

药

健康食疗 09

性福 食谱

针对男女性功能障碍
精心调配的52道食谱

膳

可以让人产生欲望，
刺激女人性吸引力，
让您天天享受爱的能量，
成为一位
强壮的男人，
拥有更多女人。

李家雄◎著 郭月英◎主厨 陈丽玲◎文字



图书在版编目(CIP)数据

健康食疗 / 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2085-7

I. 健... II. 金... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021227号

版权声明

原书名: 性福食谱

现书名: 性福食谱

李家雄/著 郭月英/主厨 陈丽珍/文字

©本书由二鱼文化事业有限公司授权, 未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

健康食疗(共10册)

策划: 金版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经销: 各地新华书店

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司 (0755) 25506821

开本: 889mm×1194mm 1/24

印张: 46.5

字数: 200千字

版次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印数: 1~10000套

书号: ISBN 7-5418-2085-7/J·466

定价: 186.00元(10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch jinban.com

健康饮食 111

《性福食谱》 recipe of promote sex function

孔夫子说：“食色，性也。” 婚姻生活的质量很大程度上取决于性生活的质量。这本书教你在日常进餐时，改善性生活中的各种不和谐的问题。每道汤、每个处方都针对不同体质不同症状的人相应调节基本生理功能，补其不足。你可以不时转换搭配，更有意想不到的效果。



性福食谱

李家雄◎著

郭月英◎主厨

陈丽玲◎文字

recipe of
promote sex
function



深圳市金版文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社





保养篇

4 如何使用本书

◎ 保养篇

7 鹿茸枸杞蒸虾

9 虾仁炒韭菜

11 明虾海鲜汤

13 鲷鱼枸杞汤

15 牛蒡海带排骨汤

17 大蒜青蚶

19 山药炖鸡汤

21 栗子排骨汤

23 墨鱼汁炒饭

25 牛鞭汤

27 酥炸蚶卷

29 麻油鸡卵子

31 蒲烧鳊鱼饭

33 红糟羊肉汤

35 花生蚶干炖猪脚

37 香菇豆芽猪尾汤

39 四神汤

41 黄芪牛肉蔬菜汤

43 黄芪山药鱼汤

45 麻油炒羊肉片

47 炒腰片

49 腰果炒虾仁

49 牛蒡炒肉丝

51 芝麻糊

51 牛奶坚果粥

53 凉拌海蜇皮

53 双色黄瓜

55 双豆甜菜

55 四宝甜汤

56 助性的饮食方法



疗养篇

◎疗养篇

- | | | | |
|----|---------|-----|-----------|
| 59 | 巴戟黑豆鸡汤 | 89 | 肾气乌鸡汤 |
| 61 | 龟鹿二仙汤 | 91 | 参麦五味乌鸡汤 |
| 63 | 虫草鸭汤 | 93 | 金锁固精鸭汤 |
| 65 | 五子下水汤 | 95 | 淫羊藿茶 |
| 67 | 苁蓉黄精淮芪汤 | 95 | 肉桂奶茶 |
| 69 | 杜仲寄生鸡汤 | 97 | 增进性福的六道按摩 |
| 71 | 首乌核桃粥 | 100 | 性事多困扰？ |
| 73 | 姜归羊肉汤 | 102 | 男女皆有更年期 |
| 75 | 四物鸡汤 | 104 | 药材简介 |
| 77 | 补骨脂芡实鸭汤 | 106 | 药材简介 |
| 79 | 人参鸡汤 | | |
| 81 | 归芪补血乌鸡汤 | | |
| 83 | 清心莲子田鸡汤 | | |
| 85 | 六味地黄鸡汤 | | |
| 87 | 十全大补乌鸡汤 | | |

如何使用本书

性功能障碍可分为二个阶段，理性上是有尺度的，感性上因人而异，禀赋与需求各有不同，本书从理性出发，讲求男女的感性诚信，诸如男性的勃起问题——阳痿、遗精、早泄、性欲亢进或低下；女性方面的性欲低下——性冷感、性疼痛、阴道痉挛、性交出血，在本书内容的《保养篇》与《疗养篇》都有相当温馨的解析与建议。如果初期依照本书还是无法改善，应该尽快寻找专科医师治疗，不可讳疾忌医，倘若找专科医师仍然还是无法解决问题，那么请你再回到本书，好好地琢磨自己的问题，保证让你愈做愈有信心，愈活愈有情趣。

《保养篇》首推——鹿茸枸杞熟地。新婚夫妻性趣不高，性能力不太好，下体常湿冷，甚至冷汗淋漓，大多数不容易怀孕，可以考虑好好地享用此道佳肴；唯如“对象”所述：“体热、壮硕”而性欲旺盛者不宜，或是肺热燥热、胃火大、舌苔较厚者都不宜，即表示性欲强者，不宜再补，宜考虑用《疗养篇》的养心莲子田鸡汤来降低火气。性欲旺盛的标准因人而异，若是过旺而影响生活或情绪时，那么就该宁心安神，享用养心莲子田鸡汤是最好的考虑，书中不乏类似的搭配与对照，每道汤与每个处方皆有调理或补养的功效，时而搭配转换，让你更有意想不到的效果。

本书的实用性很高，除了上述的《保养篇》与《疗养篇》的对比外，还有一般生活常见的保养食谱，如牛蒡炒肉丝——能强壮滋养，排除性功能障碍的各种不利因素，“对象”乃人人皆宜，唯消化功能较弱者，宜细嚼慢咽，且不宜一次多量；又如腰果炒虾仁——能预防流产、生痰机能衰弱，“对象”是——一般人都适合，唯对海鲜过敏者不宜，再如四宝甜汤——能调节基本生理功能，补其不足，“对象”也是一般人皆宜，唯患仁有滑胎之虞，孕妇不宜，以上二方都属《保养篇》，不但于平常有保养之益，对性事方面，也多有提升浪漫情调的功效。至于《疗养篇》的五子下水汤，更以“益肾固精，挽归情虚指数”为感性诉求，适合补养男女肾气不足，读者若稍有怀疑，可尝试冬瓜汤——冬瓜、丝瓜、小黄瓜、黄瓜、苦瓜、取等量一起煮汤，连续吃二三天来，必定养心寡欲，挑不动情弦，当然也毫无浪漫情调可言。

除了实际享用《保养篇》与《疗养篇》诸方外，壮阳中药材介绍也可让你深入了解，并适度地变化运用，如山药、芡实、莲子、薏仁都是富含碳水化合物的中药材，对于怕胖的男女，在食用时可稍加变化，可避免营养过剩，若以一天营养而言，此四种中药内含的功效，对男性生殖器官的“平、坚、大、热”四字而言，的确有正面影响，每个人的尺寸大小，会因体况与情绪而不同，这时候，它们就有使之放大；甚至坚硬的效果，同样地，含蛋白质的蒸豆，对举及热效有帮助；碳水化合物和蛋白质对女性方面，前者让女人柔顺，后者让女人活力有劲，其中巧妙，如饮水冷服自知，无法三言两语概之。至于人参、巴戟天、肉苁蓉、肉桂、杜仲、枸杞子、黄耆、当归、垂青牛、黑芝麻、菟丝子、熟地、覆盆子等都是中药群中滋养性能力的瑰宝，认识它们，也可好好地享用它们。

增进性福的穴道按摩，本书虽然篇幅有限，但确有画龙点睛之功，是不可忽视的重点，“八髎穴”在腰臀之间，多数人或不以为意，然在调情过程中，它比性感三点还敏感，在性活动进行时，它比身上其他区域更方便刺激，当然，彼此还要有相当的体力与灵活度，才可以享受其中的妙趣，建议彼此多从事各种适当的运动，轻松为情趣加分，“肩井穴”与“背俞穴”是在拥抱与激情过程中，常刺及触及的部位，如果多花些时间及多用心在这些部位，常有意想不到的情趣；至于彼此把玩手脚之际，“劳宫”、“三阴交”、“太冲”、“太溪”、“昆仑”、“复溜”等穴位，也不容轻忽，总而言之，调情技巧与激情延续是可以培养的，既鼓舞、启发对方的性致，也能赞助自己的性趣，相对地，性能力、性满意度也必为水涨船高。

李家祺



保养篇

enjoy food and sex

经过长期的经验累积，多方应用各种药物及食材，在调理或防治性功能障碍上，有十分丰富的处方。保养篇中，提供简易而实用的调理方，平时即能从日常饮食中，自然补养身子，拥有健壮的体能。



鹿茸枸杞蒸虾

改善精气衰落、子宫虚冷不孕

♥ 材料：

大白虾	500克
鹿茸	10克
枸杞	10克
米酒	50毫升

♥ 做法：

- 1 虾子剪去须脚，自背部剪开以牙签挑去肠泥、冲净、沥干。
- 2 鹿茸以火柴烧去周边绒毛，并与枸杞子先以米酒浸泡20分钟。
- 3 虾子盛盘，放入鹿茸、枸杞连酒汁。
- 4 煮锅加2碗水煮沸，将盘子移入隔水蒸8分钟即成。

食用对象

肾虚、阳气不足者、性器官发育迟缓、子宫虚冷、消瘦乏力者最宜；唯体热、头痛而性欲旺盛者不宜；或是肺热痰浓、胃火大、舌苔黄厚者都不宜。

性福加分区



- 1 鹿茸能温补肾气、助生精髓、强健筋骨，改善精气衰弱、血虚晕眩、腰背冷痛、虚弱畏寒。并调节任督二脉，改善子宫虚冷不孕、崩漏带下及冷感。
- 2 搭配能补肾壮阳的虾子，及能调补肝肾气血的枸杞子，有效发挥改善遗精、阳痿、怕冷、腰酸酸软之症状，并提升精子品质、暖活子宫，提高受孕率，对增进情趣颇有助益。



试读请至 需要者请在线购买: www.e

人人皆宜，唯对海鲜过敏者慎食；性冲动强烈者亦不宜常食多食。

虾仁炒韭菜

维持男性活力和耐力、缓和更年期烦恼

材料：

虾仁	300克
韭菜	250克
盐	5克

做法：

- 1 虾仁以牙签挑去肠泥。
- 2 韭菜去秀叶、洗净、沥干、切段。
- 3 热油锅、下虾仁、韭菜拌炒，加盐调味。
- 4 加1大匙水拌炒，待虾仁转红色即可盛起食用。

性福加分区



1. 虾仁含有锌、硒等重要助阳元素，使男性摄护腺（前列腺）正常做用、生殖器官发育成长的重要物质，不仅影响性能力，与活力和精神息息相关。
2. 韭菜有起阳草之称，能温补肝肾、助阳固精、恢复男性活力，搭配虾仁能改善腰脚软弱乏力、盗汗、遗尿，能维持耐力，持续较长时间之性活动，并避免完事后久久无法恢复体力。
3. 此道菜看并能缓和妇女更年期症候群，免除热潮红、心悸、无信心等烦恼，具预防某些癌症的做用。



明虾海鲜汤

促进精子生成与活动力，耐久力更佳

性福食谱

♥ 材料：

大明虾	2尾
番茄	2个
洋葱	1个
绿花椰菜	50克
盐	1小匙

♥ 做法：

- 1 明虾剪去须脚、剥壳（只留头、尾之壳），并挑去肠泥。
- 2 番茄冲净、切块；洋葱剥膜、冲净、切小块。
- 3 花椰菜切小花，撕去梗皮、洗净。
- 4 煮锅加1升水，开中火，先下番茄、洋葱熬汤，煮约25分钟，续下明虾、花椰菜煮熟，加盐调味即成。

食用对象

体力明显衰退、性欲减低者可常食多食，一般人则适合
上日常饮食中搭配食用，唯对海产品过敏者可改以排
骨、鸡肉等炖食，效验不减。

性福加分区



1. 番茄、洋葱、绿花椰菜都具有助性效果，尤其是硒元素。男性显然更需要食用这类蔬果，因体内摄取的硒，半数以上都集中到睾丸和输精管中，能提高活力，防范早衰老化及性能力减退。
2. 此汤品能促进性腺机能，增强抵抗力，补充体能与活力，对肾气虚弱所衍生的性机能衰退，能渐进地恢复正常。



鳗鱼枸杞汤

维持性生活品质、增加精虫数目

性福食谱

材料：

河鳗	500克
枸杞	15克
米酒	15克
盐	1小匙

做法：

- 1 河鳗处理干净，切段，放入沸水氽烫，捞起、冲净，盛入炖锅，加水至盖过材料，撒进枸杞，覆盖。
- 2 移入电锅，外锅加2杯水，炖至开关跳起。
- 3 加盐、米酒调味即成。

性福加分区



1. 鳗鱼被公认有强精效果，富含优质蛋白质，提供人体活动所需的多种氨基酸，影响生殖器官、生殖细胞的成长发育与活动力。特别是鳗鱼含有较多的精氨酸，能增加男性精虫数目，避免导致不孕。
2. 搭配枸杞子，实具滋补肝肾、益精明目功效，改善虚劳精亏、头晕眼花、目视不清、腰膝酸软发冷；并能降低血糖和胆固醇，对维护性功能有一定成效。
3. 此汤品对提高性功能、消除疲劳、维持性生活品质大有帮助。

食用对象

男女皆宜，成年男性尤为需要，特别是年过三十，性生活较频繁，或脑力、体力较透支者都宜常食，或自觉体能、精神有明显消耗者亦是。

