

Tasty Food  
食在好吃

# 男性养生 这样吃最好

甘智荣 主编

强肾健体、健脾益胃、养心护肝、清热解毒，  
四大功效对症饮食，让男性受用一生！



Tasty Food  
食在好吃

# 男性养生 这样吃最好

甘智荣 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

男性养生这样吃最好 / 甘智荣主编 . — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2015.10

( 食在好吃系列 )

ISBN 978-7-5537-4257-1

I . ①男… II . ①甘… 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 (2015) 第 049187 号

## 男性养生这样吃最好

---

主 编 甘智荣  
责任编辑 樊 明 葛 昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 10  
插 页 4  
字 数 250千字  
版 次 2015年10月第1版  
印 次 2015年10月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4257-1  
定 价 29.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



党参乌鸡汤	17
当归羊肉汤	17
虫草炖乳鸽	18
杜仲艾叶鸡蛋汤	18
莲子芡实猪尾汤	18
黑芝麻乌鸡汤	19
板栗排骨汤	19
人参当归猪腰汤	19
山药鳝鱼汤	20
黑豆猪皮汤	20
枸杞子水蛇汤	21
熟地黄当归鸡腿汤	21
川贝杏仁鹤鹑汤	22
海参鸡汤	22
海马干贝瘦肉汤	22
龟肉鱼鳔汤	23
虫草炖雄鸭	23
狗脊熟地黄乌鸡汤	23
虫草海马炖鲍鱼	24
虫草杏仁炖鹤鹑	24
何首乌猪肝汤	24
黄精胛骨汤	25
五味子羊腰汤	25
菟丝子煨鳝鱼	25
黄豆芡实炖瘦肉	26
鳝鱼苦瓜枸杞子汤	26
牛膝炖猪蹄	27
车前子鳊鱼头汤	27
红枣枸杞子鹤鹑汤	28
锁阳炒虾仁	28
肉苁蓉桂枝羊肉汤	28
巴戟天鸡汤	29
三七香菇炖鸡	29
补骨脂芡实鸭汤	29
山茱萸丹皮炖甲鱼	30
龟板杜仲猪尾汤	30
杜仲板栗乳鸽汤	31
海藻猪蹄汤	31
黄精黑豆塘虱汤	32

## 目录 Contents

# 男性养生知多少

男性体质中医养生要领 9

男性阶段养生秘诀 11

## PART 1

# 强肾健体篇

核桃仁当归瘦肉汤	14
薏苡仁板栗瘦肉汤	14
熟地黄当归羊肉汤	15
熟地黄乌鸡汤	16
当归虫草牛尾汤	16
党参枸杞子猪肝汤	16
补骨脂虫草羊肉汤	17

巴戟天黑豆鸡汤	32	榛子枸杞子粥	48	排骨板栗鸡爪汤	57
海马猪脊骨汤	33	锁阳羊肉粥	48	板栗土鸡汤	57
鹿茸黄芪鸡汤	33	韭菜子枸杞子粥	49	当归墨鱼粥	58
牛鞭汤	34	花生松子粥	49	板栗香菇老鸡汤	58
莲子芡实排骨汤	34	赤芍柴胡银耳羹	50	补骨脂猪腰汤	59
板栗猪腰汤	34	核桃黑芝麻糊	50	何首乌黑豆乌鸡汤	59
口蘑山鸡汤	35	圣女果炒鲜贝	51	金樱子糯米粥	60
莲子芡实鸭汤	35	鹿茸蒸虾	52	补骨脂红枣粥	60
苹果橘子煲排骨	35	核桃仁拌韭菜	52	羌活川芎排骨汤	61
白萝卜羊肉汤	36	海马虾仁鸡汤	52	干贝瘦肉汤	62
枸杞子山药牛肉汤	36	黑木耳炒鸡肝	53	覆盆子猪小肠汤	62
杏仁白菜猪肺汤	36	大蒜炒鳗鱼	53	韭菜子猪腰汤	63
银杏莲子乌鸡汤	37	虾皮炒西葫芦	53	覆盆子粥	63
鹿茸山药瘦肉汤	37	浮小麦黑豆茶	54	鸽子瘦肉粥	64
虫草海马四宝汤	37	五味子茶	54	女贞子鸭汤	64
银杏玉竹猪肝汤	38	女贞子蜂蜜饮	55	黑豆牛肉汤	65
枸杞子板栗羊肉汤	38	生地黄黑豆浆	55	松子仁核桃粥	65
木瓜银耳猪骨汤	39	桑寄生连翘鸡爪汤	56	桂圆益智仁糯米粥	66
骨碎补猪脊骨汤	39	榴莲牛奶果汁	56	威灵仙牛膝茶	66
黄精海参乳鸽汤	40				
鲜人参乳鸽汤	40				
补骨脂鲑鱼汤	40				
桑螵蛸红枣鸡汤	41				
党参灵芝鹌鹑汤	41				
鹌鹑竹笋汤	41				
西红柿棒骨汤	42				
杜仲萝卜羊肉汤	42				
苹果雪梨煲牛腱	42				
人参煲三鞭	43				
天麻地龙炖牛肉	43				
菟丝子煲鹌鹑蛋	43				
猪腰山药薏苡仁粥	44				
菟丝子大米粥	44				
黑米黑豆莲子粥	45				
玉米须大米粥	45				
赤小豆核桃粥	46				
核桃乌鸡粥	46				
桂圆榛子粥	47				
山药鹿茸山楂粥	47				





## PART 2 健脾益胃篇

胡椒猪肚汤	68	西红柿白菜牛肉汤	76	火麻仁粥	85
西红柿蘑菇排骨汤	68	香菇豆腐汤	76	黑米赤小豆椰汁粥	86
山药益智仁扁豆粥	69	紫苏杨梅桃甜汤	76	党参红枣黑米粥	86
山药白术羊肚汤	69	人参五味子乌鸡汤	77	火龙果西红柿粥	87
枸杞子莲子山药汤	70	洋葱乳鸽汤	77	小米黄豆粥	87
党参麦门冬瘦肉汤	70	党参黄芪牛肉汤	77	山药杏仁牛奶糊	88
冬瓜竹笋汤	70	节瓜山药老鸭汤	78	银杏百合拌芦笋	88
山药薏苡仁鸡汤	71	砂仁黄芪猪肚汤	78	山药黑芝麻糊	88
黄豆猪蹄汤	71	山药芡实生鱼汤	78	凉拌玉米南瓜子	89
花生香菇鸡爪汤	71	板栗玉米排骨汤	79	松子仁炒玉米	89
胡萝卜牛肉汤	72	白芍茯苓排骨汤	79	洋葱炒牛肚丝	89
金针菇羊肉汤	72	玉竹枸杞子银耳汤	79	茶树菇蒸草鱼	90
豆腐红枣泥鳅汤	72	黄芪山药鲫鱼汤	80	茶树菇炒豆角	90
山药猪胰汤	73	香菇瘦肉鸡汤	80	玉米胡萝卜炒蛋	90
山药桂圆老鸭汤	73	南瓜子小米粥	81	花椒猪蹄冻	91
西红柿土豆猪骨汤	73	葡萄当归猪血汤	81	山药蒸鲫鱼	91
泽泻白术瘦肉汤	74	西红柿牛肉汤	82	枸杞子韭菜炒虾仁	91
腰果糯米甜粥	74	腐竹猪肚汤	82	芒果茭白牛奶	92
莲子土鸡汤	75	肉桂粥	83	榴莲蜜汁	92
肉桂炖猪肚	75	人参红枣粥	83	樱桃牛奶	93
		赤小豆茉莉花粥	84	樱桃苹果汁	93
		鸡内金燕麦粥	84	樱桃小米粥	94
		大蒜洋葱粥	85	五香毛豆	94

## PART 3

# 养心护肝篇

五味子炖猪肝	96
冬瓜鳗鱼汤	96
黄芪带鱼汤	97
黑木耳猪尾汤	97
莲子枸杞子猪肠汤	98
柴胡莲子蛙肉汤	98
百合绿豆凉薯汤	98
龙骨牡蛎鲭鱼汤	99
百合红枣乌龟汤	99
桑葚牛排骨汤	99
茯苓山药猪小肠汤	100
芡实甲鱼汤	100
山药黄精炖鸡	100
灵芝肉片汤	101
银杏猪排骨汤	101
双仁菠菜猪肝汤	101
银耳花生牛奶	102
雪蛤枸杞子甜汤	102
天麻红花猪脑汤	103
大蒜鸡爪汤	103
灵芝红枣瘦肉汤	104
远志石菖蒲鸡心汤	104
桂圆肉老鸭汤	104
佛手瓜白芍瘦肉汤	105
莲子山药银耳甜汤	105
莲子猪排骨汤	105
丹参三七鸡汤	106
茯苓鸽子汤	106
三味鸡蛋汤	106
白芍赤小豆鲫鱼汤	107
枸杞子甲鱼汤	107
党参鳝鱼汤	107
丝瓜猪肝汤	108
绿豆莲子牛蛙汤	108
柴胡枸杞子菊花茶	109
金针菇响螺瘦肉汤	110

金针菇鸡丝汤	110	桂花莲子冰糖饮	118
枸杞子猪尾汤	110	绞股蓝茶	119
鹌鹑蛋鸡肝汤	111	山楂绿茶	119
灵芝黄芪猪蹄汤	111	何首乌炒猪肝	120
大蒜绿豆牛蛙汤	111	拌芹菜百合	120
天麻川芎鱼头汤	112	苦瓜炒银鱼	121
柚子炖鸡	112	花生炒银鱼	121
茵陈甘草蛤蚧汤	112	蝎子炖鸡	122
西蓝花煮鲫鱼	113	柴胡绿茶	122
枸杞子黄精鸽子汤	113	丹参山楂大米粥	123
五子鸡内脏汤	113	红枣柏子仁小米粥	123
蜂蜜杨桃汁	114	黄豆丹参猪骨汤	124
蜂蜜红茶	114	核桃腰果牛肉汤	124
苹果燕麦牛奶	115	天麻川芎红枣茶	125
青皮红花茶	115	海带海藻瘦肉汤	126
三七丹参茶	116	何首乌核桃羹	126
何首乌绿茶	116	百合糯米粥	127
山楂荷叶泽泻茶	117	酸枣仁糯米粥	127
酸枣仁莲子茶	117	黑木耳炒鸡肝	128
丹参红花陈皮饮	118	当归三七乌鸡汤	128



## PART 4 清热解毒篇

南瓜赤小豆炒百合	130
木瓜车前草猪腰汤	130
溪黄草泥鳅汤	131
牡蛎豆腐汤	132
车前子田螺汤	132
西葫芦螺肉汤	132
海带猪排骨汤	133
芹菜瘦肉汤	133
马蹄胡萝卜脊骨汤	133
金针菇麦门冬鱼汤	134
茯苓西瓜冬瓜汤	134
鸡肉丝瓜汤	134
葛根荷叶蛙肉汤	135
菊花枸杞子绿豆汤	135
龙胆草当归焖牛腩	135
鱼腥草冬瓜瘦肉汤	136

罗汉果瘦肉汤	136
冬瓜薏苡仁瘦肉汤	136
鱼腥草瘦肉汤	137
玉米须鲫鱼汤	137
淡菜枸杞子乳鸽汤	137
土茯苓炖乌鸡	138
杏仁白萝卜炖猪肺	138
苋菜炖猪大肠	138
薏苡仁鲫鱼汤	139
金钱草牛蛙汤	139
石韦蒸鸭	139
金银花老鸭汤	140
金银花丝瓜饮	140
绿豆鲫鱼汤	141
枸杞子蛙肉汤	141
玄参蒸萝卜	142
茯苓菊花猪瘦肉汤	142
川贝母炖梨	143
薏苡仁土豆汤	143

苦瓜牛蛙汤	144
蒲公英莲藕瘦肉汤	144
桑葚橘子汁	145
土茯苓蘑菇鳝鱼汤	145
香蕉蜂蜜牛奶	146
通草车前子茶	146
红枣香蕉冰糖茶	146
生地黄绿茶	147
桑白皮杏仁茶	147
银耳马蹄糖水	147
猕猴桃薄荷汁	148
薄荷绿茶	148
木瓜菠萝汁	149
丹参槐花酒	149
马蹄茅根茶	150
芹菜果汁	150
西瓜汁	151
马齿苋芥菜汁	151
川贝母炖豆腐	152
苦瓜虾仁	152
紫苏叶卷大蒜	152
蒜蓉丝瓜	153
蒜蓉马齿苋	153
杏仁拌苦瓜	153
竹叶生地黄粥	154
茭白紫菜粥	154
猕猴桃西米露	155
泽泻枸杞子粥	155
决明子粥	156
山药茅根粥	156
茅根赤小豆甜粥	157
玉米车前子粥	157
茅根冰糖粥	158
白菜薏苡仁粥	158
山药绿豆汤	159
薏苡仁玉米粥	159
生地黄绿豆粥	160
绿豆薏苡仁粥	160





Tasty Food  
食在好吃

# 男性养生 这样吃最好

甘智荣 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

男性养生这样吃最好 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4257-1

I . ①男… II . ①甘… 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 (2015) 第 049187 号

## 男性养生这样吃最好

---

主 编 甘智荣  
责任编辑 樊明 葛 昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 10  
插 页 4  
字 数 250千字  
版 次 2015年10月第1版  
印 次 2015年10月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4257-1  
定 价 29.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

当代男性作为家庭的主力军，既要应对繁重的工作，又要赡养老人、教育子女，从而成为社会上心理负荷最重、工作与生活压力最大的人群。男性为了家庭和事业往往会忽视自身的健康，对身体的种种不良反应及一些疾病的前兆缺乏认识，以至于在身体出现不适症状时，不够重视；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，但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病毒，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。而说到养生之道，恐怕世界上没有哪个国家能够与我国相媲美。《黄帝内经》中说：“不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这本书作为我国第一部养生宝典，它不仅讲述怎样治病，更讲究如何防患于未然，使人们通过调节日常饮食来达到预防疾病、延年益寿的目的。然而时下很多男性，尤其是成功男性通常会选择服用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材在疗效与营养提供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。

本书根据营养学专家的专业指导，严格按照营养学的观点，细分为强肾健体、健脾益胃、养心护肝、清热解毒四个篇章。从不同方面介绍身体各部分的养生秘诀，每个章节中介绍了各种具有保健功效的食物，种类丰富，既有营养滋补的汤和粥类、美味可口的菜品，又有健康绿色的果汁饮品。在不失去营养的基础上，每一个食谱都为您详细介绍了材料、做法以及养生功效，并配有优美的图片。相信通过此书，您将会做出一桌色、香、味俱全的菜品。

愿本书能让您与家人每天都可以享用一道不同的养生食物，在品味美食的同时，更品出爱的滋味。





党参乌鸡汤	17
当归羊肉汤	17
虫草炖乳鸽	18
杜仲艾叶鸡蛋汤	18
莲子芡实猪尾汤	18
黑芝麻乌鸡汤	19
板栗排骨汤	19
人参当归猪腰汤	19
山药鳝鱼汤	20
黑豆猪皮汤	20
枸杞子水蛇汤	21
熟地黄当归鸡腿汤	21
川贝杏仁鹌鹑汤	22
海参鸡汤	22
海马干贝瘦肉汤	22
龟肉鱼鳔汤	23
虫草炖雄鸭	23
狗脊熟地黄乌鸡汤	23
虫草海马炖鲍鱼	24
虫草杏仁炖鹌鹑	24
何首乌猪肝汤	24
黄精鳃骨汤	25
五味子羊腰汤	25
菟丝子煨鳝鱼	25
黄豆芡实炖瘦肉	26
鳝鱼苦瓜枸杞子汤	26
牛膝炖猪蹄	27
车前子鳊鱼头汤	27
红枣枸杞子鹌鹑汤	28
锁阳炒虾仁	28
肉苁蓉桂枝羊肉汤	28
巴戟天鸡汤	29
三七香菇炖鸡	29
补骨脂芡实鸭汤	29
山茱萸丹皮炖甲鱼	30
龟板杜仲猪尾汤	30
杜仲板栗乳鸽汤	31
海藻猪蹄汤	31
黄精黑豆塘虱汤	32

## 目录 Contents

# 男性养生知多少

男性体质中医养生要领 9

男性阶段养生秘诀 11

## PART 1

# 强肾健体篇

核桃仁当归瘦肉汤	14
薏苡仁板栗瘦肉汤	14
熟地黄当归羊肉汤	15
熟地黄乌鸡汤	16
当归虫草牛尾汤	16
党参枸杞子猪肝汤	16
补骨脂虫草羊肉汤	17

巴戟天黑豆鸡汤	32	榛子枸杞子粥	48	排骨板栗鸡爪汤	57
海马猪脊骨汤	33	锁阳羊肉粥	48	板栗土鸡汤	57
鹿茸黄芪鸡汤	33	韭菜子枸杞子粥	49	当归墨鱼粥	58
牛鞭汤	34	花生松子粥	49	板栗香菇老鸡汤	58
莲子芡实排骨汤	34	赤芍柴胡银耳羹	50	补骨脂猪腰汤	59
板栗猪腰汤	34	核桃黑芝麻糊	50	何首乌黑豆乌鸡汤	59
口蘑山鸡汤	35	圣女果炒鲜贝	51	金樱子糯米粥	60
莲子芡实鸭汤	35	鹿茸蒸虾	52	补骨脂红枣粥	60
苹果橘子煲排骨	35	核桃仁拌韭菜	52	羌活川芎排骨汤	61
白萝卜羊肉汤	36	海马虾仁鸡汤	52	干贝瘦肉汤	62
枸杞子山药牛肉汤	36	黑木耳炒鸡肝	53	覆盆子猪小肠汤	62
杏仁白菜猪肺汤	36	大蒜炒鳗鱼	53	韭菜子猪腰汤	63
银杏莲子乌鸡汤	37	虾皮炒西葫芦	53	覆盆子粥	63
鹿茸山药瘦肉汤	37	浮小麦黑豆茶	54	鸽子瘦肉粥	64
虫草海马四宝汤	37	五味子茶	54	女贞子鸭汤	64
银杏玉竹猪肝汤	38	女贞子蜂蜜饮	55	黑豆牛肉汤	65
枸杞子板栗羊肉汤	38	生地黄黑豆浆	55	松子仁核桃粥	65
木瓜银耳猪骨汤	39	桑寄生连翘鸡爪汤	56	桂圆益智仁糯米粥	66
骨碎补猪脊骨汤	39	榴莲牛奶果汁	56	威灵仙牛膝茶	66
黄精海参乳鸽汤	40				
鲜人参乳鸽汤	40				
补骨脂鱿鱼汤	40				
桑螵蛸红枣鸡汤	41				
党参灵芝鹌鹑汤	41				
鹌鹑竹笋汤	41				
西红柿棒骨汤	42				
杜仲萝卜羊肉汤	42				
苹果雪梨煲牛腱	42				
人参煲三鞭	43				
天麻地龙炖牛肉	43				
菟丝子煲鹌鹑蛋	43				
猪腰山药薏苡仁粥	44				
菟丝子大米粥	44				
黑米黑豆莲子粥	45				
玉米须大米粥	45				
赤小豆核桃粥	46				
核桃乌鸡粥	46				
桂圆榛子粥	47				
山药鹿茸山楂粥	47				





## PART 2 健脾益胃篇

胡椒猪肚汤	68	西红柿白菜牛肉汤	76	火麻仁粥	85
西红柿蘑菇排骨汤	68	香菇豆腐汤	76	黑米赤小豆椰汁粥	86
山药益智仁扁豆粥	69	紫苏梅杨桃甜汤	76	党参红枣黑米粥	86
山药白术羊肚汤	69	人参五味子乌鸡汤	77	火龙果西红柿粥	87
枸杞子莲子山药汤	70	洋葱乳鸽汤	77	小米黄豆粥	87
党参麦门冬瘦肉汤	70	党参黄芪牛肉汤	77	山药杏仁牛奶糊	88
冬瓜竹笋汤	70	节瓜山药老鸭汤	78	银杏百合拌芦笋	88
山药薏苡仁鸡汤	71	砂仁黄芪猪肚汤	78	山药黑芝麻糊	88
黄豆猪蹄汤	71	山药芡实生鱼汤	78	凉拌玉米南瓜子	89
花生香菇鸡爪汤	71	板栗玉米排骨汤	79	松子仁炒玉米	89
胡萝卜牛肉汤	72	白芍蒺藜排骨汤	79	洋葱炒牛肚丝	89
金针菇羊肉汤	72	玉竹枸杞子银耳汤	79	茶树菇蒸草鱼	90
豆腐红枣泥鳅汤	72	黄芪山药鲫鱼汤	80	茶树菇炒豆角	90
山药猪胰汤	73	香菇瘦肉鸡汤	80	玉米胡萝卜炒蛋	90
山药桂圆老鸭汤	73	南瓜子小米粥	81	花椒猪蹄冻	91
西红柿土豆猪骨汤	73	葡萄当归猪血汤	81	山药蒸鲫鱼	91
泽泻白术瘦肉汤	74	西红柿牛肉汤	82	枸杞子韭菜炒虾仁	91
腰果糯米甜粥	74	腐竹猪肚汤	82	芒果茭白牛奶	92
莲子土鸡汤	75	肉桂粥	83	榴莲蜜汁	92
肉桂炖猪肚	75	人参红枣粥	83	樱桃牛奶	93
		赤小豆茉莉花粥	84	樱桃苹果汁	93
		鸡内金燕麦粥	84	樱桃小米粥	94
		大蒜洋葱粥	85	五香毛豆	94

## PART 3

# 养心护肝篇

五味子炖猪肝	96	金针菇鸡丝汤	110	桂花莲子冰糖饮	118
冬瓜鳊鱼汤	96	枸杞子猪尾汤	110	绞股蓝茶	119
黄芪带鱼汤	97	鹤鹑蛋鸡肝汤	111	山楂绿茶	119
黑木耳猪尾汤	97	灵芝黄芪猪蹄汤	111	何首乌炒猪肝	120
莲子枸杞子猪肠汤	98	大蒜绿豆牛蛙汤	111	拌芹菜百合	120
柴胡莲子蛙肉汤	98	天麻川芎鱼头汤	112	苦瓜炒银鱼	121
百合绿豆凉薯汤	98	柚子炖鸡	112	花生炒银鱼	121
龙骨牡蛎鲮鱼汤	99	茵陈甘草蛤蚧汤	112	蝎子炖鸡	122
百合红枣乌龟汤	99	西蓝花煮鲫鱼	113	柴胡绿茶	122
桑葚牛排骨汤	99	枸杞子黄精鸽子汤	113	丹参山楂大米粥	123
茯苓山药猪小肠汤	100	五子鸡内脏汤	113	红枣柏子仁小米粥	123
芡实甲鱼汤	100	蜂蜜杨桃汁	114	黄豆丹参猪骨汤	124
山药黄精炖鸡	100	蜂蜜红茶	114	核桃腰果牛肉汤	124
灵芝肉片汤	101	苹果燕麦牛奶	115	天麻川芎红枣茶	125
银杏猪排骨汤	101	青皮红花茶	115	海带海藻瘦肉汤	126
双仁菠菜猪肝汤	101	三七丹参茶	116	何首乌核桃羹	126
银耳花生牛奶	102	何首乌绿茶	116	百合粳米粥	127
雪蛤枸杞子甜汤	102	山楂荷叶泽泻茶	117	酸枣仁粳米粥	127
天麻红花猪脑汤	103	酸枣仁莲子茶	117	黑木耳炒鸡肝	128
大蒜鸡爪汤	103	丹参红花陈皮饮	118	当归三七乌鸡汤	128
灵芝红枣瘦肉汤	104				
远志石菖蒲鸡心汤	104				
桂圆肉老鸭汤	104				
佛手瓜白芍瘦肉汤	105				
莲子山药银耳甜汤	105				
莲子猪排骨汤	105				
丹参三七鸡汤	106				
茯苓鸽子汤	106				
三味鸡蛋汤	106				
白芍赤小豆鲫鱼汤	107				
枸杞子甲鱼汤	107				
党参鳝鱼汤	107				
丝瓜猪肝汤	108				
绿豆莲子牛蛙汤	108				
柴胡枸杞子菊花茶	109				
金针菇响螺瘦肉汤	110				



## PART 4

# 清热解毒篇

- |          |     |          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 南瓜赤小豆炒百合 | 130 | 罗汉果瘦肉汤   | 136 | 苦瓜牛蛙汤    | 144 |
| 木瓜车前草猪腰汤 | 130 | 冬瓜薏苡仁瘦肉汤 | 136 | 蒲公英莲藕瘦肉汤 | 144 |
| 溪黄草泥鳅汤   | 131 | 鱼腥草瘦肉汤   | 137 | 桑葚橘子汁    | 145 |
| 牡蛎豆腐汤    | 132 | 玉米须鲫鱼汤   | 137 | 土茯苓蘑菇鳝鱼汤 | 145 |
| 车前子田螺汤   | 132 | 淡菜枸杞子乳鸽汤 | 137 | 香蕉蜂蜜牛奶   | 146 |
| 西葫芦螺肉汤   | 132 | 土茯苓炖乌鸡   | 138 | 通草车前子茶   | 146 |
| 海带猪排骨汤   | 133 | 杏仁白萝卜炖猪肺 | 138 | 红枣香蕉冰糖茶  | 146 |
| 芹菜瘦肉汤    | 133 | 苋菜炖猪大肠   | 138 | 生地黄绿茶    | 147 |
| 马蹄胡萝卜脊骨汤 | 133 | 薏苡仁鲫鱼汤   | 139 | 桑白皮杏仁茶   | 147 |
| 金针菇麦门冬鱼汤 | 134 | 金钱草牛蛙汤   | 139 | 银耳马蹄糖水   | 147 |
| 茯苓西瓜冬瓜汤  | 134 | 石韦蒸鸭     | 139 | 猕猴桃薄荷汁   | 148 |
| 鸡肉丝瓜汤    | 134 | 金银花老鸭汤   | 140 | 薄荷绿茶     | 148 |
| 葛根荷叶蛙肉汤  | 135 | 金银花丝瓜饮   | 140 | 木瓜菠萝汁    | 149 |
| 菊花枸杞子绿豆汤 | 135 | 绿豆鲫鱼汤    | 141 | 丹参槐花酒    | 149 |
| 龙胆草当归焖牛腩 | 135 | 枸杞子蛙肉汤   | 141 | 马蹄茅根茶    | 150 |
| 鱼腥草冬瓜瘦肉汤 | 136 | 玄参蒸萝卜    | 142 | 芹菜果汁     | 150 |
|          |     | 茯苓菊花猪瘦肉汤 | 142 | 西瓜汁      | 151 |
|          |     | 川贝母炖梨    | 143 | 马齿苋芥菜汁   | 151 |
|          |     | 薏苡仁土豆汤   | 143 | 川贝母炖豆腐   | 152 |
|          |     |          |     | 苦瓜虾仁     | 152 |
|          |     |          |     | 紫苏叶卷大蒜   | 152 |
|          |     |          |     | 蒜蓉丝瓜     | 153 |
|          |     |          |     | 蒜蓉马齿苋    | 153 |
|          |     |          |     | 杏仁拌苦瓜    | 153 |
|          |     |          |     | 竹叶生地黄粥   | 154 |
|          |     |          |     | 茭白紫菜粥    | 154 |
|          |     |          |     | 猕猴桃西米露   | 155 |
|          |     |          |     | 泽泻枸杞子粥   | 155 |
|          |     |          |     | 决明子粥     | 156 |
|          |     |          |     | 山药茅根粥    | 156 |
|          |     |          |     | 茅根赤小豆甜粥  | 157 |
|          |     |          |     | 玉米车前子粥   | 157 |
|          |     |          |     | 茅根冰糖粥    | 158 |
|          |     |          |     | 白菜薏苡仁粥   | 158 |
|          |     |          |     | 山药绿豆汤    | 159 |
|          |     |          |     | 薏苡仁玉米粥   | 159 |
|          |     |          |     | 生地黄绿豆粥   | 160 |
|          |     |          |     | 绿豆薏苡仁粥   | 160 |







# 男性养生知多少

## 男性体质中医养生要领

中医体质理论源于《黄帝内经》，《黄帝内经》中，运用阴阳五行学说，结合人体肤色、形体、禀性、态度以及对自然界变化的适应能力等方面的特征，将大部分男性体质分为木型、火型、土型、金型、水型五种，不同的体质也应采用相应的养生方法，纠正其体质上之偏，达到延年的目的。

### 木型男性体质养生

体质鉴别：此型人五行属木，在形体上，皮肤的气色一般较为苍白，头形较小，脸形较长，肩膀宽阔广大，背部挺直，身材小，手足四肢较为灵活；办事利索；心智能力强，体力却较不足，脑力工作者居多；喜思考，比较容易忧虑伤神；性格较为外向，善外交不善内务；此型人敏感、好猜忌、情绪易波动。对于季节的适应性而言，木型人比较安适于春、夏的季节，比较无法安适于秋、冬两季，甚至如果感受到秋、冬寒凉的气候，就比较容易生病。

由于风气通于肝，肝与神经系统的关系较为密切，故木型人肝气较旺，易出现肝火旺盛、

烦躁易怒或精神抑郁、多愁善感，还易出现肝风内动，如眩晕、头痛、高血压、中风等症，多具有肝、胆及现代医学神经精神系统的潜在易感性。

饮食推荐：木型人要注重精神调节，多选择清泻肝火的药材及食物，如菊花、决明子、赤小豆、绿豆、苦瓜等；宜选择疏肝解郁的药材及食物，如柴胡、佛手瓜、陈皮、猕猴桃、黄花菜；宜常食活血化淤的药材和食物，如山楂、丹参、黑木耳等。柴胡绿茶对于木型体质的男性来说是个很好的选择，其做法也非常简单，取柴胡5克、绿茶3克，将柴胡和绿茶洗净，放入杯中，冲入沸水后加盖冲泡10分钟，等茶水稍温后即可饮用。

### 火型男性体质养生

体质鉴别：此型人五行属火，火性炎上，其性燥热，易伤阴液。在形体上一般皮肤的气色呈现较为红赤，头形较小，脸形较瘦，肩膀及背脊的肌肉比较丰隆而且宽广，肩背胸腹等各个部位都很匀称，手足四肢相对比较小。走路时，脚步给人的感觉很安稳，肩膀在行进时会有摆动感；性情比较急，行事作为很有魄力。