

保

健

美

食

系

列

# 男性固气食谱

蒋金龙 主编



福建科学技术出版社



# 保健美食

# 科学配方



低价位，高品质，全彩印制  
家常菜，自己做，简单易学

## 保健美食系列

男性养精食谱  
男性固气食谱  
女性滋补食谱  
女性调养食谱  
坐月子食谱  
婴幼儿食谱  
减肥瘦身食谱  
养颜润肤食谱  
清凉开胃食谱  
补益强身药膳  
滋养调理药膳  
健康花草茶

每种定价12.80元



# 精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制  
家常菜，自己做，简单易学



## 精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
地道卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

保 健 美 食 系 列



# 男性固气食谱

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社

## (闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字13-1999-22

原书名:《男人固气食谱》

原出版者: 唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

### 图书在版编目(CIP)数据

男性固气食谱 / 蒋金龙主编. - 福州: 福建科学技术出版社, 2000.4

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1596-X

I. 男… II. 蒋… III. 男性-食物养生-食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第54691号

### 男性固气食谱

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路76号)

各地新华书店经销

北京利丰雅高长城电分制版中心制版

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

开本 880毫米×1194毫米 1/32 2印张

2000年4月第1版

2000年4月第1次印刷

ISBN 7-5335-1596-X/TS·143

定价: 12.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

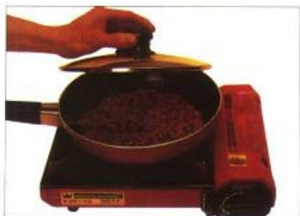
## 目 录

## 男性固气食谱

- |       |    |       |    |
|-------|----|-------|----|
| 枸杞里脊片 | 4  | 炸桃腰   | 34 |
| 核桃鸡丁  | 6  | 枸杞海参  | 36 |
| 红炒铁雀  | 8  | 桂杞腰花  | 38 |
| 金鱼大虾  | 10 | 虫草元鳖  | 40 |
| 锅巴虾仁  | 12 | 砂锅牛尾  | 42 |
| 枸杞菜心  | 14 | 牛鞭壮阳汤 | 44 |
| 鞭打绣球  | 16 | 虫草炖鸡  | 46 |
| 炒虾腰   | 18 | 海马鸡块  | 48 |
| 海参凤丸  | 20 | 元鳖童子鸡 | 50 |
| 虾籽海参  | 22 | 雄鸡壮阳汤 | 52 |
| 虫草鸭块  | 24 | 延年牛鞭  | 54 |
| 黄芪乳鸽  | 26 | 首乌煨鸡  | 56 |
| 龙凤球   | 28 | 枸杞子粥  | 58 |
| 莲子鸡丁  | 30 | 山药粥   | 60 |
| 香酥鹌鹑  | 32 | 童子鸡粥  | 62 |

# 枸杞里脊片





❶ 枸杞子洗净加水煮取浓液25克。



❷ 猪肉切成片，加盐、味精少许拌匀，再加蛋清、淀粉上浆。



❸ 锅内放油烧至四成热，投入肉片炒至成熟捞出。



❹ 锅内留油，青椒切片，下锅炒几下，加葱、姜、枸杞汁及盐、味精适量。



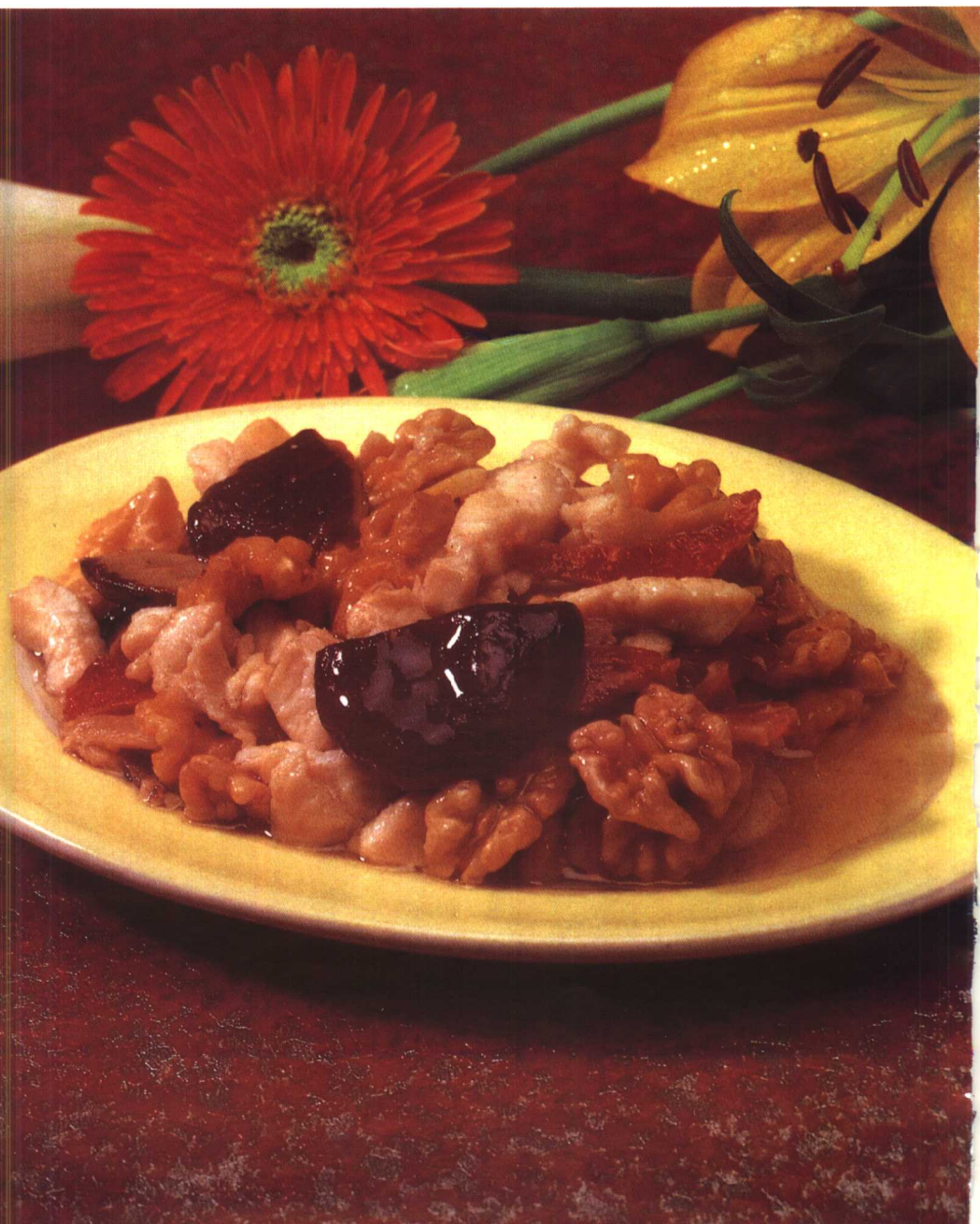
❺ 倒入肉片翻炒均匀即可。

## 材料

猪里脊肉400克  
枸杞子30克  
青椒2只  
葱段、姜片各5克  
鸡蛋清25克  
盐、味精、米酒各适量  
水淀粉少许



# 核桃鸡丁

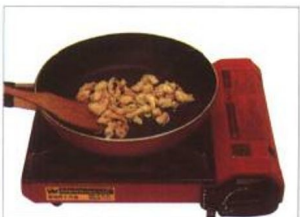




- ❶ 鸡脯肉切成丁，加蛋清、盐及淀粉适量上浆。



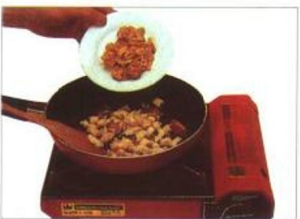
- ❷ 香菇、竹笋、火腿切成片，核桃仁炸成黄色，待用。



- ❸ 锅内放油烧至四成热，下鸡丁炒至熟，捞起。



- ❹ 锅内留油少许，下香菇、竹笋、火腿片及味精、盐、米酒适量，鸡汤25克，炒几下。



- ❺ 下鸡丁、核桃仁翻匀，并用淀粉勾芡，即可。

## 材料

鸡脯肉250克  
 去皮核桃仁100克  
 水发香菇30克  
 竹笋15克  
 火腿10克  
 蛋清1个  
 油500克  
 鸡汤25克  
 米酒、盐、味精、淀粉  
 适量

## 红炒铁雀

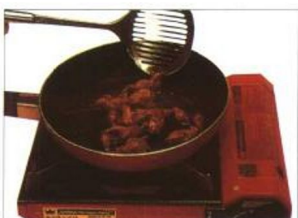




① 麻雀洗净剖开成两片、加盐、淀粉拌匀，待用。



② 枸杞子加水后上笼蒸熟；核桃仁炸香。



③ 锅内放油烧热，下麻雀炸透，捞出。



④ 另起油锅，放入葱、姜、盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉、米酒烧沸。

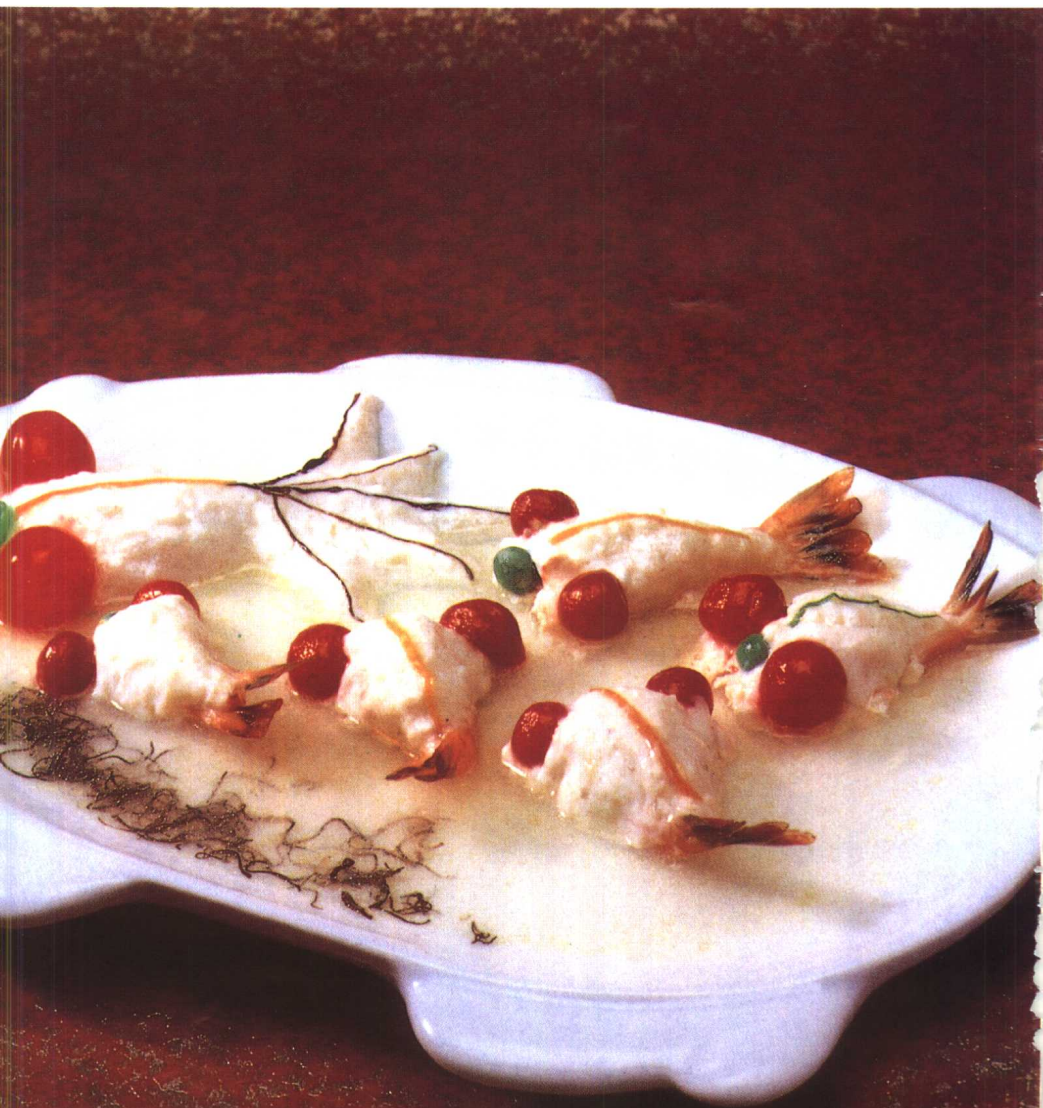


⑤ 加入枸杞子、竹笋片、核桃仁、麻雀翻炒均匀即可。

## 材料

净麻雀10只  
枸杞子15克  
去皮核桃仁15克  
竹笋30克  
盐、姜、葱、酱油、白糖、味精、胡椒粉、米酒各适量  
油500克  
调水淀粉20克

# 金鱼大虾





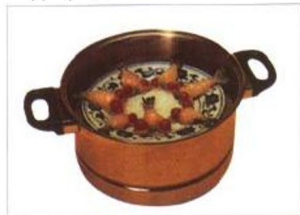
❶ 大虾去壳，洗净剖开成片，加盐、米酒腌渍。



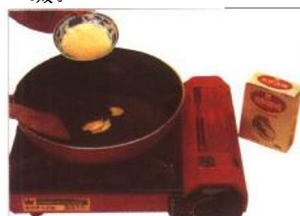
❷ 鸡脯肉剁成茸，加蛋清40克、盐及米酒适量，反复搅拌均匀可。



❸ 大虾肉铺平，涂上鸡茸做成鱼状，用樱桃、青豆加以点缀。



❹ 上笼蒸10分钟至熟取出。



❺ 取锅放入鸡汤和盐、味精、姜烧沸后再用淀粉勾芡，浇在鱼身上即可。

## 材料

大虾6只  
鸡脯肉25克  
鸡蛋3个  
红樱桃6个  
青豆10粒  
盐、米酒、味精、姜各  
适量  
油50克  
鸡汤1小碗

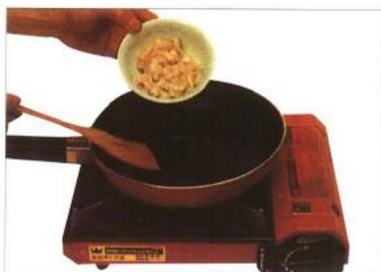
# 锅巴虾仁





- ① 虾仁洗净沥干，加入盐、蛋清、米酒、淀粉搅拌均匀；豌豆洗净，葱姜切成末。

- ② 起油锅，下虾仁翻炒至熟后捞出。



- ③ 锅内剩油50克，下葱姜、豌豆炒几下，下虾仁、清汤及盐、味精、白糖各适量，烧开后勾芡，倒入碗中。

- ④ 另起油锅，下锅巴炸松，盛出装盘即可。



## 材料

鲜虾仁300克  
 锅巴100克  
 鲜豌豆100克  
 鸡蛋清25克  
 葱姜10克  
 盐、味精、米酒、淀粉、白糖各适量  
 油500克  
 清汤50克



## 枸杞菜心

