

好滋味



都市好吃族

“性福”

餐食

美食养生一网打尽

张晔 编著



新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好滋味“性福”餐 / 张晔 著. -- 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003. 4

(健康美食新概念)

ISBN 7-228-07943-4

I . 好… II . 张… III . 保健—食谱 IV . TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 023315 号

好滋味“性福”餐

张晔 编著

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
印 刷 北京日邦印刷有限公司
发 行 新疆人民出版社
开 本 889 × 1194 1/24
印 张 3
字 数 40 千字
版 次 2003 年 5 月第 1 版
印 次 2003 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1—3000
美术设计 鸿妆设计室
责任校对 刘莉

ISBN 7-228-07943-4 定价 (全 12 册): 200.60 元

好滋味「性福」餐

健康美食 新概念



新疆人民出版社

目 录

M U L U

家 禽

薏米芡实煲鸡	P4	双椒扇贝	P21
韭菜炒鸡佛	P5	淮山炖小龙虾	P22
人参金针鸡汤	P6	肉苁蓉蒸虾	P23
肉苁蓉炖乌鸡	P7	豉汁鲜蚶	P24
茯神乌鸡汤	P8	莲子鱿鱼汤	P25
麻油鸡佛汤	P9	青蒜煎牡蛎蛋饼	P26
淮山乌鸡补肾汤	P10	大葱炒牡蛎	P27
海马蒸鸡佛	P11	香韭爆鳝片	P28
虫草炖乌鸡	P12	人参鳝鱼汤	P29
蒜香红烧鸡	P13	首乌鱼汤	P30
鹿茸淮山炖鸡	P14	参茸蒸虾	P31
虫草熟地煲老鸭	P15	虾仁韭菜煎饼	P32

水 产 类

海马巴戟天炖甲鱼	P16		
干贝瘦肉煲鱼肚	P17		
白术虾仁	P18		
鹿茸扇贝	P19		
鸡蛋炒牡蛎	P20		
		韭菜鳝鱼煲	P34

肉 类

		腰肝葱姜煲	P35
		紫河车瘦肉汤	P36
		淮山炖猪腰	P37

瑶柱猪腱汤	P38	圆肉角胶尾骨汤	P59
杜仲蜜枣炖猪腰	P39	当归羊肉	P60
巴戟天烧南瓜	P40	葱香羊肉煲	P61
南瓜炖排骨	P41	杜仲滚腰花	P62
章鱼炖蹄膀	P42		
莲子焖羊排	P43	粥*汤*菜*茶	
菠菜炒牛柳	P44	蚝干粥	P63
栗子煲猪尾	P45	淮山双冬汤	P64
海马干贝排骨汤	P46	枸杞红糖荷包	P65
补故子猪腰汤	P47	乌糖红枣姜茶	P66
参耆气锅羊肉	P48	鲜韭香炒	P67
莲枣排骨汤	P49	枸杞焖淮山	P68
当归乌参炖羊肉	P50	韭菜炒鸭血	P69
核桃炒腰片	P51		
黄耆排骨汤	P52	迷你养生药典	P70
红枣生姜煲牛骨髓	P53		
龟鹿胶炖尾骨	P54		
薏仁猪脚汤	P55		
西兰花炒肉片	P56		
枸杞炒腰花	P57		
葱姜豆豉炒羊肉丝	P58		





【薏米芡实煲鸡】

材 料

鸡1只(约1000克), 薏米、芡实各100克、陈皮1块。

调味料

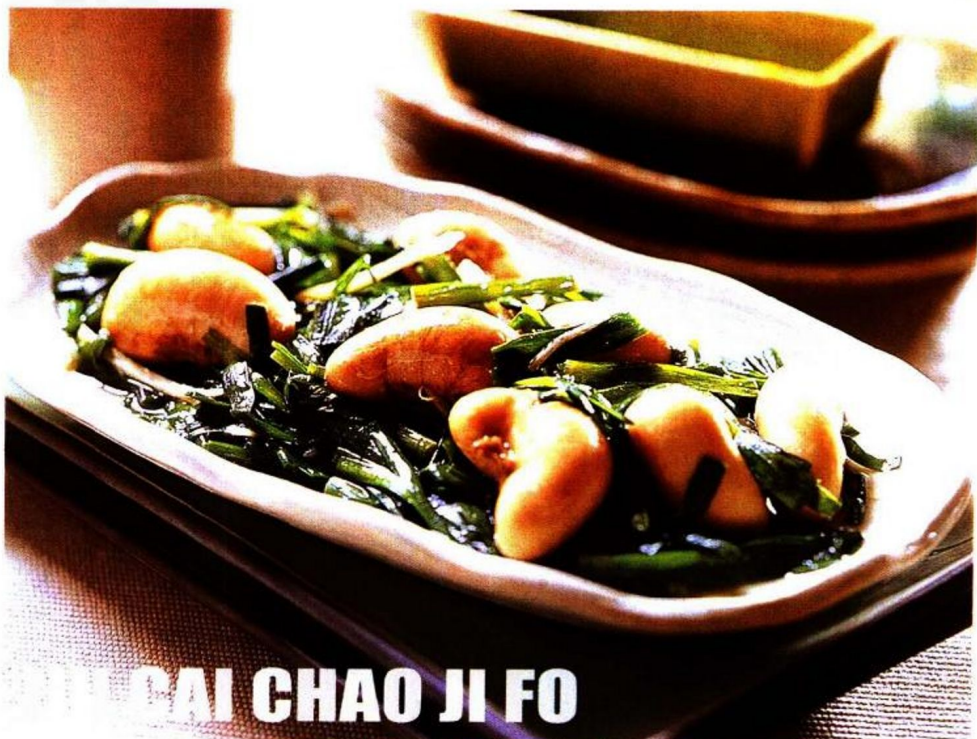
盐少许。

做 法

1. 将鸡洗净, 切块后, 放入滚水中氽烫3分钟去除血水, 即捞出冲净备用。
2. 薏米、芡实分别洗净, 陈皮用水略微浸泡。
3. 炖锅内煮滚1500cc的水, 将所有材料一一放入, 先开猛火煮滚后, 改中小火煲煮3小时, 起锅前加盐调味即可。

“性福”一点通

固精、防早泄、梦遗、助长肌肉、增加体内蛋白质、矿物质。



【韭菜炒鸡佛】

“性福”一点通

材 料

干木瓜9克、苏木4.5克、清化肉桂3克、鸡宰丸200克、韭菜100克、姜1小块、盐适量。

做 法

1. 鸡宰丸洗净，沥干水分；韭菜洗净，切小段；姜切片。
2. 木瓜、苏木过水洗净，加入2杯水，煮沸后改小火煮约20分钟，加入肉桂，熄火焖约2分钟，将汤汁滤出。
3. 锅内入2大匙油烧热，放入姜片炒香，加入鸡宰丸，大火拌炒数下，加入药材汤汁，煮约2分钟，加入韭菜炒熟，加盐调味即可。

能强化筋骨，祛除膝盖关节疼痛。适用于男性腰腿无力，具有舒筋活血、强化膝盖关节的功效，并可滋补肾水、补充体力。

注：有发炎倾向的人不宜食用。



REN SHEN JIN ZHEN JI TANG

【人参金针鸡汤】

“性福”一点通

材 料

人参6克、紫河车6克、枸杞9克、木通1.5克、鸡腿300克、金针(黄花)10克、盐适量。

强化前列腺,改善频尿;适合因房事过度、压力太大造成的前列腺肥大而引发的频尿,再配合木通,更能使您通畅到底。

做 法

1. 鸡腿以热水氽烫过,捞起,以冷水冲凉,沥干水分;金针以水泡软,摘除硬蒂,打结(可使之炖后仍保持脆度)。
2. 电锅内放入4杯水,再将人参、紫河车、木通过水洗净加入,并加入鸡块。
3. 电锅外锅入2杯水,放上内锅,按下开关,煮至开关跳起,再加入金针及枸杞,并外锅再加入1杯水,继续煮至开关再度跳起,加盐调味即可;若直接在炉火上煮,则锅内须多加入1杯水,煮沸后改小火,煮约40分钟后加入金针及枸杞,继续再煮约20分钟。



ROU FEN RONG DUN WU JI

【肉苁蓉炖乌鸡】

材 料

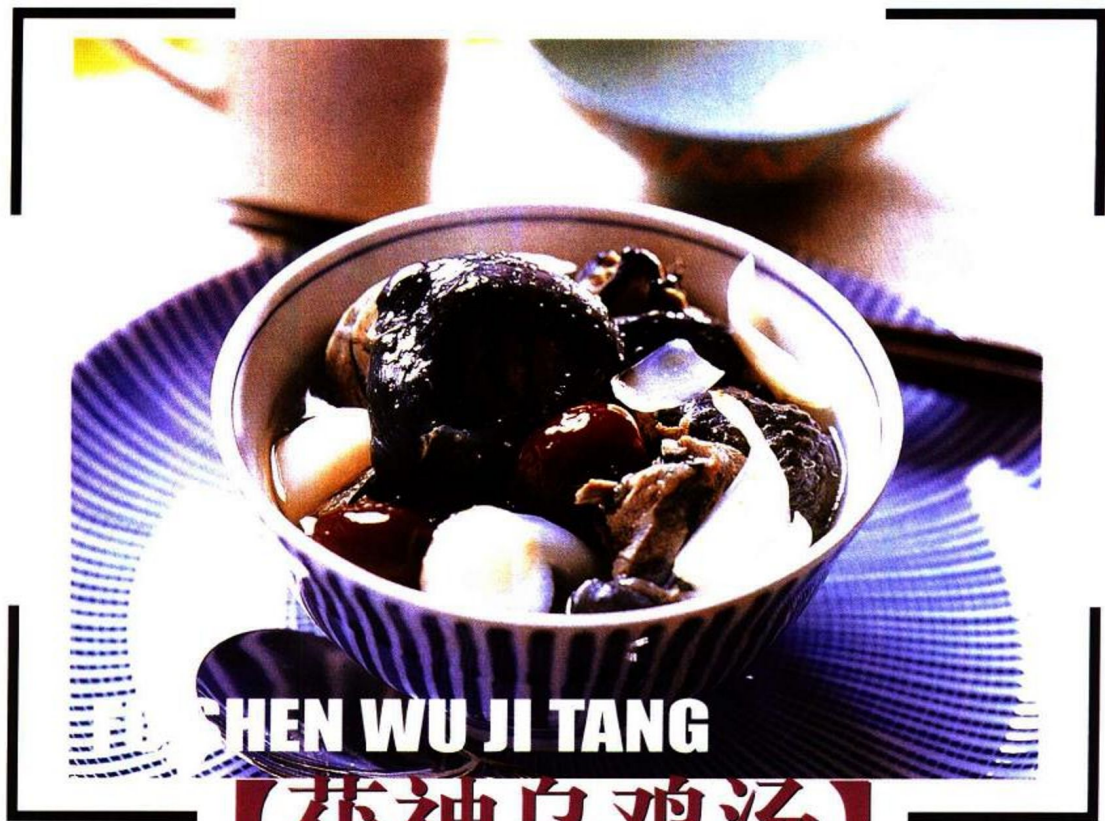
肉苁蓉12克、丹参6克、淮牛七6克、久菜子4.5克、
乌鸡300克、盐适量。

做 法

1. 久菜子以小布袋包好。
2. 乌鸡洗净，以开水余烫过，再以冷水冲净。
3. 电锅内锅放入鸡块及小布袋，加入5杯水，再加入过水洗净的肉苁蓉、丹参、淮牛七；外锅放入2杯水，放上内锅，盖上盖子，按下开关，煮至开关跳起，加盐调味；若直接在炉火上煮，则锅内须多加入1杯水，煮沸后改小火煮约40分钟。

“性福”一点通

适用于平时经常腰酸、腿无力的中青年男性补肾、壮阳之用，并使海绵体快速充血。



FAI SHEN WU JI TANG 【茯神乌鸡汤】

材 料

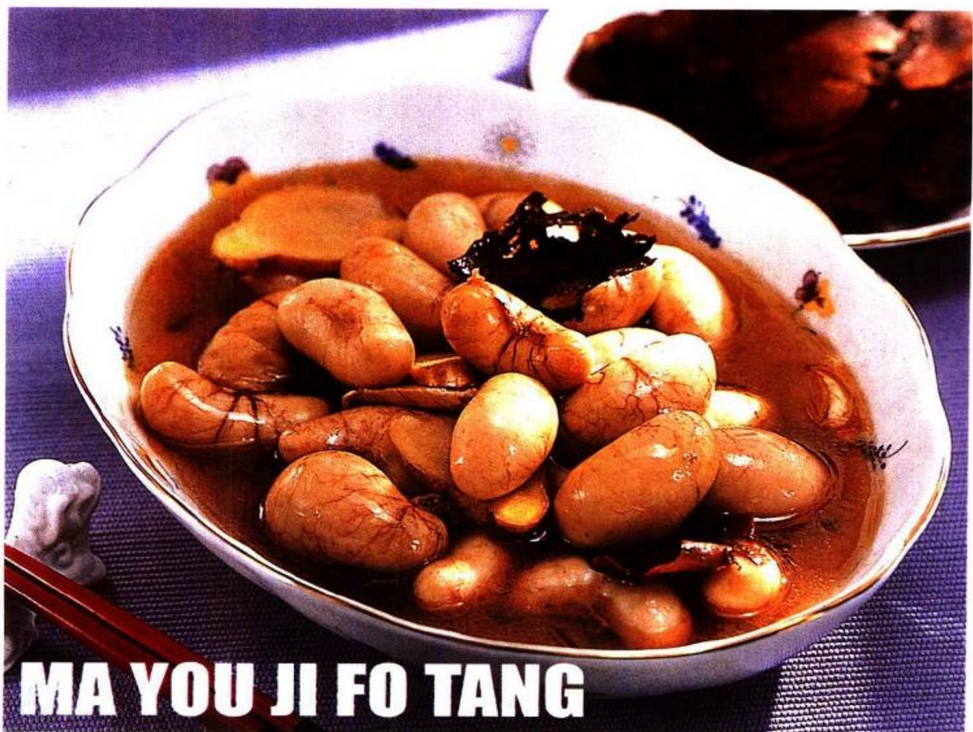
茯神（珠）6克、麦门冬9克、红枣6粒、乌骨鸡300克、鲜百合1粒、盐适量。

做 法

1. 鸡肉用热水氽烫过，再以冷水冲净，沥干水分。
2. 百合摘成一片片，洗净，沥干水分。
3. 电锅内放入鸡肉及5杯水，再将茯神、麦门冬以小布袋包好，放入锅内，再加入过水洗净的红枣，电锅外锅放入2杯水，放入内锅，盖上盖子，按下开关，煮至开关跳起，加入百合，盖锅焖约5分钟，加盐调味即可。

“性福”一点通

改善情绪低落及失眠，还可补血调经、兴奋子宫。



MA YOU JI FO TANG

【麻油鸡佛汤】

“性福”一点通

材 料

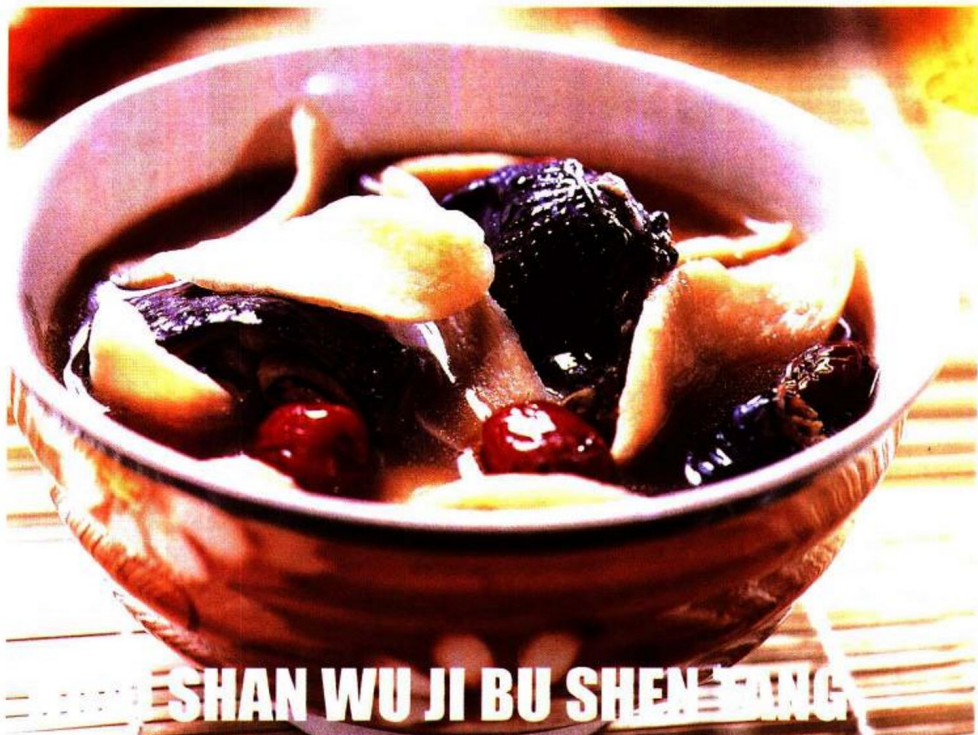
何首乌 25 克、鸡胗（也称鸡佛，即鸡睾丸）500 克、老姜 1 段、黑麻油 3 大匙、盐少许。

做 法

1. 何首乌放入 6 碗水中煮高汤，约煮 20 分钟。
2. 鸡佛（鸡睾丸）洗净，放入滚水内氽烫一下，捞出待用。
3. 老姜去皮，切片，将黑麻油加热，放入姜片爆香，再加入鸡佛拌炒过油，接著倒入何首乌高汤，煮沸后加盐调味即可盛出食用。

养肾蓄精、调节荷尔蒙分泌，对男性早泄、阳痿以及女性冷感都极有助益，还能延缓老化、乌发、防早白、防掉发。

【 家 禽 】 9



【淮山乌鸡补肾汤】

“性福”一点通

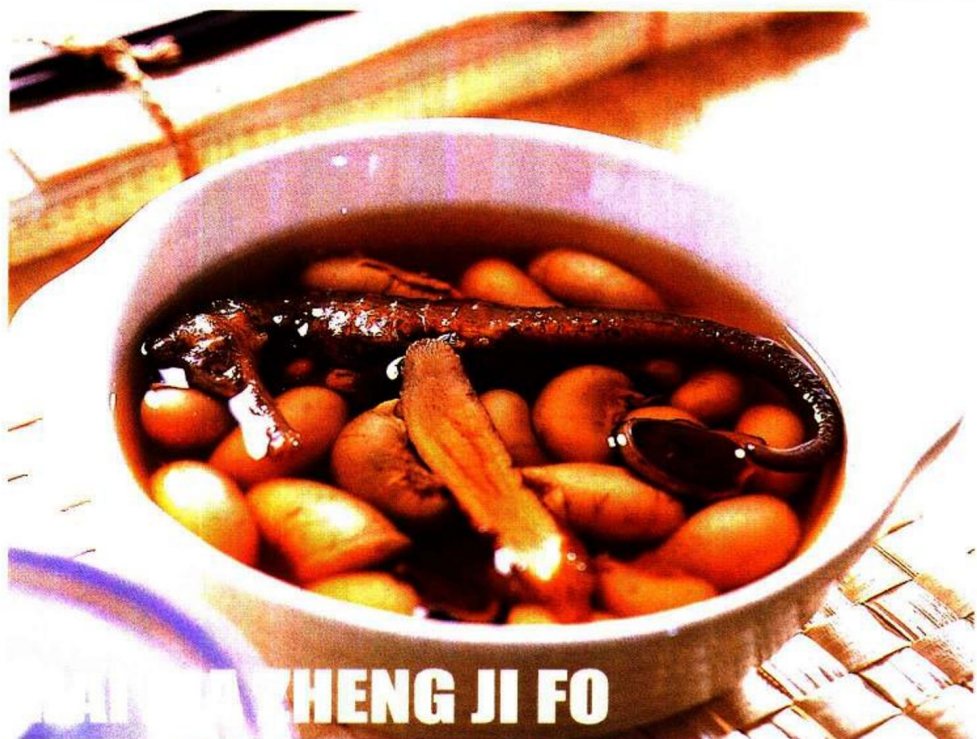
材 料

淮山 30 克、熟地黄 15 克、女贞子 9 克、麦门冬 6 克、
红枣 6 粒、乌骨鸡 300 克、盐适量。

熟地黄能滋阴补血、滋补肾水。适合因腰酸腿软、肾功能衰退而造成受孕率低的男性食用。

做 法

1. 鸡肉洗净，放入热水内氽烫过，捞起，以冷水冲净，沥干水分。
2. 女贞子及麦门冬以小布袋包好。
3. 电锅之内锅放入 5 杯水，放入鸡肉、小布袋，并将熟地黄、淮山及红枣过水洗净加入。
4. 电锅之外锅放入 3 杯水，放上内锅，按下开关，煮至开关跳起，加盐调味即可。



海马蒸鸡佛

“性福”一点通

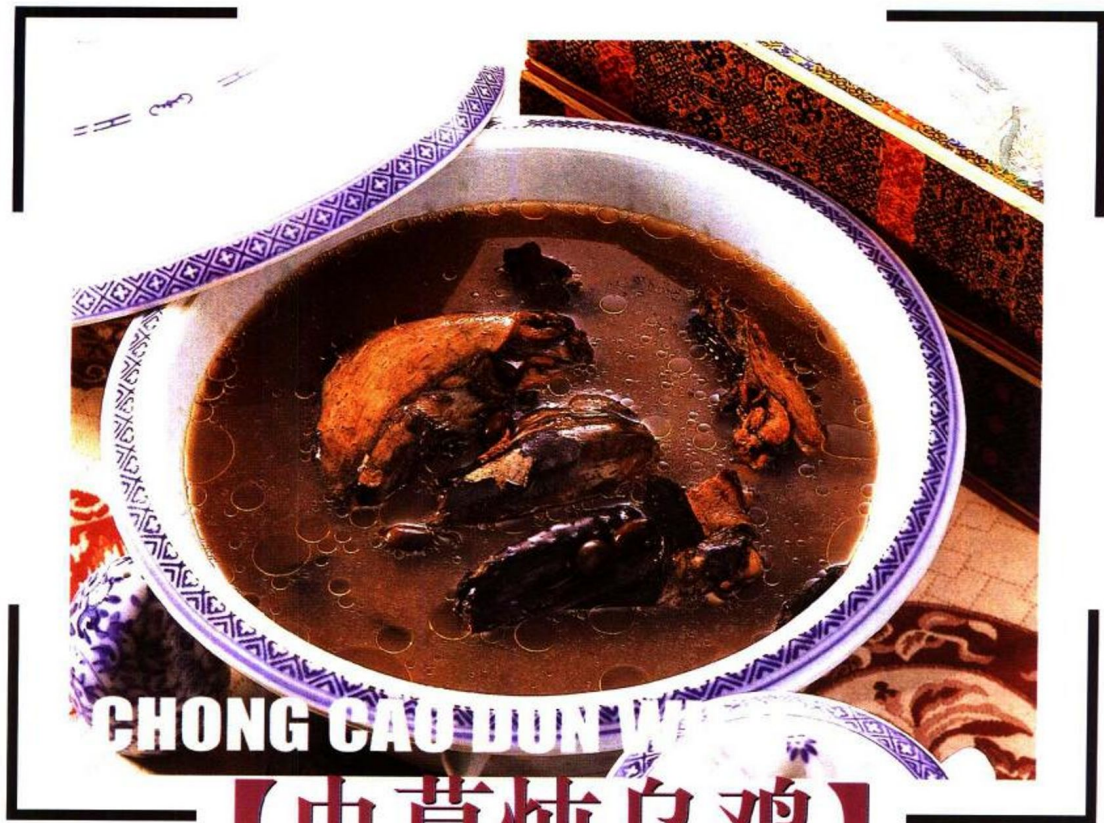
因肾功能衰弱而造成精子无力的男性可多吃，可补充气血、强化肾脏，适合男性纵欲过度，施泄太多，以致肾功能虚弱而造成精子无法直射到子宫。海马、沙苑子乃补肾、强精壮阳之药材，具有强化肾脏功能的作用，再配合鹿茸、黄耆来补充气血，使精子有体力往前冲。

材 料

海马1只、黄耆30克、沙苑子12克、鹿茸3克、鸡
辜丸200克、盐适量。

做 法

1. 沙苑子以小布袋包好，放入汤碗内，加入3杯水，再将海马、黄耆、鹿茸过水洗净加入，以大火蒸约40分钟。
2. 鸡辜丸洗净，沥干水分，加入药材内，继续再蒸约20分钟，加盐调味即可。



CHONG CAO DUN WU

【虫草炖乌鸡】

材 料

乌骨鸡1只、冬虫夏草15克、龙眼肉20克、淮山100克、枸杞15克。

调味料

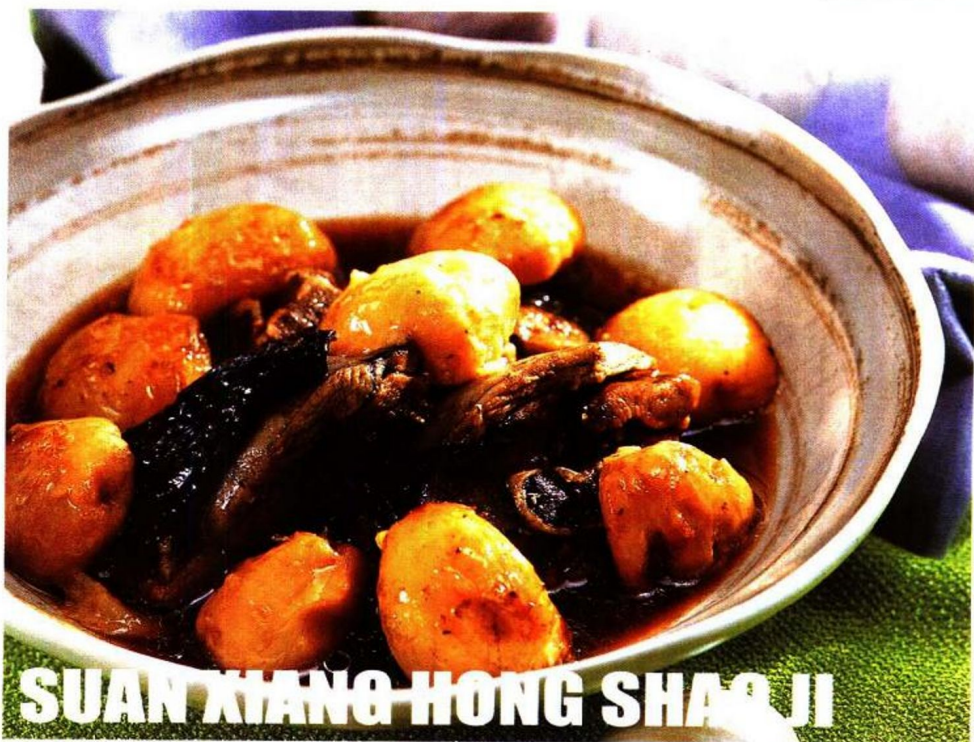
盐少许。

做 法

1. 将乌骨鸡洗净，入滚水氽烫去除血水后，捞出冲净；其他材料洗净备用。
2. 将1600cc的滚水加入炖锅中，随后放入所有材料，先用大火煮滚，再改中小火炖煮4小时，起锅前加盐调味即可盛出食用。

“性福”一点通

滋阴补阳，养颜暖胃，对气虚面白者极有助益，特别能为女性倍增柔情。



SUAN XIANG HONG SHAO JI

【蒜香红烧鸡】

材 料

大蒜 10 粒，鸡腿 1 只。

调味料

酱油 2 大匙、盐 1 小匙、糖 1/2 大匙。

做 法

1. 鸡腿洗净，剁块。
2. 大蒜去除皮膜后，放入热油内炸至酥黄，即可捞出，滴干油待用。
3. 把鸡块、炸好的大蒜一起入锅，加入调味料及水盖满材料，用大火煮开后转小火，红烧至鸡肉熟透即可。

“性福”一点通

壮阳益气、提高抗寒力。



LU DONG HUAI SHAN DUN JI

【鹿茸淮山炖鸡】

材 料

鹿茸9克、淮山15克、枸杞9克、鸡块500克、姜1小块、盐适量。

“性福”一点通

可补益精血、促进性发育、补充钙质!

做 法

1. 鸡块以沸水氽烫后捞起以冷水冲凉；姜切成细丝，约取2大匙。
2. 若以电锅烹调，则在内锅加入5杯水，放入鸡块，再将鹿茸、淮山、枸杞过水洗净后加入，并在外锅加入3杯水，按下开关煮至开关跳起；若直接在炉火上煮，则锅内须多加1杯水，煮沸后改小火，再煮约50分钟即可。
3. 食用时将鹿茸拿掉不吃，再加入盐及姜丝调味即可。



CHONG CAO SHU DI BAO LAO YA

【虫草熟地煲老鸭】

“性福”一点通

材 料

冬虫夏草9克、枸杞6克、熟地5克、鸭肉300克、姜丝约2大匙、盐少许。

防喘、止咳、润肺、改善虚弱体质；补心、强肾、抗衰老，是男女皆宜的养生助性菜品。

做 法

1. 锅中烧沸水，放入鸭子氽烫，捞起以冷水冲凉后沥干水分。
2. 若以电锅烹调，则将鸭肉放入内锅，加入5杯水，再将冬虫夏草、枸杞、熟地过水洗净后加入，并将在外锅加入3杯水，按下开关，至开关跳起；若直接在炉火上煮，则锅内须多加入1杯水，煮沸后改小火继续再煮约50分钟即可。
3. 食用时将冬虫夏草及熟地拿掉，撒上姜丝，并加盐调味即可。

【 家 禽 】 15