

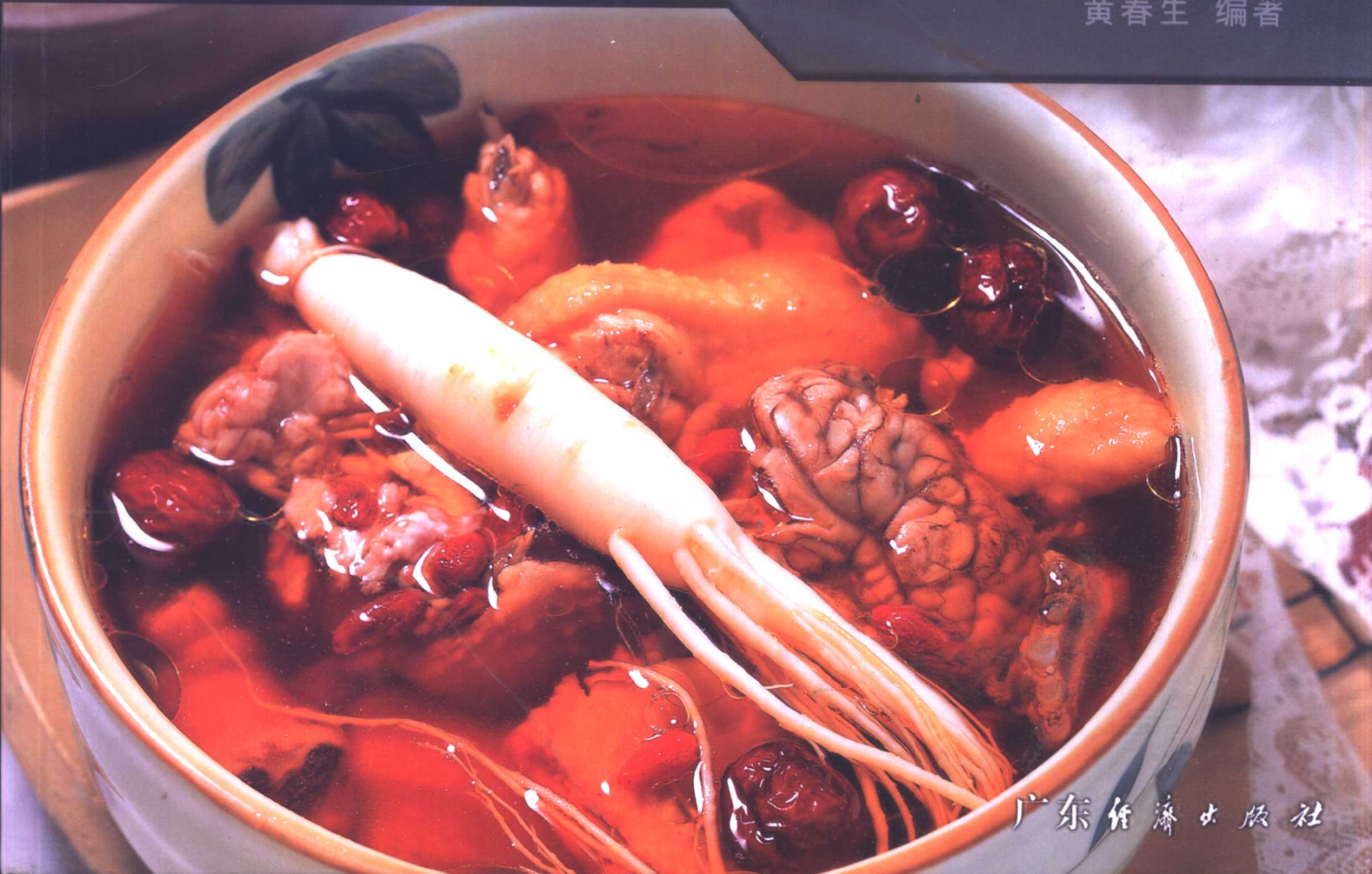
营养保健食谱



8

男性补肾菜

黄春生 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性补肾菜/黄春生编著. —广州: 广东经济出版社, 2003.8

(营养保健食谱)

ISBN 7-80677-493-9

I. 男… II. 黄… III. 男性—温补肾阳—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第052566号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年8月第1版
印次	2003年8月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-493-9/TS·52
定价	全套(1-10册) 定价158.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83789718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

营 养 保 健 食 谱

男 性 补 肾 菜

黄春生 著



广东经济出版社

前 言

随着社会的不断进步,男人在市场经济的大潮中所处的主导地位也愈来愈明显。工作压力的增大、工作节奏的加快,无一不使男人们愈来愈“心苦”、“身苦”,颇感生活的艰辛。特别是步入中年后,常为性生活难尽人意而烦恼。

在人们的生活质量不断提高、健康意识逐渐增强的同时,就更讲究营养的均衡及生活的品味。食补可以作为防病治病、调养身体的一种手段,具有简便易行,无害有效的特点,同时又可配合药物治疗疾病,两者相辅相成,促进身体健康。由于食补具有确切的疗效,日益受到国内外医学界的重视和关注。

《男性补肾菜》精选了三十多款可以补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳添精的菜式,其意为在市场经济大潮中的男士们提供一个良好的营养参谋,愿他们拥有强健的体魄,更好地享受高质量的人生之乐。

本书参考了国内外最新的营养学知识,结合专家多年的临床经验编写而成。每款菜式都具有制作简宜,取材方便,效果明显的特点。

目 录



附子黑豆焖狗肉·····	5	韭花煮泥鳅·····	39
杜仲炒腰花·····	7	海马煲狗肾·····	41
瓦罐牛尾·····	9	肉苁蓉炖鲤鱼·····	43
韭菜炒羊肝·····	11	琥珀核桃仁·····	45
男士补肾汤·····	13	冬瓜生鱼汤·····	47
巴戟淮杞炖乳鸽·····	15	虾籽扒海参·····	49
虫草炖水鸭·····	17	霸王别姬·····	51
鸭肝酿赤花雀·····	19	三鲜烧海马·····	53
四宝酿鸭方·····	21	白玉江瑶柱·····	55
大葱爆羊肾·····	23	仙附炖猪肘·····	57
红枣煨牛鞭·····	25	淮杞炖乳鸽·····	59
益气促精汤·····	27	生地炖鹿冲·····	61
双耳炒鸡球·····	29	巴戟煲鸡肠·····	63
菟丝炒虾仁·····	31	鹤鹑蒸肉饼·····	65
骨髓煲莲藕·····	33	软炒北蛋·····	67
鸡蛋炒河虾·····	35	杞子炖羊肉·····	69
东风大螺肉·····	37	玫瑰煲黑鱼·····	71



附子黑豆焖狗肉

原材料



黑狗肉 500 克、熟附子 15 克、黑豆 30 克、
生姜 10 克、葱 10 克。



① 黑狗肉砍成块，熟附子洗净，黑豆泡透，生姜去皮拍烂，葱切成段。

调味料



花生油 20 克、盐 6 克、味精 2 克、胡椒粉少许、绍酒 2 克、
湿生粉适量、麻油 2 克



② 锅内烧油，放入生姜、葱炆香锅，下入黑狗块，攪入绍酒，用中火炒至干水。

操作要点



此菜芡汁不宜太浓，最好是在冬季食用



③ 然后注入清水烧开，加入熟附子、黑豆，用中火焖至狗肉快烂，调入盐、味精、胡椒粉，焖透，用湿生粉勾芡，淋入麻油即可入碟

营养·功效

黑狗肉补命门火、壮元阳、兴奋阳道；附子也能温肾助阳，中老年男性常食此菜，能有效提高性能力，防止性欲减退。



杜仲炒腰花

原材料



鲜猪腰2个、杜仲15克、红椒1只、蒜子10克、葱10克。

调味料



花生油10克、盐5克、味精2克、绍酒2克、胡椒粉少许、湿生粉适量、麻油1克。

操作要点



杜仲量要合理，以免菜味不佳，炒猪腰时要用大火。

制作过程



① 猪腰一切两边，去内白改成片，杜仲要瘦点，红椒切成片，蒜子切成片，葱切段时



② 锅内加水，待水开时，投入猪腰片，用大火烫片刻捞起，滴干水待用。



③ 另烧锅下油，放入蒜片、红椒片、葱段、杜仲炒片刻，加入猪腰片，攪入绍酒，调入盐、味精、胡椒粉炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

营养与功效

此菜可补肾健脾、强筋壮骨，对因肾亏阳虚引起的腰酸腿痛有较明显的改善作用。



瓦罐牛尾

原材料



洗净的牛尾巴1条、红萝卜100克、枸杞3克、生姜10克、葱10克。



① 牛尾巴砍成块，红萝卜去皮切成块，枸杞泡透，生姜去皮切片，葱洗净捆成把。

调味料



花生油10克、盐5克、味精2克、白糖1克、绍酒5克、胡椒粉少许。

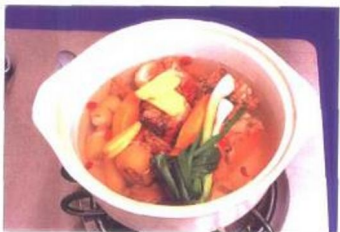


② 烧锅加水，待水开时，投入牛尾、红萝卜块，用中火煮5分钟，倒出洗净。

操作要点



因为牛尾巴比较难煲烂，所以在煲时宜用小火。



③ 将瓦罐置于火上，放入花生油、姜片、葱把、牛尾，攪入绍酒，注入清汤，用小火煨1小时后，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，再煲10分钟，去掉葱把即可。

营养功效

此菜可补肝肾、活筋骨，对男子因肾虚引起的阳痿、早泄有较好的食补作用。



韭菜炒羊肝

原材料



韭菜150克、羊肝150克、红萝卜10克、
生姜10克。

调味料



花生油10克、盐5克、味精
2克、白糖1克、绍酒2克、
胡椒粉少许、湿生粉适量。

操作要点



羊肝有异味，在处理上要
仔细。韭菜不能炒得太过。

制作过程



① 韭菜洗净切成段，羊肝
切成中丝，红萝卜去皮切
丝，生姜去皮切丝。



② 锅内加水，待水开时，
投入羊肝丝、绍酒，用中火
烫至八成熟，捞起滴干水。



③ 另烧锅下油，放入姜丝、
韭菜段、红萝卜丝，翻炒多
次，加入羊肝丝，调入盐、味
精、白糖、胡椒粉炒透，用
湿生粉勾芡，即可入碟食用。

营养与功效

此菜可温肾固精，益血养肝，强壮身体，对肾气不足、阳虚的男子有补肾的滋补作用。



男士补肾汤

原材料



羊骨 500 克、玉米棒 150 克、红萝卜 100 克、生姜 10 克、红枣 10 克。

调味料



花生油 10 克、盐 6 克、味精 2 克、白糖 1 克、绍酒 2 克、胡椒粉少许。

操作要点



因羊骨有异味，在烫水时要烫透。



① 羊骨砍成块，玉米棒切成段，红萝卜去皮切成块，生姜去皮切片，红枣洗净。



② 锅内加水，待水开时，投入羊骨、红萝卜，用中火煮透冲净。



③ 另烧锅下油，放入姜、羊骨爆香，撇入绍酒，注入清汤，加入红萝卜、玉米棒、红枣，用中火煮至汤白，调入盐、味精、胡椒粉，即可出锅食用。

营养与功效

此菜可滋补肾脏，益脑补精，对因肾功能不足而引起的体倦力乏、怕冷畏寒等有补益作用。



巴戟淮杞炖乳鸽

原材料



乳鸽1只、排骨100克、巴戟10克、淮山10克、枸杞3克、生姜10克、葱10克。

调味料



清汤适量、盐6克、味精2克、白糖1克、胡椒粉少许、绍酒2克。

操作要点



炖汤的火要先大后小，巴戟放得要适量，以免味苦，或使汤的颜色太黑。

营养 功效

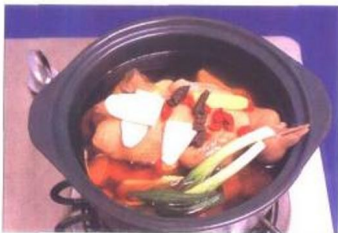
此菜可滋肾益气、润肺活血，对肾阳不足、房事不举的男性有补肾壮阳的功效。



① 乳鸽去尽内脏洗净，排骨砍成块，生姜去皮切成片，葱捆成把。



② 锅内加水，待水开时投入乳鸽、排骨块，用中火煮透，捞起冲净。



③ 在瓦煲内放入乳鸽、排骨、生姜、巴戟、淮山、枸杞、葱把，注入清汤，加盖，用中火煲40分钟后，去掉葱把，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，续炖10分钟即可食用。