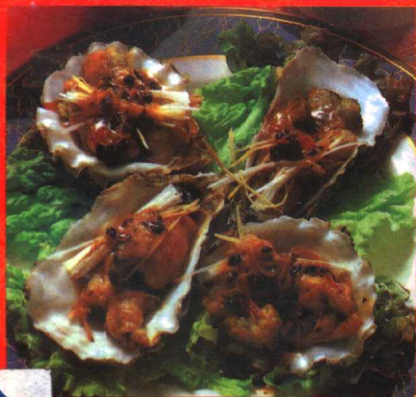


龙凤食谱

男性壮阳强身 食谱

广东人民出版社



男性壮阳强身食谱

吴纯子 编

广东人民出版社

粤新登字 01 号

登录号	48620
分类号	R 247.1
种次号	6:2

责任编辑：何燕屏

封面设计：关 萍

龙凤食谱
男性壮阳强身食谱

吴纯子 编

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

江门日报印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7印张 100.000字

1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷

印数1-10,000册

ISBN 7-218-01300-7/R·9

定价：4.90元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

序

各位男士，你想做一个雄赳赳、气昂昂的男子汉大丈夫吗？

倘若想，那么便请你细读这本由吴纯子编的书吧。

倘若你不但看，而且吃，假以时日，你必然精神为之一振，生龙活虎，变成一个“血气方刚”的人（也许你本来就是）。

这本书没有什么秘密，它只是教你如何通过科学地吃而更添“威猛”而已。很多男人因为工作紧张，精神压力大，或者生活不节制、身体有恙，引致肾虚、肾亏，逐渐感到体力下降、精神疲倦、畏寒、腰膝发凉、失眠、健忘、小便频仍、大便稀溏……假若你一旦真是这样的话，那就必须补补你的肾了。

中医所说的“肾”，并非仅指我们的一对“腰子”。它包括了人体的生殖系统、泌尿系统、内分泌系统的功能，甚至也涉及神经系统的功能。由此可见，这个“肾”对我们来说至关重要，“虚”了或“亏”了，都会令男人雄风不再，或者未老先衰。

幸而中医有“药食同源”之风，在大快朵颐的同时，补一补身子，岂不乐哉？

本书所辑之男士补肾食谱，大部分是常用食物。有小毛

病者当可以寓治疗于口福之中；无毛病者也可以美餐一顿；当然，确有大病就得去看医生，切莫延误了。

此外，本书也有部分食谱掺有少量补肾中药，虽然这些药大都无害（如杞子、淮山、芡实等），但亦非人人合用者。所以，各位最好在使用此类食谱前查一查本书末尾的补肾壮阳常用中药部分，知所趋避；或者是查一查药书，或者询问有经验的中医医师，那末便更万无一失了。

希望这本书能够真正帮到你的肾！

许 愿

注：许愿是香港著名饮食专栏作家。

目 录

一、猪 辑

补骨脂煨猪腰	(4)
枸杞汁烩肉排	(5)
杜仲炒腰花	(6)
炸核桃仁猪腰	(7)
盐焗猪腰	(8)
猪腰炒韭黄	(8)
蒜泥白肉	(9)
首乌炒猪肝	(9)
枸杞炒肉丝	(10)
核桃仁炒腰花	(11)
莲子百合煨瘦肉	(12)
猪肾羹	(12)
清炖猪腰	(13)
乌豆炖猪腰	(13)
杜仲猪尾汤	(14)
北芪猪腰汤	(14)
巴戟猪腰汤	(15)

茨实猪肚汤	(16)
牛膝杜仲猪腰汤	(16)
猪尾花生汤	(17)
杜仲猪腰汤	(18)
肉苁蓉猪尾汤	(18)
淮参猪腰汤	(19)
合桃猪肚汤	(19)
杜仲胡椒猪肚汤	(20)
猪腰冬瓜汤	(21)
脊肉薏米汤	(21)
栗子猪尾汤	(22)
炖猪腰	(23)
补肾强腰粥	(23)

二、牛 辑

红烧牛鞭	(28)
枸杞炖牛鞭	(29)
仙茅炖牛子	(29)
沙锅炖牛尾	(30)
何首乌煲牛肉	(31)
枸杞炒牛花	(32)
椒姜牛肉饭	(32)
瓦罐牛肉	(33)

海马榴莲牛尾汤	(34)
杜仲牛豨筋汤	(35)
巴戟仙茅煲牛鞭汤	(35)
杞鞭壮阳汤	(36)
仙子牛腰汤	(37)
仙杞牛鞭汤	(38)

三、羊 辑

杞子炖羊肉	(42)
韭菜炒羊肝	(42)
淮山羊肉羹	(43)
补肾羹	(44)
养老薏仁羹	(44)
海马羊肉壮阳汤	(45)
杜仲羊腰汤	(45)
羊肉益智汤	(46)
巴戟羊骨汤	(47)
狗脊羊肉汤	(48)
羊腰羊鞭汤	(49)
肉苁蓉羊腰汤	(49)
枸杞羊腰汤	(50)
杜仲羊腰汤	(50)
羊腰汤杜仲	(51)

羊骨粥	(51)
羊肉粥	(52)
羊腰粥	(53)
补肾明目粥	(53)
枸杞羊肾粥	(54)

四、鸡 辑

银耳余鸡片	(58)
党参北芪炖鸡	(59)
锁阳炖鸡子	(59)
鸡块肉苁蓉	(60)
首乌煮鸡蛋	(61)
虫草蒸鸡	(62)
龙马童子鸡	(62)
枸杞蒸鸡	(63)
核桃鸡丁	(64)
炖鸡肝	(65)
章鱼煲鸡脚	(65)
黑芝麻炖鸡	(66)
冬虫草炖鸡	(66)
金樱根炖鸡	(67)
苁蓉鸡丝汤	(67)
童子鸡龙马汤	(68)

茨实鸡肠汤	(69)
黄精鸡汤	(70)

五、鸭、雀、鸽辑

益智禾花雀粥	(74)
巴戟禾花雀粥	(74)
炸核桃鸭子	(75)
麻雀粥	(76)
麻雀杞子粥	(77)
京酱铁雀	(78)
茨实煲老鸭	(79)
冬虫草炖鸽	(79)
巴戟淮杞炖乳鸽	(80)
桂圆鹌鹑汤	(81)
虫草炖黄雀	(81)
虫草炖鸭	(82)
麻雀汤	(83)
人参雀脑汤	(83)

六、鱼 辑

泥鳅韭菜子汤	(88)
补骨脂鱼肚汤	(88)

合桃炖鱼肚	(89)
鲢鱼淮杞汤	(90)
淮山炖鳊鱼	(90)
金樱子煲鲫鱼	(91)
淮杞炖石斑鱼	(92)
肉苁蓉蒸甲鱼	(92)
蒜子鳊鱼	(93)
北芪炖甲鱼	(93)
红烧黄花鱼	(94)
莲子蒸甲鱼	(95)
清炖黄花鱼	(96)
元肉蒸甲鱼	(96)
首乌鲤鱼汤	(97)
牛膝鱼丸汤	(98)
泥鳅汤	(99)
元鱼银耳汤	(99)
塘虱补肾汤	(100)
生姜蒸鲤鱼	(101)
煲鱼头云	(101)
核桃油浸鲤鱼	(102)
补骨脂煲塘虱	(102)

七、虾 辑

- 仙茅煲大虾..... (108)
- 米酒炒对虾..... (108)
- 韭菜炒虾肉..... (109)
- 醉虾..... (109)
- 干煎蒜子中虾..... (110)
- 玉兰明虾..... (110)
- 蒜苗炒虾..... (111)
- 杞子炸烹大虾..... (112)
- 锅巴虾仁..... (113)

八、海产辑

- 海参粥..... (118)
- 益智炖花胶..... (118)
- 煎蚝饼..... (119)
- 海参鸽蛋汤..... (119)
- 蚝豉焖韭菜..... (120)
- 家常海参..... (121)

九、植物辑

- 补骨脂糯米粥..... (126)
- 核桃枸杞粥..... (126)
- 茨实茯苓粥..... (127)
- 菟丝饮..... (127)
- 金樱子粥..... (128)
- 韭菜粥..... (128)
- 淮山芝麻丸..... (129)
- 黄精粥..... (130)
- 核桃龙眼粥..... (130)
- 锁阳糯米粥..... (131)
- 龙眼肉长寿面..... (131)
- 黑糯米饭..... (132)
- 枸杞银耳羹..... (133)
- 核桃杏仁糊..... (133)
- 荔枝干焗水..... (134)
- 红烧栗子山药..... (134)
- 干贝焖大蒜..... (135)
- 仙鹿核桃汤..... (135)
- 肉苁蓉豆豉汤..... (136)
- 花生蚕豆汤..... (137)
- 沙苑子莲藕汤..... (137)

十、其他辑

- 鸽蛋烩银耳..... (142)
- 虫草炖胎盘..... (143)
- 海马附子煲兔肉..... (143)
- 核桃炖蚕蛹..... (144)
- 白果鸡蛋餐..... (144)
- 核桃煲鹌鹑蛋..... (145)
- 羊奶冰糖煮鸡蛋..... (145)
- 清蒸龟肉..... (146)
- 韭菜炒鸡蛋..... (146)
- 巴戟炖鹿尾..... (147)
- 御府鹿尾..... (148)
- 鹿角胶粥..... (149)
- 炖鲜麝鹿冲..... (149)
- 淮杞炖鹿尾..... (150)
- 粳米鹿肾粥..... (151)
- 参茸大补汤..... (152)
- 益智淮山鹿肉汤..... (153)
- 鹿鞭壮阳汤..... (153)
- 人参鹿尾汤..... (154)
- 海马银杏核桃汤..... (155)
- 沙苑莲子汤..... (155)

蛤蚧核桃汤·····	(156)
三牲大补汤·····	(156)

十一、酒 辑

巴戟二子酒·····	(162)
枸杞酒·····	(162)
仙灵脾酒·····	(163)
海马酒·····	(163)
狗脊菟丝酒·····	(164)
杜仲酒·····	(164)
狗脊杜冲酒·····	(165)
肉苁蓉酒·····	(165)
仙茅补血酒·····	(166)
壮腰益智补肾酒·····	(166)
巴戟牛膝酒·····	(167)

十二、部分食疗材料选购及其炮制方法

海参的种类及浸泡方法·····	(171)
鱼肚的种类及炮制方法·····	(172)
野味的种类及去膻方法·····	(175)
鹿的食疗价值·····	(177)
鸡的选购方法·····	(180)

鸭的选购方法·····	(181)
猪肉选购及食疗效用·····	(182)
牛肉的选购及炮制方法·····	(183)
羊肉的选购及食疗效用·····	(185)
真假禾花雀的识别及炮制方法·····	(186)
乳鸽的食疗效用·····	(188)
鹌鹑的食疗效用·····	(189)

附 录

补肾壮阳常用中药·····	(191)
杜仲·····	(193)
淮山·····	(193)
杞子·····	(194)
北芪·····	(194)
肉苁蓉·····	(195)
冬虫草·····	(195)
茨实·····	(196)
何首乌·····	(196)
淫羊藿·····	(197)
蛤蚧·····	(197)
仙茅·····	(198)
益智仁·····	(198)
补骨脂·····	(199)

沙苑子.....	(199)
海马.....	(200)
锁阳.....	(200)
巴戟天.....	(200)
续断.....	(201)
牛膝.....	(201)
狗脊.....	(202)
鹿肉、鹿尾巴.....	(202)
鹿茸.....	(203)
菟丝子.....	(203)
黄精.....	(204)
附子.....	(204)
生地黄.....	(204)

注： 2 市斤=1 公斤=1000 克

10 市两=1 市斤= 500 克

10 市钱=1 市两= 50 克