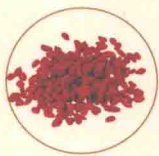


男人健康一生的养生食典

男性养生药膳大全



尤优 / 主编

好，远离疾病的困扰，从此健康一生。

疗药膳，14种常见男科疾病食疗药膳，指导男人吃出健康。

男性亚健康症状食疗药膳，20种中老年男性高发疾病食疗药膳。

75种男性保健食品的养生功效及健康饮食，1种




北京科学技术出版社

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

男性养生药膳 大全

尤优 主编

 北京科学技术出版社

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

男性养生药膳大全 / 尤优主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1

ISBN 978-7-5502-2399-8

I . ①男… II . ①尤… III . ①男性—食物养生—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293158 号

男性养生药膳大全

主 编: 尤 优

责任编辑: 张晓雪 孙志文

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩

美术编辑: 汪 华

北京科学技术出版社 出版
北京联合出版公司

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 350千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2399-8

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言



“男人活得太累”已成为当代普遍存在的状况。作为家庭的主力军，既要应对繁重的工作来养家，又要赡养老人、教育子女，从而成为社会上心理负担最重、工作与生活压力最大的人群。男人为了家庭和事业往往会忽视了健康的隐患，对自己身体的种种不良反应及一些疾病的前兆缺乏认识，以致在身体发生不良反应时，没有足够重视，再加上受自身体质、生活习惯、外界环境以及心理压力等因素的影响，使得许多病症都悄无声息地袭击着看似健康的男人，最终“养痍成患”。

男人如车，需要及时保养，若等到身体某个零件松了，某个部位罢工了，再去求医，则为时已晚。人生漫漫长路，男人这辆车，承载着女人的快乐、家人的幸福，必须要好好爱护与珍惜。生了病必须要去医治，不能仅仅依靠药物治疗。所谓求医不如求己，防病远胜于治病。健康最大的敌人不是疾病，而是自己，提高自身的保健意识、掌握科学的养生之道对男性的身体健康有着十分重要的意义。

现代养生提倡的原则是在不伤根本的前提下，无所不用其极，比如汤药、食疗、运动、按摩等手段都一起用上，尽快把病根治了。时下很多男性会选择昂贵的保健品来保养自己的身体，其实很多常见的药材和食物在疗效与营养上完全能胜过所谓的保健品，这亦是药膳养生为何这样受人们推崇的原因。药膳养生，是男性养护五脏、防病治病的一条最安全、最有效、



最便捷的途径，正确合理的食疗可以使男性精力充沛、魅力绽放。

本书的编写参考了《黄帝内经》、《本草纲目》这两本医学著作，对《黄帝内经》里所讲的男性养生进行了扩充、讲解，结合《本草纲目》里的药材和食物功效，将对男性有益的食物均搭配合理的药膳进行调理。此外，还分别从男性常见的亚健康症状、中老年男性常见病、男科常见病三个角度来分析男性疾病，对50种常见的男性病症进行了总结和分析，列举对症药膳供广大男性患者选择。希望男性读者能从中受益，做好日常保健护理，远离疾病的困扰。需要提醒读者的是，药膳只是辅助治疗与调理的手段，一旦生病，一定要及时就送，切不可延误病情。



第一章 博古通今，全面了解男性养生

《黄帝内经》中的男性阶段养生	
秘诀·····	002
1. “一八”“二八”——发育期和青春	002
2. “三八”“四八”——青壮年期	003
3. “五八”“六八”——中年期	004
4. “七八”“八八”——中老年期	005
5. “八八”之后——老年期	006
《黄帝内经》中的男性四季养生	
原则·····	007
1. 万物生发：春季养“生”	007
2. 茂盛华丽，夏季养“长”	008
3. 肃杀凋零，秋季养“收”	010
4. 生机潜伏，冬季养“藏”	011
《黄帝内经》中的男性体质养生	
要领·····	013
1. 木型男性体质养生	013
2. 火型男性体质养生	014
3. 土型男性体质养生	015
4. 金型男性体质养生	016
5. 水型男性体质养生	017
男性养心首选药材及药膳	018
猪肠莲子枸杞汤	018
猪肝炖五味子	018
核桃仁当归瘦肉汤	018
男性养肝首选药材及药膳	019
枸杞炖甲鱼	019
菊花决明饮	019
柴胡莲子田鸡汤	019
男性养脾首选药材及药膳	020
山药白术羊肚汤	020
淮山鹿茸山楂粥	020
党参麦冬瘦肉汤	020
男性养肺首选药材及药膳	021
虫草炖乳鸽	021
川贝母炖豆腐	021
山药杏仁糊	021
男性养肾首选药材及药膳	022
熟地当归鸡	022
葱油韭菜豆腐干	022

杜仲艾叶鸡蛋汤.....022

寒、凉、温、热，四性各显其功··· 023

1. 寒凉性药材与食物——清热、泻火、祛暑、解毒..... 023

2. 温热性药材与食物——抵御寒冷、温中补虚、暖胃.....023

3. 平性药材与食物——开胃健脾、强壮补虚.....023

酸、苦、甘、辛、咸，五味各不同..... 024

1. 酸味药材与食物——“能收能涩”···024

2. 苦味药材与食物——“能泻能燥能坚”.....024

3. 甘味药材与食物——“能补能和能缓”..... 024

4. 辛味药材与食物——“能散能行”··· 024

5. 咸味药材与食物——“能下能软”··· 024

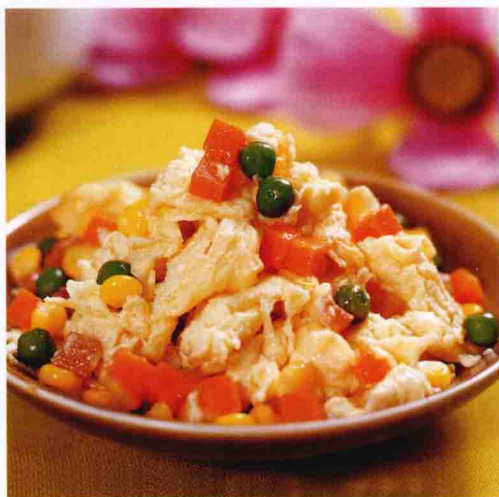
药膳选用原则..... 025

1. 因证用膳..... 025

2. 因时用膳..... 025

3. 因人用膳..... 025

4. 因地而异..... 025



科学煎煮，功效更大..... 026

1. 先煎..... 026

2. 后下..... 026

3. 包煎..... 026

4. 另煎..... 026

5. 烩化..... 026

6. 冲服..... 026

配伍宜忌要牢记..... 027

1. 中药材的七种配伍关系..... 027

2. 中药材用药之忌..... 028



第二章

《本草纲目》解析75种男性保健食物

莲子..... 030

白果莲子乌鸡汤.....030

芡实莲须鸭汤.....030

黑米..... 031

黑米红豆椰汁粥.....031

党参红枣黑米粥.....031

粳米..... 032

百合粳米粥.....032

酸枣仁粳米粥.....032

小米..... 033

小米樱桃粥.....033

火龙果西红柿小米粥.....033

薏米..... 034

薏米板栗瘦肉汤.....034

薏米鸡块汤.....034

黑豆..... 035

黑豆红枣莲藕猪蹄汤.....035

黑米黑豆莲子粥.....035

黄豆	036
小米黄豆粥	036
黄豆猪蹄汤	036
赤小豆	037
赤小豆核桃粥	037
赤小豆煲乳鸽	037
绿豆	038
百合绿豆凉薯汤	038
绿豆薏米汤	038
黑芝麻	039
芝麻润发汤	039
黑芝麻山药糊	039
板栗	040
板栗排骨汤	040
板栗冬菇老鸡汤	040
核桃	041
核桃牛肉汤	041
核桃乌鸡粥	041
南瓜子	042
南瓜子小米粥	042
凉拌玉米瓜仁	042
花生	043
牛奶炖花生	043



花生香菇鸡爪汤	043
松子	044
松仁玉米	044
松仁核桃粥	044
榛子	045
桂圆榛子粥	045
榛子枸杞粥	045
猪腰	046
参归山药猪腰汤	046
木瓜车前草猪腰汤	046
猪肚	047
竹香猪肚汤	047
健胃肚条煲	047
牛肉	048
胡萝卜炖牛肉	048
家常牛肉煲	048
羊肉	049
锅仔金针菇羊肉	049
羊肉锁阳粥	049
狗肉	050
杜仲狗肉煲	050
附子生姜炖狗肉	050
鸭肉	051
薄荷水鸭汤	051
冬瓜薏米煲老鸭	051
乌鸡	052
参麦五味乌鸡汤	052
地黄乌鸡汤	052
鹤鹑	053
赤豆薏苡炖鹤鹑	053
海底椰贝杏鹤鹑汤	053
鸽肉	054
菟丝当归鸽子汤	054
洋葱炖乳鸽	054

甲鱼	055	牡蛎	063
西洋参无花果甲鱼汤	055	龙骨牡蛎炖鱼汤	063
香菇甲鱼汤	055	牡蛎豆腐汤	063
海参	056	田螺	064
鲜腐竹焖海参	056	车前子田螺汤	064
姜片海参炖鸡汤	056	螺肉煲西葫芦	064
鳝鱼	057	龟	065
菟丝子烩鳝鱼	057	龟肉鱼鳔汤	065
党参鳝鱼汤	057	乌龟百合红枣汤	065
鳗鱼	058	海带	066
鳗鱼冬瓜汤	058	海带海藻瘦肉汤	066
大蒜烧鳗鱼	058	海带炖排骨	066
干贝	059	韭菜	067
干贝瘦肉汤	059	枸杞韭菜炒虾仁	067
海马干贝猪肉汤	059	核桃仁拌韭菜	067
虾	060	山药	068
苦瓜虾仁	060	山药猪胰汤	068
鹿茸枸杞蒸虾	060	山药枸杞老鸭汤	068
泥鳅	061	芹菜	069
溪黄草泥鳅汤	061	芹菜金针菇响螺瘦肉汤	069
豆腐红枣泥鳅汤	061	芹菜瘦肉汤	069
银鱼	062	西红柿	070
花生炒银鱼	062	西红柿土豆猪骨汤	070
银鱼苦瓜	062	西红柿牛肉炖白菜	070
		茭白	071
		茭白紫菜粥	071
		芒果茭白牛奶	071
		马蹄	072
		胡萝卜马蹄煲龙骨	072
		银耳马蹄糖水	072
		洋葱	073
		洋葱牛肚丝	073
		大蒜洋葱粥	073
		花菜	074
		珊瑚花菜	074





- 花菜炒肉片·····074
- 大蒜**·····075
- 大蒜鸡爪汤·····075
- 蒜肚汤·····075
- 香菇**·····076
- 香菇豆腐汤·····076
- 香菇瘦肉煲老鸡·····076
- 茶树菇**·····077
- 茶树菇蒸草鱼·····077
- 茶树菇炒豆角·····077
- 金针菇**·····078
- 金针菇凤丝汤·····078
- 金针香菜鱼片汤·····078
- 黑木耳**·····079
- 木耳炒鸡肝·····079
- 三七木耳乌鸡汤·····079
- 桑葚**·····080
- 桑葚牛骨汤·····080
- 桑葚橘子汁·····080
- 猕猴桃**·····081
- 西米猕猴桃粥·····081
- 猕猴桃薄荷汁·····081
- 榴莲**·····082
- 蜜汁榴莲·····082
- 榴莲牛奶果汁·····082
- 葡萄**·····083
- 葡萄当归煲猪血·····083
- 桑白葡萄果冻·····083
- 苹果**·····084
- 苹果橘子煲排骨·····084
- 苹果雪梨煲牛腱·····084
- 西瓜**·····085
- 茯苓西瓜汤·····085
- 西瓜汁·····085
- 杨桃**·····086
- 杨桃紫苏梅甜汤·····086
- 蜂蜜杨桃汁·····086
- 冬虫夏草**·····087
- 虫草杏仁鹌鹑汤·····087
- 虫草炖雄鸭·····087
- 何首乌**·····088
- 首乌黄精肝片汤·····088
- 何首乌茶·····088
- 熟地**·····089
- 狗脊熟地乌鸡汤·····089
- 柴胡解郁猪肝汤·····089
- 枸杞**·····090
- 枸杞猪尾汤·····090
- 枸杞叶鹌鹑蛋鸡肝汤·····090
- 山茱萸**·····091
- 山茱萸丹皮炖甲鱼·····091
- 山茱萸覆盆子奶酪·····091
- 芡实**·····092
- 芡实莲子薏米汤·····092
- 甲鱼芡实汤·····092
- 杜仲**·····093
- 龟板杜仲猪尾汤·····093
- 杜仲羊肉萝卜汤·····093
- 海马**·····094
- 海马虾仁童子鸡·····094



虫草海马炖鲜鲍.....094

鹿茸..... 095

茸杞红枣鹌鹑汤.....095

鹿芪煲鸡汤.....095

肉苁蓉..... 096

苁蓉羊肉粥.....096

苁蓉炖瘦肉.....096

巴戟天..... 097

巴戟黑豆鸡汤.....097

巴戟羊藿鸡汤.....097

补骨脂..... 098

补骨脂芡实鸭汤.....098

莲子补骨脂猪腰汤.....098

黄精..... 099

山药黄精炖鸡.....099

黄精骶骨汤.....099

灵芝..... 100

灵芝黄芪猪蹄汤.....100

灵芝肉片汤.....100

五味子..... 101

五味子羊腰汤.....101

五味子降酶茶.....101

韭菜子..... 102

韭菜子猪腰汤.....102

韭菜子枸杞粥.....102

菟丝子..... 103

菟丝子苁蓉饮.....103

菟丝子烩鳝鱼.....103

覆盆子..... 104

覆盆子米粥.....104

白果覆盆子猪小肠汤.....104

第三章 14种男性亚健康症状食疗药膳

反复感冒..... 106

黄芪山药鱼汤.....108

杏仁白萝卜炖猪肺.....108

芥子叶卷蒜瓣.....109

参芪炖牛肉.....109

失眠多梦..... 110

双仁菠菜猪肝汤.....112

灵芝红枣瘦肉汤.....112

远志菖蒲鸡心汤.....113

山药益智仁扁豆粥.....113

倦怠疲劳..... 114

太子参莲子羹.....116

节瓜山药莲子煲老鸭.....116

黑豆牛肉汤.....117

桂圆干老鸭汤.....117

畏寒肢冷..... 118

生姜肉桂炖猪肚.....120

吴茱萸栗子羊肉汤.....120

白萝卜煲羊肉.....121

肉桂煲虾丸.....121

腰部劳损	122
杜仲栗子鸽汤.....	124
猪蹄炖牛膝.....	124
墨鱼粥.....	125
独活当归粥.....	125
性欲减退	126
鹿茸淮山熟地瘦肉汤.....	128
黄精海参炖乳鸽.....	128
鲜人参煲乳鸽.....	129
佛手瓜白芍瘦肉汤.....	129
多汗	130
浮小麦黑豆茶.....	132
带鱼黄芪汤.....	132
五味子炖羊腰.....	133
砂仁黄芪猪肚汤.....	133
尿频	134
金樱糯米粥.....	136
桂圆益智仁糯米粥.....	136
螺蛳鱿鱼汤.....	137
桑螺蛳红枣鸡汤.....	137
耳鸣	138
熟地当归炖鸡.....	140
黄精黑豆塘虱汤.....	140
黑木耳猪尾汤.....	141
虾皮西葫芦.....	141
视力减退	142
枸杞田鸡汤.....	144
女贞子蜂蜜饮.....	144
顺气猪肝汤.....	145



柴胡菊花枸杞茶.....	145
食欲不振	146
内金核桃燕麦粥.....	148
莲子山药甜汤.....	148
胡椒猪肚汤.....	149
山楂麦芽猪腱汤.....	149
便秘	150
火麻仁粥.....	152
蜂蜜红茶.....	152
香蕉蜂蜜牛奶.....	153
薏米煮土豆.....	153
肥胖	154
葛根荷叶田鸡汤.....	156
芹菜蔬果汁.....	156
鲜笋魔芋面.....	157
山楂荷叶泽泻茶.....	157
单纯性消瘦	158
樱桃牛奶.....	160
莲子土鸡汤.....	160



第四章 22种中老年男性高发病症食疗药膳

高血压.....	162
芹菜百合.....	164

大蒜绿豆牛蛙汤.....	164
山楂绿茶饮.....	165

菊花枸杞绿豆汤	165
高血脂	166
猪腰山药薏米粥	168
泽泻白术瘦肉汤	168
冬瓜竹笋汤	169
香油蒜片黄瓜	169
糖尿病	170
玉竹银耳枸杞汤	172
苦杏拌苦瓜	172
西芹炖南瓜	173
玉米炒蛋	173
冠心病	174
丹参红花陈皮饮	176
当归三七乌鸡汤	176
丹参山楂大米粥	177
桂花山药	177
心律失常	178
鲜莲排骨汤	180
丹参三七炖鸡	180
酸枣仁莲子茶	181
三七丹参茶	181
偏头痛	182
天麻地龙炖牛肉	184
延胡索橘皮丝瓜汤	184
天麻川芎鱼头汤	185



蒜蓉丝瓜	185
脑梗死	186
天麻红花猪脑汤	188
桂枝莲子粥	188
天麻川芎枣仁茶	189
绞股蓝茶	189
打鼾	190
银杏百合拌鲜笋	192
花椒猪蹄冻	192
桂花莲子冰糖饮	193
龙胆草当归牛腩	193
慢性支气管炎	194
桑白杏仁茶	196
鸡骨草煲猪肺	196
川贝蒸梨	197
半夏桔梗薏米汤	197
慢性咽炎	198
玄参萝卜清咽汤	200
罗汉果瘦肉汤	200
薄荷茶	201
柚子炖鸡	201
脂肪肝	202
绿豆莲子牛蛙汤	204
冬瓜薏米瘦肉汤	204
泽泻枸杞粥	205
大米决明子粥	205
慢性病毒性肝炎	206
茵陈甘草蛤蚧汤	208
牡蛎豆腐羹	208
玉米须煲蚌肉	209
白芍蒺藜山药排骨汤	209
肝硬化	210
猪苓垂盆草粥	212
鲫鱼炖西蓝花	212
萝卜丝鲫鱼汤	213
淮山枸杞炖甲鱼	213

痔疮	214
生地绿茶饮	216
冰糖炖香蕉	216
槐花大米粥	217
金银花水鸭汤	217
腹泻	218
芡实红枣生鱼汤	220
苋菜头猪大肠汤	220
蒜蓉马齿苋	221
山药大蒜蒸鲫鱼	221
痛风	222
圆白菜胡萝卜汁	224
樱桃苹果胡萝卜汁	224
薏米瓜皮鲫鱼汤	225
苹果燕麦牛奶	225
骨质疏松	226
板栗玉米排骨汤	228
蛤蚧炖蛋	228
韭菜核桃炒猪腰	229
黑豆猪皮汤	229
骨质增生	230
补骨脂红枣粥	232
三七冬菇炖鸡	232
养生黑豆奶	233
排骨板栗鸡爪汤	233
风湿性关节炎	234
桑寄生连翘鸡爪汤	236



土茯苓鳝鱼汤	236
丝瓜银花饮	237
莲藕赤小豆汤	237
肩周炎	238
散寒排骨汤	240
当归生姜羊肉汤	240
蝎子炖鸡	241
川乌生姜粥	241
颈椎病	242
羌活川芎排骨汤	244
排骨桂枝板栗汤	244
山药鳝鱼汤	245
骨碎补脊骨汤	245
脱发症	246
首乌核桃羹	248
核桃芝麻糊	248



第五章 14种常见男科疾病食疗药膳

肾炎	250	茯苓鸽子煲	253
赤小豆茉莉粥	252	肾结石	254
玉米须大米粥	252	山药茅根粥	256
木耳海藻猪蹄汤	253	马蹄茅根茶	256



凉拌双笋	257
金钱草煲蛙	257
尿路感染	258
薏米绿豆粥	260
苦瓜牛蛙汤	260
石韦蒸鸭	261
通草车前子茶	261
阳痿	262
三参炖三鞭	264
葱烧海参	264
牛鞭汤	265
鹿茸黄芪煲鸡汤	265
异常勃起症	266
竹叶地黄粥	268
猪骨黄豆丹参汤	268
青皮红花茶	269
丹参槐花酒	269
早泄	270
莲子百合芡实排骨汤	272
板栗猪腰汤	272
枸杞水蛇汤	273
海马龙骨汤	273
遗精	274
莲子芡实猪尾汤	276
五子下水汤	276
三味鸡蛋汤	277
金锁固精鸭汤	277
血精	278
莲子茅根炖乌鸡	280

赤芍银耳饮	280
绿豆苋菜枸杞粥	281
马齿苋芥菜汁	281
少精、无精症	282
菟丝子煲鹌鹑蛋	284
淡菜枸杞煲乳鸽	284
鳝鱼苦瓜枸杞汤	285
鹌鹑笋菇汤	285
不射精症	286
核桃生姜粥	288
鸽子瘦肉粥	288
灵芝鹌鹑汤	289
菟丝子大米粥	289
前列腺炎	290
西红柿烩鲜贝	292
白菜薏米粥	292
茅根冰糖粥	293
花生松子粥	293
前列腺增生	294
玉米须鲫鱼汤	296
腰果糯米甜粥	296
核桃仁红米粥	297
西红柿炖棒骨	297
男性不育症	298
女贞子鸭汤	300
虫草海马四宝汤	300
男性更年期综合征	301
板栗土鸡汤	303
红枣柏子仁小米粥	303

第一章

博古通今，全面 了解男性养生



男性养生保健不仅关系着男人的自身健康，而且也关系到整个家庭的幸福。在男人的潜意识里，自己是家庭的顶梁柱，是强壮的，所以用心专注事业，往往会忽视健康的隐患，因此“40岁前拿身体挣钱，40岁后拿钱买身体”似乎成了大多数男人最真实、最贴切的写照。为了改变这种状况，男性的养生保健不可忽视。本章内容“古”“今”结合，“古”源自于《黄帝内经》，融合了《黄帝内经》里所讲的男性养生知识，并对其进行了扩充，从男性健康的必备条件、五种男性体质调理以及五脏养生、以“八”为律的阶段养生等方面进行了介绍；“今”则立足于科学养生，通过了解药材、食材、药膳的应用常识，熟悉药膳的烹饪工艺、药膳的选用原则、药材的配伍宜忌等常识，更好地帮助读者掌握正确的男性养生的方法和方式，做到不盲目养生，科学养生。





《黄帝内经》中的男性阶段养生秘诀

《黄帝内经》认为，所有生命现象都表现出一种周期性，具体到人体也是如此，都有一个从生到死的生理周期。养生除了要遵循自然规律和生活规律之外，人体的生理变化规律也不容忽视。以人体生理变化规律为理论基础，根据人在每个周期内的变化而进行相应的养生行为，就叫阶段养生。阶段养生与人的生理变化周期相关，《黄帝内经》中对于阶段养生，有“女七男八”的观点，这里我们依据《素问·上古天真论篇》中的分法，以“八”为律，介绍男性的阶段养生。

1. “一八” “二八” ——发育期和青春期

“一八”，即8岁，《黄帝内经》中讲：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。”即男孩到了8岁的时候，肾气开始充实，头发茂盛，牙齿更换。男子肾气充足的一个表现就是头发乌黑粗壮，8岁后男孩子的头发生长较快，这是精血充盈的表现，另外，乳牙开始脱落，换上恒牙。

“二八”，即16岁，《黄帝内经》中讲：“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”天癸是一种主宰男子生殖能力的基本物质。男子16岁时，肾气充盛，精子已经发育成熟，骨骼也在不断发育，饭量增加，此时是身体生长发育的高峰。

(1) 营养需求——均衡营养、合理补钙

“一八”“二八”这两个阶段的男子正值身体发育的时期，从长头发、换牙、骨骼发育到精子成熟，这些过程都要求平日饮食营养要均衡，钙质要充足，多食富含蛋白质、维生素，以及钙、锌、硒等矿物质的食物，以保证健康成长。

此阶段的男子应常喝牛奶，以保证钙质的摄入，促进骨骼的生长；多食富含蛋白质的食物，如

