



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健康系列 27

男性不育

NANXING BUYU SHILIAOFANG 食疗方

钟巍 路宗志 周俭 编著



中国医药科技出版社



食 疗保健康系列 27

男性不育

NANXING

BUYU

SHILIAOFANG

食疗方

钟巍 路宗志 周俭 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性不育食疗方 / 钟巍, 路宗志, 周俭编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 27)

ISBN 7-5067-3127-4

I. 男... II. ①钟...②路...③周... III. 男性不
育—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127990 号

美术编辑 陈君杞
责任校对 张学军
版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100088
电话 010-62244206
网址 www.mpsky.com.cn
规格 889 × 1194mm 1/32
印张 1 1/2
字数 38 千字
印数 1-5 000
版次 2005 年 1 月第 1 版
印次 2005 年 1 月第 1 次印刷
制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司
印刷 北京建筑工业印刷厂
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN7-5067-3127-4/R · 2602
定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识	1
苦瓜炒腰花	4
韭菜炒青虾	6
大蒜焖羊肉	8
参鱼鹌鹑	10
桃仁酥鸭	12
韭菜炒羊肾	14
桃仁炖墨鱼	16
葱香猪蹄	18
菜包丸子	20
大蒜炒海米	22
雪地白莲	24
红烧狗肉	26
当归鳝鱼羹	28
羊肉菟丝粥	30
椒面粥	32
参杞粥	34
羊肉葱粥	36
牛尾汤	38
羊脊骨豆腐汤	40
黄芪猪肉汤	42



小 常 识

1. 男性生殖系统包括哪些部分？

男性生殖器官可分为内、外生殖器官两部分。内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等，外生殖器官包括阴茎和阴囊。

(1) 阴茎：是一个圆柱状器官，平时绵软，垂在阴囊前面。阴茎表面有一层皮肤包裹着，近冠状沟能翻转上去的皮肤叫包皮。冠状沟为龟头与阴茎相交处的环状沟。尿道外口在阴茎龟头上，是尿液、精液排出体外的出口。当阴茎海绵体和尿道海绵体充血时，阴茎就增大变硬，这种现象叫勃起。阴茎是男子性交及排尿的器官。

(2) 阴囊：是由皮肤构成的一个囊袋，位于阴茎后面。阴囊皮肤皱纹有很强的弹性，薄而柔软，有调节阴囊内温度、保护睾丸的作用。

(3) 睾丸：位于阴囊内，呈卵圆形，左右各一，左侧的较右侧稍低一些，小一点。睾丸表面有两层光滑的膜，膜之间有少量液体，睾丸可以自由滑动，剧烈运动也不会受伤害。睾丸是产生雄性激素和精子的器官，是男性生殖系统中最重要的器官。

(4) 前列腺：是一个实质性腺体，像栗子样大小，其分泌物为精液的主要成分。前列腺位于尿道根部周围，后面紧贴直肠，尿道从前列腺内穿过，前列腺有导管与尿道相通。

(5) 附睾：贴在睾丸后侧，由一条弯曲盘回的附睾管组成，一端与睾丸的20余条输出小管相连接，是精子从睾丸到输精管的通路。睾丸产生的精子，在附睾内停留一段时间才能完全成熟。附睾有贮存精子和吸收衰亡精子的作用。

(6) 输精管、射精管：输精管左右各1条，是输送精子的管道。管内分泌液体供精子营养，输精管收缩能使精子排出。输精管上行通过骨盆进入下腹部与精囊腺相接，精囊腺的排泄管接射精管，它开口于尿道前列腺部。

(7) 精囊腺：有两个，前后略扁如囊状，位于膀胱后面前列腺上方。精囊腺分泌含有蛋白质的碱性胶状液，是精液组成的一部分。

(8) 尿道球腺和尿道旁腺：尿道球腺位于三角韧带两层之间，开口于球部尿道；尿道旁腺分布于前尿道，性交时分泌清亮黏液，由尿道口排出，起局部滑润作用。

2. 哪些疾病可以引起男性不育?

(1) 生殖细胞分化不良: 这是指生殖细胞(生精细胞)不能分化产生成熟的、形态正常、具有活动能力的精子。

先天性疾患有染色体异常、性腺发育不全。

(2) 生殖系统疾病: ①精索静脉曲张, 它常可造成少精症、死精症。②睾丸炎, 特别是流行性腮腺炎合并睾丸炎易造成生精障碍。③放射线、毒品、药物、高温等理化因素易影响生精过程。

(3) 内分泌系统功能紊乱: ①下丘脑和垂体功能障碍, 常见的是特发性低促性腺激素型性腺功能减低。其表现为: 睾丸和阴茎幼儿化, 无第二性征, 常伴有肢体、掌骨、脸中线畸型。②睾丸女性化, 病人体内睾酮水平正常, 但由于无睾酮受体而不能发挥作用, 呈女性型。常见的有: 甲状腺功能亢进或低下、肾上腺皮质增生症。

(4) 输精管阻塞: ①先天性, 精囊和输精管缺如。②后天性, 疝修补术、炎症、性病、结核病等均可引起输精管阻塞。

(5) 性功能障碍: 阳痿、早泄、不射精和逆行射精等。

(6) 外生殖器畸形: 先天性阴茎过小、尿道上裂或下裂; 后天性阴茎损伤等。

(7) 泌尿生殖系统感染: 最常见的是前列腺、精囊以及附睾的炎症。

(8) 免疫学因素: 男性产生自身抗精子抗体。

3. 引发男性不育的饮食因素有哪些?

引发男性不育的饮食因素主要就是饮酒。酒精能导致人体多种激素功能紊乱, 影响与人类生殖有关的促性腺素、睾丸酮等。大量饮酒后, 男子的睾丸酮合成减少, 精子的生成发生障碍。另外, 酒精可以使血液中的儿茶酚胺增加, 影响血流量, 而血流对睾丸温度起重要的调节作用; 同时血流量减少还可导致睾丸生精细胞的结构发生改变, 曲细精管变细, 甚至纤维化, 最后发生睾丸萎缩, 外形变小, 并可有胡须及阴毛脱落, 或乳房增大、嗓音变细等第二性征女性化的改变。

4. 有助于男性生育的营养素有哪些?

(1) 蛋白质: 是生殖系统的主要材料。动物蛋白质和大豆蛋白质属于优质蛋白, 如肉类、奶蛋、豆浆、豆腐等, 优质蛋白的供给量应占蛋白质总量的50%以上。

(2) 脂肪: 脂肪含有必需脂肪酸, 有助于生殖器官的发育。植物中的必需

脂肪酸含量较高，如大豆油、芝麻油、花生油、菜籽油等。另一些类脂是维护神经系统的重要物质，如磷脂、鞘脂等。

(3) 碳水化合物：是供给热量最主要的来源。我们每天的主食大米、面粉、小米等食物的主要成分就是碳水化合物。它在人体消化吸收后转化为葡萄糖，可以供给人体热量。

(4) 维生素：维生素分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。水溶性维生素中的B族维生素，维生素C，脂溶性维生素中的维生素A、维生素E、维生素D对生殖系统的发育与健康尤为重要。

(5) 矿物质：铁——是血红蛋白的组成成分，缺少铁，会出现贫血。锌——缺少锌，会出现神经损伤，生育能力下降。碘——缺少碘，儿童不仅身材矮小，生殖系统发育不良，而且智力障碍，呈现出“呆小症”。钙、磷也有助于男性生育。这些矿物质是人体合成前列腺液和产生精子所必须的物质。

5. 促进生育的食物有哪些？

促进生育的食物主要是以下几种：

富锌食物：各种植物性食物中含锌量比较高的有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等；各种动物性食物中，以牡蛎含锌最为丰富，此外，牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉等含锌也较多。

蛋白质食物：据研究证实，精氨酸是精子形成的必需成分，并且能够增强精子的活动能力，对男子生殖系统正常功能的维持有重要作用。富含精氨酸的食物有鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼、木松鱼、芝麻、花生仁、核桃等。

富含维生素食物：胡萝卜、红薯含维生素A原丰富；柑橘、大枣、猕猴桃、绿叶蔬菜含维生素C多。

6. 男性不育的饮食原则是什么？

男性不育的主要原因有肝肾不足和肝经湿热。对于肝肾不足的患者，饮食上应该多食具有补益肝肾、养精填髓作用的食物，例如：核桃仁、猪肾、羊肾、海参等。对于肝经湿热的患者，则应该多食清热利湿的食物，例如：苦瓜、鸭肉等。

苦瓜炒腰花

主料

苦瓜 (200克): 又名凉瓜, 癞瓜。性寒, 味苦。功能消暑涤热, 明目, 解毒。苦瓜含有丰富的维生素C。现代研究发现, 苦瓜有降血糖的作用。

猪肾 (200克): 又名猪腰子。性平, 味咸。功能补肾壮腰, 补虚劳。用于肾虚腰痛, 身面浮肿, 遗精, 盗汗, 老年性耳聋等。含有较多的维生素A、维生素E等营养成分。



苦瓜



猪肾

配料

姜丝、葱花、精盐、味精、料酒、酱油、植物油各适量。



制作要领

1. 将苦瓜去瓢洗净, 切成丝, 放入开水中焯一下, 去掉苦味, 捞出后沥水。再将洗净的猪肾去筋膜, 切成腰花, 放入开水锅中烫一下, 捞出沥干水分。

2. 炒锅上火, 倒入适量植物油, 待油温烧至七成热时, 放入腰花爆炒, 待腰花变色时依次加入苦瓜、姜丝、葱花、精盐, 翻炒均匀, 点上味精调味, 即可出锅食用。



食谱特点

味道微苦，香鲜味美。能清命门火热，补肾壮腰。

保健小语

1. 适用于腰酸腿软、盗汗、遗精患者。
2. 适用于下焦湿热并伴有早泄的患者。
3. 本品偏寒，脾胃虚寒者不宜多食。
4. 本品胆固醇较多，冠心病、高血脂者少食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食纤维 (g)	维生素		矿物质			
					维生素A (μgRE)	维生素C (mg)	硒 (μg)	镁 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)
966	32.8	6.6	9.8	2.8	82	138	224.3	80	946	52



韭菜炒青虾

主料

韭菜 (200克)：又名壮阳草，性温，味辛。功能清热化痰。现代研究证明，韭菜对高血脂及冠心病病人有好处，其中除纤维素发挥作用外，挥发性精油及含硫化化合物更具有降血脂的作用。

青虾 (200克)：性温，味甘。功能补肾壮阳，通乳，托毒，祛风痰。痔疮宿疾阴虚火旺者忌食。含有蛋白质等营养成分。

生姜 (20克)：性温，味辛。功能发表散寒，健脾止呕，解毒。现代研究发现，生姜有抗菌、抗溃疡、促进胃液分泌、止呕吐等作用。



韭菜



青虾

配料

色拉油、酱油、醋、精盐、味精各适量。



食谱特点

鲜香味美，香味浓郁。有温中补肾壮阳的功效。

保健小语

1. 适用于高血脂患者和体胖者。
2. 适用于腰膝酸软、畏寒肢冷的肾阳虚患者。
3. 适用于阳痿、自汗、遗精患者。
4. 有各种皮肤病的患者禁用。



制作要领

1. 韭菜择洗干净，切成2厘米左右的段；去皮洗净的生姜切成丝；青虾洗净，备用。
2. 炒锅上火，倒入适量色拉油，待油五成热时，放入青虾煸炒片刻，点入酱油、醋、黄酒，放入姜丝，翻炒均匀，再放入韭菜，点上味精、精盐调味，即可出锅食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食纤维 (g)	维生素		矿物质			
					维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	硒 (μg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)
958.4	37.9	5.7	7.9	3.3	96	12.6	62.2	1211	746.4	178.8

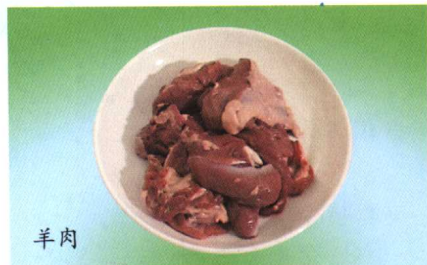


大蒜焖羊肉

主料

羊肉 (500克): 性温, 味甘。功能益气补虚, 温中暖下。羊肉历来为补阳佳品, 尤以冬月食之为宜。含有蛋白质、脂肪、脂溶性维生素等营养成分。

大蒜 (100克): 性温。味辛。功能解毒杀虫、止咳化痰、宣窍通闭。现代研究证明, 大蒜可以降低血清胆固醇、甘油三酯及防治动脉粥样硬化。



羊肉



大蒜

配料

姜片、花椒、精盐、味精、料酒、酱油各适量。



食谱特点

鲜香可口。有益气补虚, 补益脾肾, 温中补阳的作用。

保健小语

1. 适用于腰膝酸软、畏寒肢冷的肾阳虚患者。
2. 适用于阳痿、自汗、遗精患者。
3. 有各种皮肤病的患者禁用。



制作要领

1. 将羊肉洗净后去除筋膜，切成块；大蒜洗净。
2. 砂锅上火，放入羊肉、大蒜、花椒、姜片、精盐、酱油，倒入适量清水，煮开后改用小火煨炖，待羊肉熟烂时，点上味精调味，即可出锅食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食纤维 (g)	维生素		矿物质			
					维生素C (mg)	维生素E (mg)	硒 (μg)	钾 (mg)	镁 (mg)	钠 (mg)
4678.2	99.5	70.7	26.5	1.1	7	1.07	164.1	1462	121	422.6



参鱼鹤鹑

主料

干海参 (50克): 又名海鼠。性温, 味咸。功能补肾益精, 养血润燥, 止血消炎, 和胃止渴。现代研究表明, 海参除含有蛋白质、多糖类等营养成分。



干海参

鱿鱼 (50克): 性平, 味咸。功能养血滋阴, 通经, 制酸。其中含有很高的维生素A、维生素E和矿物质硒。



鱿鱼

鹤鹑1只 (150克): 性平, 味甘。功能健脾消积, 滋补肝肾。鹤鹑肉的营养价值比鸡肉好, 有人称之为“动物人参”。含有较多的维生素A和维生素B。



鹤鹑

配料

葱花、姜片、精盐、味精、酱油、鲜汤、豆芽、香油各适量。

食谱特点

鲜醇可口。有补肾养血健脾、强筋壮骨的功效。





保健小语

1. 适于有肾精不足引起的早泄、遗精等的患者食用。

2. 有皮肤病及疮疡患者禁用。

制作要领

1. 将海参用温水泡发，洗净，切成条状。鱿鱼泡好洗净，切条。把鹌鹑放入开水中，烫一下，去毛和内脏，洗净。

2. 将鹌鹑、鱿鱼放入蒸盆，倒入鲜汤，放上姜片，上笼屉蒸20分钟，再加入海参和豆芽，待豆芽有九成熟时，加精盐、味精、酱油、香油调味，稍后即可出锅。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 E (mg)	镁 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	硒 (μg)
1518.3	85.4	9.4	6.5	79.5	5.52	649.5	1049.5	115.5	170.6



桃仁酥鸭

主料

核桃仁 (100克): 性温, 味甘。功能补肾固精, 温肺定喘, 润肠, 排石。现代研究表明, 核桃仁含有较多的不饱和脂肪酸。

鸡蛋 (50克): 性凉, 味甘。功能滋阴润燥, 养心安神。鸡蛋中的蛋白质是完全蛋白质, 以卵蛋白和卵球蛋白为主, 与人体蛋白质组成接近, 吸收率高。

老鸭1只 (1000克): 性平, 味甘、咸。功能滋阴养胃, 利水消肿, 健脾补虚。含有较多的维生素A、维生素E和钾元素。

鸡肉泥 (100克): 性温, 味甘。功能温中益气, 补精填髓, 降逆。鸡肉含丰富蛋白质, 其脂肪中含饱和脂肪酸较多。



核桃仁、鸡蛋



老鸭



鸡肉泥

配料

姜片、葱段、精盐、味精、黄酒、玉米粉、香菜各适量。

