

天津科学技术出版社

中华食疗

妙方佳肴



男性强身健体 家常 食谱

主编
谭兴贵



男性强身健体家常食谱

中华食疗妙方佳肴

男性强身健体家常食谱

主 编 谭兴贵

编 著 谭兴贵 廖泉清

谭 璇 曹 阡

邹晓平 谢梦洲



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性强身健体家常食谱/谭兴贵,廖泉清编著. — 天津:天津科学技术出版社,2002.1
(中华食疗妙方佳肴/谭兴贵主编)
ISBN 7-5308-3181-X

I.男... II.①谭...②廖... III.男性-保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 078175 号

责任编辑:费晶玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022) 27306314

石油管道报社印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.75 字数 288 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价:14.50 元

《中华食疗妙方佳肴》

编委会名单

主 编	谭兴贵		
副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	施恭炳	高益槐

延续生命的旋律

〔代序〕

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要了。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”,“身以健得寿”,“物可益人,亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类;满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

家常

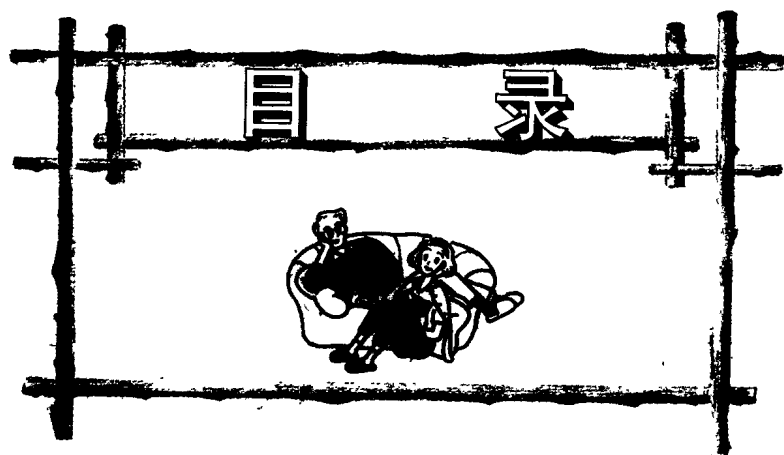
谱

中华食疗
妙方佳肴

食谱



主编
谭兴贵



男性强身健体常用药物和食物

[补阳药物]

鹿茸/1
鹿鞭/2
鹿角胶/2
狗鞭/3
海狗肾/3
海马/3
蛤蚧/4
肉苁蓉/4
锁阳/5
巴戟天/5
补骨脂/6
杜仲/6
菟丝子/7
沙苑子/8、

仙茅/8
淫羊藿/9
韭菜子/9
狗脊/10
原蚕蛾/10
阳起石/11
冬虫夏草/11
胡桃肉/12
附片/12
雪莲花/13
九香虫/13
葫芦巴/14
益智仁/14
金樱子/15

蛇床子/15

肉桂/16

[补阳食物]

羊肉/17

鹿肉/17

狗肉/18

麻雀肉/18

雀卵/19

泥鳅/19

虾/19

淡菜/20

韭菜/20

辣椒/21

刀豆/21

洋鸭/22

鸽子肉/22

墨鱼/23

鳊鱼/23

鲤鱼/24

蚂蚁/24

蚕蛹/25

蝗虫/25

男性强身健体家常食谱

[主食]

一品山药饼/26

山药茯苓包子/26

山药汤圆/27

韭菜饼/27

山药面/27

芡实莲子饭/28

羊肾面/28

青鱼虫草馄饨/28

补肾强身糕/29

山药包子/29

固精汤圆/30

淮药桃/30

淫羊藿面条/31

羊肉药膳烧饼/31

羊肉馅饼/31

淡菜饼/32

狗鞭羊丸面/32

茴虾山药丸/32

狗鞭粉面条/33

核桃烧麦/33

虾仁韭菜包子/33

药烧饼/34

皂荚面/34

白鸽红枣饭/34

麻雀肉饼/35
鸡肠饼/35
芡实栗子饼/35
莲茸糖包/36
芡实素馅汤团(甜)/36
芡实素馅汤团(咸)/37
鸭子核桃鸡泥酥/37
韭菜饺/37
芡实莲茸包/38
虾蛋肉烧麦/38
狗肉馒头/39
龙凤包子/39
三丁包子/40
四喜蒸饺/40
鸳鸯饺/41
鸭油蒸饺/41
虾皮蛋饺/42
三鲜九龙饺/42
三鲜烧麦/43
萝卜羊肉烧麦/43
山药糕/44

猪肝米饭/44
莲芡米饭/45
羊肉汤饺/45
过桥馄饨/46
鳝鱼丝汤面/46
三虾面/46
鲜虾煎蛋饺/47
海鲜炒面/48
爆炒蝴蝶面/48
番茄虾仁炒面/49
核桃蒸饺/49
五仁松酥条/50
益肾壮阳饼/50
三鲜包子/51
虾仁参杞面/51
菟丝子煨饭/52
软炸双参虾糕/52
芝麻虾仁糕/53
天麻什锦饭/53
海松子什锦饭/54
人参汤圆/54

[菜 肴]

红烧鹿肉/55
白汁桂鱼/55
炒鳝丝/56
红烧海杂拌/56
糖醋虾米/57
韭菜炒鸡蛋/57

葱叶炒核桃/57
爆三鲜/58
大蒜炒羊肉/58
葱白炒麻雀/58
炒黄酒虾/58
炒鹌鹑/59

虾子蹄筋/59
白烧虾仁/60
田鸡油鹿尾/60
虾仁雀蛋/60

海参干贝鲤鱼/61
烧鹿鞭/61
青虾鸡蛋炒韭菜/61
蒜苗炒虾/62

[药膳菜]

龙马童子鸡/62
归地烧羊肉/63
虫草金龟/63
河虾炒韭菜/64
麻雀肉炒韭菜/64
杜仲腰花/64
青虾炒韭菜/65
枸杞桃仁鸡丁/65
韭菜炒羊肝/65
韭菜炒羊肾/66
韭菜炒核桃仁/66
韭菜炒菠菜/66
椒盐九香虫/67
枸杞五味蒸鸽蛋/67
油炸核桃猪腰/67
药制羊肾/68
淫羊藿猪肝火锅/68
肉苁蓉鱼肉火锅/68
人参枸杞鸡棒/69
虫草鸡/69
清蒸虫草白花鸽/70
五味益肾种玉雀卵/70
养元鸡/70

罗汉大虾/71
早泄方/71
双胶骨髓牛鞭/72
虫草全鸭/72
冬虫夏草鸭/72
熟附煨姜焖狗肉/73
锁阳鸡/73
乌鸡煨水鱼裙/73
枸杞油焖大虾/74
核桃枸杞炒鸡丁/75
参麦水鱼/75
参芪羊肉/76
金樱子狗肉/76
沙锅牛尾/76
附片蒸羊肉/77
姜附烧狗肉/77
韭菜炸鲜虾/78
杜仲猪腰/78
冬虫夏草炖黄雀/79
起阳鸽蛋/79
法制虾米/79
黄酒炖雀虾/80
冰糖炖牛鞭/80

海虾散/81
活力宝/81
虫草炖雄鸭/81
陈皮川椒烧狗肉/82
圆肉党参炖猫肉/82
冬虫草炖胎盘/83
核桃炖蚕蛹/83
杜仲爆羊腰/83
雄鸡肝菟丝子丸/83
猪肾煨附子/84
猪腰核桃/84
枸杞炖牛鞭/84
北芪枸杞炖乳鸽/85
肉桂鸡肝/85
韭狗肾/85
催育鸡/86
酿禾花雀/86
巴戟苁蓉炖狗鞭/86
枸杞肉丝/87
灵芝猪腰/87
核桃鸡丁/88
老鸭鸡泥酥/88
熟附焖狗肉/88
参茸熊掌/89
麻雀香肠/89
龟鹿乌骨鸡/90
杜仲米酒鸡/90
人參核桃鸡/90
人參四七鸡/91

炖狗肉/91
核桃羊肾/91
韭子炖羊肉/92
阳鞭三味/92
补骨脂煨猪腰/92
杞子汁烩肉排/93
猪腰炒韭黄/93
枸杞炒牛花/94
杞子炖羊肉/94
冬虫草炖鸽/94
巴戟淮杞炖乳鸽/95
虫草炖黄雀/95
虫草炖鸭/96
仙茅煲大虾/96
米酒炒对虾/96
蚝豉焖韭菜/97
雄性子鸡虾仁/97
鹿茸炖甲鱼/97
巴戟杞子炖鸡腰/98
芝麻河车丸/98
仙茅炖牛子/98
益智炖花胶/98
淮杞炖鹤/99
百仁全鸭/99
枸杞炖羊肉/100
砂锅羊肉/100
当归黑豆炖羊肉/101
肉苁蓉炖羊肾/102
红烧鹿肉山药/102

冬虫夏草蒸鸭/103

汽锅鸡/104

杞燻鸡片/104

炸烹麻雀/105

枸杞炸烹大虾/106

归参山药猪腰/106

枸杞糖醋排骨/107

参茸猪蹄/108

枸杞炖猪脑/108

洋参炖乳鸽/109

虫草花胶炖乳鸽/110

枸杞烧海参/110

清炖鲈鱼块/111

肉桂炖鸡肝/111

淮杞炖石斑鱼/112

炖鳝鱼/112

龟鸡胡椒/113

虫草炖海狗肾/113

虾马童子鸡/114

核桃肉鸡丁/114

煮羊肾/115

羊肾固泪膏/116

接髓全阳膏/116

附片蒸牛鞭/117

补髓膏/118

附片炖狗肉/118

参归炖狗肉/119

枸杞子炒狗鞭/119

怀山杞子炖狗肉/120

桂圆杞子炖猫肉/120

焗麻雀/121

虫草炖野鸭/121

锅贴杜仲腰片/122

[药汤(羹)]

人参鹿尾汤/122

三鞭汤/123

双鞭壮阳汤/124

水龟羊肉汤/124

白羊肾羹/124

羊肾汤/125

羊肉虾羹/125

羊肾苁蓉汤/125

狗肉胡萝卜汤/126

姜附狗肉汤/126

海参羊肉汤/126

益阳麻雀汤/126

鹿茸海参汤/127

麻雀枸杞核桃汤/127

童子鸡乌龟汤/127

鱼鳔五子汤/128

人参白鹳汤/128

鹿肉苁蓉汤/128

冬虫夏草狗肉汤/129

杞子羊肉汤/129

枸杞龟汤/129
海参鲍鱼汤/130
黑豆淡菜汤/130
返老还童汤/130
参茸乌龟汤/131
羊腰汤/131
杞丝苁蓉羊肉汤/131
乌龟狗肉汤/132
雪凤鹿筋汤/132
淡菜炖狗肉/132
五子胎盘汤/133
五味补汤/133
巴桂生精汤/134
熟枸生精汤/134
参桂狗肉汤/134
壮阳汤/135
阳和猪肉汤/135
复阳狗肉汤/135
羊肉助仙汤/136
乌龟玉池汤/136
狗肉通精汤/136
补虚益阳羊肉汤/137
羊龟汤/137
肉苁蓉乌龟汤/137
复元汤/138
莲实雪耳汤/138
羊肉麻雀汤/139
虾仁虫草汤/139
苁蓉巴戟鸡麟汤/140

壮阳狗肉汤/140
鹿头汤/140
人参鹿肉汤/141
鹿肾羹/141
鹿茸羹/142
虫草黄雀汤/142
三子泥鳅汤/143
麻雀壮阳汤/143
羊外肾汤/144
泥鳅虾汤/144
东风螺汤/144
羊肾杜仲五味汤/145
鲤鱼臄子汤/145
牛膝鱼丸汤/145
虫草鸭块汤/146
冬虫虾仁汤/146
鸡肝菟丝子汤/146
狗肾汤/147
杜仲羊肾汤/147
虾米虫草香虫汤/147
麻雀菟丝枸杞汤/147
鹿桃二肉汤/148
鳝虾汤/148
鹿鞭龟汤/148
枸杞麻雀汤/149
三子熟地汤/149
冬虫胎盘汤/149
增精蛹/150
羊辜丸汤/150

参芪雀卵汤/150
 鹿鞭巴戟天汤/151
 菟鞭生精汤/151
 三子生精汤/151
 狗脊狗肉汤/152
 白木耳汤/152
 茴香蛋花汤/152
 人参鸡汤/152
 黑豆狗肉汤/153
 母鸡羊肉汤/153
 牛外肾汤/154
 羊肾枸杞汤/154
 蛇鱼汤/154
 泥鳅汤/154
 羊肉雀蛋羹/155
 淮山羊肉羹/155
 补肾羹/156
 双鞭壮阳汤/156
 天麻鱼头汤/157
 甲鱼补髓汤/157

参杞鸡汤/158
 猪腰脊髓汤/158
 海参龟板脊髓汤/159
 芪枣黄鳝汤/159
 党参泥鳅鱼汤/160
 参杞鳕鱼汤/160
 枸杞白果汤/161
 莲子鸡肝汤/161
 羊肉山药汤/162
 清脑银耳羹/162
 肉苁蓉虾仁汤/163
 补阳汤/163
 龟羊汤/164
 羊肉补阳汤/165
 杞鞭壮阳汤/165
 鹿鞭壮阳汤/166
 天麻猪脑羹/166
 山药枸杞猪脑羹/167
 鳖肉滋肾羹/167
 鲤鱼补血羹/168

[药 粥]

人参莲肉粥/168
 大米核桃粥/169
 山芋粥/169
 山药苡实薏米粥/169
 小蛤粥/170
 五卵孵子粥/170
 双凤壮阳粥/170

水陆二味粥/171
 仙人粥/171
 白果芡实粥/171
 白果莲肉粥/171
 肉苁蓉粥/172
 羊石子粥/172
 羊肉豆腐粥/172

羊肾羊肉粥/173
芡实粉粥(芡实粥)/173
芡实白果粥/173
龟肉粥/173
鸡肝粥/174
金樱子粥/174
枸杞子粥/175
韭菜子粥/175
韭菜海参粥/175
韭菜核桃仁粥/175
虾仁粥/176
神仙粥/176
核桃芡实莲子粥/176
莲子芡实粥/177
莲子桂圆山药粥/177
益智仁粥/177
雀肉羊肾粥/178
雀肉栗子粥/178
雀肉胡桃仁粥/178
猪肾羊肾鹿肾粥/179
鹿尾粥/179
鹿肾粥/179
鹿胶粥/180
麻雀蛋粥/180
锁阳壮阳粥/180
鱼鳔雀蛋粥/181
羊肉粥/181
麻雀杞子粥/181
苁蓉强身粥/182

鳔脐粥/182
鹿肾豆豉粥/182
鹿角胶粥/183
麋角粥/183
双子壮阳粥/183
麻雀壮阳粥/184
阳起石羊肾粥/184
羊骨韭菜粥/184
枸杞羊肾粥/185
胡桃粥/185
苁蓉羊肉粥/185
菟丝子粥/186
韭菜粥/186
桂心粥/187
附子粥/187
海参粥/188
麻雀粥/188
加味雀儿粥/188
韭菜虾粥/189
狗肉粥/189
仙茅金鸡粥/189
鹿茸粥/190
鹿鞭粥/190
熟地山药粥/191
鲜羊肉粥/191
五子衍宗粥/191
枸杞羊肉苁蓉粥/192
乌鸡胡桃粥/192
海参羊肉粥/192