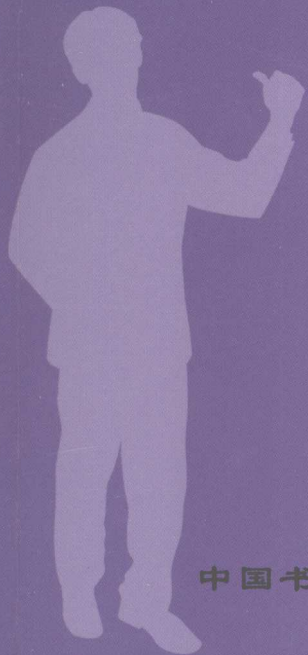


NANREN JIANKANG XIN CHIFA

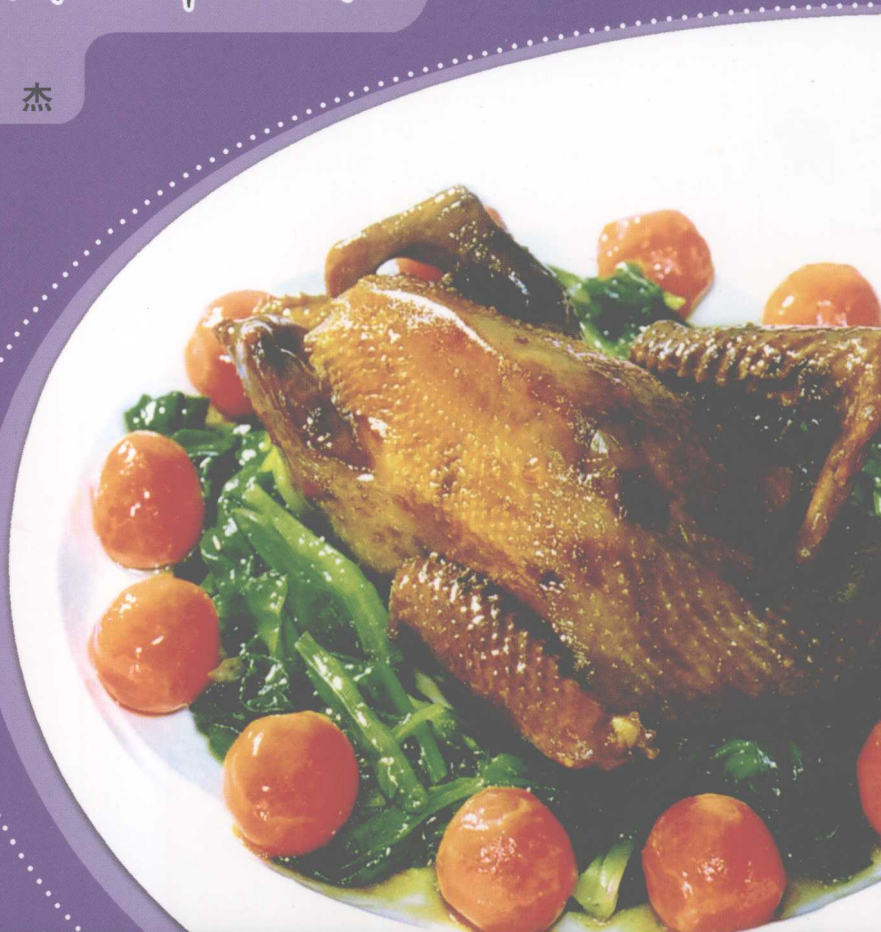
《中国饮食文化丛书》

男人健康新吃法

主 编 吴 杰



中国书籍出版社



《中国饮食文化丛书》

男人

健康新吃法

■ 主编 吴杰

中国书籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

男人健康新吃法 / 吴杰主编. —北京: 中国书籍出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5068-1512-3

I. 男... II. 吴... III. 男性—保健—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137208 号

责任编辑 / 游 翔

责任印制 / 熊 力 武雅彬

装帧设计 / 海讯公司

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010) 51259192 (总编室) (010) 51259186 (发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 5.5

字 数 / 116 千字

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 ~ 5000 (册)

定 价 / 25.00 元

版权所有 翻印必究

中国饮食文化丛书

男人健康新吃法

编委会

主 编：吴 杰

编 委：刘 捷 夏 玲 李 松 李永江

李淑英 张亚芹 郭玉华 宋美艳

吴昊天 申卫昊 申东涛 韩锡艳

陆春江 马艳华 连 霞 雷 春

郑玉平 武淑芬 王桂杰 王 茹

摄 影：吴昊天 吴 杰 李 松

前言

唐代名医孙思邈曰：“安生之本，必资于食。”可见，人的生长和健康，一刻也离不开饮食所提供的营养物质及能量。男性朋友在为自己热爱的事业、美好的生活努力打拼的同时，切忌冷落了自己的健康。科学合理的膳食调养，是您拥有健康、拥有智慧、拥有幸福而美好的生活的前提。

人体需要的营养素很多，可供人类吃的食物也很多，然而没有一种食物可以全面地满足人体的健康要求。如何选择食物，并将它们科学合理地搭配组合成各式营养菜肴，在享受口福的同时，能够吃出健康，这实在是吃的艺术和智慧。所以说，男人会吃才健康！

中医讲究食、药同源，中国的食疗、食补文化享誉世界。为了帮助广大男性朋友在合理科学的膳食调养中，拥有健康的体魄，更好地享受高质量的生活，中国饮食文化丛书编委会，汇同国内著名营养学家、医药专家一道，以严谨的科学态度，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，针对男性生理特点、营养需求，根据各种中草药、食材的不同营养成分和保健功效，由营养学家、医药专家一道科学选择食材、合理搭配组合，由烹饪名师制作菜例并撰写，编辑成书。

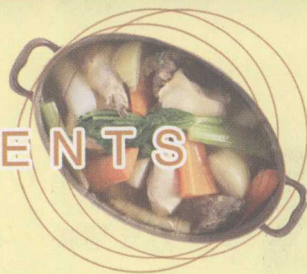
本书详细介绍了60款具有补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳添精功效的营养保健菜肴，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、保健功效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，用通俗易懂的文笔，向读者详细介绍了各种食材的营养成分和保健功能，使读者在轻松的阅读中，获得食材的营养保健知识和烹饪方法，学会烹制更多的集色、香、味、形于一体的美味营养保健菜肴，既可增添生活乐趣，又能增进您和家人的身体健康。

相信本书定会成为您幸福生活中不可或缺的挚友，它的爱心和服务定会给您带来健康和幸福！也会给您的家庭带去和谐和温馨！

吴 杰

2006年5月于北京

CONTENTS



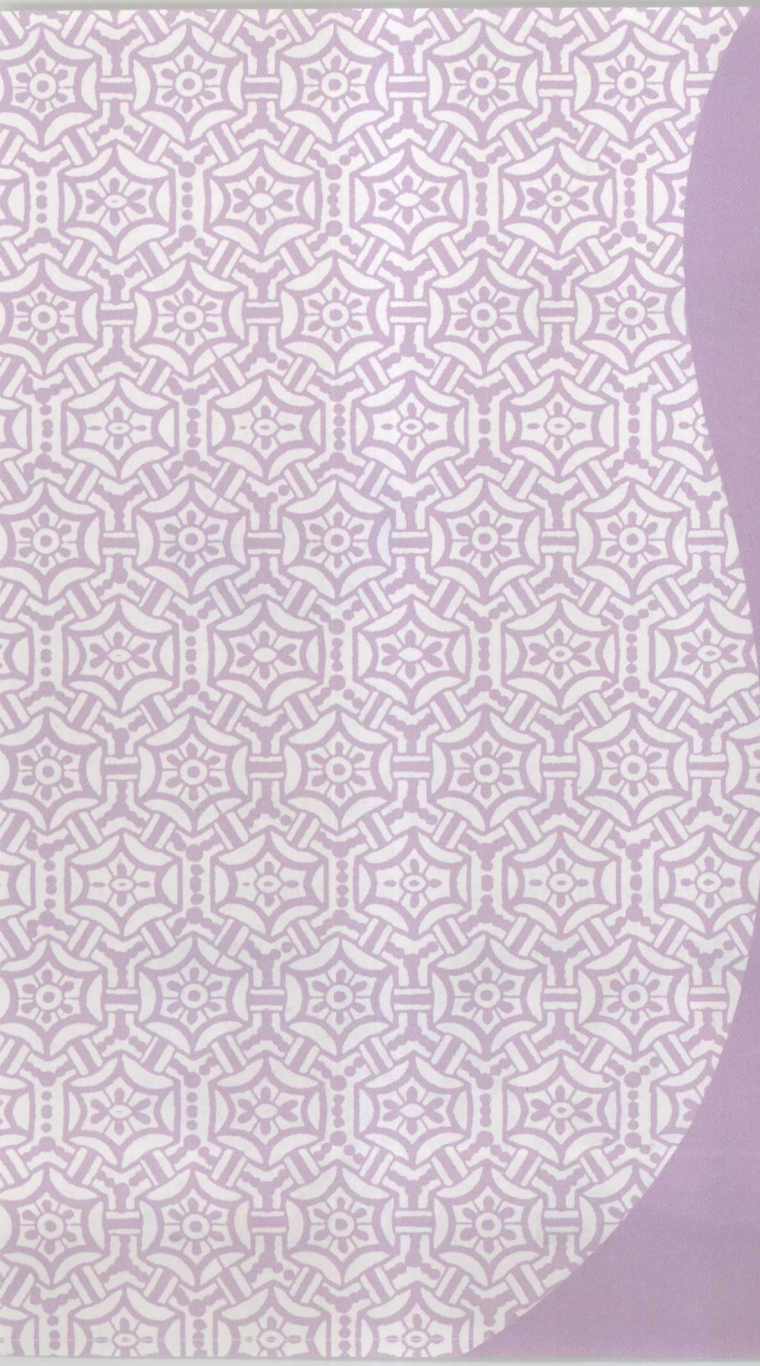
- 1 参茸童子鸡 / 2 /
- 2 锁阳大枣煲仔鸡 / 4 /
- 3 海马山药炖鸡块 / 6 /
- 4 双子莲藕炖仔鸡 / 8 /
- 5 鸡丁烧三黑 / 10 /
- 6 参枣鸡丸汤 / 12 /
- 7 虫草煲肥鸭 / 14 /
- 8 杞莲玉米炖水鸭 / 16 /
- 9 虫草珍珠三宝汤 / 18 /
- 10 香炸乳鸽 / 20 /
- 11 碧菠珍珠鸽 / 22 /
- 12 香酥鹌鹑 / 24 /
- 13 吉利堂酒香鹌鹑 / 26 /
- 14 苁蓉丝子炖麻雀 / 28 /

- 15 四味香酥羊腿 / 30 /
- 16 手抓羊肉 / 32 /
- 17 葱香羊肉片 / 34 /
- 18 珍珠羊肉丸 / 36 /
- 19 双仙扒猪肘 / 38 /
- 20 仙茅附子酱猪肘 / 40 /
- 21 附子酱狗肉 / 42 /
- 22 狗肉烧豆干 / 44 /
- 23 杞子狗肉 / 46 /
- 24 黑豆山药炖狗肉 / 48 /
- 25 益智山药鹿肉煲 / 50 /
- 26 萝卜炖鹿肉 / 52 /
- 27 核桃仁炖鹿肉 / 54 /
- 28 鹿肉豆盒 / 56 /



- 29 虾仁双花 / 58 /
- 30 刀豆猪腰 / 60 /
- 31 海马双杞猪腰汤 / 62 /
- 32 爆腰花 / 64 /
- 33 肉桂熟地猪肚汤 / 66 /
- 34 山药肚片 / 68 /
- 35 吉利堂菊花蛋 / 70 /
- 36 豆浆荷包蛋 / 72 /
- 37 蜜乳蛋花羹 / 74 /
- 38 吉利堂酿鸽蛋 / 76 /
- 39 海参鸽蛋 / 78 /
- 40 火腿蛋羹 / 80 /
- 41 口蘑烧鹌蛋 / 82 /
- 42 拌蛋丝 / 84 /
- 43 海马炖鲈鱼 / 86 /
- 44 苕蓉鲤鱼 / 88 /

- 45 红杞炖鳗鱼 / 90 /
- 46 虾仁炒韭苔 / 92 /
- 47 绿意核虾炒蛋 / 94 /
- 48 猴头菇烧海参 / 96 /
- 49 海参蛋片 / 98 /
- 50 吉利堂烧三宝 / 100 /
- 51 韭菜炒豆皮 / 102 /
- 52 虾仁豆腐 / 104 /
- 53 洋葱炒金针 / 106 /
- 54 苦瓜甘蓝 / 108 /
- 55 蜜檬杏仁瓜条 / 110 /
- 56 双耳鸡肝汤 / 112 /
- 57 枣泥山药莲子羹 / 114 /
- 58 蚕蛹玉米煲 / 116 /
- 59 杞子冬瓜鱼丸汤 / 118 /
- 60 干贝冬瓜汤 / 120 /



男

人

健

康

新

吃

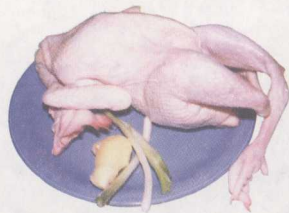
法



1 参茸童子鸡

原料

净仔鸡1只,葱10克,姜15克,料酒20克,酱油16克,饴糖50克,精盐5克,味精2克,湿淀粉10克,白糖8克,汤300克,植物油1250克,药包1个(内装人参片10克,鹿茸3克,八角、桂皮各5克)。

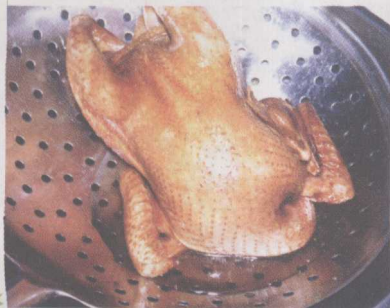


制作步骤

(1) 仔鸡治净,整理成形,刷匀饴糖,下入烧至七成热的油中用大火炸呈金黄色捞出。葱切成段。姜切成片。

(2) 仔鸡放入容器内,加入汤、料酒、酱油、精盐、白糖、葱段、姜片、药包,入蒸锅内用大火蒸至熟烂取出,拣出葱、姜、药包不用。

(3) 仔鸡取出放入盘中,汤汁倒入净锅内烧开,加味精,用湿淀粉勾芡,出锅浇在盘内鸡上即成。



 **特点** 色泽红润，鲜香滑嫩。

营养与功效

人参味甘、微苦、性温，为大补元气要药，有健脾益肺，生津止渴，安神益智的功能。鹿茸味甘、咸，性温，有补肾阳，强筋骨，益精血的功能。鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的食物，并富含人体必需的8种氨基酸和丰富的磷、铁、铜、钙、锌、维生素（A、B₁₂、B₆、B₁、B₂）等，有温中补脾，益气养血，补肾益精的功能。此款菜肴具有大补元气，温肾壮阳的功效，适宜于元气虚弱所致的阳痿早泄、腰膝冷痛、身体羸瘦者食用。

操作提示

仔鸡治净后，将鸡的腿骨敲碎，双脚别入鸡腹内，再将左鸡翅从颈部刀口处穿入，从鸡嘴穿出，将至翅根，右鸡翅别在脊背上整理成形。





2 锁阳大枣煲仔鸡

原料

净仔鸡 1 只，大枣 75 克，药包 1 个（内装锁阳、金樱子、淮山药、菟丝子、五味子各 12 克），葱段、姜片、料酒各 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，清汤 1000 克。



制作步骤

- （1）仔鸡剁去嘴尖、翅尖、爪尖，整理成形，下入沸水锅中用大火焯透捞出。
- （2）沙锅内放入清汤，下入药包、仔鸡、大枣、葱段、姜片、料酒用大火烧开，改用小火煲至微熟。
- （3）拣出葱、姜、药包不用，加入精盐继续用小火煲至鸡肉熟烂，加味精即成。



特点 鸡形完整，鸡肉酥烂，汤汁清爽，咸香鲜美。

营养与功效

大枣有益气壮神之功，常食可补血，对早泄和阳痿患者有很好的食疗效果。鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的食物，有温中补脾，益气养血，补肾益精的功能。锁阳味甘，性温，有补肾壮阳之功。五味子味酸，性温，有涩精止泻，宁心安神等功能。此款菜肴具有补肾壮阳，固精止遗的功效，对肾虚所致遗精、早泄、阳痿等症有食疗功效。

操作提示

仔鸡治净后，要将鸡腿交叉，别入鸡腹内，左鸡翅从鸡嘴穿入，从颈部刀口处穿出，将至翅根，右鸡翅别在脊背上，整理成形。





3 海马山药炖鸡块

原料

海马 20 克，净仔鸡 350 克，山药 300 克，胡萝卜 100 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克。



制作步骤

- (1) 仔鸡剁成块。胡萝卜、山药均削去外皮，切成滚刀块。仔鸡块下入沸水锅中焯去血污捞出。
- (2) 锅内放入清水 900 克，下入鸡块、葱段、姜片、海马烧开，炖至微熟。
- (3) 下入山药块、胡萝卜块、料酒、精盐烧开，炖至熟烂，加味精，出锅装碗即成。



 **特点** 软烂鲜香，汤清味醇。

营养与功效

海马中富含雄性激素，能补肾助阳。鸡肉富含蛋白质、人体必需的8种氨基酸、磷、铁、铜、钙、锌及多种维生素，有温中补脾，益气养血，补肾益精的功能。山药中富含淀粉、维生素C、胡萝卜素、黏液质、皂甘、胆碱、多酚氧化酶等，有补肺健脾，固肾益精，益气养阴的功能。此菜可壮阳举，温肾阴，生精养血。肥胖而性功能减退者常吃此菜对减肥和性功能改善均有益。

操作提示

鸡肉块要用大火焯制、小火炖制。

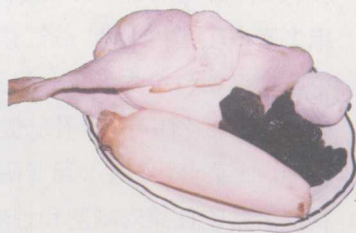




4 双子莲藕炖仔鸡

原料

净仔公鸡 1 只，莲藕 200 克，水发木耳 50 克，葱段、姜片各 10 克，药包 1 个（内装菟丝子、韭子各 15 克），料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，酱油 5 克，植物油 30 克。



制作步骤

- （1）仔鸡剁去爪尖、嘴尖，治净后剁成块。莲藕刮去外皮，切成滚刀块。木耳撕成小片。
- （2）锅内放油烧热，下入葱段、姜片炝香，下入鸡块略炒，烹入料酒炒匀，加清水 1000 克，下入药包烧开，炖约 30 分钟，舀出汤汁 1/3 备用。加入精盐炖约 30 分钟。
- （3）加入备用汤汁，下入木耳片、莲藕块、酱油烧开，炖至熟烂，拣出药包不用，加味精，出锅装碗即成。



特点 鸡肉酥烂，木耳滑糯，汤汁醇厚，咸香鲜美。

营养与功效

菟丝子味辛、甘、性平，有补肾固精的功能。韭子味辛、甘，性温，有补肝肾，暖腰膝，壮阳固精的功能。鸡肉营养丰富，是高蛋白、低脂肪的肉食，且富含不饱和脂肪酸和丰富的磷、铁、铜、钙、锌及多种维生素等，可温中补脾，益气养血，补肾益精。莲藕、木耳均富含铁质，可补血养肾。此菜具有补肾益精，壮阳疗痿的功效，适宜于肾虚所致阳痿遗精，精液稀薄、量少、性活力弱、怕冷等症状男性食用。

操作提示

要用小火慢炖，使药力充分渗出。





5 鸡丁烧三黑

原料

净鸡肉 150 克，水发黑豆、水发香菇、水发木耳各 75 克，葱末、姜末各 10 克，料酒 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 15 克，汤 200 克，酱油 10 克，植物油 20 克。



制作步骤

- (1) 鸡肉、香菇、木耳均切成丁。鸡丁用料酒 10 克、粗盐 1 克、湿淀粉 5 克拌匀入味上浆。锅内放油烧热，下入葱末、姜片炝香，下入鸡丁炒至断生，加汤。
- (2) 下入香菇丁、黑豆、余下的料酒炒开，烧至熟透、汤汁浓稠。
- (3) 下入木耳丁、酱油、余下的精盐翻炒至熟烂，加味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

