



现代人·大众美食系列

会吃的 男人 最强壮

“现代人·大众美食系列”编写组 编



中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE 吃出健康



现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐

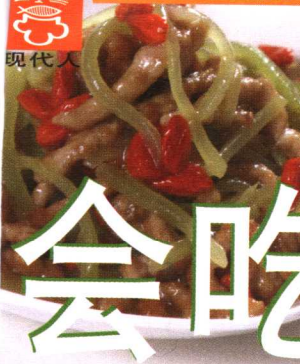


每本定价：**25.00**





现代人·大众美食系列



会吃的 男人最 强壮

“现代人·大众美食系列”编写组 编

图书在版编目 (CIP) 数据

会吃的男人最强壮/“现代人·大众美食系列”编写组编. —北京:
中国轻工业出版社, 2007. 4

(现代人·大众美食系列)

ISBN 978-7-5019-5257-1

I. 会... II. 现... III. 男性—保健—菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 004795 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 5

字 数: 110 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5257-1/TS·3056 定价: 19.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

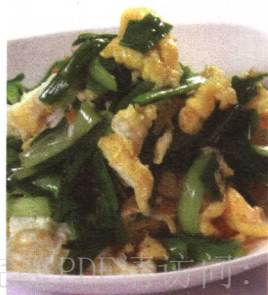
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70268S1C102ZBW



Part 1 补肾壮阳篇——7

克服阳痿不举、性欲下降，令你重振雄风！

- | | |
|----------|----------|
| 8 锦囊妙策 | 23 菠萝鸡肾 |
| 11 食材点评 | 黄芪乳鸽 |
| 13 中药点评 | 24 当归羊肉汤 |
| 16 猪腰核桃 | 壮阳狗肉汤 |
| 红烧狗肉 | 25 韭菜虾粥 |
| 17 姜附烧狗肉 | 锁阳粥 |
| 龙马童子鸡 | 26 芡实茯苓粥 |
| 18 附片蒸牛鞭 | 鹿角胶粥 |
| 核桃仁炒韭菜 | 27 腐皮白果粥 |
| 19 韭菜炒虾仁 | 鹿茸肉桂粥 |
| 怪味鹿肉 | 28 黑白补益粥 |
| 20 蚕豆炒韭菜 | 枸杞糯米饭 |
| 蛤蜊肉炒韭菜 | 29 芝麻南瓜饼 |
| 21 鲜虾扒豆苗 | 翠缀芙蓉饮 |
| 松仁玉米 | 30 熟地当归酒 |
| 22 韭菜炒鸡蛋 | 鹿鞭山稔酒 |
| 泥鳅韭菜子 | |



Part 2 固精缩尿篇——31

告别早泄遗精、小便频数，不再有难言之隐！

- | | |
|----------|----------|
| 32 锦囊妙策 | 鹌鹑肉片 |
| 37 食材点评 | 45 肝胰海参 |
| 38 中药点评 | 米酒海虾 |
| 40 枸杞肉丝 | 46 煎蚝饼 |
| 参归猪心 | 枸杞子鲤鱼 |
| 41 银耳三鲜 | 47 生焖狗肉 |
| 虾仁炒蛋 | 鹿茸烧甲鱼 |
| 42 栗子鱼肚 | 48 芥蓝明虾 |
| 豆蔻薏仁鸡 | 红烧海杂拌 |
| 43 蒜苗炒虾 | 49 羊肉益智汤 |
| 果莲乌鸡 | 海参鸽蛋汤 |
| 44 香菇西施舌 | 50 生地百合粥 |

海参粥

51 荠菜菟丝子粥

人参蛤蚧粥

52 山药扁豆糕

山药茯苓包子

53 蜜枣山药糕

三鲜包子

54 莲子丝瓜花茶

人参蜂蜜饮

Part 3 婚久不育篇

55

辅助治疗精少不育、精液稀冷等症，
帮你早日圆了“爸爸”梦！

56 锦囊妙策

61 食材点评

62 中药点评

64 肉桂鸡肝

带花羊头

65 韭菜炒羊肝

芹菜蛋羹

66 炸核桃鸭子

芡实煲老鸭

67 番茄草菇

附子牛肉汁

68 鸡肠饼

黄豆狗鞭汤

69 狗脊羊肉汤

山药羊肉汤

70 肉苁蓉鸡丝汤

杜仲鹌鹑汤

71 淫羊藿枣仁粥

雄鸡粥

72 五子衍宗粥

添精粥

73 神仙粥

羊肉粥

74 蜂蜜果丁

虾米合欢茶

75 虾米糖茶

淫羊藿茶

76 仙传种子酒

毓麟酒

77 固精酒

五花酒

78 多子酒

种子药酒

Part 4 强筋壮骨篇

79

男子汉怎能腰膝酸软、骨质疏松？帮你强健体魄！

80 锦囊妙策

85 食材点评

86 中药点评

87 椰汁杞枣炖母鸡

凉拌粉皮

88 茴香炖猪腰

醋煨童子鸡

89 素拌豇豆

鸡肉烧鱼肚

90 素三丝

葛根童子鸡

91 蒜蓉烧茄子

骨碎补煲猪腰

92 大蒜蹄筋

杜仲酿猪肚

93 马齿苋绿豆汤

莲藕猪脊髓汤

94 牛肉红枣汤

龙凤汤

95 牛肉薏仁汤

羊杂羹

96 甘薯粥

狗骨药粥

97 白术猪肚粥



防风葱白粥
98 羊肉包子
人参包子
99 葡萄生姜蜜茶
槐子核桃茶
100 藕饮
木瓜茶
101 韭菜醋饮

莲花茶
102 苁蓉菟丝酒
人参狗肾酒
103 牛膝苁蓉酒
补血壮骨酒
104 川芎酒
凤仙花酒

Part 5 养颜固发篇—————105

不再脱发白发、面色无华，
助你打造“面子工程”！

106 锦囊妙策

111 食材点评

112 中药点评

114 炒茼蒿

蟹肉扒鲜草菇

115 枸杞炖羊肉

素烧三圆

116 薏仁炖鸡

灵芝炖猪蹄

117 香椿拌豆腐

何首乌煮鸡蛋

118 猪皮芝麻冻

葱油鲢鱼

119 葱炖猪蹄

素炒黄豆芽

120 玻璃核桃仁

桑葚蒸蛋

121 银耳鸽蛋

首乌鸡

122 乌发粥

苦瓜炖文蛤

123 猪肝枸杞汤

清炖草菇汤

124 银耳莲子蛋汤

养颜抗皱汤

125 菠菜肉片汤

去皱汤

126 紫菜猪肉汤

银杞鸡肝汤

127 樱桃羹

木耳柿饼羹

128 胡萝卜芹菜汁

海带肉丝汤

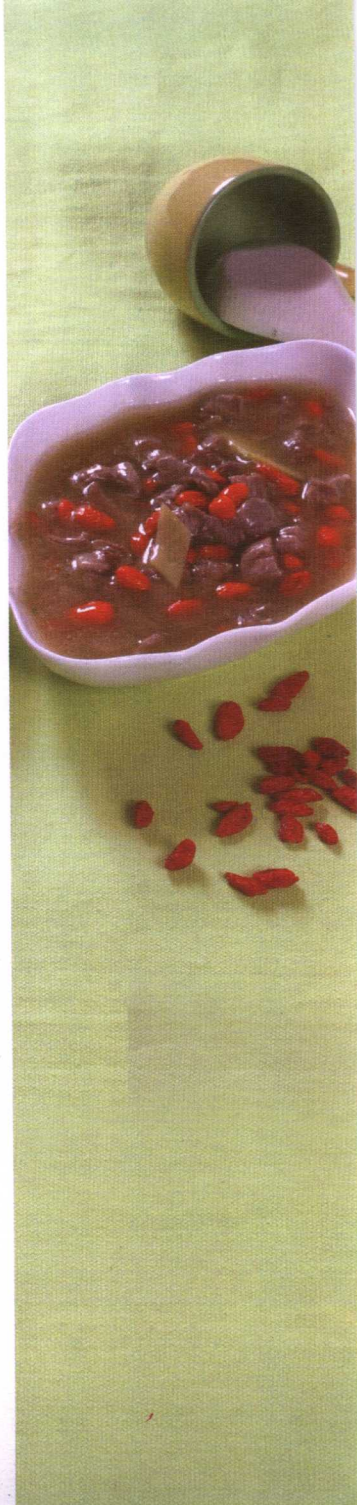
129 蜜汁花生枣

蜜枣核桃

130 茄子粳米粥

海鲜面

131 芝麻面



Part 6 更年期综合征

133

挥别烦恼不适，拥有健康晚年！

134 锦囊妙策

138 食材点评

139 中药点评

141 青笋炒肉丝

栗子羊肉煲

142 双耳炆黄瓜

海参炖蛋

143 枸杞煮黑豆

神仙鸭

144 清炒竹笋

桂圆莲子鸡

145 瘦肉茼蒿菜

三色猪心煲

146 老姜猪肚汤

枸杞兔肉汤

147 海蜇荸荠汤

苦瓜蚌肉汤

148 冬瓜排骨汤

陈夏芥子猪肺汤

149 木耳冰糖羹

洋葱味噌汤

150 枸杞菊花粥

人参大米粥

151 核桃莲肉猪骨粥

海参红枣羹

152 狗肉粥

虫草瘦肉粥

153 核桃仁红枣蒸饼

山药芝麻酥

154 烧罗汉面筋

桑葚蛋糕

155 期颐酒

芍药大枣饮

156 乌发益寿酒

参茸酒

索引

157

文字：李晖、韩歆、熊成珊、靳婷、朱丽洁

图片创意：李若虹

摄影：刘志刚、于笑（北京浩瀚世视摄影有限公司）

菜品制作：徐礼

辅厨：韩书杰、王继有

场地提供：

蜀国烤鱼餐馆（北京东二环东直门桥西600米路北东直门簋街15号-6，010-84064723）





Part 1

补肾壮阳篇

——克服阳痿不举、
性欲下降，令你
重振雄风！



面对着市场上琳琅满目的补肾壮阳之保健品、药品，大多数人无所适从。这些为了增加“性福”而制造的助阳药物真的有那么好吗？俗话说“药补不如食补”，用天然的壮阳食物来助性，不是更佳吗？





锦囊妙策

◎补肾壮阳的饮食原则

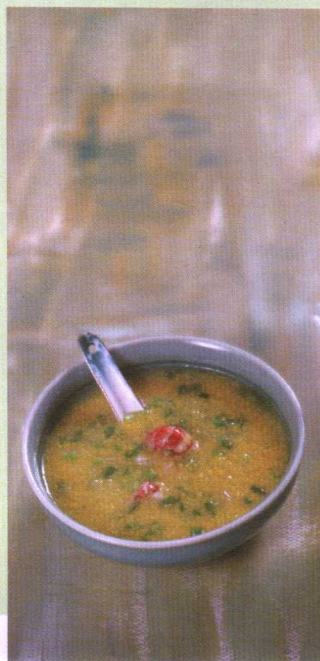
1. **多吃水产品**: 海参、鲍鱼、淡菜、泥鳅等都是有效的壮阳食物。鱼、虾、贝及海藻类含丰富的锌，锌是形成睾丸激素的重要物质，因此吃水产品可提高性欲。
2. **多吃富含麦芽油的食物**: 缺乏维生素E会导致阴茎退化和萎缩、性激素分泌减少。而麦芽油富含维生素B、维生素E，因此应常食含麦芽油的玉米、小米、全麦粉等。
3. **多吃辛味食物**: 调味食物葱、蒜、韭菜等具有刺激性欲的功效。
4. **多吃动物肾脏**: 猪、狗、羊、牛之肾脏均有养肾气、益精髓之功效。如羊肾甘温，可补肾气；猪肾咸平，助肾气、利膀胱；狗肾对增强性功能效果更佳；有些动物的睾丸可治阳痿、遗精、滑精等症。
5. **多吃种仁**: 松子、芝麻、葵花仁、南瓜子、桃仁、花生等具有激发性欲、引起性冲动的功效。

◎按摩壮阳法

按摩疗法是中医的一大特色，它可以疏通经络，补肾助阳，通过对特定部位的按摩，可达到治疗阳痿之目的。其方法简单易学，患者或其配偶均可去做，现介绍如下：



1. **下腹部摩擦**: 临睡前, 将一只手放在脐下耻骨上小腹部位, 另一只手放在腰上, 然后一面按住腰, 一面用手在下腹部由右向左慢慢摩擦, 以自觉腹部发热为度。
2. **腹股沟按摩**: 临睡前, 将两手放于两侧腹股沟处(大腿根部)。以掌沿斜方向轻轻按摩 36 次, 可每周按摩数次。对增强性欲、提高精力有一定作用。
3. **轻揉睾丸**: 将双手揉热, 先用右手握住两睾丸, 使右侧睾丸位于手掌心, 用左手拇指、食指及中指指肚按于左侧睾丸上, 然后轻轻揉动, 向右转 30~50 次, 再向左轻轻揉按。以睾丸微热为度, 然后交换。
4. **摩擦双耳**: 晨起时, 用指尖或指肚在双侧耳轮部轻轻环形摩擦, 或点压揉按, 以局部微胀痛有热感为度。此法具有调和阴阳, 疏通气血, 健肾固精之功效。
5. **攀足固肾**: 取仰卧位。两臂由体侧上伸至头上, 两手十字交叉, 手心向上, 两脚蹬直, 两臂经过头顶再向前伸, 上身随之慢慢坐起, 前弯, 两手搬足心涌泉穴处, 脚用力蹬直, 手与脚用力相反, 松手使肌体恢复仰卧状。如此反复 10 次, 或根据能力而决定次数。本法具强壮腰膝, 补肾固精之功效。
6. **摩击肾府**: 双手掌放于同侧腰部, 从上向下往返摩擦, 约 2 分钟, 以深部微热为度; 或双手握拳, 用双手背平面交替击打腰部, 力度适中, 每侧击打 100 次左右为宜。腰为肾之府, 摩击肾府, 又名“擦精门”, 具健肾壮腰、益精助阳、疏通经络的作用。





◎补肾壮阳六要点

1. **要适度运动，保持好体力：**走路、爬楼梯、游泳、打网球是最适合男人的好运动。
2. **要增强自信心：**做好生涯规划、好好调适自我，才能把最好的自己献给另一半。
3. **要戒绝烟酒：**阴茎表面有很多超细的微血管，这些微血管负责阴茎的成长茁壮。烟酒一多，微血管循环就会受到影响，从而伤害到生殖器官的健康。
4. **要定期体检，与医师药师密切合作：**有问题时不要讳疾忌医，要及时到泌尿科门诊报到。同时在服用药物前，切记让医生或药师告诉你如何吃药最安全。
5. **要均衡营养：**六大类饮食^①不可少，要均衡摄入营养。
6. **要多吃增强体力的男性食品：**酌量增加腰果、全麦面包、鸡蛋等的摄取量，有助于增强体力。有特殊需求的人，可参考何首乌、人参、冬虫夏草等的药膳做法，但切记要配合个人体质选择。想要换口味，来点大蒜醉虾、白酒生蚝也不错，但千万要选用新鲜卫生的海产食品。



①六大类饮食指谷物类、蔬菜水果类、畜肉禽蛋类、奶类、豆制品类及油脂类。

食材点评



- 1. 虾:** 虾味道鲜美, 补益和药用作用都较高。中医学认为, 虾味甘、咸, 性温, 有壮阳益肾、补精之功效。凡久病体虚、气短乏力、不思饮食者, 都可将其作为滋补食品。
- 2. 淡菜:** 淡菜又名珠菜、壳菜, 含丰富蛋白质、碘、B族维生素、锌、铁、钙、磷等。其味咸、性温, 有温肾固精、益气补虚之功效。适用于男子功能障碍、阳痿、房劳、消渴等症。男子常食, 可强壮腰肾, 增强性功能。
- 3. 泥鳅:** 泥鳅含优质蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B₁、烟酸、铁、磷、钙等。其味甘、性平, 有补中益气、养肾生精功效, 对调节性功能有较好的作用。泥鳅中含一种特殊蛋白质, 有促进精子形成的作用, 男子常食可滋补强身。
- 4. 驴肉:** 俗话说: “天上的龙肉, 地上的驴肉。” 驴肉味道鲜美, 是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类。中医认为, 驴肉味甘性凉, 有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦之功效。驴肾, 味甘性温, 有益肾壮阳、强筋壮骨之功效。可治疗阳痿不举、性欲下降等症。
- 5. 牡蛎:** 牡蛎又称蚝子, 含有丰富的锌、铁、磷、钙、优质蛋白质、糖类等。其味咸, 性微寒, 有滋阴潜阳、补肾涩精功效。男子常食牡蛎可提高性功能及精子的质量。对男子虚劳乏损、肾虚阳痿等有较好的食疗功效。
- 6. 鹌鹑:** 鹌鹑肉嫩味香, 香而不腻, 一向被列为野禽上品。鹌鹑肉不仅味鲜美、营养丰富, 还含有多种无机盐、卵磷脂、激素和多种人体必需氨基酸。鹌鹑的肉和蛋, 是很好的补品, 有补益强壮作用。中医学认为, 鹌鹑肉可“补五脏, 益精血, 温肾助阳”, 男子经常食用鹌鹑可增强性功能。



7. 鸡蛋：鸡蛋是人体性功能的营养载体，是性生活后恢复元气最好的“还原剂”。阿拉伯人在婚礼前几天，以葱烧鸡蛋为主要食物，以保证新婚之夜性爱的美满。而印度医生则建议，夫妻在过性生活之前，应多喝由鸡蛋、牛奶和蜂蜜煮成的大米粥。我国民间也流传着新婚晚餐煎鸡蛋的习俗。新婚夫妇性生活频繁，体力消耗较大，补食鸡蛋有助于迅速恢复体力。

8. 鸽肉：白鸽的繁殖力很强，性欲极强，雌雄交配很频密，这是由于白鸽的性激素分泌特别旺盛所致，所以人们把白鸽作为扶助阳气的强身妙品，认为它具有补益肾气、强壮性机能的作用。白鸽蛋的功效更胜于白鸽肉，据测定，白鸽蛋和白鸽肉一样，含有丰富的蛋白质、维生素和铁等成分，营养价值很高。

9. 狗肉：狗肉味甘、咸，性温，具有益脾和胃、滋补壮阳作用。《本草纲目》记载，狗肉有“安五脏，轻身益气，益肾补胃。暖腰膝，壮气力，补五劳七伤，补血脉”等功效。用黑豆烧狗肉，食肉饮汤，可治疗阳痿早泄。狗肉性温热，多食可上火。凡热疮及阳盛火旺者，不宜食用。

10. 羊肾：羊肾又名羊腰子，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E、维生素C、钙、铁、磷等。其味甘、性温。有生精益血、壮阳补肾之功效，适用于肾



虚阳痿者食用。



- 11. 枸杞子:**枸杞子含有胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、维生素E、多种游离氨基酸、亚油酸、甜芋碱、铁、钾、锌、钙、磷等成分。中医认为：枸杞子味甘、性平，入肝、肾、肺经，有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜，培元乌发等功效，是提高男性功能的健康良药。可用于治疗肝肾阴虚、遗精阳痿、面色暗黄、阴虚劳嗽、老人消渴等症。常服枸杞子，可延缓衰老、美肤益颜及提高性功能。枸杞子有兴奋性神经作用，性欲亢进者不宜服用。
- 12. 松子仁:**松子仁是重要的壮阳食品。中医认为，松子仁味甘、性微温，有强阳补骨、和血美肤、润肺止咳、滑肠通便等功效。现代医药学研究发现，松子仁中含有较多不饱和脂肪酸、优质蛋白质、多种维生素和矿物质。经常食用有强身健体，提高机体免疫功能、延缓衰老、润肤美容、增强性功能等作用，是中老年人滋补保健食品。对遗精、盗汗、多梦、体虚缺乏勃起力度者有较好疗效。

中药点评

具有补壮阳效果的中药很多，如淫羊藿、海马、狗脊、鹿茸、肉苁蓉等。在使用这些药物治疗时，要根据医嘱，认清症状、舌质、舌苔变化及脉象等，随症加减用药。

- 1. 淫羊藿:**淫羊藿是一种可以促进激素分泌的药草，它可补肾助阳，提高性欲。实验研究指出，吃了淫羊藿后精液变浓，



精量也会增加。动物实验也发现老鼠和兔子吃了淫羊藿以后，性欲更强烈。所以，淫羊藿又称“媚药之王”。淫羊藿虽被人们当作壮阳之品，但专家认为吃了它以后，对防止衰老也有一定效果。

2. **海马**：自古以来，海马即被当作一种重要的强精壮阳之品。它不但效果好，而且效果迅速。海马具有很强的性兴奋作用，能使性欲异常旺盛。很多人都利用海马的壮阳作用，将它作为老人回春或衰弱者的阳痿治疗用药。动物实验表明，海马的壮阳作用比蛤蚧更强，它不但延长了老鼠的交尾期，也使子宫、卵巢的重量增加。海马常可入酒浸服，性欲低下和阳痿患者不妨试用。
3. **狗脊**：狗脊别名黄狗头、金毛狮子、猴毛头，是蚌壳蕨科植物狗脊的根茎。于秋、冬季采挖，除去泥沙、须根、叶柄及金黄色柔毛后干燥，现多趁鲜或蒸后切厚片。其性温，味苦、甘，具有补肝肾、强腰脊、祛风湿等功效。用于肾虚乏力、腰脊酸软、下肢无力、风湿痹痛、屈伸不利等症。
4. **鹿茸**：鹿茸又称斑龙顶上珠，为鹿科动物梅花鹿或马鹿等各种雄鹿尚未骨化的幼角。鹿茸片应去除茸毛，避免引起咳嗽。其形状为横切的片状，外皮红棕或是棕色，中央洁白或是米黄色，有细蜂窝眼，气微腥。其性温味甘、咸，入肝、肾经。具有补督脉、助肾阳、生精髓、强筋骨等功效。常用于肾阳不足、阳痿、肢冷、精衰、血少、消瘦乏力及小儿发育不良、骨软行迟等症的治疗。本品可单味服用，也可配合熟地、山萸肉、菟丝子、肉苁蓉、巴戟天等同用。阴虚阳亢，上焦痰火，胃有实火者不宜食用。

