

常见慢性病 营养配餐与食疗

主编 刘正才 姚呈虹



性功能 障碍

性功能障碍不用愁，
科学配餐可解忧，
食谱食方有奇效，
食物“伟哥”建神功。



编者 龙家富 朱依柏 马玉奎

 人民卫生出版社

常见慢性病营养配餐与食疗

性功能障碍

主 编 刘正才 姚呈虹

编 者

龙家富 朱依柏 马玉奎

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见慢性病营养配餐与食疗. 性功能障碍/刘正才 姚呈虹主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05082-9

I.常... II.①刘... ②姚... III.①男性生殖器疾病: 功能性疾病—食品营养②男性生殖器疾病: 功能性疾病—食物疗法③女生殖器—功能性疾病—食品营养④女生殖器—功能性疾病—食物疗法 IV.R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第056185号

常见慢性病营养配餐与食疗
性功能障碍

主 编: 刘正才 姚呈虹

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.5 插页: 4

字 数: 121千字

版 次: 2002年10月第1版 2002年10月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05082-9/R·5083

定 价: 22.50元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

常见慢性病营养配餐与食疗

丛书编委会

顾 问：陈显华 林沂

主 编：刘正才 姚呈虹

副主编：孟海生 杨立山 柴瑞震

编 委：（以姓氏笔画为序）

马大军 马玉奎 王丕勤 龙家富

朱依柏 刘永昌 刘学文 李三喜

吴灵芝 陈长东 杜幼蕊 邵文虹

周爱群 周建华 贺 兴 赵 枫

崔民选 阎钧天 黄元淦 董德蓉

序

随着现代化的日益发展，相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多。这些慢性疑难病，对医学现代化提出了更高的要求。我认为医学现代化并非单指设备仪器的现代化，而是要有现代化的新思维和治好病的科学方法。中医几千年的“整体观”即宏观，与西医的“微观”互补，就是现代化的思维方法。运用新的思维方法治好疾病，养好身体就是科学方法，应当是以能否收到实效为衡量标准。

治病健身不单是医生的事，患者自己应主动地负起责任。有些病是“气”出来的，也有些病是“吃”出来的。因此，我们不仅要注意调整好自己的心态平衡，还应该学会“吃”的科学。这套书就是运用新的思维方法专门讲“吃”的学问。既讲天天要吃的营

养配餐，又介绍防病治病的营养成分和食疗成分。尤其根据中医“药食同源”、“阴阳平衡”的理论，强调人与自然的协调平衡，全身脏腑的阴阳平衡；又注重微观上针对具体病变的调治。

这套书将中、西医食疗与药膳知识合为一体，熔知识性、趣味性、实用性、科学性于一炉，为现代慢性病的防治提供了行之有效的思维方法和食方，必将为广大读者、中老年朋友的健康造福。

在本书即将出版之际，应主编之邀，写出上面几句话，以之为序。

陈显华

2002年春

编者注：陈显华，系原成都军区中将副司令、全国人大代表，对中国传统文化和中医哲理很有研究，平时注重科学配餐和饮食养生，虽年逾花甲，每年医院体检，各项指标均属正常，身体健康，精力充沛。著有《我的养生之道》等书。本套书在编写过程中，承蒙他的指导与支持，故特聘为本套书顾问。

前 言

女人需要呵护，男人也需要关爱。国家计生委决定每年10月28日为“男性健康日”。主题是调整影响家庭生活质量的勃起功能障碍（阳痿）。本书专门介绍如何用营养配餐和食物药膳疗法来调整男性阳痿、早泄、不育症以及女性的性冷淡和不孕症。目的在于提高家庭生活质量，使夫妻生活幸福美满。

本书收录了平时调整性功能的营养配方60余个，根据四季气候变化调整性功能的药膳方51首，改善体质增强性功能的药膳方16首。尤其着重介绍了治疗男子多种阳痿的食疗药膳方63个，治疗早泄方8个；激发男女性欲方6个；治疗男子不育症方7个；女士不孕症方3个。这些方都经临床实践证明是行之有效的，并一一阐明了科学道理。

全书共收录调整性功能障碍的营养配方、

食疗药膳方共 163 方，堪称集食方之大成，内容相当丰富。可供家庭主妇、营养师、药膳师、保健食品研究人员、临床医生以及性功能障碍患者参考。

编 者

2002 年 3 月

目 录

什么是性功能障碍	1
营养配餐	9
一日食谱	10
早餐	10
烹饪方法	10
饭后水果	11
午餐	11
烹饪方法	11
饭后水果	12
晚餐	12
烹饪方法	13
饭后水果	14
注意事项	14
食谱分析	15
植物种子——性欲的促进剂	16
海藻类食物——性欲活力剂	17
天然维生素E——性衰退的预防剂	17
优质蛋白质——性功能强化剂	18

性功能障碍

温热性蔬菜——食物中的“伟哥”	20
一周食谱	22
一周食谱表	22
烹饪方法(荞麦面等 52 种食品)	23
饭后水果	40
注意事项	40
食谱分析	42
温肾壮阳食物的科学性	42
防治女性性功能障碍食物的成分	44
激发性火花的锌	44
壮阳抗衰的锰	46
生精元素硒	46
补气强性的锗	47
促精增力的钙	47
四季配餐	49
春季营养配餐	50
烹饪方法	53
1. 麻辣香菜	53
2. 葱白姜汤	54
3. 生姜羊肉汤	54
4. 韭菜炒虾仁	55
5. 玫瑰花烤羊心	56
6. 素炒油菜	57
7. 金针木耳汤	57

8. 蒜薹肉丝	58
9. 夹沙香蕉	59
10. 枸杞煎	60
11. 羊肝汤	61
12. 羊肝煎	61
13. 乌骨鸡汤	62
14. 葱白香菜汤	63
15. 生姜紫苏汤	64
16. 栀子花蜜煎	64
17. 梨花羹	65
18. 茉莉花茶	65
19. 荠菜鸡片	66
20. 荠菜水饺	67
21. 炸香椿鱼	67
22. 双花饮	68
23. 薄荷桑叶茶	68
夏季营养配餐	69
烹饪方法	72
24. 藿香粥	72
25. 酸梅汤	73
26. 果冻	73
27. 冰镇糖番茄	74
28. 香蕉冰淇淋	75
29. 绿豆汤	75

性功能障碍

30. 薄荷西瓜汁	76
31. 荷叶粥	76
32. 柠檬汁	77
33. 桂浆	77
34. 灵仙浆	78

秋季营养配餐

烹饪方法

35. 芙蓉蟹	82
36. 红烧栗子鸡	83
37. 虫草全鸭	85
38. 银耳鳖汤	86
39. 芝麻核桃粥	87
40. 清蒸河蟹	87
41. 桂花糕	88
42. 菊花青鱼	89

冬季营养配餐

烹饪方法

43. 鲍鱼海参	94
44. 炒蛭肉	95
45. 冰糖甲鱼	96
46. 桑葚饮	98
47. 附子焖狗肉	99
48. 肉桂羊肉汤	100
49. 鹿茸蛋	100

50. 人参酒	101
51. 五加酒	101
注意事项	102
食谱分析	102
辛辣类食物	103
调五脏食品	107
适应原药物	112
按体质配餐	114
阴阳平衡型体质	115
木火型体质	116
烹饪方法	117
1. 黄精鸭	117
2. 枸杞甲鱼	118
3. 熟地海参	119
4. 首乌龟肉	120
5. 女贞乌鱼	121
6. 银耳山药羹	122
寒水型体质	122
烹饪方法	124
7. 肉桂羊肾羹	124
8. 三鞭壮阳汤	125
9. 肉苁蓉鸡	126
10. 红烧狗肉	127
11. 菟丝粥	128

性功能障碍

痰湿型体质	129
烹饪方法	131
12. 藿薏鱼	131
13. 芹菜萝卜汤	132
14. 清蒸茄	132
15. 凉拌黄瓜	133
16. 陈苍荷叶茶	134
注意事项	135
体质的自我判断及食物改善体质的作用	136
食物疗法	143
阳痿食疗方	143
肾虚阳痿食疗方	144
1. 韭菜炒羊肝	144
2. 黑豆炖狗肉	146
3. 狗肉炖红薯	148
4. 鸡肉炖虫草	150
5. 蛤蚧虾米	152
6. 五珍牛肉	154
7. 养元鸡子	155
8. 伟岸汤	157
9. 单鞭救主	158
10. 龙马童子鸡	161
11. 壮阳饼	163
12. 硫磺鸡	166

13. 巴戟鸡肠汤	168
14. 杜仲煨公鸡	170
15. 煨鹿壮阳汤	172
16. 罗汉大虾	174
17. 肉苁蓉煮羊肾	175
18. 仙酒醉虾	178
19. 黄酒狗肾	180
20. 钟乳石煮牛奶	181
21. 蚯蚓甜酒	183
22. 二子酒	184
23. 棹仙酒	186
24. 锁阳粥	188
25. 茴香粥	190
26. 阳起石牛肾粥	191
27. 菟丝子茶	192
28. 细辛茶	193
肾阴虚阳痿食疗方	194
1. 龟鸡汤	194
2. 乌龟头面条	197
3. 团鱼汤	198
4. 甲鱼首尾	199
5. 油菜心烧海参	201
6. 沙苑鱼鳔汤	203
7. 虫草炖水鸭	205

性功能障碍

8. 清蒸鳊鱼	206
9. 黄精鳝鱼	208
10. 银耳炖鹌蛋	209
11. 酒冲猪子宫	211
12. 枸杞蒸乳鸽	212
13. 酱醋腰片	214
14. 油炸蚕蛹	215
15. 油炸螳螂	216
16. 黑枣芋头	218
17. 冻豆腐	219
18. 五子酒	221
肝郁阳痿食疗方	224
1. 香附米炖猪尾	224
2. 当归牛尾汤	227
3. 穿山甲佛手煲鸡蛋	228
4. 锅巴羹	230
5. 栀子花粥	231
6. 玫瑰花茶	233
痰阻阳痿食疗方	234
1. 紫茄鳝鱼	234
2. 起阳鸽蛋	236
3. 荷叶丹楂饮	238
前列腺疾病阳痿食疗方	240
1. 车前马齿茶	240

2. 荸荠蜂蜜饮	242
3. 墨鱼桃仁汤	244
4. 南瓜子	245
5. 核桃花生豆	247
6. 泽兰炖甲鱼	248
7. 骨碎补煲猪腰	250
8. 黄芪鲤鱼汤	251
早泄食疗方	253
1. 金实桑蛸汤	253
2. 芡实炖牛筋	255
3. 猪肉莲实汤	256
4. 山药莲实鸡蛋羹	258
5. 核桃粥	259
6. 覆盆子粥	261
7. 泥鳅炖豆腐干	262
8. 辛香酒	263
激发性欲食疗方	265
1. 芝麻核桃花生浆	265
2. 葱裹大虾	266
3. 海带虾米汤	267
4. 棉子鸡蛋汤	268
5. 酒炖核桃麦芽糖	270
6. 草莓巧克力	271
男子不育症食疗方	272