



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

Food Sex Art

男儿当自强

养生系列
03

陈志芳 著

倡导中华食补理念
美味药膳开启“性福”之门
男儿当自强，“雄风”吃出来



中国轻工业出版社



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

标志释义:

“当猫对鱼厌烦了。怎么办?”
当人们对习以为常的食物厌烦了。怎么办?
《现代人食谱》让你眼前一亮……

标志形象旋转180度是一个可亲的厨师形象。
标志中五色分别代表酸、甜、苦、辣、咸,五味俱全。
标志缺一角意味不完美,但我们追求完美。

全新推出 现代人食谱, 精彩不容错过

1. 食尚系列

享受食品风尚
品味精致生活

- 01 —— 《来碗馄饨》
- 02 —— 《独立自煮》
- 03 —— 《招牌饭》
- 04 —— 《百吃方便面》
- 05 —— 《风情沙拉DIY》
- 06 —— 《鱼味无穷》
- 07 —— 《巧用微波炉》

2. 养生系列

自然吃, 健康补, 每一道菜品皆美味
中药精, 食材全, 每一道药膳皆安全

- 01 —— 《美味健康醋》
- 02 —— 《健康素食补》
- 03 —— 《男儿当自强》
- 04 —— 《养生锅》
- 05 —— 《吃得无忧无虑》
- 06 —— 《养肺食谱》
- 07 —— 《补肾食谱》

以上图书定价: 18.00元/本



邮购须知:

1. 读者服务部咨询电话:
010-88390105 010-88390691 010-88390093 传真: 010-88390106
2. 读者服务部邮购电话:
010-85111729 传真: 010-85111730

3. 邮购办法:

- ① 将书款和邮挂费 (国内: 书价的10%; 国际: 以实际邮费为准) 寄至: 北京市东长安街6号中国轻工业出版社读者服务部 邮编: 100740
- ② 请在汇款单中清晰注明: 购买书名、册数、收件人姓名、地址和联系电话。如需发票, 请注明。

ISBN 7-5019-4074-6



9 787501 940745 >

ISBN 7-5019-4074-6/TS-2407

定价: 18.00 元

图书在版编目(CIP)数据

男儿当自强 / 陈志芳著. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.9
(现代人食谱·养生系列 03)
ISBN 7-5019-4074-6

I. 男… II. 陈… III. 男性—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 070186 号

版权声明

原书名: 男儿当自强

作者: 陈志芳

© 本书中文简体字版由台湾尚书文化事业有限公司授权出版

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 龙志丹 费 昕 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 郭文慧 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 7-5019-4074-6/TS · 2407 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-5022

读者服务部电话 (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

30424SIX101ZYW

男儿当自强 养生系列



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

北京市东城区图书馆

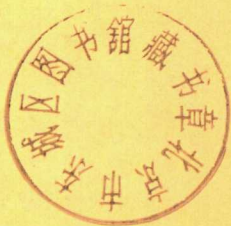


012Z0304176

养
生
系
列
03

男儿当自强

陈志芳 著



中国轻工业出版社



contents

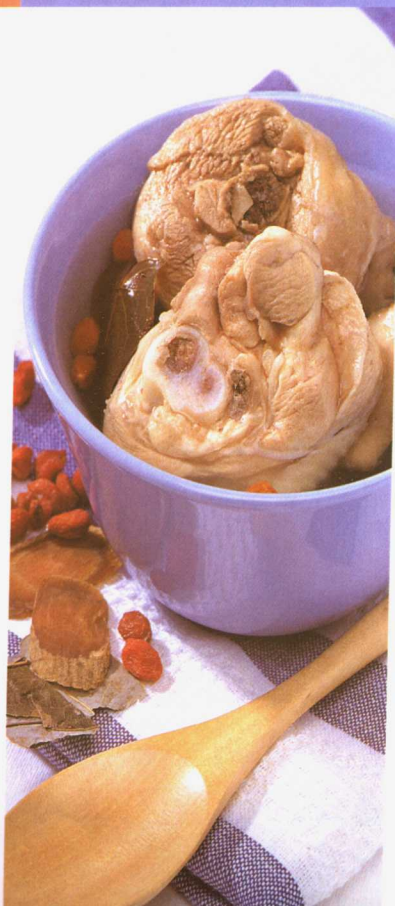
- 4 男人心中的痛
——性功能障碍
6 药材图解

阳痿

早泄



- 8 羊肉炒韭菜
10 参杞鲜虾面
12 参茸猪蹄汤
14 故纸海参鸭
15 鸡核起痿汤
16 牛肉兴阳汤
17 泥鳅大补汤
18 人参茶叶茶
18 鹿茸冬虫酒
20 三黑猪腩汤
21 龟鹿二仙粥
22 山药枸杞粥



- 24 大蒜炒羊肉
26 参杞灵脾鸡
28 冬虫二仙鸭
29 韭菜海参粥
30 海米干贝粥
31 覆锁猪肉汤
32 莲果薏苡肚
34 金樱锁阳鸡
35 地母牛鸡汤
36 莲心竹叶茶
36 二地二冬酒
38 沙苑莲藕汤

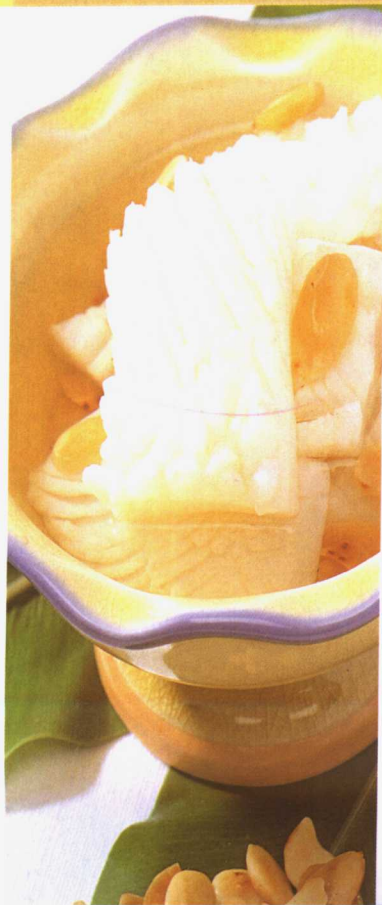


性欲 减退

不育

更年期 综合征

- 40 韭菜虾仁蛋
- 42 韭菜炒黄鳝
- 43 草果羊肉鱼
- 44 芪杞鸡肉汤
- 45 菟丝枸杞粥
- 46 芪杞山药鱼
- 48 莲桃黑米粥
- 49 海参羊肉汤
- 50 冬虫冰糖鞭
- 51 五子泥鳅汤
- 52 洋参桂圆茶
- 52 巴戟回春酒



- 55 冬虫枸杞鸡
- 56 沙苑苁蓉鲤
- 58 桃仁墨鱼汤
- 60 桃花猪尾汤
- 61 五子衍宗粥
- 62 羊肾壮阳汤
- 63 糖醋鲜虾仁
- 64 蓉杞羊肉粥
- 65 石斑滋阴汤
- 66 参杞核桃茶
- 66 黄芪杜仲酒
- 68 三子鸡核汤



- 70 杜仲腰花汤
- 72 黑豆羊肉汤
- 73 韭菜桃虾蛋
- 74 海米菠菜粥
- 75 苁蓉鸡肉粥
- 76 芡实鱼头汤
- 77 芪圆牛肉汤
- 78 四子鲩鱼汤
- 80 参菟鸡肝汤
- 81 三子牛蛙汤
- 82 五子强精茶
- 82 益肾固精酒



男人心中的痛——性功能障碍

阳痿、早泄与性欲减退，是最常见的男人性功能障碍；其所造成的痛苦，心理的比生理的更严重。俗语说：“男人天不怕地不怕，就怕那话儿不听话。”的确，男人什么都能比，就是那事儿不能比。年轻人罹患性功能障碍，大多是生活压力过大与劳累过度引起的；中老年人则大多是因为身体机能老化与罹患慢性病。因此了解性功能障碍的发生原因、症状，以及如何正确地治疗与改善它，是现今刻不容缓的课题。

男人性功能障碍的临床表现

正常男性的性功能包括性交欲望、阴茎勃起、性交射精、情欲高潮、勃起消退等几个步骤，如果其中某一个步骤发生了障碍，就会对性生活造成不良影响。男性性功能障碍，有阳痿、早泄、性欲减退、性欲亢进、强中（无性欲要求而阴茎异常持续性痛性勃起）、遗精、不射精、逆行射精、射精无力等症状，其中又以前三者最为常见。此外，由于阳痿、早泄、不射精、逆行射精等会引起不育，更年期综合征中也有阳痿、早泄、性欲减退等症状；所以不育与更年期综合征，也属于性功能障碍的范畴。

女性适度关怀 性生活更美满

阳痿、早泄，在古代被称为“隐疾”，男人爱面子不能说，只能痛苦在心里，而间接受害者却是自己的妻子。其实，丈夫有性功能障碍，妻子是第一个知道的，当丈夫勃起状况不好、性交不能持久或一点欲望都没有时，妻

子应该以关怀体贴的态度安慰他，千万不可冷嘲热讽；劝他就医之余，奉上一道强精壮阳的饮食药膳，更是关心贴心的表现。强精壮阳药膳是性爱的润滑剂，即使丈夫的性能力无碍，时时做些补品与丈夫一起吃，也能保证性生活更美满。

常吃补养食物 重拾青春活力

防治性功能障碍及增强性功能的食物，以补养肾精及气血为主。经常吃这些食物做成的菜肴或搭配补养药物做成的药膳，性功能正常的人，可以达到维持及增强性功能的保健目的；有性功能障碍的人，配合医师所开的处方，就能够早日恢复青春活力。

常用的补肾精食物

牛肉、羊肉、猪肾、羊肾、鸡肉、鸽肉、鸭肉、皮蛋、黄鳝、泥鳅、虾、牡蛎、海参、墨鱼、甲鱼、黑豆、芝麻、小米、莲子、栗子、韭菜、核桃

常用的补气血食物

牛肉、羊肉、猪肉、鹅肉、鸡肉、鸡肝、鸡蛋、粳米、糯米、小米、小麦、玉米、马铃薯、甘薯、花生、鲫鱼、草鱼、鲈鱼、菠菜、黄豆、黑豆、南瓜、香菇、蘑菇、荔枝、龙眼、莲子、葡萄

树立正确防治观念 恼人疾病不再来

防治性功能衰退与障碍，除了积极寻医求治（千万不可私下购药）、服食药膳之外，还要配合适当的起居饮食，如规律作息、适量运动、饮食均衡、节制劳作、放松心情，则效果更好。古有歌谣为证：“早早就寝鸡鸣起，跑跑跳跳扭身体，饮食均衡多清淡，劳欲节制勿过极；脑筋动动常思考，宽心逍遥莫烦恼，补肾药饵时时服，精力强兮不衰老。”拥有正确的预防与治疗观念，相信男人定能“自立自强”，拥有健康、快乐和自信。

药材图解



药 材	功 效	药 材	功 效
清花桂 	温中补阳、散寒止痛	桂 心 	温中补阳、散寒止痛
当 归 	补血和血、滋养强壮、调经定痛、镇静、润肠	五加皮 	祛风湿、化湿消肿
黄 柏 	清热燥湿、泻火除蒸、解毒疗疮	生 地 	清热凉血、生津利尿
党 参 	补中益气、强壮健胃、除烦止渴	木 香 	行气止痛
知 母 	清热泻火、生津润燥	柏子仁 	养心安神、润肠通便
地骨皮 	凉血除蒸、清热降火	石菖蒲 	宜窍豁痰、和中辟浊
麦 冬 	清心润肺、祛痰止咳、泻热除烦、生津行水、养阴益精	远 志 	通心安神、祛痰通窍
防 风 	解表祛风、胜湿、止痉	泽 泻 	利尿渗湿消肿、止渴止泻
附 子 	回阳救逆、温肾壮阳	龙 骨 	镇静安神、平肝潜阳、收敛固涩
甘 菊 	去风湿、补肺肾、明目	女贞子 	强肝肾、健腰膝、乌须明目、镇静镇痛、消炎解热
花 椒 	温中健胃、止痛逐湿、驱除蛔虫、坚齿、明目、破血、通经	莲 须 	清心固肾、涩精止血
草 薢 	分清去浊、祛风湿		

阳痿

阳痿，又称“勃起功能障碍”，是指阴茎不能勃起或勃起硬度不足以致无法进行性交而言。

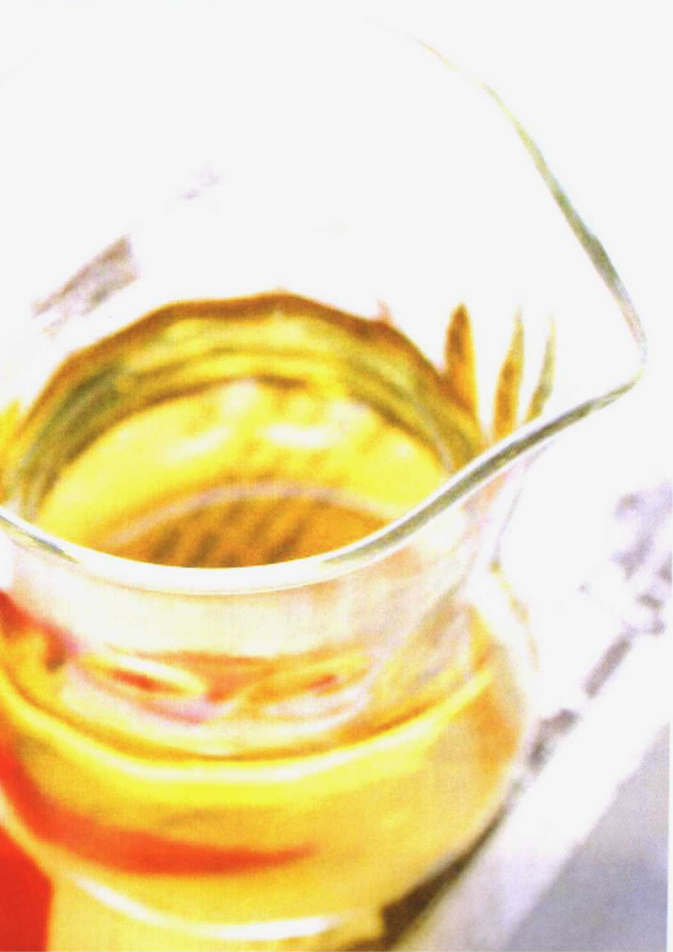
全球约有5%~10%的成年男子患有不同程度的阳痿。



发生原因

阳痿发生的原因，大多数为功能性病变，属器质性病变者较少。功能性病变包括性心理发育受阻、夫妻关系不融洽、焦虑抑郁无信心等；器质性病变包括生殖器先天或后天畸形、内分泌紊乱、神经系统疾患、精神病、血液病、血管疾病等。

中医认为阳痿是由脏腑虚损、情志抑郁、淤血停滞、痰浊阻塞、惊恐及湿热等原因造成的。



羊肉炒韭菜

适 用：阳痿早泄、性欲低下、腰膝酸软、频尿夜尿



■ 黑木耳

功效：凉血止血，润肠通便

食 材

羊肉200克、韭菜750克、黄花30克、黑木耳15克、冬笋90克、姜末、蒜末适量

调 味 料

盐适量、植物油适量

作 法

1. 羊肉切薄片，韭菜洗净切段，黄花和黑木耳用水泡开，冬笋洗净切薄片。
2. 羊肉入油锅与姜末、蒜末拌炒，将熟时加入其他材料拌炒，待肉熟后加入调味料即可。

注：本书中提到的植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。

♂ **男人**
注意看



功效

温补肝肾、助阳固精。



服法

佐餐食用，3~5天吃一次。



禁忌

有热证、实证（如口干、痰黄、便硬）或有感冒的人，不宜食用或少食。



叮咛

羊肉，补虚益气，是补身强壮的圣品；韭菜，壮阳固精，又名起阳草。本品壮阳固精效果好，可改善性功能障碍及增强性能力。



参杞鲜虾面

适用：阳痿早泄、性欲低下、遗精频尿、腰膝酸软、头晕眼花

使用药材：人参6克 + 枸杞子6克



■ 人参

功效：大补元气、补肺益气、益阴生津

食 材

鲜虾6尾、面条150克、青菜10克

调 味 料

盐适量

作 法

1. 鲜虾去沙肠洗净，青菜洗净切段。
2. 药材加适量水（淹过药材）煮开约30分钟，加入面条煮熟，再入鲜虾、青菜，最后加调味料即可。



♂ **男人**
注意看



功效

补肾壮阳、益气明目。



服法

佐餐或当主餐食用，3~5天吃一次。



禁忌

有热证、实证（如口干、痰黄、便硬）或有感冒之人，不宜食用。



叮咛

虾，补肾壮阳，做爱前用4克人参加滚水冲服，能坚挺耐战。经常服用本品，就能轻松达到补肾壮阳的效果。



参茸猪蹄汤

适 用：阳痿早泄、性欲减退、头昏眼花、腰膝酸软

使用药材：人参 20 克 + 鹿茸片 3 克 + 枸杞子 10 克



鹿茸片

功效：壮肾阳，益精血，强筋骨

食 材

猪蹄1个、葱段、姜片适量

调 味 料

A、花椒、八角、酱油、米酒、高汤各适量

B、盐适量

作 法

1. 猪蹄清理干净后切块，药材用清水略洗。
2. 猪蹄入锅中炸成金黄色，捞出；锅中留油少许，烧热后入葱段、姜片爆香，再加调味料A和炸好的猪蹄，先用旺火烧开，再改用小火，加入药材炖煮至熟烂，最后加盐调味即可。



♂ **男人**
注意看



功效

补肾壮阳、益精强筋。



服法

吃肉喝汤，一周吃一次。



禁忌

有热证、实证（如口干、痰黄、便硬）或有感冒的人，不宜食用。



叮咛

猪蹄，填肾精、健腰脚；人参、枸杞子，壮肾阳、补气血、益精髓、强筋骨。本品适合肾阳虚衰型的性功能障碍，经常食用可强劲有力。



故纸海参鸭

适 用：阳痿早泄、性欲减退、头晕耳鸣、腰膝冷痛、小便频数

使用药材：破故纸(补骨脂)30克

食 材

海参50克、鸭肉200克

调 味 料

盐适量

作 法

1. 破故纸洗净以布袋包好，海参洗净切块，鸭肉洗净切块。
2. 破故纸与海参、鸭肉、加适量的水（淹过食材）一起炖煮熟烂，取出布袋，加调味料即可。



■ 破故纸（补骨脂）

功效：补肾壮阳、固精缩尿、暖脾止泻、纳气平喘



男人
注意看

功效 滋补肾阴肾阳。

服法 吃肉喝汤，3~5天吃一次。

禁忌 无，寒热体质皆可食用。

叮咛 海参，壮阳疗痿；鸭肉，滋阴养血、益胃生津，适合体内有热有火的人，选用雄鸭肉较好。