

保

健

美

食

系

列

男性养精食谱

蒋金龙 主编



福建科学技术出版社



保 健 美 食 系 列



男性养精食谱

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 13-1999-21

原书名:《男人养精食谱》

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

男性养精食谱/蒋金龙主编.-福州:福建科学技术出版社,2000.4(2001.5 重印)

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1597-8

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 54692 号

- | | |
|------|----------------------------------|
| 书 名 | 男性养精食谱 |
| | 保健美食系列 |
| 主 编 | 蒋金龙 |
| 责任编辑 | 郑霄阳 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 制 版 | 北京利丰雅高长城电分制版中心 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 2 |
| 版 次 | 2000 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2001 年 5 月第 2 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1597-8/TS·132 |
| 定 价 | 12.80 元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

男性养精食谱

油焖大虾	4	羊肉海参	34
枸杞大排	6	韭菜炒鲜虾	36
海参肉片	8	海参鸽蛋	38
麻雀肉饼	10	清炖牛鞭	40
枸杞糖醋排骨	12	银耳元鳖	42
核桃鸡卷	14	枸杞炖牛尾	44
红烧牛鞭	16	壮阳虾筋	46
油炸麻雀	18	虫草雄鸡	48
枸杞烹虾	20	龙马精神鸡	50
枸杞油爆虾	22	金樱鲫鱼汤	52
温拌腰丝	24	强健鹌鹑汤	54
参杞鸡腿	26	巴戟炖大肠	56
虫草乳鸽	28	海参粥	58
炒二鲜	30	益气鸡汤	60
山药烤鸭	32	冰糖湘莲	62

油焖大虾



材料

大虾400克
枸杞子30克
五花肉50克
竹笋、香菇、青菜各
15克
葱、姜、盐、米酒各适量
高汤50克
油250克



❶ 枸杞子加少量水后上笼蒸熟。



❷ 大虾洗净，竹笋切片，肉切片。



❸ 起油锅，大虾入锅炸至半熟，捞出。



❹ 锅内剩油50克，下葱姜爆香后再下大虾、竹笋、香菇、肉片及盐、味精、米酒，加高汤50克及枸杞汁焖烧入味。



❺ 再加入青菜及枸杞子，烧熟即可。

枸杞大排





① 枸杞子洗净，加水煮取浓汁25克。



② 排骨剁成块加米酒、酱油、葱粒、姜片拌匀腌渍。



③ 起油锅烧热，放入排骨炸熟，捞出。



④ 锅内留油少许，加番茄酱、白糖、枸杞汁及清汤少许，烧开。



⑤ 加调水淀粉勾芡，放入排骨翻炒均匀即可。

材料

排骨500克
枸杞子15克
番茄酱10克
调水淀粉20克
油100克
米酒、酱油、白糖、清
汤、葱、姜适量

海参肉片





- ① 水发海参切成大片，入开水锅氽透捞出。

- ② 起油锅，放葱姜，投入肉片炒熟，加米酒。



- ③ 接着加入海参、虾米、笋片、鸡汤和盐、酱油、胡椒粉适量后烧沸。

- ④ 小火烧透入味，再加白糖收稠汤汁即可。



材料

水发海参200克
猪里脊肉100克
虾米15克
竹笋50克
鸡汤100克
葱姜10克
精盐、酱油、白糖、米酒、胡椒粉适量
油50克

麻雀肉饼





- ① 雀取肉和猪肉一起剁成茸状。

- ② 加适量盐、米酒、干淀粉拌匀。



- ③ 做成圆饼，下锅煎至两面略黄。

- ④ 加高汤、精盐、葱、姜烧熟即可。



材料

麻雀5只
猪瘦肉200克
白糖、精盐、米酒、干
淀粉、高汤各适量
油50克

枸杞糖醋排骨





❶ 枸杞子洗净加水煮取浓汁25克。



❷ 猪排骨剁成小块，加酱油、米酒、葱、姜腌渍。



❸ 将猪排骨投入熟油中炸过。



❹ 放锅中加酱油、白糖、葱、姜各适量、清汤200克烧沸。



❺ 加盖用小火烧20分钟，加醋、枸杞汁，收稠汤汁即可。

材料

排骨500克
枸杞子30克
盐、味精、酱油、白糖、
米酒、米醋各适量
姜2片
葱数根

核桃鸡卷





① 枸杞子加水煮取汁液25克。



② 鸡肉切成大片，核桃仁放入油锅中炸熟，捣成细末。



③ 鸡肉片用盐、米酒适量腌渍后，分别加入核桃仁，卷成卷。



④ 起油锅，油烧至四成熟，投入鸡卷，煎熟捞出。



⑤ 锅内剩油少许，下葱、姜爆香，加枸杞汁、精盐、味精、米酒，再用淀粉勾芡。



⑥ 投入鸡卷炒匀即可。

材料

公鸡肉300克
去皮核桃仁30克
枸杞子15克
盐、米酒、味精、姜、
葱各适量
油500克
调水淀粉10克

红烧牛鞭

