

◎ 强身健体
◎ 补益气血
◎ 健脾开胃
◎ 祛风除湿

男人
食疗秘方

不吃药 治百病

《健康大讲堂》编委会 主编

大全书



BUCHIYAOZHIBAIBING——NANRENSHILIAO
MIFANGDAQUANSHU

不吃药治百病—— 男人食疗秘方大全书

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人食疗秘方大全书/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 2
(不吃药治百病)
ISBN 978-7-5388-7049-7

I. ①男… II. ①健… III. ①男性—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022373号

不吃药治百病——男人食疗秘方大全书

BUCHIYAO ZHIBAIBING NANREN SHILIAO MIFANG DAQUANSHU

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 徐 洋
文字编辑 朱小芳
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 28
字 数 450千字
版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7049-7/R · 2273
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第一章 男性常见疾病食疗须知

男性的生理特点	032
男性常见的疾病	033
男性需要补充的营养元素	034
男性常见病食疗	036
男性日常生活中的保健	037

第二章 男人常见疾病宜吃食材与食疗方介绍

阳痿

阳痿患者宜常吃的44种食材排行榜	041
韭菜 / 玉米 / 胡萝卜 / 南瓜	041
山药 / 西红柿 / 板栗 / 猪肉	042
猪腰 / 牛肉 / 牛鞭 / 羊肉	043
狗肉 / 鸡肉 / 鸡肝 / 鸡蛋	044
鹌鹑蛋 / 桂鱼 / 鲤鱼 / 鲈鱼	045
鳝鱼 / 墨鱼 / 章鱼 / 甲鱼	046
虾 / 泥鳅 / 海参 / 牡蛎	047
海藻 / 淡菜 / 小米 / 花生	048
黑木耳 / 红枣 / 桑葚 / 枸杞	049
无花果 / 桂圆 / 猕猴桃 / 杏	050
桃子 / 苹果 / 覆盆子 / 蜂蜜	051



除以上44种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 052

核桃/莲子/白果/海马/鹿肉/羊肾/蒜薹/干贝/燕麦/芝麻/红米.....052

阳痿患者忌吃食物一览表 053

辣椒/冬瓜/芹菜/绿豆/酒/咖啡/冰激凌/烤肉/丝瓜/茴香/浓茶 053

阳痿患者对症食疗方 054

核桃仁拌韭菜/梅子拌山药/排骨王 054

土豆炖羊肉/羊肉炖黄豆/竹笋蒸东山草鸡 055

清炒虾仁/笼蒸虾仁豆腐/老黄瓜炖泥鳅 056

莴笋鳝鱼汤/葱烧蹄筋海参/红枣炖甲鱼 057

强身牡蛎汤/茶香豆干鹌鹑蛋/莲子百合汤 058

冰糖湘莲甜汤/茯苓莲子粥/燕麦核桃仁粥 059

阳痿患者食疗方荟萃 060

韭菜虾仁粥/龙眼山药粥/鲜羊肉粥/羊肉枸杞粥/胡桃乌鸡粥/大虾
鳝鱼汤/虾仁冬虫汤/糖醋虾米 060

羊肾杜仲汤/银耳百合粥/生姜鹿角胶粥/茯苓粥/松子粳米粥/玫瑰
花粥/枣仁杞子饮/龙眼莲子饮 061

早泄

早泄患者宜常吃的40种食材排行榜 063

白菜/韭菜/南瓜/绿豆芽 063

玉米/山药/黑木耳/猪肉 064

排骨/猪腰/牛肉/羊肉 065

狗肉/鸡蛋/鹌鹑蛋/鲫鱼 066

甲鱼/鳝鱼/墨鱼/带鱼 067

鲤鱼/桂鱼/泥鳅/海带 068

海参/蛤蜊/干贝/核桃 069

莲子/板栗/花生/桑葚 070

白果/枸杞/桃子/苹果 071





椰子 / 覆盆子 / 豆浆 / 蜂蜜 072

除以上40种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 073

芡实 / 胡桃肉 / 鸽子蛋 / 海马 / 黄豆芽 / 文蛤 / 花菜 / 胡萝卜 / 西红柿 / 红米 / 小米 073

早泄患者忌吃食物一览表 074

莴苣 / 水芹菜 / 蚬肉 / 螺蛳 / 松子 / 酒 / 牡蛎 / 芝麻 / 虾 / 茭白 / 樱桃 / 茴香 074

丝瓜 / 螃蟹 / 冰激凌 / 烤肉 / 浓茶 / 辣椒 / 胡椒 / 黄瓜 / 柿子 / 冬瓜 / 苦瓜 075

早泄患者对症食疗方 076

山药炒胡萝卜 / 西芹山药木瓜 / 红枣山药汤 076

山药红枣 / 胡萝卜炒豆芽 / 韭香蚕豆 077

板栗玉米煲排骨 / 黄豆芽排骨煲 / 排骨炖豆角 078

杭式炆腰花 / 莲藕鳊鱼 / 清蒸鲳鱼 079

贵香小黄鱼 / 甲鱼猪骨汤 / 红枣羊排首乌汤 080

山药鱼头汤 / 豆腐鱼头汤 / 板栗白糖粥 081

板栗桂圆粥 / 金针鲤鱼汤 / 苹果萝卜牛奶粥 082

桃仁枸杞甜粥 / 核桃生姜粥 / 松仁核桃粥 083

早泄患者食疗方荟萃 084

枸杞煲羊肉 / 肥羊肉煲 / 羊肉山药羹 / 黄芪枸杞炖乳鸽 / 山药莲肉扁豆

芡实汤 / 杞子鹌鹑汤 / 绿豆薏仁汤 / 鳝鱼丝面 084

茯苓粥 / 茯苓芡实粥 / 白果腐皮粥 / 金樱子粥 / 椰子糯米鸡肉蒸饭 /

凉拌芹菜 / 核桃蜂蜜仁 / 桃仁白糖茶 085

遗精

遗精患者宜常吃的40种食材排行榜 087

玉米 / 韭菜 / 芋头 / 莲藕 087

山药 / 银耳 / 猪肉 / 猪肝 088

猪肚 / 猪腰 / 牛肉 / 羊肉 089

狗肉 / 鸡肉 / 鸡蛋 / 鸽子蛋 090

桂鱼 / 甲鱼 / 海参 / 海带 091

泥鳅 / 淡菜 / 黄豆 / 蚕豆 092

扁豆 / 黑豆 / 糯米 / 核桃 093

莲子 / 白果 / 枸杞 / 松子 094

无花果 / 苹果 / 石榴 / 猕猴桃 095

覆盆子 / 橙子 / 葡萄 / 蜂蜜 096

除以上40种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 097

豇豆 / 樱桃 / 鸽肉 / 鸭肉 / 芡实 / 柏子仁 / 金樱子 / 荷叶 / 裙带菜 / 蛤蚧 /

鹿肉 097

遗精患者忌吃食物一览表 098

田螺 / 螃蟹 / 香烟 / 酒 / 胡麻 / 咖啡 / 牡蛎 / 芝麻 / 虾 / 茭白 / 黄瓜 / 柿子 098

冰激凌 / 烤肉 / 浓茶 / 辣椒 / 马蹄 / 西瓜 / 花椒 / 西洋参 / 胡椒 / 蚌 / 冬瓜 099

遗精患者对症食疗方 100

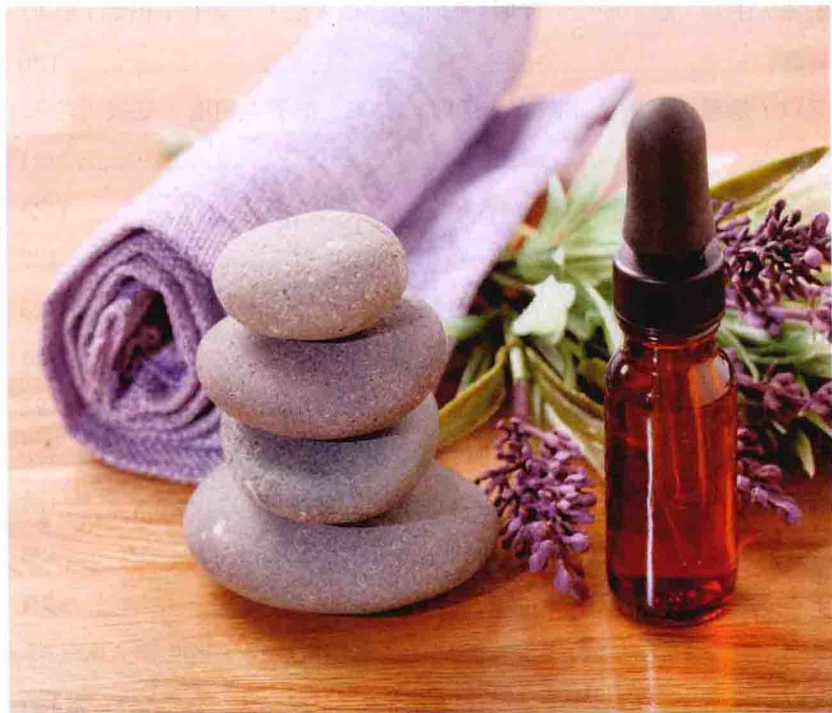
玉米胡萝卜煲 / 椰奶山药 / 山药莴笋粥 100



玉米炒蛋 / 鸡蛋枸杞猪肝粥 / 猪肝黄豆粥	101
猪肝糯米萝卜粥 / 莲子红枣猪肝粥 / 羊肉双色萝卜粥	102
牛肉球 / 黄焖牛肉 / 炒甲鱼	103
丝瓜鸡蛋汤 / 红枣核桃乌鸡汤 / 灵芝核桃乳鸽汤	104
莲子红米粥 / 莲子麦仁粥 / 黑米黑豆莲子粥	105
苹果汁 / 双味葡萄汁 / 柳橙汁	106
遗精患者食疗方荟萃	107
核桃猪肾汤 / 酸枣仁泥鳅汤 / 百合芡实汤 / 枸杞核桃粥 / 益智仁米粥 / 茯苓粥 / 龙眼肉粥 / 车前薏米粥	107

男性不育症

男性不育症患者宜常吃的40种食材排行榜	109
菜心 / 韭菜 / 南瓜 / 冬瓜	109



西红柿 / 香菇 / 绿豆芽 / 玉米	110
山药 / 豆腐 / 排骨 / 猪肝	111
猪腰 / 牛肉 / 羊肉 / 狗肉	112
鸡肉 / 鸡蛋 / 鸭肉 / 鲫鱼	113
鲤鱼 / 鳊鱼 / 虾 / 泥鳅	114
淡菜 / 蛤蜊 / 干贝 / 毛豆	115
糯米 / 芝麻 / 板栗 / 枸杞	116
白果 / 苹果 / 覆盆子 / 石榴	117
橙子 / 菠萝 / 葡萄 / 蜂蜜	118

除以上40种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 119

西瓜 / 猕猴桃 / 桑葚 / 牛鞭 / 海参 / 狗肾 / 海马 / 鸡肝 / 小白菜 / 金针菇 / 油麦菜	119
--	-----

男性不育症患者忌吃食物一览表 120

生葱 / 生蒜 / 酒 / 芹菜 / 香烟 / 咖啡 / 辣椒 / 松子 / 茴香 / 田螺 / 牡蛎 / 螃蟹	120
茭白 / 丝瓜 / 马蹄 / 冰激凌 / 烤肉 / 浓茶 / 李子 / 胡椒 / 花椒 / 苦瓜 / 西洋参	121

男性不育症患者对症食疗方 122

冬瓜西红柿 / 山药菌菇炖鸡煲 / 双花牛肉	122
扒烧排 / 红枣鹿茸羊肉汤 / 锅仔金针菇羊肉	123
杜仲狗肉煲 / 香菇滑鸡丁 / 板栗鸭煲	124
美极蒸蛋 / 香葱烤鲫鱼 / 火煨鲈鱼	125
加州核桃虾球 / 酱拌小豆腐 / 煎酿豆腐煲	126
南瓜排骨汤 / 西红柿土豆猪骨汤 / 西红柿豆芽汤	127
百合红枣排骨汤 / 西瓜汁 / 西瓜柳橙汁	128

男性不育症患者食疗方荟萃 129

羊肉山药羹 / 清炖乌龟 / 银耳鳖肉汤 / 泥鳅豆腐煲 / 猪肚粥 / 山药粥 / 枸杞核桃粥 / 生精壮阳酒	129
--	-----



前列腺炎

前列腺炎患者宜常吃的44种食材排行榜 131

白菜 / 苋菜 / 茼蒿 / 甜瓜	131
苦瓜 / 冬瓜 / 黄瓜 / 丝瓜	132
白萝卜 / 西红柿 / 金针菇 / 马蹄	133
香菇 / 黑木耳 / 银耳 / 猪肉	134
牛肉 / 羊肉 / 鸡肉 / 鸭肉	135
鲤鱼 / 黄鱼 / 鲫鱼 / 鲈鱼	136
银鱼 / 牡蛎 / 牛蛙 / 海带	137
赤小豆 / 绿豆 / 蚕豆 / 黄豆	138
大米 / 薏米 / 杏仁 / 百合	139
梨子 / 柚子 / 橘子 / 葡萄	140
菠萝 / 猕猴桃 / 覆盆子 / 蜂蜜	141

除以上44种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 142

西葫芦 / 贝类 / 花生 / 南瓜子 / 西瓜 / 苹果 / 豆浆 / 川贝 / 枇杷 / 蛤蚧 / 陈皮	142
--	-----

前列腺炎患者忌吃食物一览表 143

韭菜 / 蒜苗 / 大葱 / 狗肉 / 鹿肉 / 辣椒 / 羊肉 / 白酒 / 冰激凌 / 肥肉 / 皮蛋	143
---	-----

前列腺炎患者对症食疗方 144

草菇大白菜 / 冰镇樱桃萝卜 / 菊花萝卜丝	144
龙眼苦瓜 / 干贝蒸黄瓜 / 百合蒸南瓜	145
牛肉罗宋汤 / 土豆牛腩 / 特色干蒸鸡	146
酱鸭翅 / 酸菜煮银鱼 / 大汤黄鱼	147
荷塘鲈鱼 / 芥蓝北极贝 / 白菜丸子汤	148
油菜扒豆腐 / 牡蛎白萝卜蛋汤 / 西瓜木瓜汁	149
西瓜橙子汁 / 苹果蓝莓汁 / 葡萄哈密瓜牛奶	150





橘子酸奶 / 菠萝汁 / 香瓜苹果汁 151

前列腺炎患者食疗方荟萃 152

薏米山药羹 / 冬苋菜煲猪胴骨 / 桃仁炖鲫鱼 / 核桃壳炖鸡蛋 / 冬瓜海带
薏米汤 / 木耳金针汤 / 茯苓山药粥 / 蒲公英米粥 152

萝卜蜜汁 / 绿豆芽汁饮 / 芥菜饮 / 单味蜂王浆 / 三味蜜饮 / 三汁饮 / 通草
小麦汤 / 山慈姑花凌霄散 153

男性更年期综合征

男性更年期综合征患者宜常吃的44种食材排行榜 155

韭菜 / 菜心 / 苋菜 / 芹菜 155

菠菜 / 黄花菜 / 芦笋 / 莴笋 156

西葫芦 / 莲藕 / 丝瓜 / 南瓜 157

苦瓜 / 绿豆芽 / 西红柿 / 胡萝卜 158

白萝卜 / 香菇 / 金针菇 / 黑木耳 159

银耳 / 山药 / 猪肉 / 猪心 160

羊肉 / 狗肉 / 鸡肉 / 鳝鱼 161

牡蛎 / 海参 / 黄豆 / 糯米 162



芝麻 / 花生 / 红枣 / 桂圆 163

枸杞 / 板栗 / 核桃 / 百合 164

莲子 / 苹果 / 樱桃 / 牛奶 165

除以上44种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 166

小麦 / 金橘 / 桃子 / 茯苓 / 桑葚 / 何首乌 / 槟榔 / 豆浆 / 枇杷 / 荠菜 / 蜂蜜 166

男性更年期综合征患者忌吃食物一览表 167

香烟 / 酒 / 虾 / 烤肉 / 砂仁 / 炒花生 / 蛤蚧 / 甲鱼 / 人参 / 海马 / 冰激凌 167

男性更年期综合征患者对症食疗方 168

话梅山药 / 糖醋腌莴笋 / 橙汁藕条 168

松仁炒丝瓜 / 猪肉芋头香菇煲 / 香菇木耳猪骨汤 169

胡萝卜羊肉汤 / 山药枸杞牛肉汤 / 红枣枸杞鸡汤 170

红枣鹌蛋糯米粥 / 红枣苦瓜粥 / 银耳桂圆蛋粥 171

西红柿桂圆粥 / 山药枸杞甜粥 / 红枣枸杞白糖粥 172

板栗花生猪腰粥 / 百合板栗糯米粥 / 芝麻花生杏仁粥 173

芝麻麦仁粥 / 黑芝麻蜂蜜粥 / 核桃莲子黑米粥 174

男性更年期综合征患者食疗方荟萃 175

理虚补阴汤 / 鹌鹑萝卜汤 / 羊肾黑豆汤 / 栗子粳米粥 / 羊骨小米粥 / 核桃粥 / 芝麻粥 / 首乌粥 175

前列腺肥大

前列腺肥大患者宜常吃的44种食材排行榜 177

白菜 / 包菜 / 生菜 / 芹菜 177

马齿苋 / 西红柿 / 胡萝卜 / 绿豆芽 178

丝瓜 / 冬瓜 / 黄瓜 / 南瓜 179

芦笋 / 茭白 / 西葫芦 / 莲藕 180

豆腐 / 马蹄 / 猪肉 / 猪血 181

猪肚 / 猪腰 / 鸡肉 / 草鱼 182



蛤蜊 / 淡菜 / 海带 / 紫菜	183
绿豆 / 黄豆 / 芝麻 / 无花果	184
桑葚 / 枸杞 / 苹果 / 西瓜	185
梨子 / 猕猴桃 / 菠萝 / 葡萄	186
柚子 / 火龙果 / 牛油果 / 杨桃	187

除以上44种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 188

田螺 / 草莓 / 木瓜 / 葵花子 / 南瓜子 / 花粉 / 荠菜 / 金银花 / 醋 / 泥鳅 / 橙子	188
--	-----

前列腺肥大患者忌吃食物一览表 189

辣椒 / 韭菜 / 羊肉 / 狗肉 / 猪头肉 / 鲫鱼 / 冰激凌 / 浓茶 / 胡椒 / 烤肉 / 螃蟹	189
--	-----

前列腺肥大患者对症食疗方 190

奶油白菜 / 胡萝卜炒茭白 / 胡萝卜炒蛋	190
胡萝卜炒青豆 / 蜂蜜西红柿 / 莲子扒冬瓜	191
富贵节节高 / 芝麻包菜 / 冰糖红枣南瓜	192
芦荟炒马蹄 / 橙汁马蹄 / 养颜美容瓜	193
西红柿炒鸡蛋 / 苹果白菜柠檬汁 / 苹果冬瓜柠檬汁	194
雪梨汁 / 雪梨菠萝汁 / 西瓜蜜桃饮	195
红糖西瓜饮 / 西瓜西红柿汁 / 草莓芦笋猕猴桃汁	196

前列腺肥大患者食疗方荟萃 197

坤草田螺汤 / 杞子米粥 / 山药粥 / 赤小豆茅根粥 / 橘葵葱白糖 / 黑芝麻蜜糊 / 茯苓百合饮 / 荠菜竹叶饮	197
---	-----

不射精症

不射精症患者宜常吃的44种食材排行榜 199

黄花菜 / 丝瓜 / 苦瓜 / 冬瓜	199
芦笋 / 莴笋 / 西葫芦 / 玉米	200
香菇 / 黑木耳 / 山药 / 猪血	201



猪蹄 / 猪腰 / 猪肝 / 羊肉	202
狗肉 / 乌鸡 / 鸭肉 / 鸡蛋	203
鸭蛋 / 鹌鹑蛋 / 草鱼 / 墨鱼	204
甲鱼 / 鳝鱼 / 虾 / 海蜇	205
泥鳅 / 赤小豆 / 黑豆 / 黑米	206
小麦 / 燕麦 / 芝麻 / 花生	207
红枣 / 莲子 / 板栗 / 桂圆	208
芡实 / 草莓 / 蜂蜜 / 桃仁	209

除以上44种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表210

苹果 / 马齿苋 / 葡萄 / 橘皮 / 橙子 / 海马 / 牡蛎 / 西瓜子 / 牛鞭 / 蛤蜊 / 蚌肉	210
--	-----

不射精症患者忌吃食物一览表211

芥末 / 酒 / 柿子 / 香蕉 / 黄瓜 / 莼菜 / 辣椒 / 胡椒 / 冰激凌 / 冰块 / 螃蟹	211
--	-----

不射精症患者对症食疗方212

冬瓜红豆汤 / 苦瓜虾仁 / 蜜汁小瓜山药	212
柠檬红枣炖鲈鱼 / 蒜香烤墨鱼 / 黄花菜鱼丸汤	213
青萝卜红枣猪蹄汤 / 红枣莲藕猪蹄汤 / 枸杞羊肉香菜汤	214
红枣银耳鹌鹑汤 / 山药藕片南瓜粥 / 红豆燕麦牛奶粥	215
桃仁红枣红糖粥 / 桃仁红米粥 / 莲子糯米蜂蜜粥	216
桂圆黑豆姜丝粥 / 油菜苹果姜汁 / 苹果胡萝卜柠檬汁	217

不射精症患者食疗方荟萃218

葱炖猪蹄 / 熟地山药当归汤 / 甲鱼狗肉汤 / 补髓汤 / 肉桂鸡肝汤 / 枸杞鲤鱼汤 / 桃仁墨鱼汤 / 桃仁粥	218
--	-----



第三章 男人保健宜吃食材与 食疗方介绍

强身健体

男人强身健体宜常吃的48种食材排行榜.....221

包菜 / 茼蒿 / 油麦菜 / 芥蓝	221
芥菜 / 菠菜 / 西蓝花 / 莴笋	222
苦瓜 / 南瓜 / 冬瓜 / 黄瓜	223
胡萝卜 / 白萝卜 / 香菇 / 西红柿	224
茄子 / 莲藕 / 银耳 / 洋葱	225
豆腐 / 山药 / 猪血 / 猪腰	226
猪肝 / 牛肉 / 狗肉 / 鸡肉	227
鸡蛋 / 鹌鹑蛋 / 甲鱼 / 三文鱼	228
虾 / 牡蛎 / 海带 / 牛奶	229
酸奶 / 黄豆 / 黑豆 / 小麦	230
红枣 / 石榴 / 葡萄 / 草莓	231
哈密瓜 / 蜂蜜 / 南瓜子 / 大蒜	232

除以上48种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表.....233

苹果 / 橘子 / 蛤蜊 / 面包 / 米粥 / 橄榄油 / 芹菜 / 西葫芦 / 樱桃 / 贡菜 / 甜菜	233
--	-----

男人强身健体忌吃食物一览表.....234

肥肉 / 皮蛋 / 红薯 / 辣椒 / 白酒 / 咖啡 / 胡椒 / 啤酒 / 熏肉 / 味精 / 花椒	234
--	-----

男人强身健体保健食疗方.....235

鸡油香菇菜心 / 桂花糖藕 / 红油牛百叶	235
手撕狗肉 / 生态黄焖鸡 / 青豆炖乳鸽	236
百合炒蛋 / 醋焖多宝鱼 / 荷兰豆炒墨鱼	237



滑蛋炒虾仁 / 猪肉牡蛎海带干贝汤 / 党参黄芽骨头汤 238

麦片牛肚汤 / 首乌煲鸡汤 / 玉米须鲫鱼汤 239

男人强身健体保健食疗方荟萃 240

肉苁蓉炖羊肉 / 韭菜煲龟 / 鳖甲炖鸽 / 枸杞蒸蛋 / 虫草羊肉汤 / 金针水
鱼汤 / 豆腐海虾汤 / 山药肉奶糊 240

黑芝麻粥 / 枸杞天冬粥 / 黑木耳枣粥 / 樱桃粥 / 石斛粥 / 鲫鱼糯米饭 /
芝麻黑木耳茶 / 枸杞胡萝卜饮 241

健脾养胃

男人健脾养胃宜常吃的44种食材排行榜 243

白菜 / 菠菜 / 马齿苋 / 西蓝花 243

丝瓜 / 芦笋 / 西葫芦 / 胡萝卜 244

西红柿 / 金针菇 / 莲藕 / 土豆 245

茄子 / 豆腐 / 黑木耳 / 银耳 246

山药 / 猪肉 / 猪肚 / 猪血 247

牛肉 / 羊肉 / 鸡肉 / 鸡蛋 248

墨鱼 / 牛蛙 / 豆浆 / 牛奶 249

蚕豆 / 黑豆 / 扁豆 / 糯米 250

芝麻 / 红枣 / 无花果 / 排骨 251

薏米 / 芡实 / 枸杞 / 猕猴桃 252

葡萄 / 樱桃 / 香蕉 / 木瓜 253

除以上44种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 254

面条 / 小米 / 苹果 / 红薯 / 百合 / 山楂 / 燕麦 / 口蘑 / 白萝卜 / 黑米 /
花生 254

男人健脾养胃忌吃食物一览表 255

芹菜 / 冰激凌 / 浓茶 / 洋葱 / 炸薯条 / 咖啡 / 螃蟹 / 莼菜 / 茭白 / 蚌 / 鸭肉 /
白酒 255

芥末 / 猪油 / 肥肉 / 梨子 / 西瓜 / 甘蔗 / 柿子 / 巧克力 / 甲鱼 / 牡蛎 / 田螺 256



男人健脾养胃保健食疗方.....257

- 花菜炒西红柿 / 蛋炒土豆 / 西红柿菠菜汤 257
- 蒜蓉炒广东菜心 / 芦笋炒带子 / 夫妻肺片 258
- 鸡肉卷 / 茶香鸡中翅 / 虾仁炒蛋 259
- 三菌素烩 / 猪肚参汤 / 莲藕羊肉汤 260
- 茯苓鸭子汤 / 草鱼冬瓜汤 / 高粱胡萝卜粥 261
- 山药芝麻小米粥 / 牛肉菠菜粥 / 腊八粥 262
- 大黄通便茶 / 香蕉燕麦牛奶 / 包菜橘子汁 263

男人健脾养胃保健食疗方荟萃.....264

- 白菜烧板栗 / 山药羊肉泥 / 菠菜羊肉火锅 / 砂仁炖牛肉 / 茉莉花鸡片 /
板栗炖鸡 / 香菇炖凤爪 / 黄芪蒸鹌鹑 264
- 豆腐炖泥鳅 / 虫草百合鸭肉汤 / 桂花赤豆粥 / 牛奶粥 / 养胃佛手粥 /
红枣桂花羹 / 拔丝苹果 / 芡实点心 265

增智健脑

男人增智健脑宜常吃的44种食材排行榜.....267

- 芥菜 / 苋菜 / 茼蒿 / 黄花菜 267
- 丝瓜 / 南瓜 / 芦笋 / 西葫芦 268
- 蘑菇 / 滑子菇 / 金针菇 / 玉米 269
- 绿豆芽 / 豆腐 / 腐竹 / 银耳 270
- 猪肉 / 猪肝 / 猪腰 / 牛肉 271
- 鸡肉 / 鸡蛋 / 鹌鹑蛋 / 沙丁鱼 272
- 金枪鱼 / 紫菜 / 海带 / 牛奶 273

