

健康营养食谱系列

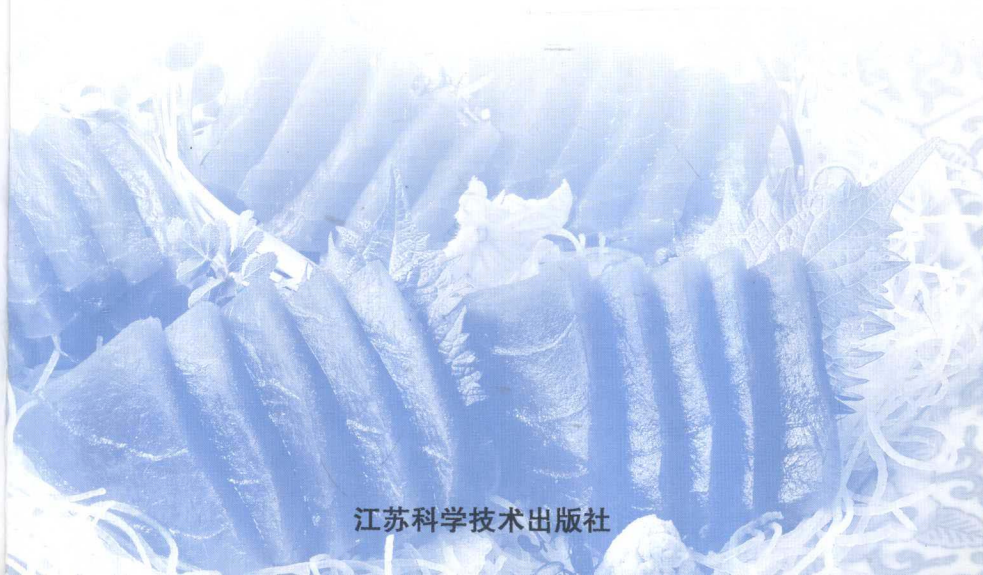


NAN XING QIANG ZHUANG HUO LI CAN

男性强壮 活力餐

刘鸿锋 主编

TS972.16



江苏科学技术出版社

前言

吃出健康

是我们每个人的心愿。但如何合理膳食,才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、老年人健康长寿;如何通过饮食调整,有针对性地提高人体某些营养素摄入量,以预防婴幼儿营养不良,防止成年人、老年人慢性病的发生和发展,这并非易事。从食物中摄取多少营养素,如钙、铁、碘、维生素 A 等等才能满足人体的需要,缺乏时有什么表现,补充多少量是适宜的,而摄入多少就会导致中毒,其中包含着许多道理和学问。

随着人民生活水平的不断提高,人们的生活已由温饱型向小康型转化,对于饮食的营养、安全等问题也日益受到人们的关注。与这种形势形成鲜明对比的是,广大消费者在饮食健康方面的知识还比较缺乏。

一个人的一生,若以平均寿命 70 岁计算,要吃进 60~70 吨饮食,其中除大量饮水外,其余多为植物食品和动物食品。人们通过一日三餐将食物吃进去,经过口腔的咀嚼,胃肠的消化、吸收,摄入食物中的各种营养素来维持人体的生命活动。一个人的身体就是由他所摄入的营养素组成的,他所表现出来的身高、体重、健康与疾病都与他日常的饮食行为有密不可分的关系,这就是“你即你所食”,它概括了食物营养对于人体成长和健康的作用。一个营养不良、骨瘦如柴的人,其主要原因是吃得太少、太差。同样,一个大腹便便、为肥胖而发愁的人,这又是因为营养过剩、营养不均衡所致。当你预测自己将来会长成什么样子,是否会出现冠心病、高血脂、糖尿病、



脂肪肝等多种常见病时,营养学专家可以郑重地提醒各位,未来的你,就是从你现在所吃的食物开始形成的,也就是说通过一口一口的吃,你正在塑造着你自己的身体与健康。所以,请你认真学习营养知识,管好自己的嘴,养成科学的饮食习惯,合理地安排好自己的一日三餐。

我们组织有关营养专家编写了这套健康营养食谱系列丛书,包括《家庭全营养指南》、《宝宝聪明健康餐》、《少年成长营养餐》、《女性保健美容餐》、《男性强壮活力餐》、《老人长寿滋补餐》、《现代疾病康复餐》、《幸福家庭配套餐》。通过专家深入浅出的讲解,使读者了解什么是每日必需的营养摄入量,不同的人群、在不同的生理阶段所需要的营养素和营养量是什么,是多少。在书中,我们还通过向读者介绍各种营养食谱,使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐,能够知道更丰富的食品知识,调整自己的膳食结构,做到:稳定粮食,保证蔬菜,增加奶类,调整肉类,即把粮食摆在养生之本的地位,保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜,增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类,调整以猪肉为主的肉食结构,从而使我们每个人都生活得健康、快乐。

参与本系列丛书编写的人员有:赵晴、何林玉、沈力匀、刘怡、王玉敏、孟朝阳、高敏、戴京、李森等。



目 录

第一篇 男性保健营养指南

录

一、男性的营养和饮食	2
(一) 男性的营养观	4
1. 养成良好的饮食习惯	4
2. 你应该吃多少	5
3. 什么时候吃, 如何吃	6
4. 购买新鲜食品	9
(二) 男性需要的营养素	10
1. 纤维素	10
2. 蛋白质	11
3. 碳水化合物	12
4. 脂肪	12
5. 维生素和矿物质	14
(三) 男性应该补充的营养食品	16
1. 日常平衡膳食	16
2. 维生素和矿物质	17
3. 12 种健康食品	18
(四) 男人如何获得能量	21
1. 摒弃错误的观念	21
2. 养成良好的习惯	22
二、男性的保健与营养	24
1. 男性保健都保些什么	24
2. 保护你的免疫系统	25
3. 男性的蜜月进补调理方案	28



4. 中年男性的饮食营养	30
5. 男性更年期综合征	32
6. 性生活后别吃冷饮	33
7. 水果与性功能治疗	33
8. 补肾的食物	35
9. 哪些药膳可增强性功能	39
10. 阳痿、早泄的饮食治疗	40
11. 男性不育症的饮食调养	45
12. 前列腺增生的饮食疗法	48
13. 电脑发烧友的食谱	50

第二篇 男性保健营养食谱

一、白领营养食谱

1. 参茶	52	18. 罐焖核桃鸡块	58
2. 莲子心茶	52	19. 金针菇炒鸡丝	59
3. 杞子绿茶	52	20. 西洋参炒鸡丝	59
4. 胡萝卜饮	52	21. 炖柠檬鸭	60
5. 西洋参炖水或泡茶	53	22. 蛋花羊头	60
6. 参芪精	53	23. 扒羊肉条	60
7. 芝双鞭	53	24. 鱼香牛肉丝	61
8. 冰糖湘莲	54	25. 清炖牛肉	61
9. 饴糖鸡	54	26. 沙锅牛尾	62
10. 虫草乌鸡	54	27. 原笼粉蒸牛肉	62
11. 菠菜鸡煲	55	28. 橙汁橙皮小牛排	63
12. 番茄鸡煲	55	29. 忌廉蘑菇煲	63
13. 汽锅鸡	56	30. 菠萝咕咾肉	63
14. 黄芪汽锅鸡	56	31. 椒盐焗肉排	64
15. 广州文昌鸡	56	32. 红枣煨肘	64
16. 荠菜炒鸡片	57	33. 糖醋排骨	65
17. 爆人参鸡片	58	34. 红烧排骨	65



35. 清风送爽	65	66. 葫芦大吉翅子	79
36. 香麻虾球	66	67. 金针菇炒鱿鱼丝	80
37. 回锅肉	66	68. 糟煨冬笋	80
38. 鱼香肉片	67	69. 鸡汁菜卷	80
39. 番茄肉片	67	70. 肉茸菠菜	81
40. 奶汤酥肉	68	71. 葡汁四蔬	81
41. 火爆腰花	68	72. 鱼香菜心	82
42. 腐衣肉卷	68	73. 酥皮香椿	82
43. 韭菜炒肉丝	69	74. 海带拌粉丝	82
44. 山药肉麻丸	69	75. 拌刀拍萝卜	83
45. 冻豆腐烧肉	70	76. 椒盐花生米	83
46. 咸肉蒸千张	70	77. 花生米拌萝卜干	83
47. 川断杜仲煲猪尾	71	78. 炆莴笋	84
48. 麻雀肉苡蓉	71	79. 炆豆角	84
49. 焖大虾	71	80. 炆莲菜	84
50. 盐水虾	72	81. 炆南芥	84
51. 二参三鲜	72	82. 炆花菜	85
52. 炆海蜇丝	73	83. 炆芹菜	85
53. 一帆风顺	73	84. 炆油菜	85
54. 红烧甲鱼	73	85. 炆绿豆芽	85
55. 雄鹰展翅	74	86. 炆海带丝	86
56. 乌龙戏珠	74	87. 炆豆豆菜	86
57. 月中蛟龙	75	88. 炆辣三丝	86
58. 天麻鱼片	75	89. 酱汁刀豆	86
59. 海参鸽蛋	76	90. 拔丝红薯	87
60. 葱烧海参	76	91. 拔丝山药	87
61. 归参鳝鱼	77	92. 虾皮炒茭白	88
62. 炒芙蓉蟹	77	93. 芹菜香菇丝	88
63. 蛤蜊氽鲫鱼	78	94. 核桃仁炒韭菜	88
64. 茭菱龙鱼羹	78	95. 清汤柳叶燕菜	89
65. 荷花吉利鱼片	79	96. 状元卤味	89



97. 红油腐竹	89	119. 枸杞百合糯米粥	97
98. 家常豆腐	90	120. 当归熟地羊肉粥	97
99. 麻辣豆腐	90	121. 龟羊汤	98
100. 鲜花豆腐	91	122. 二冬汤	98
101. 蝴蝶豆腐	91	123. 东风螺汤	99
102. 醋熘双色豆腐	91	124. 八鲜八补汤	99
103. 期颐饼	92	125. 大枣冬菇汤	99
104. 春盘面	92	126. 牛肉返本汤	100
105. 淫羊藿面条	92	127. 红枣南瓜汤	100
106. 人参汤圆	93	128. 竹荪鱼圆汤	100
107. 麻雀肉饼	93	129. 人参莲肉汤	100
108. 参枣米饭	93	130. 冬笋雪菜黄鱼汤	101
109. 人参菠饺	94	131. 肉苁蓉羹	101
110. 人参粥	94	132. 白羊肾羹	102
111. 参苓粥	95	133. 肉苁蓉山芋羊肉羹	102
112. 薯蓣拔粥	95	134. 桑葚醪	102
113. 天门冬粥	95	135. 菊花醪	103
114. 冬虫小米粥	96	136. 羊蜜膏	103
115. 苁蓉羊肾粥	96	137. 海狗酒	103
116. 大米白鸭粥	96	138. 雪莲花酒	103
117. 麻雀大米粥	96	139. 樱桃糖酒汁	104
118. 补虚正气粥	97		

二、解酒、下酒食谱

1. 香蕉茶	104	8. 葛花汁	105
2. 雪梨汁	104	9. 萝卜汁	106
3. 马蹄汁	105	10. 浓米汤	106
4. 甘蔗汁	105	11. 蛋清汤	106
5. 芹菜汁	105	12. 生姜解酒汁	106
6. 牛奶	105	13. 红糖绿豆沙	106
7. 姜酸醋	105	14. 海带绿豆糖水	107



15. 草莓解酒方	107	46. 红烧皮肚	122
16. 桃仁蛋	107	47. 爆糟排骨	122
17. 叫花鸡	108	48. 葱爆肉丝	123
18. 白酥鸡	108	49. 腐乳爆肉	123
19. 白斩鸡	109	50. 鲜蘑拌肉片	124
20. 炸八块	110	51. 黄瓜拌白肉	124
21. 家常烤鸡	110	52. 蒜薹炒肉片	124
22. 桃仁拌鸡块	111	53. 红油拌肝花	125
23. 糖醋鸡圆	111	54. 桂花羊肉	125
24. 生烤野兔	112	55. 铁板牛肉	126
25. 糟片鸭	112	56. 芥蓝牛肉	126
26. 松子鸭颈	113	57. 干拌牛肉	126
27. 清汤柴把鸭	113	58. 凉拌牛肉	127
28. 银耳川鸭	114	59. 咖啡牛肉片	127
29. 青豆炒牛蛙	114	60. 素熘鹅皮	128
30. 白汁银鱼	115	61. 鱼香海带	128
31. 网包鳊鱼	115	62. 盐水豆腐	128
32. 彭城鱼丸	116	63. 糖醋面筋	129
33. 煮糟青鱼	116	64. 蟹粉豆腐	129
34. 酱味烤海鱼	117	65. 肉片烧豆腐果	130
35. 果汁鱼块	117	66. 开洋拌豆腐	130
36. 芙蓉煎滑蛋	118	67. 小葱拌豆腐	130
37. 蛭熘奇	118	68. 椿芽拌豆腐	130
38. 白拌黄螺	118	69. 麻酱拌豆腐	131
39. 滑蛋虾仁	119	70. 笋脯	131
40. 荔枝虾球	119	71. 拌大白菜丝	131
41. 炒合菜	120	72. 西瓜盅	131
42. 双烤肉	120	73. 炸香椿	132
43. 醉排骨	120	74. 炒菊红	133
44. 枣核肉	121	75. 炒韭菜	133
45. 五味白肉	121	76. 油焖蚕豆	133



77. 蚝油香菇	134	107. 拌胡萝卜丝	144
78. 菜卷柠檬	134	108. 蒜泥拌蚕豆	144
79. 雪花梨片	134	109. 骨枣汤	144
80. 拌黄瓜丝	134	110. 猪肝汤	144
81. 炒素什锦	135	111. 大虾汤	145
82. 素煮千张	135	112. 肚块汤	145
83. 炒绿豆芽	136	113. 鱼丸汤	146
84. 醋熘白菜	136	114. 甘草豆汤	146
85. 麻辣粉丝	136	115. 番茄蛋汤	146
86. 糖醋藕丝	137	116. 丝瓜香菇汤	147
87. 蜜汁山药	137	117. 清炖羊肉汤	147
88. 茄汁芦笋	137	118. 酸辣肚丝汤	147
89. 鲜蘑菜心	138	119. 虾米白菜汤	148
90. 鲜蘑蛋白	138	120. 菠菜豆腐汤	148
91. 鲜蘑锅巴	138	121. 香菜萝卜汤	149
92. 鲜蘑炒马蹄	139	122. 粉皮辣鱼汤	149
93. 青椒炒干丝	139	123. 酸辣干丝汤	149
94. 虾米炒芹菜	139	124. 番茄鸡蛋芽韭汤	150
95. 奶油西兰花	140	125. 日式海鲜炒面	150
96. 蜜汁糯米藕	140	126. 玉米羹	150
97. 黄瓜拌虾片	140	127. 橘子羹	151
98. 黄瓜拌粉丝	141	128. 酥橘圆	151
99. 五香花生米	141	129. 响铃球	152
100. 韭黄拌干丝	141	130. 藕粉圆子	152
101. 韭黄拌腰丝	142	131. 拔丝苹果	153
102. 芝麻拌藕片	142	132. 豆蓉酿枇杷	153
103. 麻酱拌豆角	142	133. 鸳鸯饺	153
104. 糖拌花生米	143	134. 羊骨粥	154
105. 糖拌萝卜丝	143	135. 绿豆粥	154
106. 海米拌芹菜	143	136. 鸡汁粥	155



三、减肥、降血脂食谱 155

1. 鲜橙冻饮 155
2. 山楂荷叶饮 155
3. 胡萝卜汁 156
4. 茅根甘蔗水 156
5. 柠檬薏米水 156
6. 花生衣红枣汁 157
7. 海带粉 157
8. 鲜山楂 157
9. 玛瑙荸荠 157
10. 翠皮香蕉 158
11. 胡萝卜苹果蓉 158
12. 香菠水晶杏仁 159
13. 果汁鱼块 159
14. 煲仔鱼丸 159
15. 回锅鱼 160
16. 葱油鱼 160
17. 玉黍鳊鱼 161
18. 拆冻鲫鱼 161
19. 蛋泡银鱼 162
20. 苹果章鱼 162
21. 油泡青鱼丸 162
22. 油淋鱼片 163
23. 砂仁蒸鲫鱼 163
24. 菠萝三文鱼 163
25. 赤豆冬瓜氽鲤鱼 164
26. 玉米须龟 164
27. 杏仁鸡脯 164
28. 何首乌燻鸡 165
29. 韭菜炒羊肝 165
30. 白煮肉 165
31. 腐乳扣肉 166
32. 葱炖猪蹄 166
33. 玉竹猪心 167
34. 乌贼骨炖猪皮 167
35. 归参山药猪腰 167
36. 熘炒黄花猪腰 167
37. 黄芪软炸里脊 168
38. 黄精炖猪瘦肉 168
39. 糖醋红曲排骨 169
40. 鲜姜蒸蛋 169
41. 洋葱炒肉丝 170
42. 荠菜豆腐 170
43. 蘑菇炖豆腐 170
44. 蒜泥炒豆腐 171
45. 丝瓜汪豆腐 171
46. 木耳烧豆腐 171
47. 豆腐油菜心 172
48. 胡萝卜抖豆腐 172
49. 醋豆 172
50. 糖醋蒜 173
51. 醋泡花生米 173
52. 双味海带 173
53. 凉拌芹菜 174
54. 凉拌鸡片 174
55. 山芋纳豆 174
56. 洋葱色拉 174
57. 海米拌油菜 175
58. 芥末拌肚丝 175
59. 京糕拌梨丝 175
60. 凉拌海蜇丝 176



61. 腐竹银芽黑木耳	176	89. 海参粥	186
62. 酿青椒	177	90. 海带粥	186
63. 炒茄丝	177	91. 韭白粥	186
64. 炆辣白菜	177	92. 芹菜粥	186
65. 炆山药蛋丝	178	93. 菠菜粥	186
66. 清炒芋头	178	94. 龙眼肉粥	187
67. 酱炒苦瓜	178	95. 花生山药粥	187
68. 佛手海蜇	179	96. 鹌鹑煲粥	187
69. 鲜茄肝扒	179	97. 玉米粉粥	187
70. 辣子炒白菜	179	98. 山楂玉米粉粥	188
71. 苹果炒肉片	180	99. 柠檬玉米粉粥	188
72. 清蒸凤尾菇	180	100. 绿豆海带粥	188
73. 素火腿	180	101. 食疗八宝粥	188
74. 酸辣白菜	181	102. 泥鳅汤	188
75. 鸽枣饭	181	103. 双耳汤	189
76. 田鸡烘饭	182	104. 生鱼片汤	189
77. 五仁面茶	182	105. 芹菜红枣汤	189
78. 豌豆黄	182	106. 木瓜羊肉汤	189
79. 三白粥	183	107. 海藻黄豆汤	190
80. 脊肉粥	183	108. 鲍鱼竹笋汤	190
81. 甜浆粥	183	109. 大枣冬菇汤	190
82. 绿豆粥	184	110. 淡菜荠菜汤	191
83. 大蒜粥	184	111. 炙甘草莲肉汤	191
84. 菊花粥	184	112. 公英地丁绿豆汤	191
85. 荷叶粥	184	113. 谷芽麦芽煲鸭肫汤	192
86. 花生粥	185	114. 当归羊肉羹	192
87. 阿胶粥	185	115. 杏仁苹果豆腐羹	192
88. 地黄鸡	185		



四、预防前列腺疾病食谱 193

1. 羊肾和乳粉 193
2. 刺五加精 193
3. 鸡肠蝶蛸饮 193
4. 养元鸡子 194
5. 起阳鸽蛋 194
6. 红杞乌参鸽蛋 194
7. 五香狗肉 195
8. 姜附烧狗肉 195
9. 牛肉酿鲜鱿 196
10. 附片蒸羊肉 196
11. 药制羊肾 196
12. 肉苁蓉炖羊肾 197
13. 酸辣鸡丁 197
14. 龙马童子鸡 197
15. 清蒸人参鸡 198
16. 珍珠酥皮鸡 198
17. 肉桂鸡肝 199
18. 杜仲羊腰花 199
19. 黄酒炖雀虾 200
20. 参杞烧海参 200
21. 核桃鸭子 200
22. 清蒸山药烤鸭 201
23. 巴戟天炖猪大肠 201
24. 紫龙脱袍 202
25. 海蜇头鱼丁 202
26. 沙锅鱼头豆腐 202
27. 酿豆腐 203
28. 荷包豆腐 203
29. 干菜焖肉 204
30. 青椒拌皮蛋 204
31. 芝麻拔丝山药 205
32. 糖醋鲜藕 205
33. 糖拌番茄 206
34. 油焖茄子 206
35. 玻璃肉丝 206
36. 荤炒素 207
37. 红烧藕丸 207
38. 鸡抓豆腐 208
39. 木瓜炒牛肉片 207
40. 脆皮玛瑙 208
41. 冬菜茭瓜 209
42. 虎皮辣椒 209
43. 酱汁茄子 209
44. 麻辣蚕豆 210
45. 青椒拌干丝 210
46. 椿芽拌肚丝 210
47. 拌蓑衣黄瓜 211
48. 壮阳狗肉汤 211
49. 紫菜瘦肉汤 211
50. 鲜鱼生菜汤 212
51. 巴戟苁蓉鸡肠汤 212
52. 猪尾巴莲子红枣汤 212
53. 芡实汤 213
54. 麻雀粥 213
55. 狗肉粥 213
56. 海参粥 214
57. 锁阳粥 214
58. 桂浆粥 214
59. 胡桃粥 214
60. 鸡肠饼 215



61. 五加皮酒	215	62. 百花如意酣春酒	215
----------------	-----	-------------------	-----

五、助性食谱

1. 六子粉	216	29. 韭菜炒鲜虾	226
2. 狗鞭	216	30. 炒山核桃	226
3. 竹荪牛鞭	216	31. 神仙粥	226
4. 枸杞炖牛尾	217	32. 猪肾粥	227
5. 龙马童子鸡	217	33. 鹿肾粥	227
6. 淮山药羊肉	218	34. 鹿茸粥	227
7. 清蒸虫草白花鸽	218	35. 鸡肝粥	228
8. 虫草麻雀	218	36. 鹿角胶粥	228
9. 益阳麻雀	219	37. 菟丝子粥	228
10. 双子麻雀	219	38. 肉苁蓉粥	228
11. 冬虫夏草炖黄雀	219	39. 羊脊骨粥	229
12. 冬虫夏草鸭	219	40. 海狗肾粥	229
13. 虫草蒸雄鸭	220	41. 食盐粥油	229
14. 虫草炖野鸭	220	42. 苁蓉羊肉粥	230
15. 参归腰子	221	43. 枸杞羊肾粥	230
16. 淮山药猪肾	221	44. 鹿鞭苁蓉粥	230
17. 山萸胡桃猪腰	221	45. 核桃枸杞粥	231
18. 肉苁蓉熟地羊肾	222	46. 生精汤(一)	231
19. 三味猪肾	222	47. 生精汤(二)	231
20. 虫草金龟	222	48. 鹿头汤	232
21. 红烧龟肉	223	49. 复元汤	232
22. 虫草红枣炖甲鱼	223	50. 补髓汤	232
23. 甲鱼首尾散	223	51. 羊腰汤	233
24. 鲜蘑鹿冲	224	52. 鞭壮阳汤	233
25. 枸杞鹿肉	224	53. 泥鳅虾汤	234
26. 红烧鹿肉	225	54. 羊外肾汤	234
27. 参茸蒸熊掌	225	55. 参芪雀卵汤	234
28. 炖紫河车	226	56. 鳖肉银耳汤	234

57. 狗脊狗肉汤	235	66. 固精酒	237
58. 益气健精汤	235	67. 虫草酒	238
59. 人参鹿肉汤	235	68. 锁阳酒	238
60. 三子泥鳅汤	236	69. 巴戟天酒	238
61. 麻雀壮阳汤	236	70. 补骨脂酒	239
62. 鹿鞭巴戟天汤	236	71. 多子酒方	239
63. 双冬女贞子虫草汤	237	72. 鹿茸山药酒	239
64. 海马酒	237	73. 鹿茸虫草酒	239
65. 对虾酒	237	74. 海马黄酒饮	240

六、更年期食谱 240

1. 罗布麻五味子茶	240	20. 凉拌腰片	249
2. 菊花山楂饮	240	21. 芥末肚丝	249
3. 干炸素黄雀	240	22. 黄瓜拌肚丝	250
4. 老姜鸡	241	23. 糟烩鞭笋	250
5. 杞桃鸡丁	241	24. 煎丸子	250
6. 黑芝麻鸡	242	25. 叉烧肉	251
7. 黄梨焖鸡	242	26. 番茄塞肉	251
8. 冬菇炖牛蛙	243	27. 油面筋塞肉	252
9. 葵花宝典	243	28. 米粉蒸肉	252
10. 山甲牛蛙片	244	29. 牡蛎烧肉	253
11. 寿星和合菇	244	30. 美味肉串	253
12. 麻仁香酥鸭	245	31. 双蔬肉卷	253
13. 冬瓜薏米煲鸭	246	32. 沙锅腌鲜	254
14. 熘腰花	246	33. 沙锅狮子头	254
15. 软炸腰花	247	34. 千张结烧肉	255
16. 烤杜仲猪腰	247	35. 梅豆猪肉	255
17. 炙杜仲腰花	248	36. 咸蛋蒸肉饼	256
18. 熘炒黄花猪腰	248	37. 虾须牛肉	256
19. 苦瓜炒猪肝	248	38. 清蒸粉条丸子	256



39. 陈皮牛肉	257	70. 芙蓉鲫鱼	272
40. 仙人掌炒牛肉	257	71. 玻璃鲜墨	272
41. 羊糕	258	72. 红松鳊鱼	273
42. 烩羊肉条	258	73. 拆烩鲢鱼头	273
43. 红烧羊肉	259	74. 三鲜脱骨鱼	274
44. 焦熘羊肉片	259	75. 川芎白芷炖鱼头	274
45. 嫩姜羊肉片	260	76. 罗汉大虾	275
46. 胡萝卜炖羊肉	260	77. 吉祥干贝	275
47. 姜汁拌海螺	261	78. 珊瑚金钩	276
48. 鸳鸯蛋	261	79. 香麻炸鸡	276
49. 熘黄菜	262	80. 三色百叶	276
50. 首乌鹌鹑蛋	262	81. 笋丝牛百叶	277
51. 清炸肥肠	262	82. 鱼香茄子	277
52. 红烧大肠	263	83. 凉拌番茄	278
53. 蒜爆兔片	263	84. 拌白菜心	278
54. 清炖狗肉	264	85. 海米拌黄瓜	278
55. 红烧狗肉	264	86. 黄瓜拌腐丝	278
56. 熟附煨姜焖狗肉	265	87. 香油拌小葱	279
57. 红烧兔肉	265	88. 芹菜拌干丝	279
58. 烩腰丁腐皮	265	89. 糖醋萝卜丝	279
59. 韭菜炒鲜虾	266	90. 糖醋南瓜丸	279
60. 鞭打绣球	266	91. 鹿茸香菇菜心	280
61. 清汤鱼圆	267	92. 素全家福	280
62. 双皮刀鱼	267	93. 草菇烧笋	281
63. 醋熘鳊鱼	268	94. 素炒五彩	281
64. 松子鱼米	269	95. 首乌粥	281
65. 皮条鳝鱼	269	96. 枣仁粥	282
66. 清炖鳝鱼	269	97. 山药粥	282
67. 糖炒鳝丝	270	98. 狗肉粥	282
68. 普天同庆	270	99. 羊肾粥	282
69. 白汁鳗鱼	271	100. 益智仁粥	283



101. 山萸肉粥	283	112. 气血滋补汤	287
102. 乌鸡膏粥	283	113. 黄鱼鱼肚汤	287
103. 合欢花粥	284	114. 猪爪黄豆汤	288
104. 杏仁糯米粥	284	115. 胡萝卜排骨汤	288
105. 锁阳壮阳粥	284	116. 丝瓜虾皮猪肝汤	288
106. 腐皮白果粥	284	117. 冬令滋补三元汤	289
107. 冰糖燕窝汤	285	118. 川贝冰糖炖饭汤	289
108. 十全大补汤	285	119. 仙灵脾酒	290
109. 壮阳狗肉汤	285	120. 淫羊藿酒	290
110. 八宝炖鸡汤	286	121. 巴戟淫羊酒	290
111. 双鞭壮阳汤	286		



第一篇

男性保健营养指南

