

性功能

性功能低下不用慌 可用食疗来调养

食疗菜谱

90道菜肴

食疗良方 科学营养
好学易做 吃出健康

主编 谢英彪 姜宁凌

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



性功能食疗菜谱

主
编

编
著

谢英彪
於文占
吴国华
王 凯

姜宁凌
杜 文
赵建华
黄震华

朱 皓
吴晓冰



图书在版编目(CIP)数据

性功能食疗菜谱/谢英彪主编.—南京:江苏科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5345-6352-2

I. 性… II. 谢… III. 性功能障碍—食物疗法—菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第178632号

性功能食疗菜谱

主 编 谢英彪 姜宁凌

责任编辑 金宝佳

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 宜兴市佳美彩印有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张 2.167

版 次 2009年1月第1版

印 次 2009年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6352-2

定 价 12.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

性功能是指成年男女具有正常性欲要求，夫妻间有健康愉悦性生活的能力。一个人的性欲与食欲同样是人类的基本生理需求。维持正常的性生活，需要健康的性功能。性健康是爱情、婚姻、家庭的自然基础。和谐满意的性生活，有助于增进夫妻感情，改善夫妻关系，使人格更完善，生活和工作更有动力，身心更健康，家庭和社会更和谐。

男女的性欲减退、性功能障碍，大多属非器质性病变。其中多数人可以通过合理营养、平衡膳食、食疗食补、生活起居、体育锻炼、心理调整而得到改善和纠正。中医中药和食疗药膳在这面积累了丰富的经验，成为中华优秀传统文化中的瑰宝。为此，我们组织了营养食疗专家和高级厨师一起精心挑选出90道增强性功能的食疗菜肴，编写了本菜谱。书中详细介绍了每款菜肴的原料、制法、功效及相关资料，并配以精美的菜肴彩色照片，供读者欣赏和选做菜肴时参考。这些食疗菜肴既色香味形俱佳，又安全有效；既取材方便、制作简单，又科学营养、易学易做，是餐桌上的“伟哥”。可让广大读者在大饱口福的同时不断增强中青年人的性功能，延缓老年人的性功能减退，促进性健康，促进家庭和谐、生活幸福。

谢英彪

一、性功能基础知识	3	枸杞炒牛鞭花	12	肉苁蓉油焖大虾	20
二、增强性功能食疗菜谱	6	灵芝乳鸽	13	锅巴虾仁	21
香油开洋葱苗	6	活虾炒韭菜	13	肉丝蒜苗	21
香酥虾	6	牛尾沙锅	14	香葱鸭子	22
凉拌虾仁	7	桃核仁炒韭菜	14	参桂鹿茸鸡	22
韭菜炒鸡蛋	7	核桃仁鸡丁	15	补肾龟肉	23
麻辣牛肉	8	核桃仁鸡卷	15	灵芝牛鞭	23
冻羊糕	8	鹿茸香菇菜心	16	海马童子鸡	24
酒醉猪腰丝	9	黄精茯苓鸡	16	胡萝卜炖狗肉	24
酱烤腰果	9	虫草鸭子	17	清蒸鹿胎鱼肚	25
芝麻香醋拌苦瓜	10	虫草香菇煨鳖	17	羊肾母鸡沙锅	25
蒿香芹菜叶	10	二子蒸鸽蛋	18	炖海狗肾	26
米酒炒海虾	11	淡菜双耳鸡	18	鱼泥大虾	26
青蒜炒羊肉丝	11	肉苁蓉乳鸽	19	三花活虾	27
虾肉龙凤球	12	清蒸虫草白花鸽	19	滑溜鹿里脊丝	27
		烤大虾	20	鹿茸炖乳鸽	28

目 录

仙茅炖猪肉	28	山药红枣炖甲鱼	36	附子黑豆焖狗肉	43
肉苁蓉炖豆腐	29	枸杞山药炖猪心	36	栗子黄焖鸡	44
麦冬炖牛鞭汤	29	红枣枸杞炖羊心	37	鸳鸯虾	44
菟丝子炖鹿肉	30	杜仲煨公鸡	37	泥鳅炖豆腐	45
肉苁蓉炖双鞭	30	川断杜仲煲猪尾	38	红枣炖鹿肉	45
锁阳炖公鸡	31	东坡羊肉	38	佛手花虾茸酥	46
蘑菇干贝鹿鞭	31	粉丝蚕蛹	39	玫瑰香椿豆腐	46
骨碎补煲猪腰	32	白汁鳊鱼	39	蛋包佛手	47
莲子桂圆炖猪心	32	红烧狗肉	40	鹿鞭煨牛尾	47
茯苓丹参炖羊心	33	炸核桃仁猪腰	40	牛骨髓蒸鹌鹑蛋	48
红枣炖羊心羊肉	33	茴香腰花	41	葱烧海参	48
绿豆蜜枣炖白鸽	34	附片蒸羊肉	41	巴戟天煨公鸡	49
地黄玄参甲鱼	34	红烧牛鞭	42	嫩姜炒虾腰	49
瑶柱烩鱼鳔	35	沙锅牛尾	42	人参炖狗肉	50
虫草炖乌鸡	35	海马童子鸡粥	43	虫草炖海参	50

一、性功能基础知识

何为性欲低下

性欲低下，又称性欲减退、性欲淡漠、性欲缺乏等，是指性欲存在不同程度的抑制。男女均可出现。

性欲低下的男子常表现为对性刺激不感兴趣，缺少应有的性冲动，性情感的表达和性刺激的反应水平降低。比如妻子温柔的语言、亲昵的抚摸、热情的接吻等性刺激，都不能激起性兴奋和性冲动，做不出相应的性反应，无性交愿望，阴茎不能勃起或勃起不坚。

性欲低下的原因主要有以下三个方面。

（1）年龄因素：随着年龄的增长而性欲逐渐减退，是生理现象。正常男性在50岁以后，性欲逐步减退，在70岁时只有少数男性仍有性欲。

（2）疾病因素：几乎所有的慢性疾病如糖尿病、高血压病、心脏病、肾病等均可引起暂时性的性欲低下。某些药物如激素类、降血压类、安眠类等及慢性酒精中毒均可引起性欲低下。此外，体质虚弱、睾丸内分泌不足也会引起性欲低下。嗜烟也会引起性欲减退。

（3）精神心理因素：为夫妻间不懂男女性器官的解剖和生理，不懂男女对性刺激反应的差异。有些是由于夫妻感情不和，相互交流不够，缺乏共同兴趣，在性交时不能很好地配合，没有得到理想的性满足，时间一长逐渐引起性欲下降。还有一些男

性因生活压力大，工作紧张而过度疲劳，引起性欲低下。家庭环境拥挤，几代同室，使夫妻间的性生活缺乏隐秘环境，性交时怕被人听见、看见，致使精神压力增大，享受不到性生活的情感满足，也会逐渐导致性欲下降。幼年或少年时受到不正确的性教育，认为性生活是下流、淫荡不洁的行为，或者家庭、学校对性教育采取过度回避、约束的态度，使其从小对性产生消极和恐惧的心理，成年后就难以进行健康、正常的性生活。由于初次性交失败而产生心理创伤，或者对性卫生感到忧虑，害怕感染性病等原因，都会引起性欲低下。

男过中年如何推迟性衰老

男子年过50岁以后，雄激素分泌量会减少，精子量、性欲、获得性高潮的能力都会明显降低，一句话，会出现生物性性衰老现象。例如，50岁以后的男子，往往在临近射精时，阴茎的勃起不如年轻时坚硬，或者同房时很长时间不射精；射精时射程不远，有的人甚至是从尿道外口缓缓淌出，而不是“射出”；在射精24小时内，阴茎难以再次勃起，不应期延长，性反应比年轻时更迟缓。

阳痿是最常见的男子性功能障碍。这是指男子虽有性刺激和性欲要求，但阴茎不能勃起或勃起的硬度不足，或勃起时间短促而很快软缩，无法插入阴道进行正常的性交。阳痿病人占全部男性性功能障碍患者的37%~42%；国内的有关抽样调查揭示：在成年男性中，约有10%的人有阳痿表现。阳痿的发生率随年龄的增加而上升。年过50岁的男子，阳痿的人开始增多，一般65~70岁的老人，阳痿比较普遍。

阳痿的原因主要有精神心理因素、疾病因素等方面。

功能性阳痿又称心因性阳痿，或精神性阳痿。这类阳痿的主要特点是：虽然在性交时阴茎不能勃起，但在其他非性交的情况下阴茎能够勃起，甚至勃起的时间很长、硬度很大。如在自我手淫或妻子帮助刺激、抚摸阴茎时能勃起；在看色情书画和有爱情情节的录像、影视时能自发勃起；与妻子亲吻、拥抱、触摸时能勃起。即使以上几种情况都

不能引起阴茎勃起，但在睡眠中及夜间膀胱充盈等性兴奋时有自发勃起现象，便可佐证为功能性阳痿。

阳痿病人不宜滥服壮阳之品。据临床观察，不少阳痿病人服用壮阳中药及中成药后有口干、鼻血、心悸、舌红等反应，阳痿并不见改善，有时反而会加重。

男性中年之后能不能通过抗衰保健措施来促使身体健康，推迟性衰老呢？完全可以，防止性衰老的具体措施有以下几个方面：

（1）精神上要使自己立于不败之地，要坚信自己的性功能是富有生命力的，千万不要担心自己的性功能会随着年龄的增加而有问题，即使出现一两次性生活失败，也应泰然处之，不要为此而忧心忡忡。因为不利的精神因素会成为抑制性功能的劣性刺激，而降低性兴奋。

（2）要有爱慕配偶的勇气，与妻子保持良好的感情，这样有利于刺激雄激素的分泌量增多，保持性功能正常。

（3）生活中要追求年轻愉快的情绪，穿着上要“老来俏”，应尽量打扮得年轻一些，做到“人老心不老”，无数实例证明，心理上年轻的中老年人性功能良好；生活中自认衰老的人会加快性功能的衰退。

（4）加强饮食调养，尤其应注意多吃牡蛎等含锌丰富的海产品及虾仁等蛋白质含量多的食物，有资料提示，锌元素是夫妻性和谐，推迟性衰老的必需营养素。例如，公鸡能促进、激发男子性功能；韭菜是天然“伟哥”，古称“起阳草”；海带、鸡蛋黄均可改善性功能，可常吃。

（5）心胸要开阔，生活要幽默宽容，避免情绪忧郁，或急躁发怒。实践证明，注意精神养生的人，常常青春不老，性功能正常。

（6）注意适当的文体活动，步行、慢跑、爬楼、打网球等加强下半身的体育劳动有利于中年人推迟性衰老。

二、增强性功能食疗菜谱

香油开洋蒜苗



原料：开洋（海米）100克，蒜苗（蒜薹）300克，料酒、精盐、味精、花生油、芝麻油（香油）各适量。

制法：

1. 开洋用水泡发开（泡发的水过滤后留用），捞出洗净，沥干水分待用；蒜苗掐5厘米长段，洗净待用。
2. 锅烧热，倒入25克花生油，下开洋略炒，烹入料酒，加入少许白糖快炒几下后盛出。
3. 另起锅加入花生油烧热，倒入蒜苗快炒，放入精盐、泡开洋的水和炒好的开洋，淋上芝麻油，即可出锅装盘。

功效：

温肾壮阳，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿、筋骨疼痛、手足抽搐、体质虚弱等病症。

小贴士

海米是中、小型虾类的干制品，是虾煮熟后晒干或烘干后去皮而成。

香酥虾



原料：河虾100克，鸡蛋清半只，葱花、姜末、料酒、酱油、干淀粉、芝麻油、花生油各适量。

制法：

1. 选择中等大小、肉厚、壳薄的河虾，剪掉虾脚、虾须，洗净，用干净布抹干水分，加少许料酒，再加葱花、姜末、鸡蛋清、酱油、干淀粉拌匀待用。
2. 锅上火，下花生油烧热，将拌好的虾分散投入热油里炸，炸至酥脆呈金黄色，随即用漏勺捞出，沥去油，装盘，淋上芝麻油即可。

功效：

温肾壮阳，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿、产后缺乳、水肿、骨质疏松症等病症。

小贴士

河虾蛋白质含量高，并含有丰富的维生素E和碘、钙。经常吃虾可防缺钙，对抗衰老。

原料：河虾仁150克，洋菜15克，鸡蛋清半只，葱姜酒汁3克，精盐、味精、白胡椒粉、干淀粉、芝麻油各适量。

制法：

1. 把洋菜洗干净，泡在凉开水里（不能用热水，更不能用生水）浸2小时左右。
2. 将河虾仁漂洗至虾肉白净，沥干水，再用毛巾布吸干水分，放入大碗里，加盐1克、味精少许，拌和后再加鸡蛋清、干淀粉拌匀，拌上劲，放入冰箱里静置2小时备用。洋菜捞出沥干水，切成4厘米长的段，加盐1克和少许味精拌匀，装入盘里。
3. 锅上火，下清水烧开，放入虾仁，划散、滑熟，捞出沥干水，加味精1

克、少许盐和白胡椒粉、葱姜酒汁、芝麻油拌匀拌上味，堆放在洋菜上即成。

功效：

温肾壮阳，促进性欲，增强性功能。
适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿。

小贴士

过敏性鼻炎、支气管哮喘、过敏性皮炎、湿疹等患者应忌食虾。

凉拌虾仁



原料：鸡蛋2只，嫩韭菜100克，笋肉25克，精盐、酱油、味精、白糖、芝麻油各适量。

制法：

1. 鸡蛋去壳打散，入油锅滑炒成块。嫩韭菜洗干净，切成4厘米长的段，入油锅炒熟。
2. 笋肉（春笋、冬笋、毛笋都可）切成细丝，放入水锅里煮熟煮去笋涩味捞出，沥干水，放入锅里，加嫩韭菜、鸡蛋块、精盐、酱油、白糖、味精炒拌均匀，装入盘里，淋上芝麻油即可。

功效：

温肾壮阳，健胃提神，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿、遗精、早泄、腰腿痛、反胃、便秘等病症。

小贴士

阴虚火旺者忌食韭菜，消化不良、大便稀溏者慎食韭菜。

韭菜炒鸡蛋



麻辣牛肉



原料：煮牛肉300克，干辣椒2只，辣椒粉2克，花椒粉1克，牛肉汤、精盐、酱油、白糖、味精各适量，熟花生油250克（实耗50克左右），芝麻油2克。

制法：

1. 把煮酥的牛肉（取用500克生牛肉，放入汤锅里用小火煮4小时左右，即可得到煮酥的300克熟牛肉）切成片状。干辣椒去籽和蒂，切成段。
2. 锅上火，下熟花生油烧热，投入牛肉片干炸，炸至外皮略有脆性倒出沥干油。
3. 另起锅，放入25克油，先下干辣椒段炸焦，再放入炸过的牛肉、牛肉汤

（淹没牛肉），加入辣椒粉、酱油、精盐、白糖，盖上锅盖用小火烧至牛肉回软回酥，加入味精，收干卤汁，淋芝麻油，撒入花椒粉翻炒均匀，盛出装盘即成。

功效：

补益心脾，强壮精神，促进性欲，增强性功能。适用于心脾两虚型性欲低下、阳痿、早泄及疲劳综合征等病症。

冻羊糕



原料：带皮羊肉2 000克，猪肉皮250克，葱、姜各25克，八角3颗，桂皮1块，白萝卜1只，料酒100克，酱油150克，冰糖50克，甜面酱或海鲜酱50克。

制法：

1. 将带皮羊肉洗干净，整块放入冷水锅里用小火慢慢地烧开焯水，捞出，再用凉水洗干净。猪肉皮刮洗干净备用。
2. 铁锅上火，把大块羊肉皮朝上放入锅里，加清水淹没羊肉块，将猪肉皮盖在羊肉上，放葱、姜（拍松）、萝卜（切成二片）、八角、桂皮。先用旺火烧开后，撇去浮沫，加入料酒，盖上锅盖改用小火焖烧2小时左右。加酱油、冰糖再烧半小时至羊肉酥烂，将锅端离火口，

取出羊肉，拣去大小骨头，再把羊皮撕下，有毛孔的一面朝下平铺在大盘里，把羊肉撕碎，均匀地铺放在羊皮上，再取出猪肉皮趁热剁成细茸。

3. 锅里原汤捞去葱、姜、香料和碎骨，调整口味，再放入猪皮茸搅匀，浇在羊肉盘里，用筷将羊肉搅匀（搅时不要把下面羊皮搅动，必须保持羊皮平整），待冷却后结成冻糕，送进冰箱里备用。在食用时切片装盘，上桌时随甜面酱或海鲜酱蘸食。

功效：

温肾壮阳，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿。

原料：猪腰子5只，葱蓉3克，嫩姜丝3克，花椒10粒，料酒75克，精盐2克，味精2克，肉汤100克，豉油皇酱油、蒜蓉辣椒酱各适量。

制法：

1. 大碗里放花椒、葱蓉、嫩姜丝、精盐、味精，把肉汤烧开冲入调匀成卤汁，冷却后备用。猪腰子洗干净，剥去白膜，剖成二片，再批去腰臊，在腰子内部一面顺长剖直刀纹，再横着腰子切成韭菜叶那么宽的丝，放入凉水里浸泡4~6小时，见水有血红色就换新水，直至无血红排出，备用。
2. 锅上火，放入清水适量烧开，投入腰丝焯一下捞出，沥干水，拌凉后泡

原料：腰果200克，甜面酱15克，白糖30克，精盐3克，芝麻油3克，熟花生油250克（耗30克左右），熟白芝麻仁（去皮）适量。

制法：

1. 把腰果放入大碗里，加精盐，注入热水泡过，倒入漏勺里沥干水备用。
2. 锅上火，下花生油烧到四成热时，端锅离火，再把腰果投入热油里炸，视油温稍退后，再把油锅端上火，用中火炸至色泽黄亮一致，倒入漏勺里沥油。
3. 锅里留少许油，下甜面酱炒熟炒香，下30克水化开，加白糖，随即把

入卤汁里，再加料酒，用小盆盖好，焖1小时左右，即可捞出装盘，浇点醉卤汁，摆上豉油皇酱油、蒜蓉辣椒酱各一小碟即可。

功效：

温肾壮阳，补益精髓，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿以及肾虚腰痛、四肢水肿、腰膝酸痛、足膝痿弱、老年性耳聋、遗精、盗汗等病症。

炸脆的腰果、熟白芝麻仁下锅，端锅离火，迅速翻动把糖酱汁拌匀在腰果上，倒入大盘里摊开吹凉，冷却后装盘即可。

功效：

温肾壮阳，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿及腰膝酸软无力、下肢冷痛等病症。

酒醉猪腰丝



酱烤腰果



芝麻香醋拌苦瓜



原料：白芝麻仁30克，鲜嫩苦瓜200克，香醋15克，精盐、芝麻油各适量。

制法：

1. 先将白芝麻仁拣去杂质，放入锅内用微火炒香，取出待凉后略碾，放入小碗中，加适量精盐拌匀，备用。
2. 将苦瓜洗净，用刀一剖为二，去籽，切成薄片，加精盐和适量清水，拌和浸泡片刻，捞出后轻轻挤去腌渍水，码放在盘内，加入香醋拌匀，撒上白芝麻仁，淋上芝麻油即成。

功效：

清热利湿，清火泻热，清暑美容，改善性功能。适用于湿热下注型阳痿、早泄、遗精以及夏季食欲不振、中暑、皮肤感染等病症。

小贴士

苦瓜中含有类似胰岛素的物质，可降低血糖，为糖尿病食疗的佳品。

蒿香芹菜叶



原料：芹菜嫩叶200克，水发芦蒿干50克，植物油200克（实耗约20克），精盐、味精、白糖、醋各适量。

制法：

将芹菜叶择洗干净，控水。炒锅上大火，放油烧至七成热，下入芹菜叶炸30秒钟，至芹菜叶变墨绿色、发脆时捞出，控油后与水发芦蒿干一同放入盘中。碗内加入精盐、味精、白糖、醋和少许冷开水，拌成调味汁，浇在芹菜叶、芦蒿上即成。

功效：

清热利湿，清肝解毒，改善性功能。适用于湿热下注型阳痿、早泄、遗精及高血压病、糖尿病、血尿等病症。

小贴士

芹菜中富含维生素，可降血压，调血脂。

原料：鲜海虾400克，米酒250克，嫩甜玉米粒、熟豌豆、葱花、姜末、精盐、白糖、植物油各适量。

制法：

1. 将海虾洗净，去壳，放入米酒中，浸泡10分钟。
2. 将锅烧热，注入植物油，烧沸，放入葱花、姜末爆锅，然后投入海虾仁、玉米粒、豌豆，酌加适量精盐、味精、白糖，连续翻炒至熟即成。

功效：

温肾壮阳，补肾壮骨，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿以及气血虚弱、筋骨疼痛、手足抽搐、产后少乳等病症。

小贴士

海虾可提高血浆中三磷酸腺苷的浓度，促进胸导管淋巴液的流量，能增强人体免疫力。

原料：青蒜300克，羊肉200克，生姜丝、植物油、料酒、精盐、味精、白糖各适量。

制法：

1. 将羊肉切丝，青蒜洗净，切段备用。
2. 先在油锅中爆香生姜，放入羊肉丝煸炒，加入料酒等调味品。
3. 另起锅加油少许炒妥青蒜，与羊肉丝炒拌均匀即成。

功效：

益气御寒，温肾壮阳，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿以及畏寒怕冷、手足发凉、疲劳乏力等病症。

小贴士

羊肉是滋补强身的上好佳品。

米酒炒海虾



青蒜炒羊肉丝



虾肉龙凤球



原料：虾肉150克，鸡脯肉100克，去皮白面包丁75克，料酒、精盐、白胡椒粉、味精、葱末、姜末、精制植物油各适量。

制法：

1. 将虾肉、鸡脯肉去皮和筋后，分别剁成茸，合在一起，酌加适量料酒、精盐、胡椒粉、味精、葱末、姜末，再加入少量用葱末炸过的油，搅拌均匀，揉成一团，用力在盆中反复搅打，使之产生黏性，再做成直径2~3厘米的丸子，滚上面包丁。
2. 将丸子放入温油中，先用小火炸5分钟，见发后，改用大火略炸，见呈金黄色则捞出即成。

功效：

温肾壮阳，补气养血，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿以及气血虚弱、免疫力低下。

小贴士

虾肉富含蛋白质，可抗衰老；鸡肉营养丰富，可温中补气、补精添髓。两者合用滋补作用更佳。

枸杞炒牛鞭花



原料：鲜牛鞭1具，枸杞子15克，料酒、面粉、精盐、味精、姜、葱、高汤、精制植物油各适量。

制法：

1. 将枸杞子泡在高汤中，加上适量面粉对成汁。将牛鞭用清水刮洗干净，撕去筋膜，切成0.3厘米的段，每段再分成2片，每片切梳子花刀，用开水一焯即成牛鞭花。
2. 锅内加油烧热，放入葱、姜，加入牛鞭花、料酒、精盐、味精、枸杞子汁，炒匀后，加少许明油，出锅装盘即成。

功效：

温肾壮阳，填精补髓，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿，以及腰膝冷痛、尿频等病症。

小贴士

牛鞭含有蛋白质、脂肪、水分、雄性激素、灰分等营养成分。

原料：灵芝2个，净乳鸽3只，辣椒粉、五香粉、精盐、味精、白糖、八角、桂皮、小茴香、豆蔻、酱油各适量。

制法：

1. 先将灵芝用温水泡发，备用。
2. 将辣椒粉、五香粉、精盐、味精、白糖、八角、桂皮、小茴香、豆蔻、酱油一起放入锅中烧成卤汁。
3. 将乳鸽入沸水片刻，去血后洗净，沥干，与灵芝一同投入卤汁中用小火煮20分钟，取出装盘即成。

功效：

温肾壮阳，养心安神，健脾养胃，促进性欲，增强性功能。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿以及失眠、心律不齐、冠心病、白细胞减少等病症。

小贴士

灵芝可调节神经系统功能，增进冠状动脉血流量、降血压、降血脂、保护肝细胞、提高免疫功能。

灵芝乳鸽



原料：活青虾250克，韭菜150克，料酒、芝麻油、姜丝、精盐、味精各适量。

制法：

1. 将活青虾剪去虾须和足，冲洗干净。韭菜洗净，切段。
2. 锅内放芝麻油适量，烧至七成热时放入青虾煸炒，再加料酒少许，炒至虾体微红时，加入韭菜、姜丝、精盐，翻动煸炒，加适量味精，炒至韭菜嫩熟即成。

功效：

温肾壮阳，促进性欲，增强性功能，通乳排毒。适用于肾阳虚弱型性欲低下、阳痿以及产后缺乳等病症。

小贴士

阴虚内热、身有疮疡、眼疾患者忌食本菜肴，炎热夏季也不宜多食。

活虾炒韭菜

