

现代生活指南

Xian dai sheng huo zhi nan

男性饮食

◎ 林青平 编

保健

哪些

药物会引起阳痿
食品对性功能不利

如何使用
回春壮阳食谱
运用
饮食来调补精子

男子性功能受食物的影响吗

出版
青少年出版

★ 现代生活指南 ★

男性饮食保健

林青平 编

新疆青少年出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)/数据

现代生活指南/林青平编
ISBN 7-5371-3185-6/Z·48 ¥85.00 元

I 现…
II 林…
III 生活-中国-当代
IV C913

现代生活指南

作 者 ■ 林青平
责任编辑 ■ 雷良波 韩全学
封面设计 ■ 杨超

出版发行 ● 珠海出版社
 新疆青少年出版社
联系电话 ● 0756-3331403

印 刷 ▲ 番禺市印刷厂
开 本 ▲ 850×1168mm 1/32
印 张 ▲ 50 字数 ▲ 1000 千字
版 次 ▲ 1999 年 1 月第 1 版
 1999 年 1 月第 1 次印刷
印 数 ▲ 1-5000 册
ISBN 7-5371-3185-6/Z·48
定 价 ▲ 85.00 元(每册定价:17.00 元)

版权所有·翻印必究

目 录



第一章 食疗与性功能

性功能补养	(3)
性功能与益寿	(3)
性功能与维生素	(4)
增强性功能的食物	(5)
锌是性成熟的营养素	(7)
酒与性	(8)
不宜饮可乐型饮料的人	(9)
慎用对性功能不利的食品	(10)
不要乱吃滋补强壮剂	(10)
如何运用饮食来调补精子	(12)
增强男性性功能的膳食有哪些	(13)
男子不育与饮食习惯有关吗	(13)
中年男子的性功能与食物	(14)
哪些药物会引起阳痿	(16)
男性更年期应怎样注意饮食保健	(17)
饮酒、吸烟与阳痿的关系如何	(18)
男子性功能受食物的影响吗	(20)
男子涩精止遗服用哪些中成药	(21)

男子助阳益肾服用哪些中成药	(22)
如何防止性功能早衰	(24)

第二章 增强活力的饮食法

泥鳅过江解疲劳	(29)
强精效果惊人的牡蛎	(30)
松果使仙人长寿	(30)
著名的强精食品——羊肾	(31)
麻雀使人精力旺盛	(32)
效果惊人的猪耳	(32)
冬令进补吃蛇去	(32)
鲶鱼能强精且便且好吃	(33)
性交之王——雄蚕蛾	(34)
不服症者的福音——羊睾丸	(35)
鹿血是强精之源	(35)
珍贵的鹿茸	(36)
海狗肾的作用有奇效	(36)
蛤蚧是强精的重要药物	(37)
虎骨增强气力	(37)
鱼鳔滋补肾脏	(38)
九香虫治疗生殖机能迟纯	(38)
枸杞是回春、不老的灵药	(38)
黄精收集了天、地之精	(39)
杜仲强化肾脏	(39)
沙苑子补肾固精	(39)
何首乌让你恢复青春	(40)

◇ 目 录 ◇

冬虫夏草滋补养生	(40)
党参补血增强食欲	(41)
补骨脂治腰部冷虚	(41)
锁 阳	(42)
年轻的秘密——石斛	(42)
珍奇的貂肉，你吃过吗？	(42)
阳痿的克星——禾花雀	(43)
睾丸痛可吃荔枝核	(44)
阳痿者喝媚酒有效	(44)
效果迅速的鸽子	(45)
秘传的长寿不老酒	(45)
连和尚都爱的“佛跳墙”	(46)
好吃又可增强体力的食物	(47)
梦遗免担心，五倍子有效！	(49)
阳痿可以大蒜、姜来治疗	(49)
增强气势的山药	(50)
莲子可治梦遗	(50)
大蒜降血压	(51)
松子滋润强精	(51)
韭菜可壮阳	(52)
虾子温补肾	(52)
羊肉暖人身	(53)
蝮蛇增强精力	(53)
龟不可忽略	(53)
雀卵可补血	(54)
麻雀肉的壮阳作用	(55)
鳗鱼促进食欲	(55)

◇ 男性饮食保健 ◇

蜂乳精抗衰老	(56)
强化肝脏要吃“苦”	(56)
消解宿醉的妙方	(57)
去酒毒喝椰子汤	(58)
藕根节止痔血	(59)
核桃治神经衰弱	(59)
能明目的菊花茶	(59)
鲍鱼壳煮汤降血压	(60)
治贫血的良方——藕根汤	(61)
动物肝脏能治贫血	(61)
食灵芝补心脏	(62)
肉桂使生命复苏	(63)
强精补品——红豆加大蒜	(63)
风湿症的禁忌——粘糕煎饼	(64)
防止神经痛喝姜茶	(64)
豆芽菜能降血压	(65)
生白果治膀胱炎	(66)
治头痛的香菇酒	(67)
能治瘀血的韭菜汁	(67)
感冒需多吸收养分吗	(68)
中年人的良伴——豆芽汤	(69)

第三章 回春壮阳食谱

一、回春壮阳药膳

山药芝麻丸	(73)
-------------	------

◇ 目 录 ◇

肉桂炖鸡肝	(73)
金樱根炖鸡	(74)
冬虫夏草炖鸡	(74)
章鱼煲鸡脚	(75)
黑芝麻炖鸡	(75)
煨鹿尾	(75)
炖猪尾汤	(76)
韭黄炒猪腰	(76)
核桃仁腰花	(77)
鲢鱼淮杞汤	(77)
炖鳝鱼	(78)
鱼头云	(78)
核桃油浸鲤鱼	(79)
金樱子煲鲫鱼	(79)
淮杞炖石斑鱼	(79)
节瓜猪肉汤	(80)
肉苁蓉红烧鸡块	(80)
鸡肠饼	(81)
芫荽鸡肝	(81)
鲤鱼红豆辣椒汤	(82)
紫云三仙	(82)
椰子炖鸡	(83)
补肝甘露鸡	(83)
软炸鸡肝	(84)
清蒸茄子	(84)
马齿苋鱼汤	(85)
肉苁蓉煲羊肾	(85)

◇ 男性饮食保健 ◇

绿豆糯米酿猪肠	(85)
菠菜猪红汤	(86)
木耳海参煲猪大肠	(86)
槐花煲牛脾	(87)
姜汁菠菜	(87)
猪油炖水鱼	(87)
里脊肉薏米汤	(88)
蒜味豆腐	(88)
蒸莲藕粉	(89)
青鸭羹	(89)
凤爪防己汤	(89)
瑶柱炖田鸡	(90)
眉豆煲鲤鱼	(90)
赤小豆冬瓜煲生鱼	(91)
北芪炖鲈鱼	(91)
牛蒡子卤鱼汤	(91)
烩鳝鱼丝	(92)
黄耆豆腐汤	(92)
栗子炖山药	(93)
鲜菇豆腐煮地黄	(93)
猪腰煲冬瓜	(94)
北芪猪横脷汤	(94)
土茯苓猪骨汤	(94)
萝卜煲鲍鱼	(95)
清蒸茶鲫鱼	(95)
奶油鱼片汤	(96)
薏米猪脚腌肉汤	(96)

◇ 目 录 ◇

软炸鲜蚝	(96)
芫荽虾片	(97)
三鲜红茄	(97)
薏米竹笋炖鸡	(98)
玉竹炖鹧鸪	(98)
二母水鱼	(99)
辛夷花煲鸡蛋	(99)
塘虱鱼炖黑豆	(99)
豆腐蚬蛤肉	(100)
素烩面筋	(100)
川椒煲猪小肚	(101)
猪胰淡菜汤	(101)
什锦煲	(101)
海带煲瘦肉	(102)
鹿茸鸡汤	(102)
蜗牛煲瘦猪肉	(103)
燕窝鸭心汤	(103)
葱爆羊肉	(104)
当归黑豆炖羊肉	(104)
川芎白芷炖鱼头	(104)
地黄焖猪肝	(105)
姜葱炒猪肝	(105)
脆皮乳鸽	(106)
翡翠苋菜	(106)
党参炖乳鸽	(107)
十全大补汤	(107)
参茸熊掌	(108)

◇ 男性饮食保健 ◇

川芎蛤蚧汤·····	(108)
薏米炖鸡·····	(109)
人参炖鸡·····	(109)
麻油鸡·····	(110)
淮山圆肉炖水鱼·····	(110)
泥鳅汤·····	(110)
黑豆红枣煲鳝·····	(111)
鲢鱼当归汤·····	(111)
姜椒炖牛仔肉·····	(112)
栗子焖田鸡·····	(112)
红枣焖牛腩·····	(112)
草果煲牛肉·····	(113)
香菇炖凤爪·····	(113)
淮山炖乳鸽·····	(114)
猪肚黄芪汤·····	(114)
金橘根煲猪肚·····	(114)
椒盐火腿·····	(115)
姜母肚·····	(115)
生鱼煲西洋菜·····	(116)
四珍炖鳗·····	(116)
香烩墨鱼·····	(116)
陈皮红衫鱼·····	(117)
鹌鹑肉片·····	(117)
胡椒根炖年筋·····	(118)
谷芽麦芽煲鸭肫·····	(118)
羊肚白术汤·····	(118)
鸡内金猪肝汤·····	(119)

◇ 目 录 ◇

鱼唇鸡脚·····	(119)
鸡翅炒毛豆·····	(120)
金针鱼头·····	(120)
北芪杞子炖乳鸽·····	(120)
炒三冬·····	(121)
莲子百合煲瘦肉·····	(121)
圆肉炖猪心·····	(122)
杏仁煎猪心·····	(122)
猪心党参汤·····	(122)
胡椒炖猪脑·····	(123)
核桃煲猪腰·····	(123)
生蚝瘦猪肉汤·····	(124)
江瑶柱瘦肉汤·····	(124)
猪髓补骨汤·····	(124)
姜煲生鱼·····	(125)
何首乌牛肉汤·····	(125)
牛肉桂圆汤·····	(126)
北芪炖牛脑·····	(126)
杞子南枣煲鸡蛋·····	(126)
鸡丝金针汤·····	(127)
圆肉杞子煮蛋·····	(127)
杞子炖鸡·····	(128)
玫瑰花烤羊心·····	(128)
杞子炖羊脑·····	(128)
地骨炒两味·····	(129)
川椒焖羊肉·····	(129)
生鱼葛菜汤·····	(130)

◇ 男性饮食保健 ◇

椰子盅·····	(130)
南杏煲羊肺·····	(130)
清汤燕窝鸡肉·····	(131)
沙参玉竹煲老鸭·····	(131)
雪耳鸭肾汤·····	(132)
柚子肉炖鸡·····	(132)
白芨炖燕窝·····	(132)
天门冬萝卜汤·····	(133)
杏仁豆腐·····	(133)
橘红炖鹧鸪·····	(134)
花杞炖鹧鸪·····	(134)
南杏桑白煲猪肺·····	(135)
罗汉果煲猪肺·····	(135)
川贝雪梨煲猪肺·····	(135)
黄精炖瘦猪肉·····	(136)
风栗煲猪肉·····	(136)
桔梗炖猪肺·····	(136)
白果炒鸡·····	(137)
木瓜鱼尾汤·····	(137)
蒜醋鲤鱼·····	(138)
甘笋牛肉丝·····	(138)
西式罗宋汤·····	(139)
牛膝杜仲汤·····	(139)
菊花肉片·····	(139)
天麻炖猪脑·····	(140)
猪腰炒木耳·····	(140)
干贝爆海蜇·····	(141)

◇ 目 录 ◇

芥兰溜干贝	(141)
海蜇荸荠汤	(142)
茼蒿菜鸡蛋白汤	(142)
冰糖煲海参	(142)
冬瓜盅	(143)
海参干贝汤	(143)
田七汽锅鸡	(144)
川芎鸭	(144)
翠皮鳝丝	(145)
冬瓜鲩鱼汤	(145)
冬瓜腰片汤	(146)
山楂干肉	(146)
朱砂蒸鸡肝	(147)
韭菜炒羊肝	(147)
丝瓜花炒牛肝	(147)
蕤仁肉煲牛肝	(148)
蒺藜子烩豆腐	(148)
枸杞肉末	(149)
玄参烩猪肝	(149)
夜明砂蒸猪肝	(150)
猪肝枸杞汤	(150)
鲍鱼烩海参	(150)
参枣汤	(151)
葱枣汤	(151)
羊肉羹	(152)
羊肺汤	(152)
八宝鸡汤	(153)

◇ 男性饮食保健 ◇

南瓜牛肉汤	(153)
绿豆南瓜汤	(154)
猪胰淡菜汤	(154)
沙参心肺汤	(155)
附片羊肉汤	(155)
山药羊肉汤	(156)
杞鞭壮阳汤	(156)
黄酒核桃泥汤	(157)
清蒸肚	(158)
奶菊蛋	(158)
茶鸡蛋	(158)
田七炖鸡	(159)
鹿茸炖鸡	(159)
清炖蛇汤	(159)
龙胆草蛋	(160)
沙参鸡蛋	(160)
苦参鸡蛋	(160)
鱼翅炖鸡	(161)
酒酿鸡蛋	(161)
木耳炖鸭蛋	(161)
生地煲鸭蛋	(162)
苏木煲鸭蛋	(162)
枸枣煲鸡蛋	(162)
五香茶叶蛋	(163)
金樱根炖鸡	(163)
羊奶炖猪蹄	(164)
鹿茸炖瘦肉	(164)

◇ 目 录 ◇

菜包地黄丸	(164)
茯苓山药肚	(165)
龙眼鹌鹑蛋	(165)
天麻炖鲤鱼	(165)
麦枣炖猪脑	(166)
杞药炖猪脑	(166)
芎芷炖猪脑	(167)
虫草炖猪脑	(167)
蚯蚓炒鸡蛋	(167)
地耳草煲鸡蛋	(168)
鸡血藤煲鸡蛋	(168)
两面针煲鸡蛋	(168)
田七末炖鸡蛋	(169)
天麻炖猪脑	(169)
花生煮鸡蛋	(169)
枸杞炖牛冲	(170)
清炖凤尾笋汤	(170)
杞子淮山炖猪脑	(171)
益母当归煲鸡蛋	(171)
当归北芪炖乳鸽	(171)
桂圆肉炖鸡汤	(172)
清汤	(172)
奶汤	(173)
当归羊肉	(173)
红焖狮子头	(173)
金针菜黄豆煲猪脚	(174)
宁麻根煲鸡	(174)

◇ 男性饮食保健 ◇

炖牛肝	(175)
清炖牛尾汤	(175)
添丁姜醋煲	(175)

二、回春壮阳药粥

补虚正气粥	(176)
落花生粥	(177)
薯蓣粥	(177)
参苓粥	(178)
红薯粥	(178)
珠玉二宝粥	(179)
白术猪肚粥	(179)
龙眼肉粥	(180)
仙人粥	(180)
桑仁粥	(181)
乳 粥	(181)
海参粥	(182)
糯米阿胶粥	(182)
小麦粥	(182)
山萸肉粥	(183)
甘蔗粥	(183)
黄精粥	(184)
玉竹粥	(184)
天门冬粥	(185)
沙参粥	(185)
脊肉粥	(186)
酥蜜粥	(186)