

The background of the cover features a soft-focus image of a man and a woman in a close embrace, smiling. The woman is leaning her head against the man. In the foreground, a clear glass bowl filled with a light-colored, creamy soup sits on a purple and white ceramic saucer. A single green leaf garnish floats on the surface of the soup. A pair of chopsticks with blue and white patterns on the handles lies to the left of the bowl. The entire scene is set against a warm, textured, light-colored background.

吃出性趣

Cuisine for Increasing Your Vigor

依逸◆著

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出性趣/ 依逸著. —北京: 农村读物出版社,
2004.8

ISBN 7-5048-4543-4

I. 吃... II. 依... III. 性功能障碍—食物疗法—
食谱 IV. TS971.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第084877号

作 者: 依 逸
文字润饰: 刘 婧
封面设计: 王 婧

摄 影: 小 米
美术总监: 王 婧
内页设计: 熊 黎

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 1/24
印 张 3.5
字 数 70千
版 次 2004年11月第1版 2004年11月北京第1次印刷
印 数 1~8 000
定 价 18.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

吃出性趣

Cuisine for Increasing Your Vigor

依逸◆著



农村读物出版社

食疗，让你重登“性”福殿堂

为衣食打拚的人们被工作占据了大部分的时间和体力，性的需求已经日益淡漠，“精”力也没有以前旺盛了。众多的数据资料表明，性功能障碍已经成为当代人的一个难以启齿的隐疾。该如何调养，恢复从前的“精”力充沛？

人的性功能自古就与食物之间存有依存关系，选择特效膳食能强精、壮阳，提升性功能和性欲、促进性反应的灵敏度。那么什么样的膳食才具备这样的功效呢？在日常膳食中要摄入足量的优质蛋白质，禽、蛋、鱼等动物类蛋白及豆类蛋白中含有优质蛋白质，蛋白质内含多种氨基酸，如精氨酸是生成精子的重要成分，能增强性功能、消除疲劳。其次要补充能促进人体新陈代谢的酶蛋白，缺乏酶会导致性功能减退；各类食物中都含有酶，为了避免酶遭受破坏，要注意烹饪方法，烹饪温度不能过高，烹饪时间不能过长。第三要充分补充与性功能有关的维生素和微量元素，体内缺锌会减少精子数量，增加畸形的精子数，而且性功能也随之减退；动物内脏、牡蛎、牛奶、马铃薯、红糖中都含有大量的锌元素；维生素A、维生素E可以延缓性早衰，防止阴茎退化和萎缩、性激素分泌减少，而且能促进精子生成，提高精子活力。在禽蛋、鱼、蟹、韭菜、芹菜、南瓜、番茄中都含有维生素A，而在谷类、蛋黄、豆类、芝麻、花生、麦片中含有丰富的维生素E，含大量维生素C的蔬果类能积极维持性功能。另外，牡蛎、坚果、菠菜等含有的锌、镁、锰等矿物质也都能增强性功能。

本书选取日常可得的蔬果食材，介绍了包括主菜、主食、汤品、点心以及饮料等数十个食疗配方并附有医师的专业分析。希望通过饮食的内在滋补，能让每个人都更有活力，拥有“性”福人生。

任晓

医学杂志
专栏作家

SEX

吃出属于你的“性福”

“如何才能壮阳？”“如何让性生活更加持久？”这是男性最想解开的谜题。和谐自然的性生活，不仅能增进夫妻感情，让生活变得富有情趣，同时爱情的滋润还能令肌肤变得富于弹性和光泽，增进身心健康，延缓衰老。

事实上，性与饮食的确有着密切的关联。自古医书中就有介绍，认为鹿茸、银杏、虎鞭都能壮阳持久，欧美人普遍认为生蚝、虾类、蜂蜜等机能性食物能让鱼水之欢更为持久。这些口耳相传的壮阳助性配方经医学验证确实有效，但如何配比、如何烹饪却不能同样口耳相传，一定要有详细的说明、科学的配比，否则很难真正达到治疗的效果。在促进性生活的饮食中，讲求的是根据不同的生理状况选择对应的饮食配比，保证营养充分供给。脂肪中的胆固醇能合成性激素，如缺乏会导致性功能紊乱；体内的葡萄糖元素不足也会减弱性功能；此外，如钙、锌、铁等各种微量元素与无机盐也是不可或缺的营养物质。总之，科学合理地摄取营养，将会使你的性生活更加和谐完美，并可使你容颜不衰，青春常驻。

日常可见的许多中药、蔬果，具有壮阳、滋阴特效，《吃出性趣》正是利用这些蔬果、药材的特性，针对性生活中出现的各种问题，分门别类予以科学搭配，荤素适宜，菜式多样，随菜附有贴心的医师建议，从中西医两个角度详细分析了食材的特性，让读者能吃得放心。美味与治疗合二为一，而且食材均取自家常，是本书最大的优势。

不用再到处寻医问药，亲自下厨，从日常饮食开始，调养内在，饮食滋补，吃出属于你的“性”福。

冯婉

仁济医院
营养师

◎食材介绍

◎补肾益气 大振雄风

助性主菜

枸杞鸡蛋羹	9
当归炖羊肉	10
羊肝豆腐皮	11
茴香烧猪腰	12

滋补主食

冬葵米粥	13
羊腰馄饨	14

益精汤品

黄精炖鸽子	15
柏仁炖猪心	16
杜仲炖猪腰	17

益气点心

红枣甘草糕	18
山药莲子糕	20

养性饮品

冰糖绿豆汤	21
-------	----

◎滋阴补血 远离性冷淡

助性主菜

蛤蜊炖鲫鱼	23
松花猪肉	24
笋烧海参	25
合欢花蒸猪肝	26

滋补主食

糯米豆粥	27
四味补血粥	28
红枣粥	29
地黄白蜜粥	30

益精汤品

红枣炖羊心	31
养心三丝汤	32
苹果甲鱼汤	33
麻油腰子汤	34
沙参玉竹老鸭汤	35

益气点心

荸荠鱼卷	36
------	----

养性饮料

红枣花生汁	38
党参枣茶	39

◎固精壮阳 克服性低能

助性主菜

枸杞麦冬炒蛋丁	41
双仙炖羊肉	42

SEX

清蒸虾仁子鸡	43
桃仁炒韭菜	44
白果虾球	46
韭菜炒鳝丝	48
滋补主食	
山药葡萄粥	49
益精汤品	
黄芪泥鳅汤	50
海参羊肉汤	51
山萸猪腰汤	52
益气点心	
淡菜饼	53
桑椹蜜膏	54
养性饮料	
龙眼酒	55

◎调和阴阳 预防性衰老

助性主菜	
海马子鸡	57
拔丝蛋块	58
何首乌炖鸡	59
黑木耳炒猪肝	60
滋补主食	
枸杞叶粥	61
淫羊藿面	62
双凤壮阳粥	63
益精汤品	
黄鱼汤	64
乌灵参炖鸡	65
茜草炖猪蹄	66
养性饮料	
金樱酒	67

◎助孕增欲 喜获性“结果”

助性主菜	
牛肉卤萝卜	69
黄花猪腰	70
荔肉炒鲜虾	71
蘑菇烩兔丝	73
生菜肉松	75
滋补主食	
鳗鱼山药饭	77
冬虫夏草瘦肉粥	78
人参蜜粥	79
益精汤品	
羊腰黑豆汤	80
虫草炖鸭	81
益气点心	
洋葱牛肉卷	82
养性饮料	
蛤蚧参茸酒	83

食

介

绍

材



杜 仲

功效：性温味甘、微辛，入肝、肾经，补肝肾、强筋骨，用于肝肾不足、腰膝酸痛、乏力、眩晕、阳痿、小便频数等症。

食用方法：洗净，刮去杂物和老皮，和其他食材一起炖煮。

禁忌：阴虚火旺者不宜服用。



海 马

功效：富含镁和钙，含有锌、铁、镉、镍、锰、铜和镉，以及硬脂酸、胆固醇、胆甾二醇，性温味甘，补肾壮阳、调气活血，主治阳痿、遗尿、虚喘、症积、疔疮肿毒等症。

食用方法：用温水浸泡10分钟，煎汤或入菜。

禁忌：孕妇及阴虚火旺者忌服。



黑 豆

功效：性平味甘，入心、脾、肾，补肾滋阴，补血明目，除湿利水，主治肾虚腰疼、血虚目暗、腹胀水肿。

食用方法：宜煮熟食用，如烧汤、煮粥等。

禁忌：忌与厚朴、蓖麻籽同用；消化不良者宜慎食之。



黄 精

功效：味甘性平，有补脾、养肺、益肾补精的功能，用于脾胃虚弱、体倦乏力、阴血不足、肾虚精亏、眩晕腰酸等症状。

食用方法：煎汤或入菜。

禁忌：脾虚湿滞、咳嗽痰多者忌服。

泥 鳅

功效：富含蛋白质、多种维生素和钙、磷、铁等，性平味甘，具有补中益气、强精补血之功效，是治疗四肢乏力、阳痿、痔疮等症的辅助佳品。

食用方法：红烧，烧汤。

禁忌：不宜与狗肉同食。



海 参

功效：是高蛋白、低脂肪食品，还含有大量的维生素B1、维生素C和钙、磷等微量元素，性温味甘、咸，补肾益精、养血润燥。

食用方法：于食用前3天用清水将海参浸发，可以红烧或煲汤。

禁忌：关节炎患者、痛风患者、高脂症患者忌多食海参。



乳 鸽

功效：富含蛋白质、维生素和铁元素，营养价值很高，性平味咸，滋肾益气、去风解毒。

食用方法：红烧或煲汤。

禁忌：伤风、感冒、发烧及燥热者不宜多食。



草 虾

功效：含有丰富的蛋白质及钙、磷、铁、锌等微量元素，性温味甘，补肾壮阳。

食用方法：红烧，油炸，烧汤。

禁忌：吃虾后不宜服维生素C片剂；过敏性疾病的患者在缓解期和发作期忌食。



补肾益气，促进性需求

和谐的性生活来源于健康体魄，所以要注重身体保养。中医认为补肾对于性是相当关键的，会直接影响性生活的质量，所以注重养肾，就等于调节了性生活的质量。当你了解到食物、中药材中所含有的元素能够影响你的性生活时，你岂会无动于衷？食物、中药材能够促进性欲、调节性感，这是现代医学早就认可的，通过中药材和食材会让你“一时性起”。

倘若肾功能欠佳，首先就要先检验一下自己是肾阴虚还是肾阳虚，补肾阳虚的中药性热，如附子、肉桂、鹿茸、淫羊藿、肉苁蓉、巴戟天等；而补肾阴虚的中药性寒，主要有石斛、玉竹、吴茱萸、枸杞子、女贞子、桑寄生、西洋参等；同时，中医还讲究“阴阳互根”，所以治疗中补阴者，阳中求阴；补阳者，阴中求阳。在日常饮食中保养肾元要依照自身体质，补肾阳虚的食品有羊肉、狗肉、鹿肉、虾仁、牛尾、韭菜；补肾阴虚的有乌鸡、鳖甲等，另外还要做到作息规律、心情保持舒畅、平和，多活动；饮食调养，起居有序，房事才不至于心有余而力不足，夫妻生活才能性趣盎然。

枸杞鸡蛋羹

购买枸杞要注意，如果枸杞红得过于鲜亮，就有可能被硫磺熏过；另外，容易腹泻者不要过多食用，感冒患者慎用。



原料

鸡蛋2个，枸杞10克，冰糖15克，米酒15毫升。

做法

1. 鸡蛋用打蛋器打散。
2. 随后加入200毫升水，与冰糖、米酒和枸杞一起放在笼内，大火蒸20分钟即可。

功效

滋补肝肾、益精强身。

西医师的话

鸡蛋富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B和钙、磷、铁等微量元素，可有效治疗心烦失眠。

中医师的话

鸡蛋性平味甘，滋阴润燥，养血；枸杞性平味甘，滋肾润肺，补肝明目；冰糖性平味甘，补中益气，和胃润肺，止咳化痰。

当归炖羊肉

羊肉先用开水烫可驱除腥味；如果虚火旺盛则要少食当归。



原料

羊肉200克，当归、生地黄各8克，干姜5克，米酒、酱油、白糖各适量。

做法

1. 羊肉洗净后切成块状。
2. 加入当归、生地黄、干姜及调料，小火炖30分钟即成。

功效

对脾肾阳虚引起的体虚、血虚有显著功效。

西医师的话

羊肉的营养极为丰富，蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、各种维生素以及胆固醇、动物胶质的含量都很高。

中医师的话

羊肉性温味甘，益气补虚，温中暖下；当归性温味甘、辛，补血和血，调经止痛，润燥滑肠；生地黄性寒味甘、苦，清热、凉血、生津；干姜性热味辛，温中逐寒，回阳通脉。

羊肝豆腐皮

要单面炸，不可翻动，以免羊肝脱落；选用的羊肝要新鲜；羊肝不能与梅子、豆子、生的辣椒同食，以免伤害身体。



原料

羊肝100克，豆腐皮50克，面粉15克，盐、花椒、花生油各适量。

做法

- 1.把羊肝切成薄片；花椒碾成粉，和盐、面粉混合，用水调成糊状。
- 2.豆腐皮切两半，均匀涂抹面糊，铺上羊肝片；再在羊肝上涂抹剩下的面糊，然后切成长方形块。
- 3.将羊肝豆腐皮下入热油锅中炸至金黄色即可。

功效

主治肾虚。

西医师的话

羊肝内含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C和尼克酸、蛋白质、铁、磷、钙等微量元素。

中医师的话

羊肝性凉味甘、苦，益血、补肝、明目；豆腐皮性淡味甘、平，清肺热、止咳消痰。

茴香烧猪腰

猪腰含胆固醇较高，高胆固醇者宜少食；盐、鸡精等调料可根据个人口味加入。



原料

猪腰200克，小茴香6克，卤汁适量。

做法

- 1.先在热锅内把小茴香炒脆，并打成细粉。
- 2.在洗净去臊腺后的猪腰侧面切一条口子，塞入茴香末，用绳扎紧开口处。
- 3.把卤汁和猪腰放入锅内，用中火煮沸，30分钟后起锅，切片装盘。

功效

猪腰含有蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、多种维生素，用于肾气虚所致的腰酸痛、遗精、耳聋、小便不利、水肿等症。

西医师的话

富含蛋白质、脂肪、糖、多种维生素和硫胺素、核黄素、抗坏血酸以及钙、磷、铁等微量元素。

中医师的话

猪腰性平味咸，和理肾气、通利膀胱；茴香性温味辛，温肾散寒、和胃理气。

助性

主

菜

冬葵米粥

调料根据个人口味加入，早晚空腹食用。



原料

猪腰100克，冬葵叶40克，粳米50克。

做法

- 1.把猪腰洗净去腺腺，切成小丁。
- 2.用水煎冬葵叶20分钟，去渣取汁，再加入猪腰、粳米，熬成粥即可食用。

功效

猪腰含有蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、多种维生素，用于肾气虚所致的腰酸痛、遗精、耳聋、小便不利、水肿等症。

西医师的话

含有丰富的蛋白质、糖、脂肪、磷、铁，还有多种维生素及多种氨基酸等成分，可以滋补肝肾，有效改善腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热症状。

中医师的话

猪腰性平味咸，和理肾气、通利膀胱；冬葵叶性寒味甘，清热、行水、滑肠；粳米性平味甘，补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢。

滋补主食疗

羊腰馄饨

不要与半夏、菖蒲等中药同食，以免药性相冲；除了馄饨，还可以做汤圆、饺子等食用。

原料

羊腰100克，肉桂5克，川椒4克，川芎5克，酱油、盐各适量。

做法

- 1.把肉桂、川椒、川芎研成粉末备用。
- 2.羊腰去膜，洗净，剥成茸，加入肉桂、川椒、川芎药末和酱油、盐拌匀，以此为馅做成馄饨。

功效

补肾益精，温阳活血。

西医师的话

富含蛋白质、脂肪、多种维生素和钙、磷、铁等微量元素。

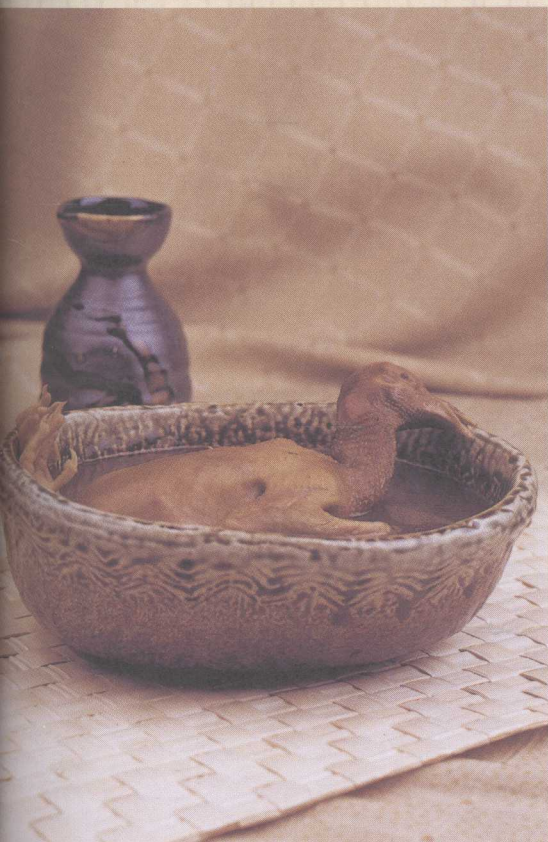
中医师的话

羊腰性温味甘，补肾气、益精髓；肉桂性热味辛、甘，补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉；川椒性温味辛，有毒，温中散寒、除湿止痛；川芎性温味辛，行气开郁、祛风燥湿、活血止痛。



黄精炖鸽子

最好选用白雌鸽，性激素分泌多，扶阳的效果更好。



原料

鸽子1只，枸杞20克，黄精10克，米酒、盐、鸡精各适量。

做法

- 1.把鸽子洗净，在鸽腹中放入用纱布包好的黄精和枸杞子，放入沙锅，加适量水大火烧。
- 2.烧开后，撇去浮沫，改用小火煨1个小时，加入盐、鸡精、米酒，烧开即可起锅。

功效

保肝补肾，益气填精。

西医师的话

枸杞含丰富的甜菜碱、胡萝卜素和多种维生素、微量元素；鸽肉营养价值很高，富含蛋白质、维生素和铁元素。

中医师的话

枸杞性平味甘，滋肾润肺、补肝明目；鸽肉性平味咸，滋肾益气、去风解毒；黄精性平味甘，补中益气、润心肺、强筋骨。