



王守义®

中华美食
调味专家

十三香

家常百味

No.

《家常百味》
编委会 编

男性必吃的20种食物

最简单的食物，是女人对男人最体贴的照顾。
最家常的菜谱，是男人送给自己最好的礼物。



重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性必吃的 20 种食物 / 《家常百味》编委会编. — 重庆:
重庆出版社, 2007.11

(家常百味·第 2 辑)

ISBN 978-7-5366-9195-7

I. 男… II. 家… III. 男性—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171340 号

《家常百味》(第 2 辑) 系列丛书·男性必吃的 20 种食物

出版人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

责任编辑: 陈建军 陈 丽

美术编辑: 王道琴

特约编辑: 肖敦芳 解鲜花

撰 稿: 王志清

摄 影: 李朝阳 肖 亮

文 冰 王 旭

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京市大天乐印刷有限责任公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 40 字数: 500 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

定价: 200.00 元 (全 20 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

十三香
家常百味
No. 15
第2辑

男性必吃的20种食物

《家常百味》编委会 编

重庆出版集团 © 重庆出版社

男性必吃的 20种食物



1杯=220毫升 1大勺=15毫升 1小勺
=1茶勺=5毫升 适量=可以依个人口
味增减分量。少许=略加即可，例如：
放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以
随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如
鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时
间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、
鳀鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快
速高汤。

目录 contents



01 滋阴壮阳

韭菜	韭菜炒虾仁	4
	韭菜烧蛭子	5
	韭菜壮阳饮	6
泥鳅	木瓜煲泥鳅	7
	麻辣泥鳅	8
羊肉	羊肉萝卜煲	9
	孜然羊肉	10
	羊肉温补粥	11
牛肉	银耳红枣牛肉汤 ..	12
	牛肉薏米汤	13
	红椒牛肉饭	14
蟹	清蒸蟹	15
	青蟹粉丝煲	16
	奶油焗蟹	17
虾	大虾豆腐汤	18
	枸杞烹炸大虾	19

02 强筋壮骨

鸡蛋	银鱼鸡蛋角	20
	滑蛋鲜虾包	21
海带	海带肉丝汤	22
	海带拌鸡丝	23
核桃	核桃仁炒韭菜	24
	核桃火腿炒虾	25
	蜂蜜核桃仁	26

山药	山药虾粥	27
	山药胡萝卜鸡汤 ..	28
	山药排骨汤	29
油菜	油菜炒虾仁	30
	火腿炒油菜	31

03 缓解疲劳

西兰花	鸡丝西兰花	32
	凉拌西兰花	33
芦笋	芦笋炒蟹腿	34
	凉拌双笋	35
	芦笋浓汤	36
香蕉	香蕉西米羹	37
	香蕉百合银耳羹 ..	38
	拔丝香蕉	39
番茄	番茄炖羊腱	40
	番茄肉片	41
萝卜	鲜白萝卜汤	42
	萝卜海带蜇皮汤 ..	43

04 解酒醒酒

豆腐	椿芽拌豆腐	44
白菜	干虾仁拌白菜	45
	鲜蘑白菜	46
葡萄	葡萄甘蔗汁	47
芹菜	虾仁拌芹菜	48

滋阴壮阳

49

韭菜

韭菜蒸饺 / 韭菜炒鸡蛋 49

绿豆芽炒韭菜 / 蚕豆炒韭菜 50

韭菜炒羊肉 / 韭菜炒鹅肠 51

泥鳅

玉须泥鳅汤 / 香撕泥鳅 52

羊肉

羊肉粉皮汤 / 蒜香羊肉汤 53

蛋黄羊肉片 / 羊肉炒面片 54

羊肉酸菜煲 / 枸杞羊肉丝 55

羊肉煨余面 / 子姜炒羊肉丝 56

牛肉

牛肉煲饭 / 牛肉菜花汤 57

牛肉怀杞汤 / 茄汁牛肉饼 58

牛肉杂菜汤 / 胡萝卜炖牛肉 59

蟹

蟹形豆沙饼 / 小炒蟹 60

虾

炸珍珠虾 / 豆苗炒虾片 61

虾仁烩饭 / 鱼香大虾 62

椒盐虾 / 百花大虾 63

强筋壮骨

64

鸡蛋

鲫鱼炖蛋 / 肉末蒸蛋 64

鸡蛋羹 / 鸡蛋翠玉片 65

肠皮鸡蛋花 / 香肠炒蛋 66

又烧彩蛋 / 肉丝炒蛋 67

海带

女贞子炖海带 / 海带炖豆腐 68

海带炖牛肉 / 芝麻拌海带 69

核桃

黑芝麻果仁粥 / 核桃仁肉丁 70

核桃炒猪腰 / 核桃豆腐丸 71

核桃南瓜面 / 琉璃核桃 72

山药

山药桂圆羹 / 山药鲫鱼汤 73

枸杞山药煲鸽 / 甘蔗汁山药 74

山药牛肉卷 / 山药蒸鲫鱼 75

油菜

海米扒油菜 / 油菜烧腐竹 76

绿豆芽拌油菜 / 炆炒小油菜 77

缓解疲劳

78

西兰花

西兰花浓汤 / 西兰花蘑菇汤 78

蟹肉西兰花 / 西兰花炒牛肉 79

芦笋

芦笋莲子羹 / 芦笋豆腐鱼头汤 80

草菇芦笋汤 / 百合芦笋炖排骨 81

香蕉

香蕉蛋羹丝 / 香蕉三丁羹 82

番茄

番茄炖排骨 / 番茄鱼片 83

番茄蘑菇汤 / 番茄豆腐炒肉片 84

番茄炆锅面 / 番茄鸡块 85

萝卜

一品萝卜丝 / 牛肉烧白萝卜 86

三鲜饮 / 萝卜拌海蜇皮 87

萝卜丝玉米面团 / 山药牛腩肉煲白萝卜 88

解酒醒酒

89

豆腐

豆腐鲜贝 / 小葱拌豆腐 89

白菜豆腐汤 90

白菜

糖醋白菜心 90

葡萄

鲜榨葡萄汁 91

芹菜

鲜芹菜汁 91

附录

92 附录 1: 有益男性健康的食物

94 附录 2: 男性不可缺少的营养素



韭菜



韭菜，又叫长生韭、扁菜等。韭菜营养丰富，含有蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质及硫化物等。具有温中下气、补肾益阳等功效，被称为“起阳草”，堪称蔬菜中的壮阳佳品。



韭菜炒虾仁*

材料

虾仁 200 克、韭菜 100 克。

调料

姜丝、盐、料酒、植物油各适量。

做法

- ① 虾仁洗净，去虾线；韭菜择洗干净，切段。
- ② 锅置火上，放油烧热，炒香姜丝，放入虾仁、料酒翻炒，加入韭菜，大火快炒至熟，加盐调味即可。

营养师
分析

这样更有效

韭菜与虾仁是补肾壮阳的好搭配，常吃此菜对由于肾虚弱导致的遗精、阳痿、早泄、遗尿等症有一定帮助。

RECIPE



COOKING

韭菜 烧蛭子*

材料

鲜蛭肉 300 克、韭菜 100 克。

调料

清汤、植物油、盐、料酒、鸡精、香油各适量。

做法

① 蛭肉放清水中洗一遍，捞出控净水；韭菜去杂质洗净，切成 3 厘米长的段，将韭菜白与叶分开放盘内。

② 锅内加入植物油，大火烧至八成热时将韭菜白和蛭子肉下锅快速煸炒，随即加入清汤、盐、料酒、鸡精和韭菜叶略炒，淋上香油，炒匀装盘即可。

营养师
分析

这样更有效

蛭肉含丰富蛋白质、钙、铁、硒、维生素 A 等营养物质，滋味鲜美，营养价值高，具有补虚的功能，与韭菜搭配，滋阴效果更佳。

RECIPE



营养师
分析

这样更有效

韭菜有温肾助阳的作用，牛奶中的一些营养物质对中老年男子有保护作用，常喝牛奶易使人体力充沛，韭菜与牛奶搭配食用对肾脾两虚而导致的阳痿、遗精等症有一定帮助。

RECIPE

COOKING

韭菜 壮阳饮*

材料

韭菜 50 克、牛奶 200 克。

调料

姜适量。

做法

- ① 韭菜择洗干净，切段；姜去皮，切块。
- ② 将韭菜段、姜块放入搅拌机中搅烂。
- ③ 用纱布绞取韭菜姜汁，倒入牛奶中搅匀，上火煮沸即可饮用。

TIPS 贴心小提示

由于韭菜切开遇空气后，味道会加重，所以在烹调前切较好。

泥鳅



泥鳅被人们称作“水中人参”，含优质蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B₁、烟酸、铁、磷、钙等营养素。泥鳅味甘，性平，有补中益气、养肾生精等功效。对调节性功能有较好的作用。泥鳅中含一种特殊蛋白质，可促进精子形成。

木瓜煲泥鳅*

材料

木瓜250个、泥鳅2条、生姜4片、杏仁5克、蜜枣8个。

调料

植物油、盐各适量。

:: 做法

- 1 将木瓜削去外皮、去瓢洗净，切成大块。
- 2 泥鳅去鳞、鳃，清除内脏，冲洗干净；杏仁、蜜枣分别用清水洗净。锅内放植物油，烧热，放入泥鳅煎约2分钟。
- 3 将适量清水放入煲内煮沸，放入姜片、泥鳅、杏仁、蜜枣，用小火煲1小时；将木瓜放入煲中，再煲半小时，加入少许盐调味即可。





营养师
分析

这样更有效

泥鳅被誉为水中人参，是一种营养丰富的食品，蛋白质、钙、磷、铁及维生素含量很高，能补中益气、强精补血。除了与其他食材一起烹煮外，单独爆炒营养也不流失，口感也不错。

RECIPE



COOKING

麻辣泥鳅*

材料

泥鳅 500 克、干红辣椒 15 克、
香菜适量。

调料

花椒 20 克，豆瓣酱、姜丝、料
酒、水淀粉各 10 克，酱油、盐、
白糖各 5 克，鸡精 3 克，植物
油适量。

做法

- 1 泥鳅放入盆中，加清水、盐养 8 小时，使其吐净污物后洗净。
- 2 锅置火上，加植物油烧至八成热，放入泥鳅炸至变色，捞出沥油。
- 3 锅内留底油烧热，下姜丝、花椒、干红辣椒、豆瓣酱炒出香味，烹入料酒，加适量水，放入泥鳅焖 10 分钟，加盐、白糖、鸡精、酱油调味翻匀，勾芡后装盘，撒上香菜即可。

羊肉



羊肉含有丰富的蛋白质和维生素，尤其是维生素B₁和维生素B₂含量很高，羊肉富含烟酸以及铜、锌、钙、磷、铁等多种矿物质和营养成分。其性温热，有补气滋阴、暖中补虚、温补脾胃、增热御寒、开胃健力、壮阳生精。

羊肉萝卜煲*

材料

羊肉 500 克、白萝卜 200 克。

调料

盐、味精、料酒、葱段、姜、八角、茴香各适量。

:: 做法

- ① 将羊肉洗净、切块，用沸水焯一下，备用；白萝卜洗净、去皮，切成滚刀块，备用；姜洗净切片。
- ② 沙锅置火上，放入适量清水，放入羊肉、料酒、葱段、姜片、八角、茴香煮开，转小火慢炖至熟烂，然后放入萝卜块，炖至萝卜熟，撒入盐、味精即可。





孜然羊肉*

材料

羊肉 250 克、香菜 5 根、鸡蛋 2 个、面粉 50 克。

调料

植物油、孜然粉、葱姜汁、嫩肉粉、盐、料酒、五香粉、胡椒粉、花椒粉、花椒盐、淀粉各适量。

做法

- 1 羊肉洗净，顺丝切条，放入碗中加入葱姜汁、花椒盐、嫩肉粉、料酒腌渍入味；香菜择洗干净，切段备用。
- 2 将面粉、淀粉、鸡蛋放入碗中搅匀后再加入少许清水、植物油搅拌成蛋糊，将上浆的羊肉放入抓匀。
- 3 炒锅倒植物油烧至六成热，将挂上蛋糊的羊肉下入锅中，炸至外脆里嫩呈金黄色时捞出，控油。
- 4 将孜然粉、五香粉、胡椒粉、花椒粉、花椒盐拌匀，撒在羊肉上，再撒上香菜段即可。

TIPS

贴心小提示

用孜然加工羊肉，可以祛腥解腻，并能令其肉质更加鲜美芳香，增加人的食欲。





COOKING

羊肉 温补粥*

材料

羊肉 100 克、大米 50 克。

调料

葱末、姜末、盐各适量。

做法

- 1 羊肉洗净，切成碎末备用；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入大米煮开，改小火煮至八成熟，加入羊肉末、葱末、姜末煮至成粥，加盐调味即可。

TIPS

贴心小提示

羊肉切成块后放入锅中，加入水和米醋，煮沸后捞出再制作菜肴，就可以去掉羊肉的膻味了。



营养师
建议

这样更有效

羊肉还可与冬瓜、粉条一起炖，是冬季不错的滋阴补肾滋补品。

RECIPE



牛肉



生

肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉，其蛋白质含量高而脂肪含量低。味甘、性平，归脾、胃经，具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效。牛肉加红枣炖服，可助肌肉生长，促伤口愈合。

银耳红枣牛肉汤*

材料

牛肉 200 克，红枣 30 克，水发银耳、胡萝卜各少许。

调料

姜片、盐、料酒、味精各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，切小块；红枣洗净；银耳洗净，切小朵；胡萝卜洗净，切片。
- 2 将牛肉块、红枣、银耳同入沙锅，加适量清水烧开，放入料酒、姜片、胡萝卜片，炖至牛肉熟烂，加入盐和味精调味即可。





COOKING

牛肉薏米汤*

材料

鲜牛肉 200 克、薏米 30 克、水发香菇、枸杞子各少许。

调料

盐适量。

做法

- 1 牛肉洗净后切成小块，入沸水氽烫后捞出，沥干水分；薏米淘洗干净；香菇去蒂洗净，切小块；枸杞子泡洗干净。
- 2 将牛肉块、薏米一同放入沙锅中，加清水适量，用大火烧开后转用小火慢煮，加入香菇、枸杞子煮至牛肉熟烂，加入盐调味即可。

营养师
分析

这样更有效

薏米能增强胃功能，与牛肉搭配食用，滋阴效果更好。此汤有清热除湿、祛风通络、补益脾胃的功效。

RECIPE

TIPS

贴心小提示

- 1 骨折后关节不利的人适合食用。
- 2 牛肉不易熟烂，烹制时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，这样可以使其易烂入味。



营养师
建议

这样更有效

牛肉可补阳暖腹，生姜可驱寒保暖。如果在饭菜中加入少许生姜，二者搭配食用，可补阳驱寒、治腹痛。牛肉与香菇搭配，可健脾暖胃，适合胃弱者食用。

RECIPE

COOKING

红椒牛肉饭*

材料

米饭1碗、牛肉60克、红辣椒6个、青葱1棵。

调料

植物油、淡色酱油、白糖、淀粉、盐各适量。

做法

- 1 红辣椒和青葱分别洗净切成丝，放入盘中备用。
- 2 牛肉洗净切成丝放入碗中，加淡色酱油、白糖、淀粉抓匀腌15分钟，再加入油拌匀。
- 3 锅烧热后倒入油，待油热后放入牛肉丝快炒至八分熟时盛出。
- 4 用锅内余油爆香青葱丝、红辣椒丝，再放入米饭、盐及牛肉拌炒均匀即可。

蟹



螃蟹营养丰富，含有多种维生素，其中维生素A的含量高于其他陆生及水生动物，同时还含有丰富的钙及蟹红素、蟹黄素等。《本草拾遗》载：其功不独散，而能和血也。有清热散血，续伤理脉、滋阴之功效。

清蒸蟹*

材料

大闸蟹（膏蟹、青蟹也可）1只。

调料

醋、葱段、姜块、姜末、料酒各适量。

:: 做法

- ① 大闸蟹洗净。
- ② 锅置火上，加水，将葱段、姜块、料酒同蟹一起用大火煮，煮沸后再用中火煮8分钟，取出盛盘。
- ③ 用醋和姜末调成蘸汁，即可食用。

