

情人食谱

Lover's



LOVER'S FOOD 助性食谱

王桂亮 [编著]

» 给你的生活增添色彩
给你的日子增加乐趣 / 给你的身体增加活力

广东省出版集团
广东经济出版社

中国疾病预防控制中心



助性食谱

2007-2008

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

TS972.161
WGL-A

362376

编目(CIP)数据

助性食谱 / 王桂亮编著. — 广州: 广东经济出版社,
2006.12
(情人食谱)
ISBN 7-80728-480-3

I. 助… II. 王… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第151895号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11~12号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	4
版次	2006年12月第1版
印次	2006年12月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-480-3/TS·116
定价	全套(1~4册)定价: 80.00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)38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市永荫路11号11楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



情人食谱
Lover's
助性{食谱}

王桂亮 [编著]

饮食与性

在夫妻生活里，性是一个很重要的方面。随着社会的发展和水平的提高以及观念的更新，性不再是一个拿不出手的话题，由于性生活不和谐而离婚也不再是什么丢人的事了。性生活和谐，可使夫妻关系更加和睦，感情更进一步，据说还可以使女性的皮肤变得光洁、饱满，延缓衰老，在心理上也会减少压力。所以，性生活的和谐是家庭幸福必不可少的一个重要因素。

为此，人们找了很多可以促进夫妻性生活和谐的方法和药物，但并不是所有方法都是适合和正确的，比如曾一度红遍中国的壮阳药物“伟哥”，现在也因为它的一些副作用而开始不被信赖，夫妻用品店里的有些药物是更加不可信的。不过以饮食“助性”却没有副作用，大多原料也很便宜，既享受美味，又能得生活趣味，是一举数得的方法，所以饮食滋补助性的方法现在越来越开始被人们所推崇。

那饮食与性功能之间到底有何关系呢？总的来说有以下几方面。首先，肉类食品有利于性功能的增强和康复，主要表现在常进鱼、肉之人往往性生活频率多于素食者，亦普遍表现为有较强的性欲望；其次，常饮汤料，比如鱼头汤、鳖汤、三鲜汤、蛋汤、鸡汤、牛鞭汤、豆浆等，一般都表现为性能力较好。因此，经常进食一些鱼、肉食品有利于性保健，也有利于性功能的提高；但不代表越多越好，这要看个人体质的具体情况。

全球各个地区又有各个地区不同的壮阳食物，由于地域文化的差异，壮阳食物也是五花八门。

在欧洲，法国人普遍爱喝加洋芹菜的巧克力汤以“助性”，西班牙人把巧克力当成可以刺激性欲的食物，他们认为巧克力中的能量和兴奋物质可以使人精力更加旺盛。

鸡蛋是性行为后元气恢复的最好补剂。阿拉伯人在婚礼前几天就以吃葱炒鸡蛋为主，以保证新婚之夜的性爱美满；印度的医生建议夫妻在性生活之前应多喝用鸡蛋、牛奶、蜂蜜煮成的大米粥；我国民间也流传着新婚晚餐吃煎鸡蛋的习俗，人们相信食用鸡蛋可以帮助恢复体力。

在国内，这几年来，鲜虾、羊肉等都被认为是很好的壮阳食品。它们在中医里都属于补肾食物，滋肾壮阳作用早就得到了共识，可以温暖身体，增加精力，对改善性欲低下或是性功能弱是很有用的。

能够增强性生活能力的不仅仅是动物类食物，一些看似很普通的食物也有“助性”的作用。葱可以增加人体性激素的分泌。韭菜又被叫做起阳草，是一种生长力旺盛的植物，顾名思义对于性功能有促进作用，可以生吃，也可以把韭菜籽磨成粉末服用。

松子也是中医里的壮阳食品，特别对疲劳感强、有贫血倾向的男性以及缺乏勃起力度的人有效。松子可直接食用，也可以煮粥食用，每天吃一点即可。龙眼肉又称桂圆，对于体质虚弱的男女都有强身助性的作用。

上述这些药食两用的食物只要持之以恒，少量多次地进食，就可以达到预期的“助性”效果。有一点是在食用这些食物前应该了解的，就是防止过食后“上火”，因为这类食物往往性质很热，在天气干燥、湿热或感冒咳嗽时就要停用。

本书里所介绍的食物，均已被中医界认可：可以起到滋阴壮阳的效果，有不少种类正是当下被寻常人家使用的壮阳食品。



目录 | CONTENTS

几种补肾的食物



8	猪肾枸杞汤
10	冬虫夏草鸭
12	羊肉米粥
14	壮阳鹌鹑
16	枸杞炖鸽子
18	米酒蒸公鸡
20	青虾炒韭菜
22	五香羊肉
24	鲜虾炖豆腐
26	枸杞子仔鸡
28	醉虾
30	萝卜炒蛋
32	韭菜炒蛋
34	枸杞炖牛鞭
36	米酒炒大虾
38	油炸大虾
40	牛鞭壮阳汤
42	砂锅人参鸡
44	人参粥
46	干煎蒜子大虾
48	肉苁蓉虾丸
50	白果莲子粥
52	久久肉



- 54 白龙出水
- 56 熬掌豆腐
- 58 金丸
- 60 蛋游紫汤
- 62 羊与土豆
- 64 火熬游龙
- 66 枸杞羊肾粥
- 68 海参粥
- 70 煎蚝饼
- 72 壮阳狗肉汤
- 74 鸽蛋百莲汤
- 76 锅巴虾仁



- 78 枸杞豉汁粥
- 80 玉兰明虾
- 82 烩木耳夹心虾
- 84 杞子烹大虾
- 86 山药粥
- 88 熘炒黄花猪腰
- 90 麻油腰花
- 92 黄芪泥鳅汤
- 94 狗肉烧鸡蛋



几种补肾的 食物 FOOD



泥鳅——●

泥鳅含优质蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B₁、烟酸、铁、磷、钙等。其味甘、性平，有补中益气、养肾生精功效。对调节性功能有较好的作用。泥鳅中含一种特殊蛋白质，有促进精子的形成作用。成年男子常食泥鳅可滋补强身。



驴肉——●

俗话说：“天上的鹅肉，地上的驴肉”。驴肉味道鲜美，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类。中医认为，驴肉性味甘凉，有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦之功效。驴肾，味甘、性温，有益肾壮阳、强筋壮骨功效，可治疗阳痿不举、腰膝酸软等症。



牡蛎——●

牡蛎又称蛎蛤、蚝子。含有丰富的锌及铁、磷、钙、优质蛋白质、糖类以及多种维生素。其味咸，性微寒，有滋阴潜阳、补肾生精之功效。男子常食牡蛎可提高性功能及精子的质量。对男子遗精、虚劳亏损、肾虚阳痿等有较好的效果。

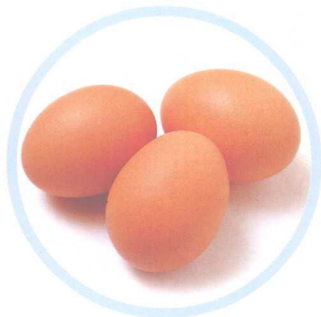
鹌鹑

俗话说“要吃飞禽，还数鹌鹑”。鹌鹑肉嫩味香，香而不腻，一向被列为野禽上品。鹌鹑肉不仅味鲜美、营养丰富，还含有多种无机盐、卵磷脂、激素和多种人体所必需的氨基酸。鹌鹑的肉和蛋，都是很好的补品，有补益强壮作用。祖国医学认为，鹌鹑肉可“补五脏，益精血，温肾助阳”，男子经常食用鹌鹑，可增强性功能并增气力、壮筋骨。



鸡蛋

鸡蛋是人体性功能的营养载体，是性生活后恢复元气最好的“还原剂”。阿拉伯人在婚礼前几天，以食用葱烧鸡蛋为主，以保证新婚之夜性爱的美满。而印度医生则建议，夫妻在过性生活之前，应多喝由鸡蛋、牛奶和蜂蜜煮成的大米粥。我国民间也流传着新婚晚餐煎鸡蛋的习俗。新婚夫妇性生活频繁，体力消耗较大，食鸡蛋有助于迅速恢复体力。



蛇肉

近年来，食蛇肉已成为一种时尚。当两条蛇交尾时，会持续很长一段时间（蝮蛇可达 6~24 小时），食蛇肉能有效地使性生活时间延长。



鸽肉

白鸽的繁殖力很强，性欲极旺，雌雄交配非常频密，这是白鸽特别旺盛的性激素分泌所致，所以人们把白鸽作为扶助阳气的强身妙品，认为它具有补益强肾、强壮性机能的作用。白鸽蛋的功效更胜于白鸽肉，据测定，白鸽蛋和白鸽肉一样，含有丰富的蛋白质、维生素和铁等成分，它的营养价值很高。





猪肾枸杞汤

【材料】

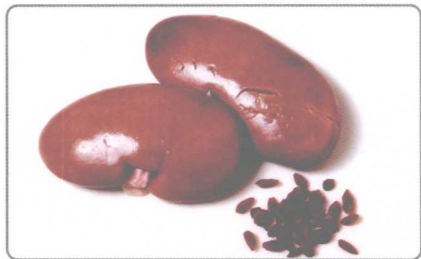
猪肾 2 个，枸杞子 30 克，盐、醋各适量。

【做法】

将猪肾去筋，膜切片。

把切好的猪肾和枸杞一起放进器皿中，煮汤。

汤煮好后，按自己的口味加入盐、醋等调料就 OK 了！



吃啥补啥

在我的眼里，吃已经没有什么禁忌了，我都没看出来有什么东西不可以吃，餐馆里的菜牌越来越古怪。就说涮羊肉吧，放着好好的羊肉不吃，偏要吃什么“羊三宝”，神神秘秘的，我想着就觉得很怪异。

在这方面我还是比较保守的，阿翔想要食补的话我通常都买肾给他吃，鸡肾、鸭肾、鹅肾、猪肾、羊肾、牛肾……中国文化不是有个讲究叫“吃啥补啥”吗，吃肾补肾，吃腰补腰……应该有点道理吧！

可是，这个理论被我婆婆发挥成了“你想吃啥就是缺啥”！想喝水就是缺水，想吃糖就是缺糖……这可以说是一种民间智慧，不过，要是我想吃冰淇淋呢？

(芷珊)



冬虫夏草鸭



【材料】

冬虫夏草3~5枚，雄鸭一只，葱、姜少许，盐适量。

【做法】

鸭子去毛，掏净内脏，洗净，葱切段，姜切片。

把弄好的鸭子放砂锅内，加入冬虫夏草、食盐、姜葱少许，加水以小火煨炖，至熟烂即可。



食和性都是人的本能，性和食物同样重要，这可是老祖宗大圣人说的。芷珊疑惑地说，圣人说性爱是人性？我说是啊，这是圣人说的，圣人说的啊！芷珊说没想到圣人也好色。这不是好色，我替圣人辩解，这是圣人为大家着想，说出大家所想的，要不怎么是圣人啊！芷珊点了点头很赞同我的意见。

于是晚上我亲自下厨，做了道补肾虚、益精气的大菜——冬虫夏草鸭，为这个，我可花了血本啊！冬虫夏草可是有补肾效果的，和鸭在一起做了吃，对男人很有好处。

食，色，性也



羊肉米粥



【材料】

肉苁蓉15克，羊肉100克，粳米100克，葱、姜少许，盐适量。



【做法】

肉苁蓉用水煎1小时，然后去渣取汁。
把煎出来的肉苁蓉汁和羊肉、粳米同煮。
小火将肉煮熟，加葱、姜、盐煮片刻即可。
寒冬食用，效果尤佳。

冬天吃羊肉

滋养，是我们女人养生的关键，通俗的说法就是“滋阴”，听说羊肉是滋养食品中的上品，中医认为，羊肉补气滋阴，暖中补虚，开胃促力。冬天多吃些羊肉，可以祛湿气、避寒冷，对女性有很好的补益作用。这个冬天，我爱上了羊肉。

约了几个“闺蜜”隔几天就到东来顺吃涮羊肉，到穆斯林餐厅吃烤羊排，到张记排队吃羊肉煲……如此数周之后，阿翔说我吃得浑身都是“羊”味。呵呵，可是有些人，就是喜欢这个味！

吃了羊肉，我很抗寒，瞧阿翔瑟缩的样子，明天我做个加料羊肉米粥，给我亲爱的阿翔也补补，这样才能棋逢对手嘛！

(芷珊)

