

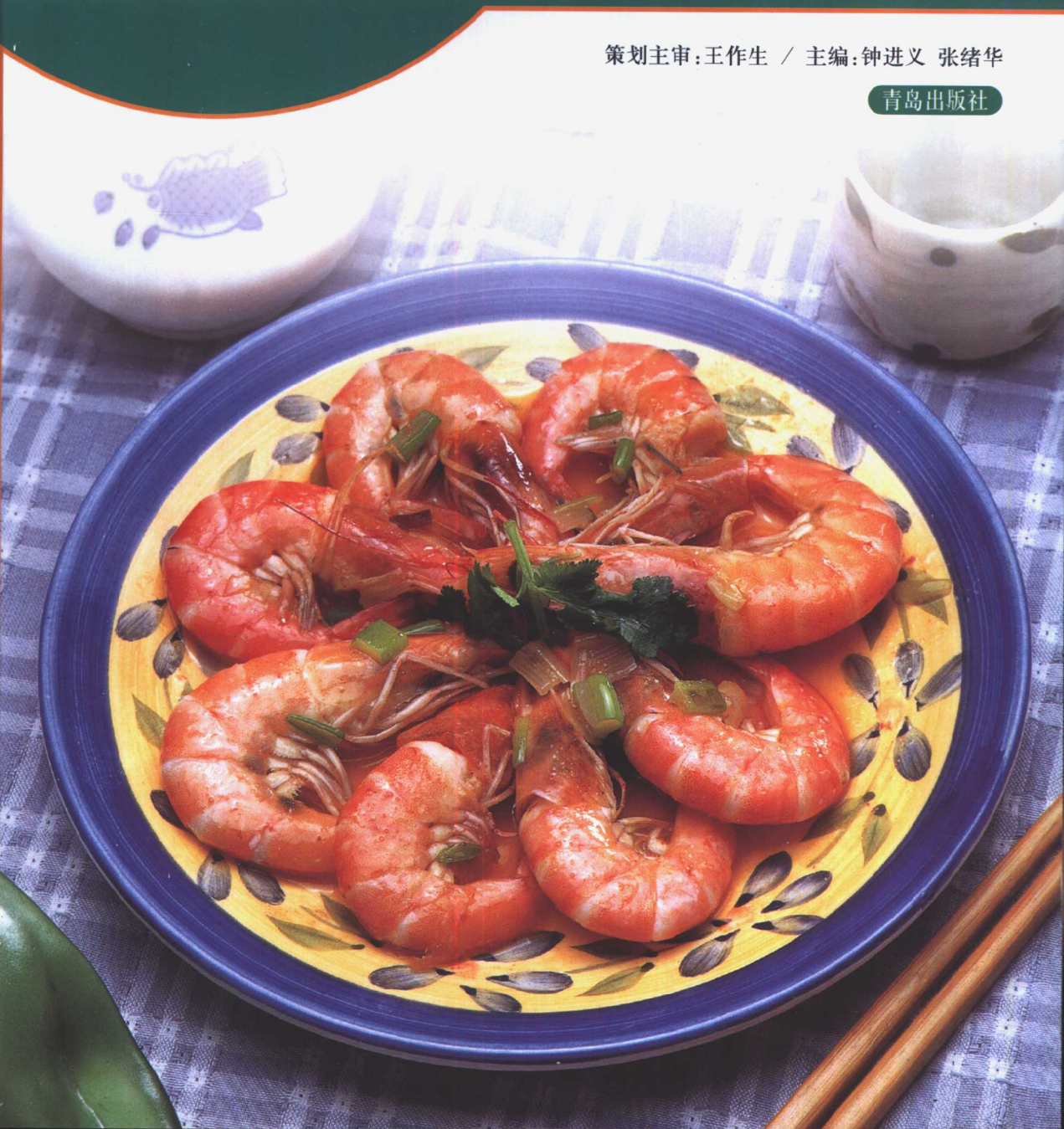


男性强身健体菜谱

NAN XING QIANG SHEN JIAN TI CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:钟进义 张绪华

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

男性强身健体菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. — 青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2775-2

I. 男… II. ①钟… ②张… III. 男性—保健—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091934号

- 书 名 男性强身健体菜谱
策划主审 王作生
主 编 钟进义 张绪华
菜品制作 青岛双福摄影广告设计有限公司
摄 影
出版发行 青岛出版社
责任编辑 张化新
装帧设计 范开玉
电脑制作 青岛深白广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷
开 本 16开(787 × 1092毫米)
印 张 7
印 数 1—10000
定 价 19.80元 (版权所有, 违者必究)





男 性 强 身 健 体 菜 谱

爱心家肴



A I X I N J I A Y A O



男性强身健体菜谱

青岛出版社



目 录

4	复元汤	32	果仁全鸭
6	补髓汤	34	爆人参鸡片
8	牡蛎汤	36	参归猪心
10	八宝鸡汤	38	枸杞肉丝
12	杞鞭壮阳汤	40	核桃鸡丁
14	首乌羊肉汤	42	银耳三鲜
16	三宝猪肉汤	44	参杞鸽蛋
18	羊肉团鱼汤	46	五香牛肉
20	虫草鸭块汤	48	红烧牛鞭
22	羊肉羹	50	豆蔻薏仁鸡
24	什锦参茸羹	52	果莲乌鸡
26	肾杞羹	54	韭菜炒鸡蛋
28	鹌鹑桂圆羹	56	清蒸参鸡
30	银耳杜仲羹	58	泥鳅韭菜子



归参药肾



枣杏焖鸡



鹤鹑肉片



菠萝鸡肾



黄芪乳鸽



虫草鹌鹑



肝胰海参



蛋肉大虾



米酒海虾



罗汉大虾



葱姜蟹



枸杞鲤鱼



参芪甲鱼



栗子鱼肚



菊花鲈鱼



鹿茸烧甲鱼



红烧海杂



芪参鱼



海参虾子



双黑粥



桂栗粥



海参粥



羊肾粥



山药汤圆



花雀捐饭



芡实莲子饭

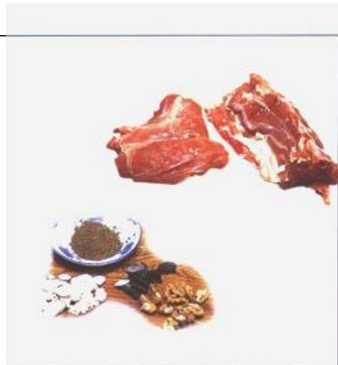


复元汤



● 用 料

羊瘦肉 500 克，羊脊骨 1 具，
淮山药 50 克，肉苁蓉 20 克，
菟丝子 10 克，核桃仁 2 个，
粳米 100 克，葱白 3 根，
生姜、花椒、料酒、胡椒粉、八角、精盐各适量。



● 制 法

将羊脊骨剁成数节，用清水洗净。



将羊瘦肉洗净后，氽去血水，再洗净，切粗条。



将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁用纱布包好。生姜、葱白拍松。



● 功 效

温补肾阳。适用于肾阳不足、肾精亏损之耳鸣眼花、腰膝无力、阳痿早泄等症。

将药包、羊脊骨、羊肉和粳米同时放入锅内，注清水适量，武火烧沸，打去浮沫，再放入花椒、八角、料酒，移文火继续煮，炖至肉烂为止。将肉、汤出锅装碗后，加胡椒粉、精盐调味即成。



补髓汤



● 用 料

甲鱼1只，
猪脊髓200克，
生姜、葱、胡椒粉、味精、精盐各适量。



● 制 法

将甲鱼用开水烫死，刮净
外皮，洗净揭去鳖甲，去
内脏和头爪，剁成块。



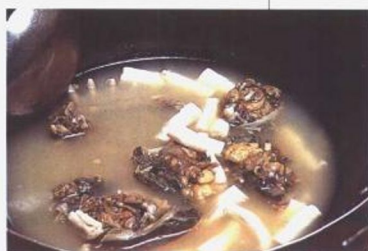
● 功 效

营养丰富，滋阴补肾，填精
补髓。适于身体虚弱、病后
恢复者食用。

将猪脊髓洗净，切段，放
入碗内。



将甲鱼放入锅内，加生
姜、葱、胡椒粉，用武火
烧沸，再用文火煮熟，然
后放入猪脊髓，煮熟后加
味精、精盐调味即成。吃
肉喝汤。

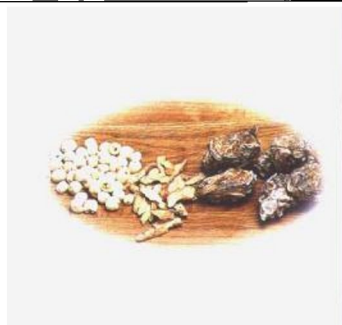


牡蛎汤



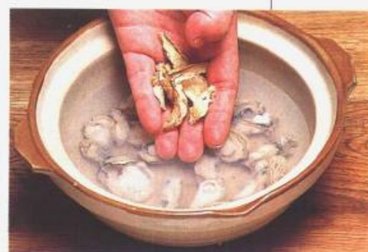
● 用 料

生牡蛎50克,
知母6克,
莲子30克,
白糖适量。



● 制 法

将生牡蛎、知母放沙锅内,加适量清水,小火煎半小时,滤汁,留牡蛎,弃渣。



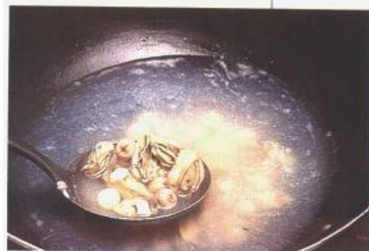
● 功 效

富含蛋白质和锌、铁等微量元素,具有健脾安神、潜阳固精、强身健体的作用。

洗净莲子,热水浸泡1小时。



将牡蛎、药汁、莲子(连浸泡液)一起放锅内,小火炖至莲子熟烂,加白糖食用。

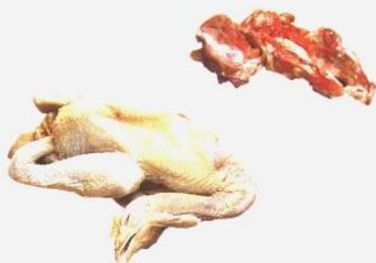


八宝鸡汤



● 用 料

母鸡1只,猪肉250克,猪杂骨250克,
党参5克,茯苓5克,炒白术5克,
炙干草2.5克,熟地黄7.5克,白芍5克,
当归7.5克,川芎3克,
葱、生姜、料酒、味精、精盐各适量。



● 制 法

将8种中药包入洁净的纱布内。



● 功 效

滋补药膳,营养丰富,有补气补血之功效,适用于身体虚弱、病愈恢复、气血两亏者。

将母鸡宰杀后,去毛和内脏,洗净。猪肉洗净,杂骨捶破。生姜拍破,葱切成节。



将鸡、猪肉、药袋、杂骨放入锅内,加水适量,先用武火烧开,打去浮沫,加入葱、生姜、料酒,改用文火煨炖至烂。将药袋捞出不用,捞出鸡、猪肉放入另一锅内,滗入肉汤,加少许精盐、味精烧沸即成。



杞鞭壮阳汤



● 用 料

黄牛鞭 200 克，肥母鸡肉 200 克，
枸杞 15 克，
肉苁蓉 50 克，
花椒、猪油、绍酒、
生姜、味精、精盐各适量。



● 制 法

牛鞭用热水发胀，然后顺尿道对剖成两块，刮洗干净，用冷水漂洗 30 分钟。

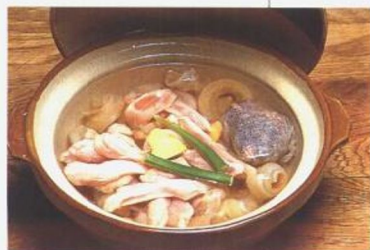
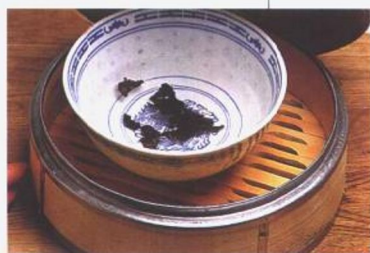


● 功 效

滋补肝肾，益精润燥。适用于腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿、遗精。

枸杞拣除杂质。肉苁蓉洗刷干净，用适量酒润透，蒸 2 小时，取出洗净，切片。

沙锅加水，放入牛鞭烧开后，去泡沫，加入生姜、花椒、绍酒、母鸡肉，旺火烧开，移至小火上炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜、花椒，再置武火上烧开后，加入用纱布包好的枸杞、肉苁蓉，又移至文火上炖，直到牛鞭八成熟时，取出牛鞭，切成长 3 厘米的条，放回锅内炖烂为止。弃去药袋，再加味精、精盐、猪油等调味即成。



首乌羊肉汤

