



煮妇心得——
真心教你好煮意

Nanxing

Qiangshenzibu
tangshui



田 男性强身滋补

喝药不如喝汤
治病不如防病

李莲 著

汤水

海天出版社



男性强身滋补

一锅三吃 汤水

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性强身滋补汤水 / 李莲著. — 深圳: 海天出版社,
2004. 1

(汤疗·汤补丛书)

ISBN 7-80697-046-0

I. 男... II. 李... III. 男性—保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102685 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 王 蕾

美术编辑: 李 萌

责任技编: 陈 炯

责任校对: 陈敏宜

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳永昌机械彩印有限公司印刷 海天出版社经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 5.25

字数: 80 千 印数: 1—6000 册

定价: 12.00 元

图字: 19-2003-474

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

目 录

- 红枣花生鸡脚汤／补肾强筋血气不足 1
- 川贝海底椰雪梨汤／滋阴补肾润肺养肺 2
- 虫草杞子鲍鱼汤／滋补润燥补血明目 3
- 花旗参鸡汤／滋补降火食欲欠佳 4
- 党参北芪田鸡汤／补中益气健体强身 5
- 杞圆甘笋乳鸽汤／滋补润燥养心安神 6
- 芡实山斑鱼汤／补肾提神治面色苍白 7
- 何首乌鲤鱼汤／滋补肝肾养血涩精 8
- 红萝卜竹蔗茅根汤／凉血利尿解毒润燥 9
- 虫草核桃牛骨髓汤／滋阴补肾益精安神 10
- 冬虫夏草炖花胶汤／滋补肝肾强身益精 11
- 甘笋番薯牛骨汤／健脾开胃补而不燥 12
- 杜仲核桃羊肉汤／补肾益精生发乌发 13
- 肉桂鸡肝汤／温肾壮阳暖胃通脉 14
- 北芪糯米猪肚汤／增强体质抗病有力 15
- 肉苁蓉炖鱼肚汤／肾虚阳痿食欲不振 16
- 巴戟芡实鸡肠汤／固精止带治阳痿白带 17
- 苋菜鱼头豆腐汤／止痒明目胃脘湿热 18
- 槐花牛蒡汤／清热凉血内外痔瘡 19



男性强身

虫草鸭块汤／大补虚劳增性功能	20
芹菜大枣汤／滋补平肝降高血压	21
花生鸡脚节瓜汤／补益身体强壮筋骨	22
田七花生塘虱汤／补肾祛瘀活血止血	23
沙参玉竹煲老鸭／滋阴补血利水生津	24
栗子杜仲猪尾汤／补肾壮腰强健筋骨	25
大虾杞子海参瘦肉汤／补肾滋阴益精明目	26
芪党首乌炖猪脑／补气补血乌须黑发	27
虫草海参乳鸽汤／补肾固精通肠润燥	28
瑶柱冬瓜鱼头汤／健脑补血头痛头晕	29
鲍鱼杞子瘦肉汤／降压平肝滋补明目	30
杞子红枣生鱼瘦肉汤／补肝养血祛风明目	31
淮山圆肉水鱼汤／补血补肾开胃提神	32
红枣圆肉生鱼汤／补气补血失眠夜梦	33
杞子鲍鱼蚬鸭汤／养肝明目补肾益精	34
蜗牛瘦肉汤／治慢性颈淋巴腺炎	35
杞子芹菜鲍鱼萝卜汤／滋补止渴治糖尿病	36
沙苑鱼肠汤／补肾益精遗精腰痛	37
芡实栗子猪脚筋汤／补肾固精腰膝无力	38
大鱼头花生汤／健脾补肾强健筋骨	39
独脚金排骨汤／消滞开胃心境平和	40
北芪党参田鸡汤／面色苍白中气不足	41
冬虫草鸡肉汤／阳痿遗精病后体虚	42
双菱蛇舌草土茯苓猪腱汤／小便短赤白带量多	43

滋补汤

白萝卜羊腩汤／消积滞清热毒益肾壮阳	44
虫草杞子老鸭汤／滋补肾虚尿多糖尿	45
燕窝白芨汤／滋补壮肺癆伤咳血	46
栗子莲子瘦肉汤／固肾益精手足酸软	47
冬菇花胶水鸭汤／补肾养肝治血压高	48
芡实煲猪腱汤／补肾固精治遗精不育	49
花胶田鸡猪腰汤／补肾壮腰润肤提神	50
三丝鱼翅清汤／补肾强筋治腰腿无力	51
海蜇螺豉瘦肉汤／补肾阳不足高血压	52
淮杞鹿茸牛鞭汤／治阳痿性欲减退	53
黄鳝瘦肉汤／治肾虚腰痛	54
杜仲鲍鱼水鸭汤／滋阴降压补虚尿多	55
肉苁蓉椰子猪脑汤／补肾益精开胃强身	56
北芪党参莲草花生牛腱汤／补肾益气身体消瘦	57
杞子羊腰鸡子汤／治男阳痿女宫冷	58
鲜虾粟米鱼肚羹／治胃口不佳肾气不足	59
龙眼肉杞子猪肝汤／补血养肝益精明目	60
鲍鱼淮杞水鸭汤／开胃补肾治血压高	61
海参牛膝羊腰汤／滋阴补肾强壮筋骨	62
淮山芡实老鸽汤／固精止泻男遗精女白带	63
杜仲核桃汤／补肾益精治毛发脱落	64
核桃花生猪尾汤／益精补髓治男子遗精女子不孕	65
北芪杞子乳鸽汤／男子阳痿遗精不育	66
虫草鸡丝鱼翅羹／补肾益精治腰腿无力	67

男性强身

- 猪腰汤／益肾壮腰 68
- 鲜莲鸭羹／益肾固精 69
- 何首乌鸡蛋汤／填精乌发 70
- 黄芪杞子乳鸽汤／补气壮阳解毒祛风 71
- 粟米银耳牛尾汤／壮腰膝 72
- 淮山羊髓羹／滋肾填精 73
- 白芍瘦肉汤／滋补明目平肝降火 74
- 莲肉汤／益气固精 75
- 斑鱼羹／补虚强身 76
- 莲子黑豆羊肉汤／强精补髓 77
- 栗子羊肉汤／治阳气不足 78
- 莲藕章鱼鹿筋汤／补肾固腰风湿关节疼 80
- 何首乌猪肝汤／补肾益精明目乌发 81
- 红枣黑豆猪尾汤／益精补髓腰脚无力 82
- 萝卜羊肉汤／补精血益虚劳 83
- 羊睾汤／补肾壮阳 84
- 龙井对虾汤／治性机能减退 85
- 枸杞菟丝子泥鳅汤／益肾养肝治老花眼 86
- 栗子杜仲乳鸽汤／治腿腰无力 87
- 熟地杞子肉苁蓉猪肝汤／补肾养肝元气振奋 88
- 雪蛤红莲鹌鹑汤／补肾益精润肺滋补 89
- 杞子乌豆牛骨髓汤／补肾益精治腰膝酸软 90
- 栗子淮杞羊肉汤／健脾补肾养心补血 91
- 生鱼葛菜汤／开胃利水补心养阴 92

滋补汤

- 丽参虫草羊肉汤／益肾养精强身壮体 93
- 锁阳淮山杞子羊肉汤／肾虚阳痿食欲欠佳 94
- 燕窝川贝瘦肉汤／补中益气润肺滋阴 95
- 杞子巴戟鸡子汤／腰脊酸痛手脚不温 96
- 海带瘦肉汤／肝火头痛利尿通便 97
- 北芪巴戟炖牛鞭汤／强精补髓治遗精阳痿 98
- 杞子牛鞭鸡肉汤／补肾益精增性功能 99
- 贞子虫草花胶瘦肉汤／健脾补肾滋阴清热 100
- 生地绿豆煲猪大肠汤／通便滑肠皮肤湿疹 101
- 仙茅猪腰汤／肾虚虚弱小便不畅 102
- 鹿肉核桃汤／阳痿不举腰膝无力 103
- 合欢花羊肝汤／养肝安神护眼明目 104
- 淮杞碎牛骨汤／补肾固齿强筋健骨 105
- 仙茅炖牛子汤／遗精阳痿宫寒不孕 106
- 肉苁蓉鸡子汤／遗精早泄小便频密 107
- 鲜莲巴戟田鸡汤／益气生津健脾补肾 108
- 北芪龙眼鹿尾汤／肾阳虚衰夜尿频密 109
- 锁阳鸡子汤／肾虚精少阳痿不举 110
- 杞子巴戟鹿鞭汤／肾虚阳痿精神疲倦 111
- 独脚金猪肝汤／平肝除烦清热消食 112
- 海马核桃羊肉汤／肾虚阳痿精神疲乏 113
- 肉苁蓉泥鳅汤／脾肾两虚食欲不振 114
- 鹿鞭黑豆汤／肾气亏损阳事不举 115
- 鹿肉苁蓉羹／阳痿腰痛四肢不温 116

男性强身

- 核桃红枣鹌鹑汤／肾虚气喘腰痛如折 117
- 羊藿苁蓉鱼肚汤／男子不育女子宫寒 118
- 仙茅菟丝子牛膝汤／肾冷精稀精神不振 119
- 独脚金瘦肉汤／开胃消化食欲不振 120
- 北芪红枣蛇肉汤／补气补血手脚麻痺 121
- 双鞭杞子汤／益精壮阳 122
- 归杞鹿茸炖牛鞭／补血养血补肾益精 124
- 杜仲碎骨炖猪脑／补肾壮阳腰膝无力 125
- 红莲锁阳牛尾汤／补肾壮阳不思性事 126
- 羊藿锁阳猪腰汤／补肾壮阳治夜尿频 127
- 羊脊骨肉苁蓉汤／治肾虚阳痿 128
- 巴戟鹿茸炖牛鞭／补肾益精治性欲减退 129
- 肉苁蓉羊肾汤／益精壮阳肾虚耳聋 130
- 桑白皮杏仁猪肺汤／干咳无痰大便燥结 131
- 红花乌豆塘虱汤／男子遗精早泄不育 132
- 巴戟狗脊禾花雀汤／壮阳益精治记忆力减退 133
- 杜仲碎补猪筋汤／补肾强筋治耳鸣腰痛 134
- 肉苁蓉鹌鹑汤／补肾益精治形体消瘦 135
- 仙茅熟附子羊肉汤／补肾壮阳治关节不利 136
- 海马灵芝牛膝汤／补肾壮阳怕寒畏冷 137
- 冬虫草沙参龟肉汤／滋阴养血补肺益肾 138
- 薏米绿豆小肚汤／利尿祛湿小腹坠胀 139
- 沙苑子日月鱼汤／益精明目常流泪水 140
- 淮山杞子猪脑汤／身体消瘦神经衰弱 141

滋补汤

- 北芪核桃芝麻龟肉汤／补肝益肾滋阴润燥 142
- 北芪党参首乌猪脑汤／补肾益精记忆力衰退 143
- 鹿茸羊肾汤／愈阳痿遗精 144
- 鹿茸鸡汤／补肾壮阳男性强身 145
- 杞子鹿茸乌鸡汤／壮阳补肾祛寒强身 146
- 鹿尾巴戟鲜鸡汤／补肾壮阳治性欲衰退 147
- 花生核桃龙眼羊腿汤／补益壮体手脚增温 148
- 归杞鹿茸牛鞭汤／补肾益精双脚增力 149
- 海马当归牛尾汤／壮阳补血养肝强身 150
- 当归北芪蛤蚧鹌鹑汤／补气补血大补元阳 151
- 羊肾羹／治阳痿尿频 152
- 巴戟凤眼果乌鸡汤／治男子阳痿·女子宫寒不育 153
- 何首乌牛肉汤／抗衰防老腰膝酸软 154
- 乌豆南枣田鸡汤／补肾健脾乌发美发 155
- 巴戟鹿尾花胶汤／养血益精男子不育 156
- 北芪杞子羊脑汤／强精补髓增记忆力 157
- 芫荽马蹄汤／小儿麻疹解毒透疹 158
- 茼蒿猪肝鸡蛋汤／补肾强身增加视力 159
- 红枣南瓜汤／滋补中气治气管炎 160

红枣花生鸡脚汤

补肾强筋血气不足

功效：

本汤健脾补血、补肾强筋骨、养颜、增强腰脚力。若身体虚弱、血气不足、腰脚酸软无力、精神疲乏或双脚出现水肿，可用本汤作食疗。

材料：

花生二两，红枣六枚，鸡脚六只，陈皮一块，盐少许。

制作：

①鸡脚，放入滚水烫透，去黄衣，斩爪尖，洗净。花生、红枣和陈皮洗净。花生保留花生衣；红枣去核。②材料放入瓦煲，加入清水，用猛火煲滚后改用中火继续煲至花生熟透，加少许盐调味，即可饮汤吃汤渣。

煮妇心得



带子蒸炒俱佳，壳口张开无反应的不要买

带子分“沙带”及“泥带”两种，沙带肉质较泥带鲜嫩，用来清蒸或起肉炒片同样出色。选择时应注意壳口有无反应。用手触摸，如果壳口即时紧闭，即新鲜；相反，壳口张开的则不要购买。

川贝海底椰雪梨汤

滋阴补肾润肺养颜

功效：

由于海底椰滋阴补肾、润肺养颜、强壮身体机能；花旗参益气生津、养阴清热；川贝母清热化痰；雪梨清热、润肺、生津；瘦猪肉营养丰富，滋阴补肌。所以，本汤是一具食疗效用的汤水。

材料：

花旗参、川贝肉各二钱，海底椰一两，雪梨两个，瘦猪肉三两。

制作：

①雪梨去皮、去心，洗干净；花旗参、川贝肉、海底椰和瘦猪肉洗干净，花旗参及海底椰均切片。②材料放入瓦煲滚水中，炖四小时，加少许盐调味，即可饮用。

煮妇心得



- 大鱼有平肝、祛风的功能。
- 潺菜功能润滑大肠、清热。

滋补汤

虫草杞子鲍鱼汤

滋补润燥 补血明目

功效：

本品滋补润燥、平肝熄风、补血明目。若有肝肾阴虚、失眠、烦躁、恼怒、情绪低落、心情郁结、胸闷不舒、高血压等病症，亦可用本品作食疗。

材料：

冬虫夏草半两，杞子二钱，新鲜鲍鱼（连壳）一只，生姜两片，盐少许。

制作：

①鲍鱼，壳、肉分离。鲍鱼壳洗干净；鲍鱼肉去污秽黏连部分，洗净，切成片状。冬虫夏草、杞子和生姜洗净。生姜去皮，切两片。②鲍鱼壳和生姜片放瓦煲中，加清水，用猛火煲三十分钟，去鲍鱼壳，加冬虫夏草、杞子和鲍鱼肉，改用中火继续煲三小时，加少许盐调味，即可饮用。

煮妇心得



运用冷缩热胀原理，轻易分开重叠的杯

洗玻璃杯时，很多人都会顺手将杯叠在一起，但到了使用时发觉怎样拔都拔不开，这时可以将外面的杯子泡在温水中，里面的杯子装上冷水，杯子就容易分离了。

花旗参鸡汤

滋补降火食欲欠佳



功效：

本汤补气生津、滋阴降火、健脾补肺、养阴清热。对于气虚乏力、肺燥口干、食欲欠佳、精神不振者有疗效。鸡肉可温中益气、营养肌肤。



材料：

嫩鸡一只（约一斤左右），花旗参二至四钱。



制作：

鸡去毛及内脏，洗净，放炖盅内。花旗参切片入盅，加开水。密盖，慢火炖三小时，加盐调味即可。

煮妇心得



- 要使花菜显得洁白晶莹，可在煮时放少量的醋。
- 在烤网上涂些醋，可避免烤鱼、肉时烤焦。
- 煮海带时，加些醋更容易煮软。
- 芥末加入少许的醋，可存放更久。
- 芋头煮后放久会变黏，加些醋和热水煮十分钟，黏性即会消失。



党参北芪田鸡汤

补中益气健体强身

 功效：

本汤补中益气、健体强身。适用于中气不足、气血不能上行以致未老先衰、面色苍白、气短懒言、精神不振的病症。

 材料：

北芪、党参各四钱，陈皮一小块，田鸡二只，生姜（切片）二片，红枣（去核）二枚，盐适量。

 制作：

①田鸡洗净，去皮、内脏、头，切块；北芪、党参、陈皮、生姜片和红枣洗净。②瓦煲内放入清水，用猛火煲至水沸，放进材料，改用中火煲二小时，加盐调味即可。



煮妇心得



●把洋葱切开，以平滑的切面，轻轻擦拭冻疮患处，每天数次，很快就会好的。

●若欲除去瓷砖上的油漆，可用一种水性油漆消除剂，先用此剂将瓷砖泡一分钟，再用破布浸清水擦拭干净，即可如新。

杞圆甘笋乳鸽汤

滋补润燥养心安神

功效：

本汤补益血气、养心安神、滋补润燥、补而不燥。若有血虚身体不适、头晕、耳鸣、眼花、心跳、失眠、食欲不振，可用本汤作食疗。

材料：

杞子、龙眼肉各一两，红萝卜（大）一个，生姜两片，乳鸽一只，盐少许。

制作：

①乳鸽剖洗干净，去毛、去内脏，放滚水滚五分钟。红萝卜去皮，洗干净，切厚块。杞子、龙眼肉和生姜洗干净。生姜去皮，切两片。②瓦煲加清水，用猛火煲至水滚，放入材料，改用中火继续煲三小时，加少许盐调味，即可饮用。

煮妇心得



温热馒头前洒水，不会干硬，够松软

馒头放久了，变得又干又硬，重新再蒸亦很难蒸透，而且蒸出的馒头干硬难吃。如在重新加热前，在馒头的表皮淋上一点水，蒸出的馒头就会松软可口了。

芡实山斑鱼汤

补肾提神治面色苍白

 功效：

本汤健脾开胃、补肾益气、强壮身体、补气提神。若有身体虚弱、脾肾虚、食欲不振、面色苍白、头晕目眩、耳鸣、脱发、小便频密、大便稀溏，可用本汤作食疗。

 材料：

芡实一两，山斑鱼四条，生姜两片，红枣两枚，盐少许。

 制作：

- ①鱼洗净，去掉鱼鳞、鱼鳃、内脏，煎至微黄色，辟腥味。芡实、生姜、红枣洗净。生姜去皮，切两片；红枣去核。
- ②瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚后放入材料，改用中火继续煲三小时，加少许盐调味，即可饮用。

煮妇心得



要保持龙虾完整，可用淡水将其溺死

龙虾放入滚水中煮时，必拼命挣扎，脚爪会因此脱落。要保持龙虾熟后脚爪完整，也可以用放尿的方法。用筷子插入肛门，然后浸入清水中淹死再蒸。因为龙虾乃海鲜，对淡水不适应，所以加速死亡。