

80种保健食品大补男人精气神+400道健康药膳吃出健康来

补肾壮阳、亚健康调理、对症食疗，让药膳大显其功

男性中医养生

药膳

一本通

男人究竟怎样吃？怎样补
让中医告诉你最健康吃法

黑豆

Heidou



男人吃黑豆有何好处？

解表清热、养血平肝、补肾壮阴、补虚黑发。

黑豆是一种有效的补肾品。根据中医理论，豆乃肾之谷，黑色属水，水走肾，所以肾虚的男人宜常食黑豆。此外，黑豆还有活血、利水之功。

男人吃香菜有何好处？

开胃醒脾、调和中焦、发汗、清热透疹。

《本草纲目》称香菜性味辛温香窜、通心脾，为温中健胃养生之品，具有利大肠、利尿等功能。男人吃香菜能解表治感冒。

香菜 Xiangcai

香菜虽味美，但食宜适量，不可多食或经常食用。



《健康大讲堂》编委会 主编

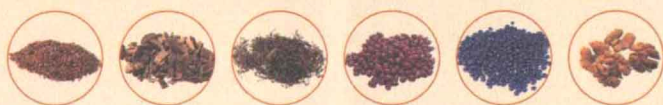


黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

健康大讲堂——

男性中医养生 药膳一本通

|《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

男性中医养生药膳一本通/《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7574-4

I. ①男… II. ①健… III. ①男性—食物养生—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140982号

男性中医养生药膳一本通

NANXING ZHONGYI YANGSHENG YAOSHAN YIBENTONG

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 李大智
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.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市新视线印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 22
字 数 350千字
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7574-4/R · 2147
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



第一章 博古通今，全面了解男性养生

《黄帝内经》的三大基本学说.....	020
1. 阴阳学说.....	020
2. 五行学说.....	021
3. 藏象学说.....	022
《黄帝内经》的六大养生原则.....	023
1. “阴阳和合”是健康的保证.....	023
2. “阳为本，阴从之”，调和是关键.....	024
3. 阳气主“推动、兴奋、升发、温煦”.....	024
4. 阴气主“宁静、抑制、肃降、凉润”.....	025
5. 补精、养气、守神，是为“修身”.....	026
6. 补气、养血、辅阴，是为“安命”.....	026
《黄帝内经》中的男性阶段养生秘诀.....	028
1. “一八”、“二八”——发育期和青春期.....	028
2. “三八”、“四八”——青壮年期.....	029
3. “五八”、“六八”——中年期.....	030
4. “七八”、“八八”——中老年期.....	031
5. “八八”之后——老年期.....	032
《黄帝内经》中的男性四季养生原则.....	033
1. 万物生发：春季养“生”.....	033
2. 茂盛华丽，夏季养“长”.....	034

3.肃杀凋零，秋季养“收”	036
4.生机潜伏，冬季养“藏”	037
《黄帝内经》男性房事养生须知	039
1.房事有节度，遵循“七损八益”	039
2.春、夏、秋、冬，四季房事养生要点	040
3.房事后的养生须知	042
4.房事养生饮食上的禁忌	043
5.房事后的调养药膳	043
《黄帝内经》中的男性体质养生要领	045
1.木型男性体质养生	045
2.火型男性体质养生	046
3.土型男性体质养生	047
4.金型男性体质养生	048
5.水型男性体质养生	049
男性养心首选药材及药膳	050
猪肠莲子枸杞汤	050
猪肝炖五味子	050
核桃仁当归瘦肉汤	050
男性养肝首选药材及药膳	051
枸杞炖甲鱼	051



菊花决明饮	051
柴胡莲子田鸡汤	051
男性养脾首选药材及药膳	052
山药白术羊肚汤	052
淮山鹿茸山楂粥	052
党参麦冬瘦肉汤	052
男性养肺首选药材及药膳	053
虫草炖乳鸽	053
川贝母炖豆腐	053
山药杏仁糊	053
男性养肾首选药材及药膳	054
熟地当归鸡	054
葱油韭菜豆腐干	054
杜仲艾叶鸡蛋汤	054
寒、凉、温、热，四性各显其功	055
1.寒凉性药材与食材——清热、泻火、解暑、解毒	055
2.温热性药材与食材——抵御寒冷、温中补虚、暖胃	055
3.平性药材与食材——开胃健脾、强壮补虚	055
酸、苦、甘、辛、咸，五味各不同	056
1.酸味药材与食材——“能收能涩”	056
2.苦味药材与食材——“能泻能燥能坚”	056
3.甘味药材与食材——“能补能和能缓”	056
4.辛味药材与食材——“能散能行”	056
5.咸味药材与食材——“能下能软”	056
药膳选用原则	057
1.因证用膳	057
2.因时用膳	057
3.因人用膳	057

4. 因地而异	057
科学煎煮，功效更大	058
1. 先煎	058
2. 后下	058
3. 包煎	058
4. 另煎	058
5. 烊化	058
6. 冲服	058
配伍宜忌要牢记	059
1. 中药材的七种配伍关系	059
2. 中药材用药之忌	060
药膳烹调知识和烹调工艺	061
1. 烹饪药膳的要求	061
2. 药膳七大烹饪法	062
正确保存和使用药膳原料才能使其疗效充分发挥	063
1. 原料保存有方法	063
2. 增添效、味小窍门	063
了解药膳的养生禁忌才能避免走进误区	064
1. 部分食材食用禁忌	064
2. 药材与食材的配伍禁忌	065



第二章 《本草纲目》解析80种男性保健食品

莲子	068	绿豆薏米汤	076
白果莲子乌鸡汤	068	黑芝麻	077
莲子芡实猪尾汤	068	芝麻润发茶	077
黑米	069	黑芝麻山药糊	077
黑米红豆椰汁粥	069	板栗	078
党参红枣黑米粥	069	板栗排骨汤	078
粳米	070	板栗冬菇老鸡汤	078
百合粳米粥	070	核桃	079
酸枣仁粳米粥	070	核桃牛肉汤	079
小米	071	核桃乌鸡粥	079
小米樱桃粥	071	南瓜子	080
火龙果西红柿小米粥	071	南瓜子小米粥	080
薏米	072	凉拌玉米瓜仁	080
薏米板栗瘦肉汤	072	花生	081
薏米鸡块汤	072	牛奶炖花生	081
黑豆	073	花生香菇鸡爪汤	081
黑豆红枣莲藕猪蹄汤	073	松子	082
黑米黑豆莲子粥	073	松仁玉米	082
黄豆	074	松仁核桃粥	082
小米黄豆粥	074	榛子	083
黄豆猪蹄汤	074	桂圆榛子粥	083
赤小豆	075	榛子枸杞粥	083
赤小豆核桃粥	075	猪腰	084
赤小豆煲乳鸽	075	参归山药猪腰汤	084
绿豆	076	木瓜车前草猪腰汤	084
百合绿豆凉薯汤	076		

猪肚	085	地黄乌鸡汤	090
竹香猪肚汤	085	鹤鹑	091
健胃肚条煲	085	赤豆薏苡炖鹤鹑	091
牛肉	086	海底椰贝杏鹤鹑汤	091
胡萝卜炖牛肉	086	鸽肉	092
家常牛肉煲	086	菟丝当归鸽	092
羊肉	087	洋葱炖乳鸽	092
锅仔金针菇羊肉	087	甲鱼	093
羊肉锁阳粥	087	枸杞炖甲鱼	093
狗肉	088	香菇甲鱼汤	093
杜仲狗肉煲	088	海参	094
附子生姜炖狗肉	088	鲜竹焖海参	094
鸭肉	089	姜片海参炖鸡汤	094
薄荷水鸭汤	089	鳝鱼	095
冬瓜薏米煲老鸭	089	鳝鱼土茯苓汤	095
乌鸡	090	党参鳝鱼汤	095
参麦五味乌鸡汤	090		



鳗鱼	096	韭菜	105
鳗鱼冬瓜汤	096	枸杞韭菜炒虾仁	105
大蒜烧鳗鱼	096	核桃仁拌韭菜	105
干贝	097	山药	106
干贝瘦肉汤	097	山药猪胰汤	106
海马干贝猪肉汤	097	山药枸杞老鸭汤	106
虾	098	芹菜	107
苦瓜虾仁	098	芹菜金针菇响螺猪肉汤	107
鹿茸枸杞蒸虾	098	芹菜苦瓜瘦肉汤	107
泥鳅	099	西红柿	108
溪黄草泥鳅汤	099	西红柿土豆猪骨汤	108
豆腐红枣泥鳅汤	099	西红柿牛肉炖白菜	108
银鱼	100	茭白	109
花生炒银鱼	100	茭白紫菜粥	109
银鱼苦瓜	100	芒果茭白牛奶	109
牡蛎	101	马蹄	110
龙骨牡蛎炖鱼汤	101	胡萝卜马蹄煲龙骨	110
牡蛎豆腐汤	101	银耳马蹄糖水	110
田螺	102	洋葱	111
车前子田螺汤	102	洋葱牛肚丝	111
螺肉煲西葫芦	102	大蒜洋葱粥	111
龟	103	花菜	112
龟肉鱼鳔汤	103	山药芸豆花菜粥	112
乌龟百合红枣汤	103	花菜香菇粥	112
海带	104	大蒜	113
海带海藻瘦肉汤	104	大蒜鸡爪汤	113
海带炖排骨	104	蒜肚饮	113

香菇	114	西瓜	123
香菇豆腐汤	114	茯苓西瓜汤	123
香菇瘦肉煲老鸡	114	西瓜汁	123
茶树菇	115	杨桃	124
茶树菇蒸草鱼	115	杨桃紫苏梅甜汤	124
茶树菇炒豆角	115	蜂蜜杨桃汁	124
金针菇	116	冬虫夏草	125
金针菇凤丝汤	116	虫草杏仁鹌鹑汤	125
金针香菜鱼片汤	116	虫草炖雄鸭	125
黑木耳	117	何首乌	126
木耳炒鸡肝	117	首乌黄精肝片粥	126
三七木耳乌鸡汤	117	何首乌茶	126
桑葚	118	熟地	127
桑葚牛骨汤	118	狗脊熟地乌鸡汤	127
桑葚橘子汁	118	肾气乌鸡汤	127
猕猴桃	119	枸杞	128
西米猕猴桃粥	119	枸杞香猪尾汤	128
猕猴桃薄荷汁	119	枸杞鹌鹑蛋鸡肝汤	128
榴莲	120	山茱萸	129
蜜汁榴莲	120	山茱萸丹皮炖甲鱼	129
榴莲牛奶果汁	120	山茱萸覆盆子奶酪	129
葡萄	121	芡实	130
葡萄当归煲猪血	121	芡实莲子薏米汤	130
桑白葡萄果冻	121	甲鱼芡实汤	130
苹果	122	杜仲	131
苹果橘子煲排骨	122	龟板杜仲猪尾汤	131
苹果雪梨煲牛腱	122	杜仲羊肉萝卜汤	131

海马	132	韭菜子	140
海马虾仁童子鸡	132	韭菜子猪腰汤	140
虫草海马炖鲜鲍	132	韭菜子枸杞粥	140
鹿茸	133	菟丝子	141
茸杞红枣鹌鹑汤	133	菟丝子苁蓉饮	141
鹿芪煲鸡汤	133	菟丝子烩鳝鱼	141
肉苁蓉	134	覆盆子	142
苁蓉羊肉粥	134	覆盆子米粥	142
苁蓉炖瘦肉	134	白果覆盆子猪小肠汤	142
巴戟天	135	牛膝	143
巴戟黑豆鸡汤	135	威灵仙牛膝茶	143
巴戟羊藿鸡汤	135	牛膝猪腰汤	143
补骨脂	136	白茅根	144
补骨脂芡实鸭汤	136	竹叶茅根饮	144
莲子补骨脂猪腰汤	136	茅根红豆甜粥	144
黄精	137	车前子	145
山药黄精炖鸡	137	车前鳊鱼头汤	145
黄精鳃骨汤	137	玉米车前子大米粥	145
灵芝	138	肉桂	146
灵芝黄芪猪脚汤	138	肉桂米粥	146
灵芝肉片汤	138	肉桂茴香炖雀肉	146
五味子	139	白果	147
五味子羊腰汤	139	白果小排汤	147
五味子降酶茶	139	白果玉竹猪肝汤	147





第三章 14种男性亚健康症状食疗药膳

反复感冒	150	性欲减退	170
黄芪山药鱼汤	152	鹿茸淮山熟地瘦肉汤	172
杏仁白萝卜炖猪肺	152	黄精海参炖乳鸽	172
苏子叶卷蒜瓣	153	鲜人参煲乳鸽	173
参芪炖牛肉	153	佛手瓜白芍瘦肉汤	173
失眠多梦	154	多汗	174
双仁菠菜猪肝汤	156	浮小麦黑豆茶	176
灵芝红枣瘦肉汤	156	带鱼黄芪汤	176
远志菖蒲鸡心汤	157	五味子爆羊腰	177
山药益智仁扁豆粥	157	砂仁黄芪猪肚汤	177
倦怠疲劳	158	尿频	178
太子参莲子羹	160	金樱糯米粥	180
节瓜山药莲子煲老鸭	160	桂圆益智仁糯米粥	180
黑豆牛肉汤	161	海螵蛸鱿鱼汤	181
桂圆干老鸭汤	161	桑螵蛸红枣鸡汤	181
畏寒肢冷	162	耳鸣	182
生姜肉桂炖猪肚	164	熟地当归鸡	184
吴茱萸栗子羊肉汤	164	黄精黑豆塘虱汤	184
白萝卜煲羊肉	165	黑木耳猪尾汤	185
肉桂煲虾丸	165	虾皮西葫芦	185
腰部劳损	166	视力减退	186
杜仲栗子鸽汤	168	枸杞田鸡汤	188
猪蹄炖牛膝	168	女贞子蜂蜜饮	188
墨鱼粥	169	顺气猪肝汤	189
独活当归粥	169	柴胡菊花枸杞茶	189

食欲不振	190	肥胖	198
内金核桃燕麦粥	192	葛根荷叶田鸡汤	200
莲子山药甜汤	192	芹菜蔬果汁	200
胡椒猪肚汤	193	鲜笋魔芋面	201
山楂麦芽猪腱汤	193	山楂荷叶泽泻茶	201
便秘	194	单纯性消瘦	202
火麻仁粥	196	樱桃牛奶	204
蜂蜜红茶	196	莲子土鸡汤	204
香蕉蜂蜜牛奶	197	枸杞牛肉汤	205
薏米煮土豆	197	木耳大枣汤	205

第四章 22种中老年男性高发病症食疗药膳

高血压	208	玉米炒蛋	219
芹菜百合	210	冠心病	220
大蒜绿豆牛蛙汤	210	丹参红花陈皮饮	222
山楂绿茶饮	211	当归三七乌鸡汤	222
菊花枸杞绿豆汤	211	丹参山楂大米粥	223
高血脂	212	桂花山药	223
猪腰山药薏米粥	214	心律失常	224
泽泻白术瘦肉汤	214	鲜莲排骨汤	226
冬瓜竹笋汤	215	丹参三七炖鸡	226
香油蒜片黄瓜	215	酸枣仁莲子茶	227
糖尿病	216	三七丹参茶	227
玉竹银耳枸杞汤	218	偏头痛	228
苦杏拌苦瓜	218	天麻地龙炖牛肉	230
西芹炖南瓜	219	延胡索橘皮饮	230

天麻川芎鱼头汤	231	柚子炖鸡	247
蒜蓉丝瓜	231	脂肪肝	248
脑梗死	232	绿豆莲子牛蛙汤	250
天麻红花猪脑汤	234	冬瓜薏米瘦肉汤	250
桂枝莲子粥	234	泽泻枸杞粥	251
天麻川芎枣仁茶	235	大米决明子粥	251
绞股蓝茶	235	慢性病毒性肝炎	252
睡眠呼吸暂停综合征（打鼾） ..	236	茵陈甘草蛤蚧汤	254
银杏百合拌鲜笋	238	牡蛎豆腐羹	254
花椒猪手冻	238	玉米须煲蚌肉	255
桂花莲子冰糖饮	239	白芍蒺藜山药排骨汤	255
龙胆草当归牛腩	239	肝硬化	256
慢性支气管炎	240	猪苓垂盆草粥	258
桑白杏仁茶	242	鲫鱼炖西蓝花	258
鸡骨草煲猪肺	242	赤小豆炖鲫鱼	259
川贝蒸梨	243	淮山枸杞炖甲鱼	259
半夏桔梗薏米汤	243	痔疮	260
慢性咽炎	244	生地绿茶饮	262
玄参萝卜清咽露	246	冰糖炖香蕉	262
罗汉果瘦肉汤	246	槐花大米粥	263
薄荷茶	247	金银花水鸭汤	263



慢性肠炎	264	风湿性关节炎	280
芡实红枣生鱼汤	266	桑寄生连翘鸡爪汤	282
苋菜头猪大肠汤	266	土茯苓鳝鱼汤	282
蒜蓉马齿苋	267	丝瓜银花饮	283
山药大蒜蒸鲫鱼	267	莲藕赤小豆汤	283
痛风	268	肩周炎	284
木瓜汁	270	散寒排骨汤	286
樱桃苹果汁	270	木瓜银耳猪骨汤	286
薏米瓜皮鲫鱼汤	271	蝎子炖鸡	287
苹果燕麦牛奶	271	川乌生姜粥	287
骨质疏松	272	颈椎病	288
板栗玉米排骨汤	274	羌活川芎排骨汤	290
蛤蚧炖蛋	274	排骨桂枝板栗汤	290
韭菜核桃炒猪腰	275	山药鳝鱼汤	291
黑豆猪皮汤	275	骨碎补脊骨汤	291
骨质增生	276	脱发症	292
补骨脂红枣粥	278	首乌核桃羹	294
三七冬菇炖鸡	278	核桃芝麻糊	294
养生黑豆奶	279	何首乌黑豆乌鸡汤	295
排骨板栗鸡爪汤	279	枸杞黄精炖白鸽	295

第五章 | 14种常见男科疾病食疗药膳

肾炎	298	肾结石	302
赤小豆茉莉粥	300	山药茅根粥	304
玉米须大米粥	300	马蹄茅根茶	304
木耳海藻猪蹄汤	301	凉拌双笋	305
茯苓鸽子煲	301	金钱草煲蛙	305

尿路感染	306	绿豆苋菜枸杞粥	329
薏米绿豆粥	308	马齿苋荠菜汁	329
苦瓜牛蛙汤	308	少精无精症	330
石韦蒸鸭	309	菟丝子煲鹌鹑蛋	332
通草车前子茶	309	淡菜枸杞煲乳鸽	332
阳痿	310	鳝鱼苦瓜枸杞汤	333
三参炖三鞭	312	鹌鹑笋菇汤	333
葱烧海参	312	不射精症	334
牛鞭汤	313	核桃生姜粥	336
鹿茸黄芪煲鸡汤	313	鸽子瘦肉粥	336
异常勃起症	314	灵芝鹌鹑汤	337
竹叶地黄粥	316	菟丝子大米粥	337
猪骨黄豆丹参汤	316	前列腺炎	338
青皮红花茶	317	西红柿烩鲜贝	340
丹参槐花酒	317	白菜薏米粥	340
早泄	318	茅根冰糖粥	341
莲子百合芡实排骨汤	320	花生松子粥	341
板栗猪腰汤	320	前列腺增生	342
枸杞水蛇汤	321	玉米须鲫鱼汤	344
海马龙骨汤	321	腰果糯米甜粥	344
遗精	322	核桃仁红米粥	345
莲子芡实猪尾汤	324	西红柿炖棒骨	345
五子下水汤	324	男性不育症	346
三味鸡蛋汤	325	女贞子鸭汤	348
金锁固精鸭汤	325	虫草海马四宝汤	348
血精	326	男性更年期综合征	349
莲子茅根炖乌鸡	328	板栗土鸡汤	351
赤芍银耳饮	328	红枣柏子小米粥	351