

上班族最佳饮食料理

幸福情趣秘方

雷蒙 著

厨房不只有柴米油盐酱醋茶，
也充满情趣与幻想。
20道怡情回春佳肴与10种养性滋补酒品，
点燃你俩的爱恋火花！

中国对外翻译出版公司

◆ 雷蒙 / 著

幸福情趣秘方



xingfu qingqu mifang



xingfu qingqu mifang



xingfu qingqu mifang

xingfu qingqu mifang



中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

幸福情趣秘方/雷蒙著. - 北京: 中国对外翻译出版公司, 2003.4

ISBN 7 - 5001 - 1097 - 9

I. 雷… II. 雷… III. 保健 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第110524号

(著作权合同登记: 图字 01 - 2002 - 6611 号)

本书原版权所有者为台湾如何出版社, 由灵塔斯曼亚洲出版公司提供在中国内地独家出版之中文简体字版权

幸福情趣秘方

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/(010)68002480

E-mail /ctpc@public.bta.net.cn

http: //www.ctpc.com.cn

责任编辑/铁 钧

封面设计/李 栋

印 刷/北京中创彩色印刷有限公司

经 销/新华书店发行

规 格/850 × 1168 1/32

印 张/3.5

字 数/85千字

版 次/2003年3月第一版

印 次/2003年3月第一次

ISBN 7 - 5001 - 1097 - 9/G · 360 定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究



中国对外翻译出版公司

前言——正确的饮食让你浑身是劲!..... 1

怡情料理十种.....8

幸福元宝..... 14

行气活血、补肾壮阳

浓情焗龙虾..... 16

增进性功能

鲜冬虫烩赤参..... 20

滋阴壮阳、低胆固醇

甜蜜蜜牛蒡肉丝..... 22

消除疲劳、强壮筋骨

山药蒸鲜鲍..... 24

固肾益精、滋阴壮阳

鲜味九孔..... 28

温阳、助性

火辣泰式牛腱丝..... 32

补气血、强筋骨、增强体力



香蒜珍珠·····	34
-----------	----

增进性功能

芦笋鱼子手卷·····	36
-------------	----

激发性欲、消除疲劳

清蒸福鸟·····	38
-----------	----

壮阳、治阳痿

养性药膳十帖·····	40
-------------	----

虫草炖甲鱼·····	46
------------	----

加强体能、改善阳痿遗精

红面鸭公炖鱼腥草·····	50
---------------	----

强化性功能、提高生育率

山药炖肉·····	52
-----------	----

固肾、益气

黄精炖鳗·····	56
-----------	----

温腰、起阳、抗老化

红糖檀梧汤·····	60
------------	----

改善腰痛、治遗精



杜仲羊肉盅..... 62

益气补虚、壮阳补血

莲子炖肉..... 66

养心安神、补肾止遗

腰子黑豆汤..... 68

补肾强腰、抗老化

猪肚炖杜仲..... 70

补肝肾、强筋骨、助生育

何首乌炖子鸡..... 72

益气养血、补肾益精

幸福佳酿十品..... 74

红色情深..... 78

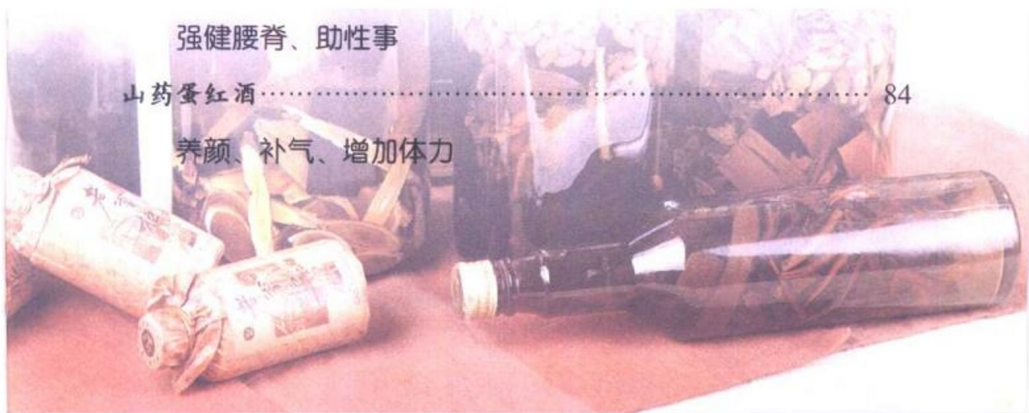
洋葱泡红酒补气活血

溪虾酒..... 80

强健腰脊、助性事

山药蛋红酒..... 84

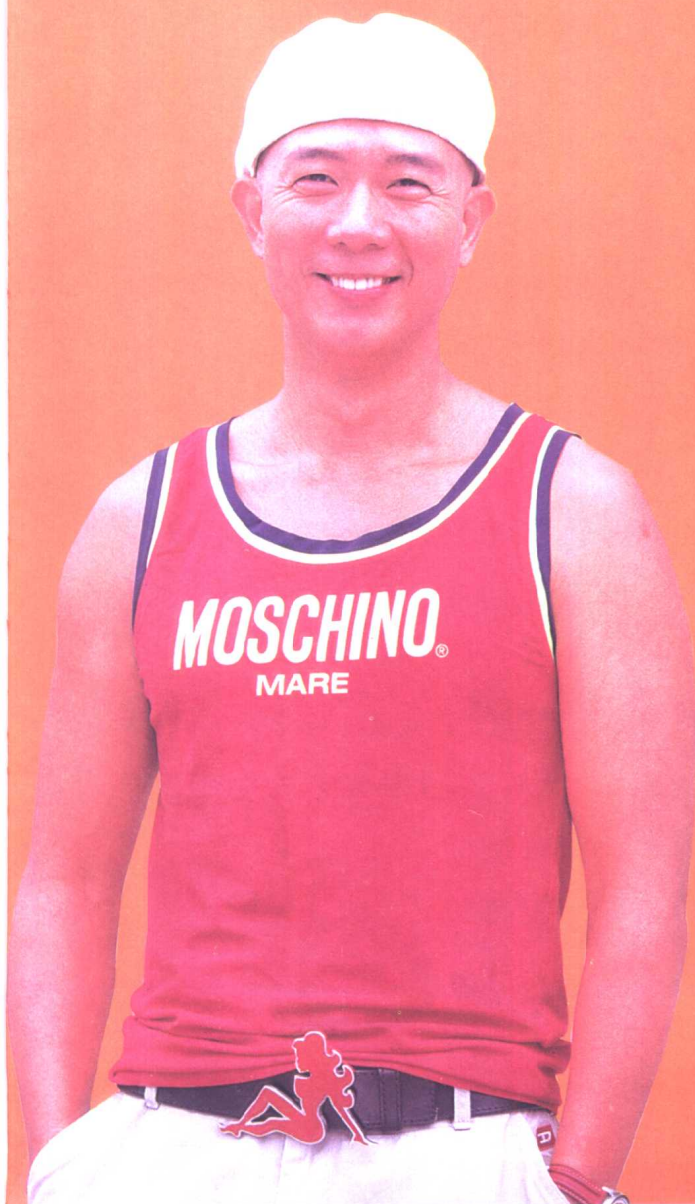
养颜、补气、增加体力



清酒渍云丹.....	86
强精、壮阳	
鱼腥草酒.....	88
补肾、壮阳、促进发育	
白色情挑.....	92
银杏酿白酒促进血液循环、强化性功能	
黄精酿酒.....	94
强筋骨、益精髓	
蜂蛹酒.....	98
养颜美容、回春壮阳	
鹿茸酒.....	100
补肾、壮阳、延缓老化	
党参杜仲酒.....	104
补气血、强筋骨	



正确的饮食 让你浑身是劲!



食、色，性也。健康美味的饮食与和谐的性爱关系，让生活更加美满。根据西方的医学研究，要保持年轻健康，“适度频繁”的性生活是重要条件。

然而，根据统计，国内有一百万以上超过三十岁的已婚男性勃起功能有障碍，其中严重程度则随年龄而递增，由此可见，事实上勃起功能障碍的问题要比一般人认知的情况更为严重。以前的观念中，认为勃起功能障碍主要是心理因素造成，或是老化的必然结果，但近来研究显示，年龄只是其中的一项因素，大部分勃起功能障碍与生理健康有关，如高血压、高胆固醇及动脉硬化等心血管疾病，或糖尿病的并发症等，皆会导致勃起功能受到影响。除了寻求正常渠道就医，了解正确的饮食之道，才能提高“性”能力并帮助生育。

吃对食物，可以让你浑身是劲，但是，选错食物，可能让你浑身是病，就看你如何从三千多种食物中，按照需求的功能及健康情况选择正确的食材。



我本着对食物及营养学的专业知识，加上中药的原理与多年的烹调经验，和大家分享三十道情趣秘方，包括对于“助性”有加分作用的家常料理、让伴侣们更加幸福美丽的药膳炖品，以及流传久远、深具疗效的药酒。这些料理能满足大家的味蕾与情欲，而且我也秉持着以天然食材与药材烹调的原则，相信大家只要遵照书上的建议食用，就不必担心会有副作用。

前一阵子，社会与媒体掀起了一股桃色风暴，街头巷尾都在讨论某位名人的“六分钟版”与“四十分钟版”VCD，据说，传闻中的“六分钟版”主角更是急于买回母带，以免沦为笑柄。在一些场合，偶尔会听到女性朋友抱怨另一半“办事不力”或不懂怜香惜玉，身为男性，听到这些话，说不定会在心里怀疑另一半对自己可能也很不满意，或是忍不住烦恼到底要如何满足伴侣。不论男性朋友自身的性能力如何，他们的性幻想可是不会少的，如果幻想又和现



实的表现有落差的话，男性朋友很容易产生信心不足的问题。所以啦！只要有让男性更“英挺”的秘方，不论是吃的、擦的壮阳偏方或春药，众人莫不趋之若鹜，相关行业或是医院可说是门庭若市，生意好的不得了。

如同之前提的，男士性功能障碍的因素很多，可别为了“男性尊严”的面子问题忌讳求医。除了去看医生以外，平常的保养也很重要，而这就靠自己是否对食物有正确的认知了。一般男性朋友聚会的场合里，常会听到许多人高谈阔论自己这方面的能力有多强，其实大家不用太自卑，每个人都有机会拥有充沛的精力和体能，只要善加运用各种强化这方面机能的食物，就能增强自己的活力，享受人生另一段“性”福高潮。

随着生活压力增加，人们的性欲也不断降低，对性关系产生焦虑，当然，性生活的品质也就大不如前了。每次“办事”都草草了事，日积月累的结果下，伴侣间的情分与爱



意也就慢慢减淡，甚至让婚姻关系蒙上阴影。要如何解决这种问题呢？雷蒙老师将在本书的内容中，让大家体会“饮食”与“男女”这两项人之大欲间的奥妙关系。

一般说来，人们大约在十二、三岁就有欲望及性能力，发育较早的人甚至会提早到九岁或十岁。记得小时候会听老一辈的人说，十几二十岁的小伙子，做爱后下床走三步跳三下吸取土气(以前住家地板多为泥土地)，就能够再来一次。因为年轻人的不应期(男性在射精后会有一段时间不能再度勃起，为时数分钟到数小时不等)较短，因此以前的人会有这种说法。上了年纪的男士，可能无法再像年轻时一样，但是只要注重饮食与运动等日常的保养，同样可以达到让另一半肯定、自己满意的精力与体能。

“性”方面的问题可不单靠男性就能解决，这更需要女性的参与互动。妇女同胞们可以多给另一半精神上的鼓励与支持，让他们多一点信心，除了精神上的，也可以做些滋补的食物来为双方的感情加温。



厨房可不是只有柴米油盐酱醋茶而已，也可以充满情趣与想像。每逢情人节，餐饮业者就会推出情人节大餐，因为，美味餐点本身就是完美的性爱前戏。当然，为了各位朋友的荷包着想，我在本书中介绍给大家的佳肴，大部分是很好准备或是价格平实的食物，平时不妨在家多做这些食物或酒品，会让伴侣间的浓情蜜意更胜情人节喔！

在这里，我所运用的材料有滋补温阳的中药材，像冬虫夏草、杜仲、菟丝子、党参、何首乌、当归、枸杞等；以及富含增进性功能的营养的食材，例如虾类、鳗鱼、甲鱼、牛肉、羊肉、鸭肉、牛蒡、山药、韭菜等；还有强健身体、提高性欲的酒品，比如说红酒、白酒、清酒与浸泡药材而成的补酒等。

运用食物催情助“性”的历史久远。以前的人们会有“以形补形”的观念，例如海参、鳗鱼、芦笋等食物的外型像男生的阴茎，所以会被当成回春食物。不过，分析这些食材的营养成分后，大家



可以发现，其实它们是真的对性功能有帮助的。所以，我就运用这些真正有益的食材，介绍三十道幸福秘方给各位，让大家吃出“性趣”与爱意。

除了饮食的辅助，大家也别忽略了运动，人的体能、耐力和持续力需要不停地锻炼。可别小看运动的功效哟！笔者上一本书《雷蒙老师的魔鬼身材雕塑法》中介绍的床上瘦身操，不只能消耗热量保持身材，更能促进伴侣的性爱关系！北医附设医院家庭医学科谢瀛华主任也证实这些运动真正有效。当然，还有其他的运动方式也有助于性生活，只要是能有效提升心肺功能的运动，都可以让夫妇情侣们更愉悦地享受鱼水之欢。

美满的性爱生活，不只是利用饮食与运动来锻炼体魄即可，拥有正确的观念也同样重要，这是提升性爱品质很关键的一点。伴侣对“性”要抱持健康的态度，发生性生活障碍时可以放开心胸讨论，寻求解决之道，能够运用书上

介绍的美食佳酿增添浪漫气氛，

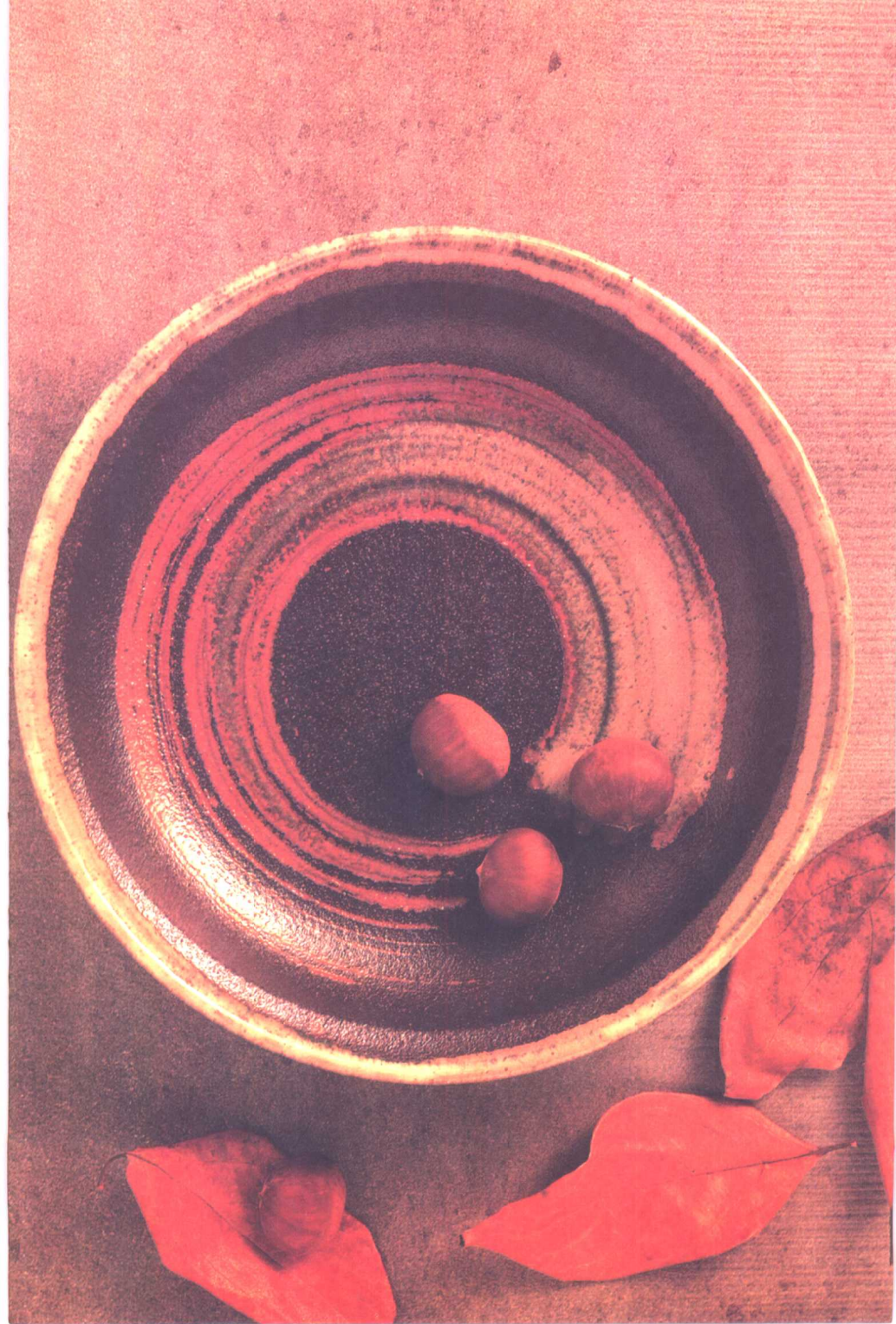
降低生活压力。请大家一起

来“身体力行”，打造幸福快乐的人生吧！



怡情料理十种

只要花点心思了解食物的成分，
选择对健康有益的食物，
就可以让身体机能正常运作，
有助于性功能与生育。
十种增添情趣的家常料理，
提升你们俩的幸福指数。



在这个富裕的年代里，想吃任何东西都很容易，困难的是要从成千种的食物中选择对你有帮助的食用。只要花一些心思，了解各种食物的营养成分，就可以吃出健康、美丽与强壮，当然，你也要认清自己的需求为何，才能对症下药“入菜”。

我们要使用天然的素材，人工化合物要尽量避免，天然食物中，本身就含有许多有效成分，例如维生素、矿物质、微量元素、食物纤维、糖类、蛋白质等。我们每天均衡摄取这些营养素，就能使我们的代谢系统、神经系统、循环系统等系统与机能运作顺畅，对男女双方的性功能就会有正面的影响。同时，食用真正有益的食物，就能降低罹患慢性病与绝症的风险，健康状况也就比较让人放心了。

在下面的篇幅中，我介绍了十种提升幸福指数的家常料理，每种食物都美味并且容易调理，让大家免去服用壮阳药