，下入豆腐皮扣烧开。



② 下入蒜薹段炒匀，加入醋。



③ 下入田螺肉，加入精盐炒匀，烧至熟透，收浓汤汁，加鸡精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油，出锅装盘即成。

操作提示

要用小火烧制，田螺肉烧至刚熟即可。

