

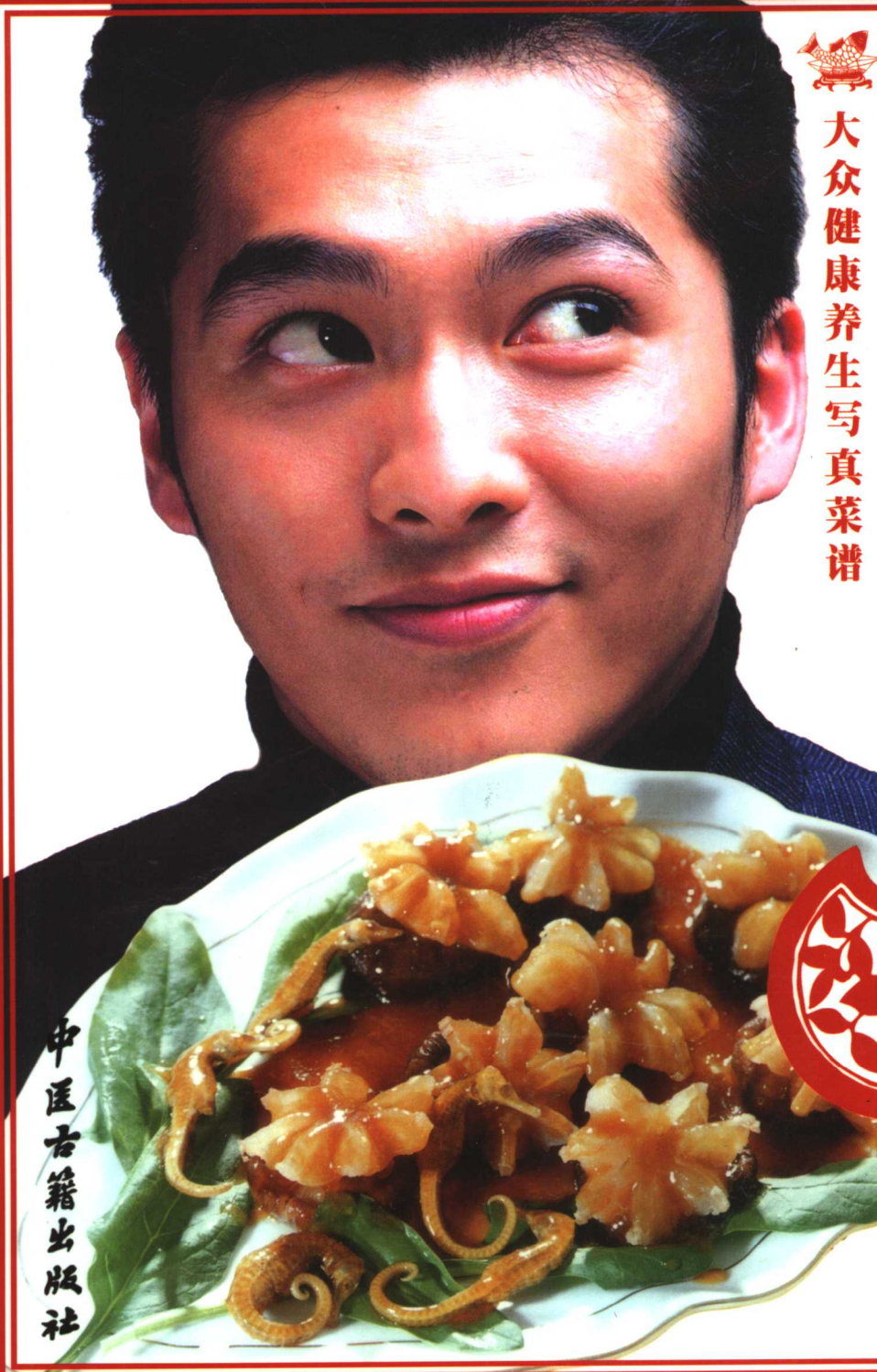
男性保健

根据中医养生理论
疗补共进
塑造阳刚之美

食疗食补处方



大众健康养生写真菜谱



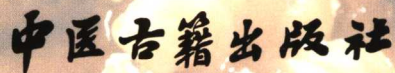
中医古籍出版社





男性保健食疗食补处方

主 编：吴 杰
编 委：吴 英 宋美艳 郭玉华
夏 玲 连彩霞 马桂华
李 松 李永江 吴昊然
菜例制作：吴 杰 吴昊天
摄 影：吴 杰 吴昊天



中医古籍出版社

责任编辑：高福庆 许 丽

封面设计：张贵涛

版式设计：北京大燃图艺

图书在版编目 (CIP) 数据

男性保健食疗食补处方/吴杰主编. —北京:

中医古籍出版社, 2006.1

(大众健康养生写真菜谱)

ISBN 7-80174-408-X

I. 男… II. 吴… III. 男性—保健—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第140154号

中医古籍出版社出版

(北京东直门内南小街16号 100700)

全国新华书店发行

北京前景文化印刷有限公司印刷

889×1194 毫米 24开本 3.5印张

2006年1月第一版 2006年1月第一次印刷

印数0001—8000册

ISBN 7-80174-408-X/R · 407

定价: 16.00元 (全套96.00)

目 录

虫草乌龟煲	3
龙凤呈祥	5
洋葱虾仁	7
双鲜虾仁锅巴	9
山药金牡蛎	11
甜椒三鲜	13
豌豆炒蛤蜊	15
玉米烧海参	17
吉利堂炒三鲜	19
山药泥鳅煲	21
鲮鱼块烧老豆腐	23
吉利堂豆扣鲤鱼	25
豆腐带鱼炖四味	27
吉利堂煎蒸带鱼	29
吉利堂鲤鱼炖羊排	31
枸杞羊腿四蔬	33
肉丝韭苔	35
松香羊肉苦瓜	37
干炸羊肉丸	39
吉利堂酱香豆腐	41

老黄瓜烧双鲜	43
红杞山药乳鸽煲	45
莲枣鹌鹑煲	47
玉米炖鹌鹑	49
吉利堂五味熏鸡	51
双丁烧黑豆	53
杞子首乌卤鹿肉	55
核桃仁炖鹿肉	57
京酱香葱狗肉丝	59
吉利堂麻辣狗肉	61
韭苔炒腰条	63
杞子山药炒猪腰	65
吉利堂四味肘子	67
吉利堂蜜焖猪手	69
仙附黑豆炖猪手	71
吉利堂海马双宝	73
吉利堂海马鞭花	75
蒜香火腿拌瓜丝	77
吉利堂鱿鱼苦瓜汤	79
海马牡蛎萝卜汤	81

前 言

随着社会的进步、经济的发展，高速度、高效率、高节奏的市场经济大潮，使人们的工作压力增大，生活节奏加快。始终占据社会主流地位的男人们，因诸多方面的因素而倍感生活的压力。导致疲劳乏力、性欲降低、性功能减退等亚健康状况出现。

食疗、食补是中国传统养生学的一大特色，已经逐渐被现代人所重视。将治疗寓于日常的饮食之中，以达到“不治而愈”的目的，是现代人防病、疗病、调养身体的首选。

为了让众多的男士走出高压带来的阴影，拥有强健的体魄，重振男人雄风，我们汇同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度，精确的理论依据，针对男性的生理特点和不同年龄段的身体特质，以及各种药物、食物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理的搭配组合成各式菜肴，并据此编写了这本《男性保健食疗食补处方》。

本书详细介绍了40款具有补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳添精功效的菜肴。以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点均做了详细的介绍，对主要制作过程还配以图片示范。这些菜肴食用后，可大大改善机体的营养状况，促进身体健康，更好地享受生活的快乐！是一本家庭及美食爱好者理想的饮食指导用书。

愿本书的出版能给您的家庭带来快乐与温馨！

吴 杰



原料：

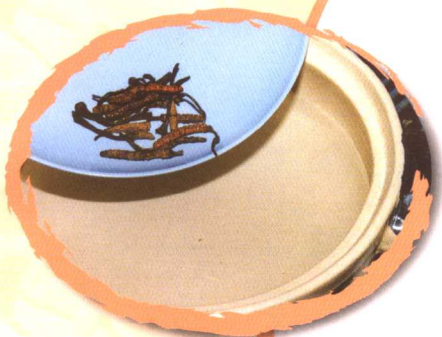
乌龟1只，虫草10克，大枣100克，料包1个（内装肉桂5克，八角3克，花椒1克），葱段、姜片各15克，料酒15克，醋2克，精盐3克，胡椒粉0.5克，清汤800克。

制作步骤：

（1）乌龟宰杀，剔下龟板，去净内脏，治净，剁成块，下入加有醋的沸水锅中焯去血污捞出。砂锅内放入清汤500克，下入虫草。

（2）下入大枣烧开，加入料酒，煮至大枣胀起。

（3）下入龟板、龟肉块、料包、葱段、姜片烧开，煲至龟肉七成熟。拣出葱、姜、料包不用。加入精盐继续煲至龟肉熟烂。加入余下的清汤烧开，煲约5分钟左右，撒入胡椒粉即成。



操作提示：

龟肉等要用小火盖上锅盖长时间煲制，使药力充分溶于汤中、肉中。



虫草乌龟煲



特点：色泽红润，龟肉酥烂，汤汁咸鲜，营养滋补。

功效：

龟肉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素A、维生素B₁、维生素B₂等，有滋阴补血，益肾壮骨的功效。龟背及腹甲含大量骨胶质、多种氨基酸和大量的钙、磷。有滋阴潜阳、柔肝补肾、去火明目的功效。虫草味甘，性平。入肺、肾经。有补肾壮阳，填精强身的功效。二味与营养滋补的大枣同烹成菜，能补肾填精，壮阳疗痿，强身健体。对肾虚所致的阳痿遗精、腰酸背痛患者有一定疗效。也是健康男性在性爱后恢复体力最好的“还原剂”。



原料：

大虾12只，净鸡肉225克，枸杞子15克，香菜叶10克，料酒15克，葱姜汁20克，精盐3克，味精2克，胡椒粉0.5克，湿淀粉15克，清汤100克，番茄酱15克，花生油10克。

制作步骤：

(1) 大虾去头、虾足治净，从脊背片开，轻轻拍扁。鸡肉剁成茸，放入容器内，加入料酒5克、葱姜汁10克、精盐1.5克、胡椒粉、味精1克搅匀成馅料。

(2) 拍扁的大虾摆入容器内，逐一酿入馅料，放上香菜叶，摆上枸杞子，入蒸锅内用大火蒸制熟透取出，逐一围摆在盘的周围。

(3) 余下的馅料制成均匀的丸子，下入清水锅中烧开，余熟捞出。另将锅内放入清汤，加入余下的料酒、葱姜汁、精盐烧开，用湿淀粉勾芡，舀出1/3浇在鸡茸大虾上。锅内芡汁中加入番茄酱、花生油炒匀，下入鸡肉丸翻匀，出锅盛在盘中心即成。



操作提示：

鸡肉茸内加入调味料后，要顺一个方向充分搅匀成稠糊状。鸡肉丸入清水锅后，要用小火烧开，余熟。





特点：造型美观，色彩艳丽，口感软嫩，咸鲜醇美。

功效：

大虾营养丰富，富含优质蛋白质、钙、磷、锌、维生素A等，有补肾兴阳、通血脉的功效。鸡肉中含有人体必需的8种氨基酸，并富含磷、铁、铜、钙、锌、维生素A、维生素B₁₂、维生素B₆等，可温中补脾，益气养血，补肾固精。二物在此配以可滋肾补肝，益精明目的枸杞子同烹，使此款菜肴具有滋肾脏、润脾胃、益气养血、强身健体的功效，是壮阳益气的佳品。



原料：

鲜虾仁225克，洋葱150克，料酒、葱姜汁各20克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，干淀粉5克，鸡蛋清1个，植物油650克。

制作步骤：

(1) 洋葱切成丝。虾仁治净，用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克拌匀腌渍入味，再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆，下入烧至四成熟的油中滑熟，倒入漏勺。

(2) 锅内放油15克烧熟，下入洋葱丝用大火煸炒至微熟。

(3) 下入虾仁，烹入用余下的调料（不含植物油）兑成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。



操作提示：

虾仁入油后要快速拨散，以免粘连。用中小火滑制。



洋葱虾仁



特点：色调明快，虾仁鲜嫩，洋葱脆嫩，鲜香酥美。

功效：

虾仁富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等。其味甘、咸，性平。有补肾壮阳，开胃化痰的功效。洋葱含气体物质硫醇、二甲硫化物等，还含少量的柠檬酸盐、多种氨基酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，可强阳助精，有“男子汉的食物”之称。二物共用，可壮阳添精，祛冷强身。对肾虚阳痿，精液稀薄、量少，精子活性力弱，怕冷的男性有一定疗效。



原料：

锅巴150克，大虾300克，净鸡肉200克，药包1个（内装仙灵脾、仙茅各10克），葱花、姜末各5克，料酒、葱姜汁各15克，精盐3克，白糖5克，胡椒粉0.5克，湿淀粉15克，酱油10克，花生油500克，猪油800克。

制作步骤：

(1) 锅内放入清水200克，下入药包烧开，煎煮至药汁余下100克时，药汁滗入容器内，锅内加入清水600克，下入鸡肉煮熟捞出，稍凉后切成粗丝。大虾去虾头、壳、尾，取净虾仁放入容器内，用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、湿淀粉5克拌匀入味上浆，下入烧至四成热的花生油中滑熟倒入漏勺。

(2) 锅内放油20克烧热，下入葱花、姜末炝香，烹入余下的料酒、葱姜汁，下入鸡肉丝炒匀，加入药汁、酱油、余下的精盐炒开，下入虾仁，加白糖、胡椒粉，用余下的湿淀粉勾芡成卤。出锅装入容器内。

(3) 另将锅内放猪油烧至六成热，下入掰成小块的锅巴炸呈金黄色，至酥脆捞出，装入盘内。随即连烧好的虾仁卤一同上桌，卤汁立即浇在锅巴上即成。



操作提示：

药包入清水锅后，要先用大火烧开，再改用小火煎煮。鸡肉要用小火煮熟。虾仁入油锅后要快速拨散，以免粘连。锅巴要用中火烧制。



双鲜虾仁锅巴



特点：色泽美观，虾仁鲜嫩，锅巴酥脆，咸香鲜美。

功效：

仙灵脾味辛、甘，性温。入肝、肾经。有补肾壮阳，祛风除湿，强筋健骨的功效。仙茅味辛，性温。入肾经。有温肾壮阳，祛寒除湿，强筋健骨的功效。虾仁富含蛋白质、钙、磷、铁、锌、糖类及多种维生素。其味甘，性温。入肝、肾经。有补肾壮阳的功效。鸡肉营养丰富，可温中补脾，益气养血，补肾益精。四味在此同烹，使此款菜肴具有温肾壮阳，强筋健骨的功效。适宜肾阳虚所致阳痿遗精，精冷不育，腰膝酸软，畏寒肢冷患者食用。



原料：

净牡蛎肉225克，山药200克，蒜片、葱花各10克，料酒25克，酱油10克，精盐、鸡精各3克，醋2克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，面粉15克，清汤30克，植物油800克。

制作步骤：

(1) 山药削去外皮，切成长条块。牡蛎肉治净，用料酒15克、精盐1克、醋拌匀腌渍入味，再沾匀面粉，与山药条分别下入烧至五成热的油中炸透捞出，沥去油。

(2) 锅内留油20克烧热，下入葱花、蒜片炝香，下入山药条炒匀。

(3) 下入牡蛎肉炒匀。烹入用余下的调料（不含植物油）兑成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。



操作提示：

炸牡蛎、山药时，火不要过大，以免外糊内生。

山药金牡蛎



特点：色泽美观，山药柔软，牡蛎鲜嫩，咸香鲜美。

功效：

牡蛎肉中含有丰富而优质的氨基酸、牛磺酸、糖原、无机盐、微量元素等，其中锌的含量为其他食物之冠。而锌是形成睾丸激素的重要物质，有提高性欲及增强性功能的作用。山药营养丰富，有固肾益精的作用。二味在此同烹，使此款菜肴具有补虚益精，补肾壮阳的功效。中老年人性功能有所减退者坚持食用，可起到有效的强精助性作用。



原料：

余鱿鱼花、熟海螺片、余牡蛎肉各100克，红甜椒、青椒各30克，蒜末、葱末各10克，料酒15克，酱油10克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，汤15克，花椒油10克，植物油800克。

制作步骤：

(1) 青椒、红甜椒均切成滚刀片。料酒、酱油、精盐、鸡精、胡椒粉、湿淀粉、汤放在一起兑成芡汁。

(2) 锅内放植物油烧至七成热，下入螺片、鱿鱼花、牡蛎肉冲炸至熟倒入漏勺。

(3) 锅内放油15克烧热，下入蒜末、葱末炝香，下入青椒片、红椒片炒匀至熟。下入海螺片、鱿鱼花、牡蛎肉炒匀。淋入花椒油炒匀，烹入芡汁翻匀，出锅装盘即成。



操作提示：

螺片等原料入油后，要用大火冲炸至刚透即可，炸制时间过长，会使肉质变老。





特点：色泽美观，口感爽嫩，咸香鲜美，椒香浓郁。

功效：

鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪的美味食品，含有丰富的锌、钙、磷、碘等营养素。牡蛎中含有丰富的锌、钙、磷、硒，还含有丰富而优质的氨基酸、牛磺酸等。海螺富含锌、碘、钙、磷等物质。它们在此组合，使此款菜肴富含锌、钙、磷等营养素，而锌是形成睾丸激素的重要物质，有提高性欲及增强性功能的作用。经常食用对年老体弱、性功能衰退者，有较好的助性作用。