

实用小秘方
系列丛书

SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSU

夫妻和谐

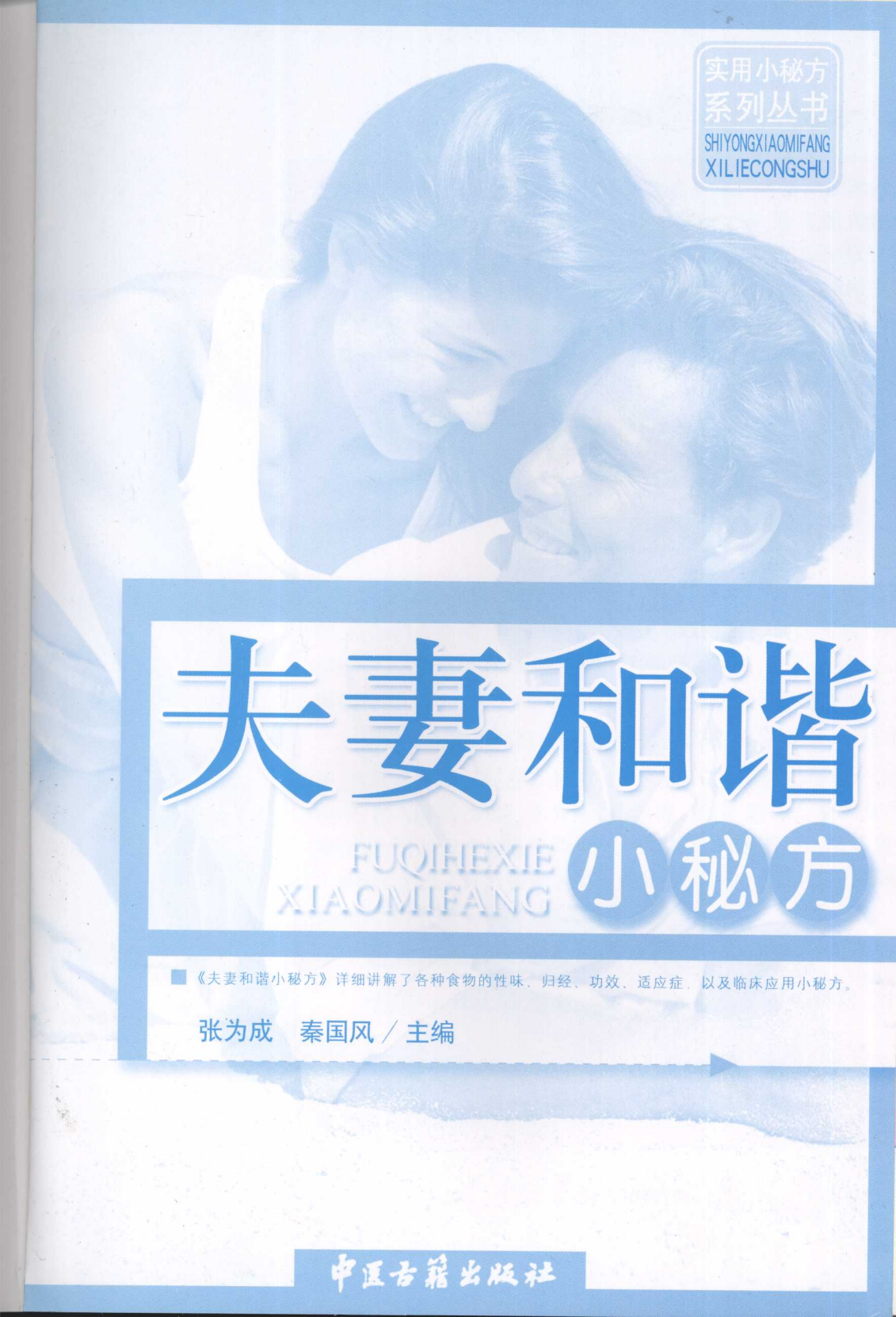
FUQIHAXIE
XIAOMIFANG

小秘方

■ 《夫妻和谐小秘方》详细讲解了各种食物的性味、归经、功效、适应症，以及临床应用小秘方。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社



实用小秘方
系列丛书

SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

夫妻和谐

FUQIHEXIE
XIAOMIFANG

小秘方

■ 《夫妻和谐小秘方》详细讲解了各种食物的性味、归经、功效、适应症，以及临床应用小秘方。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

夫妻和谐 小秘方

主编 张为成 秦国风



中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：石 玥

图书在版编目 (CIP) 数据

实用小秘方系列/张为成, 秦国风主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-479-9

I. 实… II. ①张…②秦… III. 秘方 - 汇编

IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142327 号

夫妻和谐小秘方

张为成 秦国风 主编

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

920 × 1300 毫米 32 开本 80 印张 1600 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-479-9/R · 475

定价: 180.80 (共 8 册)

前言 QIAN YAN

实用小秘方系列书经全体同仁的共同努力,终于问世了。近几年来,我们广泛查阅了国内各地相关文献资料,大量收集了古今名方。因此本系列书包含了编者的智慧,凝聚了编者大量的汗水和艰辛。

目前,我国有关小秘方的著作很多,其中绝大多数方书或由于体例原因,或限于篇幅,不能全面地包容各种疾病的秘方,难以规范、全面地概括古今秘方秘法。而本系列丛书汇集了中国小秘方的精华,全面系统地包含了:美颜美容、排毒养颜、孕期调养、瘦身美体、奇药妙用、夫妻和谐、本草妙用、健康睡眠的小秘方。

本系列丛书每方的介绍依次包括原料、制作、用法、功效(特点)、说明、注意。方名一般以一、二、三顺序排列,也有以用原方名的。

本丛书详细记载了人们赖以生存的各种粮食、矿物质和各种疾病等,用通俗易懂的文字,指导你正确认识、科学地运用各种养生保健知识和方法,从而做到养生得法、美丽健康、百病皆除。

相信,本丛书会成为您的良师益友,让您懂得美丽健康在于养生,养生在于饮食的科学道理,从而达到健康长寿的目的。

由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

编者



目录

第一章 饮食与性和谐

外国人常吃哪些助性食品	1
哪些东西不宜在做爱前吃	2
吃芥蓝要适量	3
松果体素	3
海藻	3
常吃冬瓜能够增强性欲	4
饮食调配有助性生活	4
酒精影响性功能	5
有助于燃情的私房菜	5
蜂蜜	5
葱	6
韭菜	6
鸡蛋	6
果仁	7
海产品	7
巧克力	7
性生活后喝点什么好	8
过度的性生活需滋养调补	8
哪些食物具有补肾壮阳功用	9



夫妻和谐小秘方

茶与咖啡也可提高兴奋度	12
男人吃肉可以激发性欲	13
维生素可以提高“性趣”	14
适量的酒精能助性	14
不吃早餐会影响夫妻感情	15
韭菜也可助“性”	16
女性也有助性食谱	16
影响生活的三大营养物质	17
哪些食物可促进性欲	19
性交后不宜马上喝冷饮	20
吸烟对性功能有何影响	20
益肾食品	21
哪些食品能使男性保持性功能	22
纵情惹出的祸	22

第二章 夫妻和谐与性保健

秋季,修心养性	24
腰臂锻炼与性	24
早晨做爱后别忘休息半小时	25
游泳提高女性性功能	26
性欲的十大因素	27
性疲劳	28
推迟夫妻生活性衰老的方法	30
性生活前的用餐	31
性爱释放压力	32
性生活的益处	32
裸睡的利与弊	34
春季气候与性	34



有氧运动性欲更旺盛	35
冬天里的性生活保健要诀	36
性爱让你健康美丽	36

第三章 壮阳滋阴食物

木耳	37
双耳汤	37
红枣黑木耳汤	38
柿饼黑木耳汤	38
黑木耳散	38
西洋参	39
西洋参粥	40
蒸龙眼西洋参	40
燕窝洋参汤	41
西洋参胶囊	41
银耳	42
蜜柑银耳汤	42
银耳莲子羹	43
银耳冰糖汤	43
清脑羹	44
银耳乌龙汤	44
白木耳粥	44
猪肺	45
炒猪肺	45
猪肺虫草汤	46
猪肺粥	46
猪肺粥	46
猪肺蘸白及苡米散	47



夫妻和谐小秘方

猪胰	47
猪胰玉米须汤	47
猪胰蘸山药末	48
滋脾饮	48
猪胰散	49
猪肉	49
脊肉粥	49
黄精炖猪瘦肉	50
黄花菜肉饼	50
山楂肉干	51
牛乳	51
牛乳粥	52
香姜牛奶	52
牛乳红茶	53
太子奶饮	53
马乳	53
甜马乳	54
鸭卵	54
冰糖鸭蛋羹	55
大蒜鸭蛋汤	55
鸭蛋银耳汤	56
生地煲鸭蛋	56
兔肉	56
芝麻兔	57
陈皮兔肉	57
兔肉汤	58
红枣炖兔肉	58
羊乳	59
羊乳山药羹	59

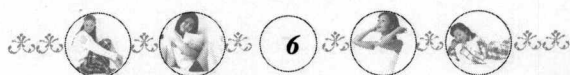


羊乳粥	60
羊乳汁	60
羊乳饮	60
白鸭肉	61
鸭肉海参汤	61
鸭粥	62
荔荷蒸鸭	62
青鸭羹	63
豆腐	63
蘑菇烧豆腐	64
松子豆腐	64
黄瓜豆腐汤	65
豆腐浆	65
甜浆粥	66
鸡蛋豆浆	66
饴糖豆浆	66
豆浆六一散汤	67
梨	67
川贝雪梨炖猪肺	68
雪梨浆	68
秋梨白藕汁	68
五汁蜜膏	69
甘蔗	69
甘蔗粥	70
甘蔗生姜汁	70
甘蔗白藕汁	70
甘蔗萝卜汁	71
番茄	71
西瓜番茄汁	72



夫妻和谐小秘方

白糖番茄	72
香蕉	73
香蕉茶	73
炖香蕉	73
柿子	74
青柿汁蜜膏	74
刺梨	75
刺梨蜜膏	76
刺梨饮	76
刺梨酒	76
罗汉果	77
罗汉果煲猪肺	77
罗汉果速溶饮	78
海松子	78
松子仁汤	79
松子仁膏	79
松子粥	80
松子仁糖蘸	80
白沙糖	80
乌梅糖水	81
白糖百合汤	81
润燥补精丸	82
饴糖	82
饴糖萝卜汁	83
北沙参	83
沙参粥	84
沙参山药汤	84
沙参百合汤	84





沙参糖蛋汤	85
冰糖	85
花生煲冰糖	86
冰糖莲子	86
冰糖黄精汤	87
石斛	87
石斛甘蔗饮	88
鲜石斛膏	88
石斛露	89
石斛杞菊汤	89
狗肉	89
狗肉粥	90
淮杞炖狗肉	90
姜附烧狗肉	91
壮阳狗肉汤	91
羊肉	92
羊肉粥	92
当归羊肉羹	93
羊肉虾米汤	93
鸡肉	94
归参炖母鸡	95
鸡汁粥	95
桂圆童子鸡	95
黄芪乌骨鸡	96
鸡露	96
韭菜	97
韭菜粥	97
胡桃肉炒韭菜	98



夫妻和谐小秘方

三汁和胃饮	98
刀豆	98
刀豆腰子	99
刀豆饮	99
刀豆粥	100
刀豆散	100
鹿肾	100
蘑菇鹿鞭	101
鹿鞭壮阳汤	101
鹿鞭膏	102
海狗肾	103
鳙腩脐粥	103
鳙腩脐酒	103
海狗肾散	104
牡狗阴茎	104
双鞭壮阳汤	105
狗鞭散	106
海马	106
海马酒	107
龙马童子鸡	107
海马黄酒饮	108
原蚕蛾	108
千金蚕蛾丸	108
晚蚕蛾散	109
麻雀肉	109
红烧麻雀	110
冰糖麻雀	110
麻雀粥	110



虾	111
虾米茶	111
青虾炒韭菜	112
仙茅	112
仙茅金樱子炖鸡肉	113
仙茅酒	113
对虾	114
米酒炒海虾	115
罗汉大虾	115
对虾酒	115
淫羊藿	116
二仙膏	116
仙灵脾酒	117
淫羊藿鸡血藤酒	117
淫羊藿汤	118
锁阳	118
锁阳粥	119
锁阳桑椹蜜糖水	119
锁阳酒	119
巴戟天	120
巴戟炖猪大肠	121
巴戟苁蓉鸡肠汤	121
巴戟天酒	121
肉苁蓉	122
鸡肉炖苁蓉	123
肉苁蓉羹	123
苁蓉羊肉粥	123



夫妻和谐小秘方

补骨脂	124
补骨脂酒	125
补骨脂胡桃散	125

第四章 补气小秘方

参芪山圆炖羊肚	126
冬瓜薏苡仁炖鲤鱼	126
北芪淮山炖鲤鱼	127
圆肉红枣羊肉汤	127
当归杞子羊肝汤	128
阿胶蜆鸭炖三蛇	128
党参牛鳅鱼汤	129
黄芪鲮鱼汤	129
芪枣黄鳝汤	130
椰子炖鸡	130
虫草阿胶炖乳鸽	131
白参炖鹧鸪	132
淮山薏苡仁牛百叶汤	132
白术陈皮鲤鱼汤	133
赤豆淮山炖鱼肚	133
精参淮山炖牛肉	134
归芪猪脚汤	134
参芪乳鸽汤	135
参芪鹅汤	135
黄芪莲子田鸡汤	135
参枣冬菇瘦肉汤	136
赤豆木瓜炖羊肉	136
白术茯苓炖羊肚	137



石斛沙参炖猪肉	137
生姜肉桂炖猪肚	138
莲子薏苡炖猪肚	138
赤豆薏苡炖鹌鹑	139
芡实薏苡仁炖老鸭	139
谷芽麦芽炖鸭肫	140

第五章 补血小秘方

红枣冰糖炖海参	141
雪蛤银耳炖燕窝	141
阿胶鹿茸炖水鱼	142
杞子炖田鸡	142
胡萝卜虫草炖白蟻	143
黑豆花生炖白蟻	143
阿胶淮杞炖水鱼	144
冰糖燕窝羹	144
洋参鸡汤炖燕窝	145
冰糖杞圆炖燕窝	145
人参炖竹丝鸡	146
独脚金田鸡羹	146
冬菇虫草炖鲍参	147
荞麦白果竹丝鸡汤	147
花生红枣炖鸡蛋	148
首乌熟地炖兔肉	149
鹿茸阿胶炖鸡项	149
北芪当归炖鱼翅	150
莲子乌杞炖鸡蛋	150
苋菜猪舌去湿汤	151



夫妻和谐小秘方

金菇芽菜肉片汤	151
竹笋冬瓜鱼肚羹	152
芽菜滚大眼鱼汤	153
瑶柱冬瓜鸡丝羹	154
咸酸菜豆腐乳鸽汤	155
头菜冬瓜鱼尾汤	155
绿豆凉瓜蛤肉汤	156
洋参炖乳鸽	157
红枣炖兔肉	157
二冬炖鲍鱼	158
生蚝瘦肉汤	158
参果炖瘦肉	159
番茄咸肉汤	159
白菜蜜枣牛百叶汤	160
海蜇马蹄汤	160
雪耳猪骨汤	161
参麦雪梨瘦肉汤	161
三雪蚌花瘦肉汤	162
萝卜牛百叶汤	162
剑花蜜枣猪肺汤	163
“琼玉”露	163
鱼胶炖水鸭	164
百合柿饼鸽蛋汤	164
洋参雪耳炖燕窝	165
菜干鸭肫蜜枣汤	165
昆布海藻瘦肉汤	166
清炖蚌肉	166