

图书在版编目 (CIP) 数据

男人进补不上火/孙里莲编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.11

ISBN 7-5048-4644-9

I. 男... II. 孙... III. 男性—保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第120806号

作 者: 孙里莲	摄 影: 小 米
文字润饰: 刘 婧	美术总监: 王 婧
封面设计: 李 倩	内页设计: 李 倩

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/40

印 张 2

字 数 40千

版 次 2005年1月第1版 2005年1月北京第1次印刷

印 数 1~15 000册

定 价 12.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

男人 进补 不上火

Nan Ren Jin Bu
Bu Shang Huo

赠

VCD 演示盘

孙里莲 编著

- 融合中西进补观念
- 健脑、明目、固肾、强筋四位一体
- 扶阳兼滋阴，正本不上火
- 全面坚固男人的健康阵线
- 让男人的凌云“壮”志轻松实现！

农村读物出版社

男人
Nan Ren Jin Bu
Bu Shang Huo
进补
不上火

男人膳食有讲究，温和进补是良道！

奶酪鳕鱼、参芪猪蹄、荷叶三豆汁……

让你潇洒挥别头晕目眩、性趣淡然的无可奈何，

从日常膳食中获取无限精力，

轻松应对生活事业的多方挑战！

策划：动静国际

ISBN 7-5048-4644-9

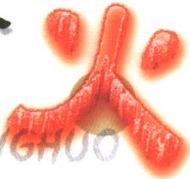


9 787504 846440 >

定价：12.00元

男人 进补 不上火

Nan Ren Jin Bu
Bu Shang Huo



孙里莲◎编著

农村读物出版社

作者序

男人们天天在外奔波忙碌，工作压力、交际应酬……久而久之，身体大不如前：精神萎靡、记忆力减退、视力下降、骨质疏松、精力亏损、失眠、食欲不振。年纪不是很大，病症却一大堆，这都是长期操劳和不注重保养所积累而成的，所谓“积劳成疾”。该敲响警钟了！

那么，如何进补才能使身体得到充分调养？俗话说“药补不如食补”。食物所内含的丰富营养能长期调理身体，给男人们日益疲乏的身体注入新的活力。本书分为“提神益脑”、“醒神明目”、“补肾固精”、“强筋壮骨”四部分，“提神益脑”针对男人经常精神疲劳的现象，利用各种健脑食物补充大脑缺乏的高蛋白成分；“醒神明目”类食物增加人体维生素A，护眼的同时滋养肝脏；“补肾固精”补肾壮阳，让精力透支的男士重现“虎威”；“强筋壮骨”促进人体新陈代谢，让男人们远离骨质疏松带来的身体疲乏，增强免疫力。

这本食谱中所选用的原料合理搭配，不会因急于求成而造成男人们食用后上火燥热，从不同角度给男人补充营养，在改善其膳食摄入的基础上，调节细胞微循环，调理滋养又能兼顾平衡的食物才能造就健康的身体。



孙小里莲

男士健康不容忽视

男士在工作、生活压力下往往疲惫不堪，身体各机能明显退化，细胞新陈代谢减慢，若不及时调养，可能会严重损害健康。试想，一台机器用久了也要维修保养，更何况血肉之躯呢？

适当调养身体，可改善人体内器官的生理功能，增强免疫力，达到强壮筋骨的功效。进补因人而异，一般说来需要进补的人分为气虚、阳虚、血虚等几类，对症下药才有良好功效。进补“益收不易散”，所以要尽可能少食姜葱类辛辣刺激性的食品，多补充蛋白质成分和维生素、矿物质含量高的食物，总而言之，要多选择滋润甘寒的食品为宜。另外，不要以为食材必须是价格昂贵或者稀有难觅的才有好的进补效果，其实，只要在日常

生活中合理摄入，营养平衡，不需任何补品也能做到身体健康，所以说适合自己身体的才是最好的进补方

法。

这本书综合了男人进补的诸多优良食物，从补气、明目、养肝、滋肾、固精、壮骨等方面安排了进补食谱，为终日忙碌于工作的男士解决了

“想进补，又不知如何进补”的困扰，轻轻松松补充身体养分，快速恢复健康体魄。



专题

圣爱医院主任医师



进补药膳，让我远离“都市病”

在IT圈内工作了5年，从一名普通员工晋级到了部门主管。福利待遇步步高，我却越来越感到力不从心。自从当上主管，要负的责任比以前多了很多，很多方案都等着我去实施，全套的工作流程不能出一点差错，心理压力大，晚上睡不好，多梦易醒，而且四肢乏力、肌肉酸痛，常常胸闷气短，感觉透不过气来，严重时头昏脑胀、眼前发黑，记忆力也下降了。

难道刚过而立之年，身体功能就出现了全面衰退？焦灼的我特意请假到医院挂专家门诊。医生详细询问了我的日常工作和生活情况，对身体做了全面的检查，在排除了各种身体病变的可能后，他说，我患上的是“亚健康综合征”，在白领阶层中最为常见，严格来说并不是通常人们所说的病理性疾病，但也并非属于完全健康，而是处于两者之间。由于生活节奏加快，工作压力增大，出现体质下降、身体易疲劳、情绪易波动、食欲下降等症状。医生没有给我开药方，而是建议我除了要好好休息、注意劳逸外更需要结合进行食疗，增强身体抗病能力。他还向我推荐了这本《男人进补不上火》，便于我结合相关的症状进行科学合理的进补。



不善厨艺的老婆跟着食谱中配套的DV教学带，没费多少力气就烹调了烤鳕鱼、参芪猪蹄，加上海鲜烤饭，还有玉米蔬菜浓汤，不用说，味道相当不错，看不出老婆还有下厨的潜质呢。如此美味的食物竟然有着神奇的食疗功效，一改往日我对进补食物苦涩无味、难以下咽的偏见。就这样，在每餐快乐的心情中，我的健康状况日益改善，精神比以前大为好转，工作上也是如鱼得水。

希望本书在带给你美食诱惑的同时，也能让你重新找回健康的身体，快乐地生活！

夏恒俊

IT 部门主管

时下，男人进补成了时尚，但不管是洋参片还是六味地黄丸，都应遵医嘱服用，若一味滥补可能补益不成反而会对身体产生不良后果。所谓“药补不如食补”，男人进补的原则是“虚则补之，实则邪之”，不能过量进食，宜细水长流。要防止补得过火，引起“上火”，要多吃蔬菜、水果，忌吃辛辣食物，多饮水或清热饮料，促进体内“致热物质”从尿液、汗液中排泄出来，达到清火排毒的目的。此外就是生活要有规律，注意劳逸结合，适当休息，切忌连续“作战”到午夜。



有些人认为吃人参、鹿茸才算是吃了补品，才起到补身之效。其实，补身有很多种方法，而补益的方法

也有针对性，例如补气、补血、补肾。男人进补尤其重补肾，以补肾壮阳、养心安神为主。身体虚弱，又虚不受补，稍食一些补益性的食物，即觉燥热不适，因此这个时期的进补，不能

家常进补不上火

忽略了各种营养素的补充和调节，以及及时恢复和增强体力。

食物之中，很多都是具有补益作用的。所以，要补身，就要视自己身体的需要而食用适



合自己体质的食物，配合适当的方法，才能事半功倍。《男人进补不上火》就是这样一本食谱。虽然选用食材甚为家常，但补益功效却相当卓越。不一定是用名贵的药材才可以补身，煲些汤水佐膳调补身体，简单如黑豆目鱼汤，同样也可收到补益功效。更何况，黑豆和目鱼，价钱便宜，营养滋补，还容易被人体消化和吸收，滋润不燥，非常适合作为佐膳补益身体之用。

王仲留

营养协会理事

目录



作者序
推荐序

CONTENTS

提神益脑

- 烤鳕鱼/13
- 清蒸鲈鱼/15
- 山药炖羊肉/17
- 五味炖鸡/19
- 鸡蛋小米粥/21
- 核桃米饼/23
- 柚子果汁/25

醒神明目

- 糖醋萝卜丝/29
- 四季豆炖猪排/31
- 红薯酥/33
- 肉松烤饭/35
- 枸杞百合羹/37
- 柑橘粳米羹/39
- 木耳明目茶/41



目录

CONTENTS

补 肾 固 精

- 桃仁炒韭菜/45
- 虫草焖鸭/47
- 红参羊肉煲/49
- 香菜黄豆汤/51
- 海参粥/53
- 桂圆莲子羹/55
- 翠绿韭菜粥/57
- 银耳鸡蛋糊/59

强 筋 壮 骨

- 素炒三鲜/63
- 菊花鲫鱼块/65
- 海鲜饭/67
- 笋菇鱼羹/69
- 参芪猪蹄煲/71
- 黑豆牛肉汤/73
- 南杏雪耳汤/75
- 荷叶三豆汁/77

提 · 神 · 益 · 脑

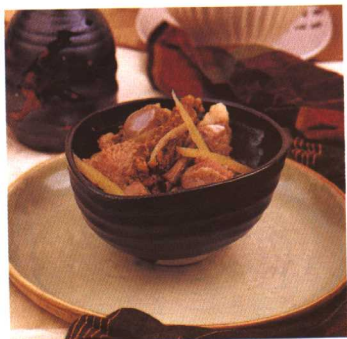


正值而立之年，常常是紧张忙碌了一整天，深夜还在继续工作，**正**就是进入梦乡，大脑似乎还在为没有新的创意或未完成的指标而焦虑。久而久之，感觉疲劳不堪，工作效率下降，记忆力也越来越差。

该是进补的时候了。那么进补的重点在哪里呢？专家指出，高强度的工作压力、精力过于集中而导致的精神疲劳现象，导致的直接后果就是大脑缺氧，而大脑供氧不足，就会引发记忆力下降、注意力不集中、思维迟钝、心悸失眠等症状。补脑饮食应注重对优质蛋白质的摄取，还要能满足大脑组织对维生素和矿物质等微量物质的需求。

这里推荐的烤鳕鱼、清蒸鲈鱼、五味炖鸡等，含优质蛋白质，对大脑细胞的正常代谢，特别是对脑神经传导有着极其重要的作用；核桃米饼、其中的不饱和亚油酸、卵磷

脂、亚麻酸等都是脑的重要结构材料，补脑效果很明显；鸡蛋小米粥含有丰富的钙、铁、维生素B1，能预防神经衰弱，改善大脑的供氧状况。





烤鳕鱼

原料

鳕鱼2块，黄油50克，洋葱1/2个，蒜茸、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 将鳕鱼用盐、胡椒粉腌渍入味。
2. 洋葱切成碎丁。
3. 锅内放入黄油烧融，下洋葱、蒜茸爆香。
4. 将洋葱汁涂满鳕鱼块，用锡箔纸包好，放入预热至180℃的烤箱内烤20分钟后即可食用。

营养分析

鳕鱼为肉质厚实、味道鲜美的深海高蛋白鱼类，含有多种矿物质及维生素A、维生素D、维生素E等，有比较高的营养价值，其中的DNA、EPA成分以及丰富的鱼油，有很好的益智补脑功效，并能有效地提高人体免疫力。



TIPS

在裹上锡箔纸之前可撒上一层腌渍时剩下的汤汁，鳕鱼味道会更加鲜美。



清蒸鲈鱼

原料

鲈鱼1条，豆豉、葱丝、姜丝、红辣椒丝、白葡萄酒、盐各适量。

做法

1. 鲈鱼洗净去鳞，撒上豆豉，再铺上葱丝、姜丝、红辣椒丝，放入锅中隔水蒸8分钟。
2. 将盐和白葡萄酒淋在蒸好的鲈鱼上，再用大火蒸5分钟即可食用。

营养分析

鲈鱼俗称鲈鲛，嫩滑味鲜，蛋白质含量很高，可以为大脑提供所需养分；鲈鱼特殊的味道还有提神醒脑的功效。



TIPS

鲈鱼如果和中药材一起蒸煮，可吸收药材的功能性成分，滋补效果会更好。

