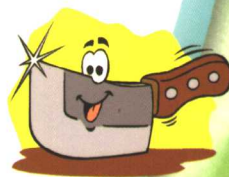


祛病功能食谱丛书

男性疾病功能食谱

主 编 方 佳

*Nan xing ji bing
gong neng shi pu*



中国出版集团
东方出版中心

男性疾病 功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编：方 佳

中国出版集团
东方出版中心



图书在版编目 (CIP) 数据

男性疾病功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心, 2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7 - 80186 - 182 - 5

I. 男... II. 方... III. 男性生殖器疾病 - 食物疗法 - 食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038001 号

男性疾病功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80186 - 182 - 5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究。

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

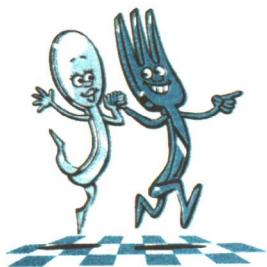
“药补不如食补”的古说是科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月



目 录

前 篇

男性疾病患者膳食调养须知

- ▲ 男性疾病是一种什么样的病症? / 1
- ▲ 何谓膳食调养? 男性疾病膳食调养有何原则? / 1
- ▲ 男性疾病患者的饮食安排应注意些什么? / 2
- ▲ 男性疾病患者的饮食有何禁忌? / 3

正 篇

男性疾病患者膳食调养功能食谱

虾仁炒韭菜 ····· 5	枸杞炒肉丝 ····· 11	砂锅牛尾 ····· 15
糖醋莲藕 ····· 6	猪腰炒韭黄 ····· 12	当归黑豆炖羊肉 ····· 16
核桃仁烧丝瓜 ····· 7	蒜泥白肉 ····· 12	羊肉烧胡萝卜 ····· 17
山药炒生菜 ····· 8	核桃仁炒腰花 ····· 13	苡蓉炖羊肾 ····· 18
鹿茸香菇菜心 ····· 9	莲子百合煨瘦肉 ····· 13	杞子炖羊肉 ····· 19
炖三菇 ····· 10	盐焗猪腰子 ····· 14	韭菜炒羊肝 ····· 19

葱爆羊肝肾	20
奶油扒干贝	21
山药烩鱼片	22
核桃仁炖鱼头	23
龙马童子鸡	24
枸杞核桃仁烩鸡丁	25
栗子鸡	26
黄焖栗子鸡	27
核桃仁鸡丁	28
韭黄鸡丝	29
鹿肉烧山药	30
莲子鸡片	31
熘鸡肝	32
黄焖狗肉	33
扒狗肉	34
山楂炖兔肉	35
凉拌三鲜	36
五香牛肉	37
虎皮核桃	38
麻酱烧茄子	39
凉拌双耳	40

瓦罐牛尾	41
狗肉汤	42
壮阳狗肉汤	43
黑豆狗肉汤	43
人参羊肉汤	44
虾米羊肉汤	44
人参鸡汤	45
苁蓉鸡汤	45
茴香蛋花汤	46
海米萝卜汤	46
甲鱼黄芪大枣汤	47
鸡肉腰片汤	47
豆腐紫菜兔肉汤	48
羊肉番茄汤	49
胡辣海参汤	50
清汤燕窝	51
山药茯苓包子	52
壮阳小笼包	53
参菠水饺	54
羊肉馄饨	55
山药鸡丝面	55

虾肉饼	56
韭菜饼	57
一品山药	57
八宝枣糕	58
虾茸芝麻糕	59
苁蓉沙苑糕	59
益脾饼	60
山药茯苓饼	60
健脾山药糕	61
固肾山药糕	62
强身羊肉粥	63
核桃人参粥	64
菟丝粥	64
芡实白米粥	65
咸大米粥	65
神仙粥	66
山药苡仁粥	66
锁阳粥	67
核桃仁粥	67
鹿鞭粥	68
羊肉苁蓉粥	69

麻雀粳米粥	70
鲜奶玉液粥	71
淫羊藿茶	72
参茶	72
龙眼洋参茶	73
人参壮阳饮	73
益智仁饮	74
人参茯苓枣仁茶	74
双仁饮	75

甘菊枸杞饮	75
五味子饮	76
龙眼枣仁茶	76
核桃饮	77
杞子绿茶	77
虾米茶	78
胡萝卜饮	79
蜂王芹汁	79
山楂核桃茶	80

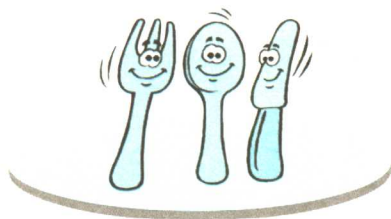
核桃酒	81
鹿茸山药酒	81
仙茅酒	82
固精酒	83
海马酒	84
鹿茸酒	84
补肾益精酒	85
人参鹿茸酒	85

后 篇

附 录

▲ I 男性疾病患者饮食调养常用的功能食物 86

▲ II 男性疾病膳食调养常用的中药 88



前篇

男性疾病患者膳食调养须知



男性疾病是一种什么样的病症？

中医男科学既是一门老学科，更是一门新学科。说它老，因为它有着悠久的历史，早在两千年前我国的《黄帝内经》中就对男子的解剖、生理及病因、病机有过论述。《素问·上古天真论》中对男子童年、青年、壮年、老年四个不同生理发育阶段作了具体阐述，尤其注重对男子生殖功能盛衰过程的观察。这确实是难能可贵的。但是，由于历史的原因，男科在医学发展史上久未成为系统专科，只是在近十几年男科才骤然兴起，得到前所未有的迅速发展，所以男科学又是一门姗姗来迟的医学新科学。

男性疾病主要分为：精病，如遗精、不射精等；性事疾病，如阳痿、早泄等；精室病，如急、慢性前列腺炎等；不育症，包括性功能障碍引起的不育和精液不正常引起的不育，如精液量少，无精子、死精子等。男性疾病约50余种，但临床上以男性性功能障碍、精液不正常引起的不育症、急慢性前列腺炎为常见多发病。从这几种病的临床症状上看，除去前列腺疾病在急性期或反复发作时症状加重，患者有明显不适，如发热、疼痛、尿频、尿急、尿痛或艰涩不畅等症状外，其它疾病往往无明显不适，也就是说并没有给患者在肉体上带来痛苦，正如一些人所讲的这种病“不碍吃，不碍喝”，但从精神上给患者带来的痛苦却是非常大的。



何谓膳食调养？男性疾病膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情和食物的特性功能，合理调配其营养素，并经过科学的烹调使膳食在祛病健身的过程中起到辅助作用。人们常说的“三



分治七分养”中的“养”字，就包括食物调整和治疗。

从维护和调节性机能的角度，男性疾病膳食调养应掌握如下原则：

- 补充足够的优质蛋白质。鱼、肉、禽、蛋中的动物蛋白和豆类等植物蛋白都具有显著的补肾功效。大豆制品、鱼类均含有较多的精氨酸，精氨酸是精子生成的重要原料，且有提高性功能和消除疲劳的作用。
- 注意酶类的补充。酶是一种在体内具有催化作用的特殊蛋白质，它能促进人体的新陈代谢，对健康有益。如果体内缺乏酶类，会出现机能减退，当然包括性机能减退，甚至丧失生育能力。
- 摄入适量的脂肪。因为人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，如果怕肥胖而长期素食会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。
- 注意食用与性功能有关的含有维生素、微量元素的食物。特别应指出，人体内锌缺乏会引起精子数量减少，畸形精子数量增多，以及性功能和生殖功能减退，甚至导致不育。每日应该口服硫酸锌 50 毫克，可以提高性欲，同时锌也是男性精液中的重要成分。在食物中牡蛎含锌最高，100 克牡蛎中竟含锌高达 100 毫克。



男性疾病患者的饮食安排应注意些什么？

男性疾病患者的饮食在安排时应注意如下事项：

- 多食强精食物。如鲍鱼、章鱼、文蛤、牡蛎等水产品，这些食物均含有丰富的氨基酸，是有效的强精食品。某些体面滑溜的水产品，如鳗鱼、泥鳅、鳊鱼等，这些食物更具有强精效果。
- 有些男科疾病如果在药物治疗的同时加强食物的辅疗，是非常有用的。



如麻雀肉能治阳痿、遗精；鳝鱼肉能治阳痿；虾子、羊肉炖海参，能治阳痿、遗精、早泄、男子不育症等；韭菜炒羊肉（或羊腰子）能治阳痿；栗子、鸽子同炖食，能治阳痿、腰膝酸软等症；狗肉、胡核仁炖乌龟，能治肾虚、遗精、早泄等。

- 应重视中医的观点“以脏补脏”。如食用动物肾可治腰痛、阳痿、口渴（糖尿病）、尿频、遗尿等，能补肾气、益精髓、通膀胱、治虚高；动物肺能补肺止咳、去风邪，治小便频数；动物的胆、胃，能治口渴；动物肠能治小便频数；动物脬（膀胱）能治遗尿等。男科病症可根据具体情况选食动物内脏食品，以配合治疗。
- 注意补充优质蛋白质和锌。例如，动物的肝脏及肉类、贝壳类、牛奶、谷类、豆类、马铃薯、蔬菜、红糖等，都富含优质蛋白质和锌。
- 在膳食安排上，应重视药粥的妙用。对于一些虚损性男科疾病，可以用药粥进行调理。如猪肾粥、羊肾粥、牛肾粥能治阳痿及四肢酸软；桃粥可治泌尿结石、肾虚腰痛；芡实粥、莲子粥可治肾虚遗精；狗肉粥、羊肉粥可治遗精、遗尿。这是因为食粥最易消化，能够护脾胃、化生津液，对调理男性疾病最为理想。



男性疾病患者的饮食有何禁忌？

男性疾病患者膳食调养中应特别注意如下几件事：

- 不能食用对肾有害的食物。例如粗棉籽油、猪脑、羊脑、兔肉、菱角、大麻仁、杏仁等食品，按中医认为，这些食物有伤精气、伤阳道和衰精冷肾等不良作用，故少食为妙。



- 酶存在于各类食物中，烹制食物时，温度切忌过高过长，特别是炸、烤、煎等方法都易使酶受到破坏，一定要注意避免使其损失。
- 食用过多的芹菜，也可引起不育。对不育患者来讲，若平时喜食芹菜，就应有所节制。
- 饮酒、吸烟会影响性功能，重则导致阳痿。现代医学发现，一次多量饮酒后，男子体内的睾丸酮数量会明显降低。酒精可以造成睾丸酮的数量减少，是发生阳痿的“肇事凶手”；如果长期吸烟会阻塞血液向四肢流动，亦会使阴茎的血液循环受到阻碍，同样会出现阳痿。

正篇

男性疾病患者膳食调养功能食谱

虾仁炒韭菜

【原料】

虾仁30克，鸡蛋1个，韭菜250克，
精盐、酱油、淀粉、植物油、麻油各适量。

【做法】

1. 将虾仁洗净后，用水泡至发胀，约20分钟后即可捞出。
2. 韭菜择好洗净，切成约3厘米长的段。
3. 鸡蛋磕入小碗内，搅匀后加入少许淀粉和香油调成糊状，然后把沥干的虾仁倒入，拌匀待用。
4. 炒锅烧热，倒入植物油，待烧至六成热时倒入挂好鸡蛋糊的虾仁，翻炒至凝固后用铲子铲碎，放入韭菜同炒，再放入精盐，淋入酱油，起锅装盘即成。

【功能与特点】

清淡鲜嫩，味鲜咸。韭菜与虾仁同炒，能补肾阳、固肾气。韭菜含有大量粗纤维，可增加肠蠕动，故可通便。本品可用于肾阳不足之阳痿、腰痛、遗精、尿频等症。

**【原料】**

莲子 100 克, 鲜藕 250 克, 鲜蘑菇 100 克, 麦冬 42 克, 番茄酱 15 克, 盐 3 克, 味精 2 克, 醋 8 克, 葱白 8 克, 白糖 15 克。

糖醋莲藕**【做法】**

1. 麦冬放锅内, 加清水 400 毫升, 旺火烧开, 文火煎成药汤 200 毫升。
2. 莲子洗净, 加适量清水, 放锅中蒸熟透。
3. 鲜藕洗净削皮, 横切成约 4 厘米厚的片, 再把每片一切两半, 切为半圆形。
4. 将糖、醋、盐、味精、番茄酱、葱放入碗内, 调成卤汁。
5. 不锈钢锅内倒入麦冬药汤, 加入莲子、藕片, 烧热, 调入卤汁, 即成。

【功能与特点】

莲藕中含有大量的蛋白质和粗纤维。常吃此菜可提高食欲, 壮阳强身。



核桃仁烧丝瓜

【原料】

丝瓜 200 克（食用部分），核桃仁 100 克，姜 5 克，盐 3 克，料酒、鸡油各 10 克，淀粉 5 克，味精 2 克，鸡汤 100 毫升，花生油 500 克（约耗 30 克）。

【做法】

1. 鲜核桃仁用开水泡发后，剥去外皮备用。
2. 丝瓜剥去老皮，切成约 3 厘米长的段。
3. 炒锅上火，加入花生油，五成热时下入核桃仁、丝瓜，滑透后，将油沥出。
4. 锅内留少许底油，下入姜末炝锅，迅速下入核桃仁、丝瓜、盐、料酒、味精、鸡汤，炒片刻后，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，装盘即成。

【功能与特点】

本菜为两物主料成菜，保健效果好且全面，男人们常吃有益。





【原料】

山药20克,生菜400克,盐4克,姜5克,葱10克,味精3克,素油30克。

山药炒生菜

【做法】

1. 将山药浸泡一夜,切薄片;生菜洗净后切成约5厘米长的段;姜切片;葱切花。
2. 将炒锅烧热,下入素油,烧至六成热时,下入姜、葱爆香,再下入生菜、山药,炒熟后加入盐、味精即成。

【功能与特点】

本菜脆嫩、味淡、爽口。山药是中医延用的一味健脾补气的良药。其味甘性平,有补中益气、消渴、健肾、固精、益肺等功用。山药既是食物,又是药物,可以配以多种滋补食物,烹调出美味食品而免受服药之苦。此菜适于男性疾病患者食用,特别是遗精患者。



鹿茸香菇菜心

【原料】

水发香菇200克，青菜心300克，鹿茸片2克，水发玉兰片50克，白酒20毫升，葱、姜、盐、料酒、味精、猪油、清汤、湿淀粉、香油各适量。

【做法】

1. 鹿茸片放碗内，加入白酒，分两次浸泡，浸泡好后，酒、鹿茸片分开放；香菇、菜心洗净去杂，控净水；玉兰片切成片；葱、姜切成末。

2. 锅内加猪油，烧热后，投入葱、姜末爆香，再加入香菇、菜心煸炒，加玉兰片、料酒、盐、清汤、鹿茸浸酒液，用小火加热煨烧，汁浓时，加少许湿淀粉勾稀芡，淋上香油，加上味精翻炒，盛出装盘，鹿茸片放在上面即成。

【功能与特点】

本菜酒香味浓郁，可吃菜喝汤，因补性剧烈，不宜大量食用。适用于男性肾阳不足的阳痿、遗精、早泄等病。

**【原料】**

水发口蘑 100 克，水发平菇 100 克，
水发草菇 100 克，香菜 5 克，料酒 15 克，
味精 2 克，盐 4 克，白糖 5 克，鸡油 15
克，高汤 适量。

炖三菇

【做法】

1. 将口蘑洗净，下开水烫一下捞起，放入冷水中；平菇、草菇都去杂质洗净；香菜切末。
2. 将三菇一同放入炖盅内，加入高汤、盐、白糖、料酒、味精、鸡油，盖上盅盖，上锅蒸 30 分钟后取出，撒上香菜即成。

【功能与特点】

本菜味道鲜美，口味甜咸，营养丰富。三菇中富含多糖，能提高机体免疫力，有降低血糖、降血脂、抗癌的功能。本品男性常吃，不仅强壮身体，还能防止多种疾病的发生，是男性营养保健菜肴。

