

黄金饮食方案

编著 丁通

彩图版

# 会吃男人的 更强壮

Huichide Nanren  
Geng Qiangzhuang



[男人最宜吃的**300**多种黄金食材与**100**多道营养美食]

传统医学和现代医学都认为，具有特殊功效的膳食可达到强精、壮阳、补肾强身等目的。具有补肾壮阳作用的膳食，对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响。

中国人口出版社

会吃男人的  
更强壮

图书在版编目(CIP)数据

会吃的男人更强壮/丁通编著. -北京:中国人口出版社,  
2007.1

ISBN 978 - 7 - 80202 - 598 - 1

I. 会… II. 丁… III. ①男性 - 营养卫生 ②男性 - 保健 - 食谱  
IV. ①R153.9 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146376 号

会吃的男人更强壮

丁通 编著

---

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                                |
| 印 刷  | 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司                        |
| 开 本  | 850 × 1168 1/32                        |
| 印 张  | 6.375 插 页 1                            |
| 字 数  | 130 千字                                 |
| 版 次  | 2007 年 2 月第 1 版                        |
| 印 次  | 2007 年 2 月第 1 次印刷                      |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 80202 - 598 - 1/R · 510 |
| 定 价  | 19.80 元                                |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 社 长  | 陶庆军                  |
| 电子信箱 | chinapphouse@163.net |
| 电 话  | (010)83519390        |
| 传 真  | (010)83519401        |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# Contents

## 目录

### 第1章

天然的壮阳食物——改善性功能的15道经典美味

|            |    |
|------------|----|
| 虾仁童子鸡      | 2  |
| 山药枸杞炖鳝鱼    | 4  |
| 人参炖三鞭      | 6  |
| 附片归杞炖羊肉    | 7  |
| 龙马童子鸡      | 9  |
| 冬虫夏草炖双鸽    | 10 |
| 羊肉牛鞭狗肾汤    | 11 |
| 牛鞭壮阳汤      | 12 |
| 当归牛尾汤      | 13 |
| 羊肉鹌鹑汤      | 14 |
| 冬虫草鸭汤      | 16 |
| 对虾通草丝瓜汤    | 17 |
| 壮阳狗肉汤      | 18 |
| 仙茅煲大虾      | 19 |
| 韭菜炒羊肝      | 20 |
| 附：男性壮阳食品大观 | 21 |

### 第2章

肾虚尿频，“男”言之隐——辅助前列腺治疗的12道经典美味

|         |    |
|---------|----|
| 炸核桃鸭子   | 26 |
| 虫草炖鸭    | 27 |
| 海参鸽蛋汤   | 28 |
| 松鼠桂鱼    | 30 |
| 何首乌猪肝片  | 32 |
| 甲鱼猪髓汤   | 34 |
| 乌豆莲子羊肉汤 | 35 |
| 猪肚保健汤   | 36 |

|             |    |
|-------------|----|
| 枸杞芝麻牛肉汤     | 37 |
| 板栗烧鸡        | 38 |
| 茴香炖猪腰       | 40 |
| 首乌烧百合       | 41 |
| 附：十大健康食品排行榜 | 42 |

### 第3章

#### 无病一身轻——远离疾病困扰的12道经典美味

|           |    |
|-----------|----|
| 杏仁粥       | 44 |
| 香菇薏米饭     | 46 |
| 清炖鱼头豆腐    | 47 |
| 蒜蓉苦瓜      | 48 |
| 紫萝鸡柳      | 49 |
| 蒜子大鳝      | 50 |
| 木须肉       | 51 |
| 柱候牛腩焖萝卜   | 52 |
| 胡椒牛蛙汤     | 54 |
| 青萝卜鲩尾汤    | 56 |
| 杏仁豆腐      | 57 |
| 姜汁鳊鱼      | 58 |
| 附：防癌食品知多少 | 59 |

### 第4章

#### 强筋壮骨——改善体质虚弱的21道经典美味

|        |    |
|--------|----|
| 清炖牛肉   | 62 |
| 莲子猪肚   | 64 |
| 红茶膏糖   | 65 |
| 枇杷叶猪肺汤 | 66 |
| 凉拌三片   | 68 |
| 川明参烧雅鱼 | 69 |
| 云耳猪肝滑鸡 | 70 |

|                |    |
|----------------|----|
| 红萝卜牛腩汤         | 72 |
| 洋葱牛柳丝          | 73 |
| 草菇炖鸡           | 74 |
| 蟹肉腐皮扒豆苗        | 75 |
| 豆芽番茄牛肉汤        | 76 |
| 芽菜炒虾仁          | 77 |
| 凤豆炖肝           | 78 |
| 发财元蹄           | 79 |
| 鹿茸杞子乌鸡汤        | 81 |
| 熘肝尖            | 82 |
| 冬笋焖羊肉          | 84 |
| 白菜咸鱼柳          | 86 |
| 椰菜肉松           | 87 |
| 榨菜肉末茄子粒        | 88 |
| 附：打造强健男性的九大营养素 | 90 |

## 第5章

### 给身体“减压”——告别高血压的12道经典美味

|              |     |
|--------------|-----|
| 冬瓜陈皮扒米鸭      | 94  |
| 瑶柱焖节瓜        | 96  |
| 榨菜肉蓉薯粒       | 97  |
| 发菜蚝菇扣鱼唇      | 98  |
| 罗汉斋          | 100 |
| 紫菜冬瓜肉粒汤      | 102 |
| 芹菜香菇丝        | 104 |
| 彩虹金菇煲        | 106 |
| 醋熘卷心菜        | 107 |
| 番茄红鲷         | 108 |
| 干烧茄子         | 109 |
| 玉米须炖猪手       | 110 |
| 附：催人早衰的食物大揭晓 | 112 |

## 第6章

### 身体也要搞搞大扫除——告别肥胖重负的16道经典美味

|               |     |
|---------------|-----|
| 凤梨炒饭          | 114 |
| 清肝芦荟汤         | 116 |
| 枸杞萝卜汤         | 118 |
| 玉米瘦肉粥         | 119 |
| 蟹肉烧冬瓜         | 120 |
| 薏仁糙米粥         | 121 |
| 木耳田七红枣汤       | 122 |
| 腐皮白果瘦肉汤       | 123 |
| 胡萝卜肚丝         | 124 |
| 黄瓜拌蜇丝         | 126 |
| 沙锅鱼头豆腐        | 127 |
| 苦瓜软骨汤         | 128 |
| 冬荷鸡柳          | 129 |
| 蟹茸扒豆苗         | 130 |
| 青豆肉蓉炒嫩蛋       | 131 |
| 四季排骨          | 132 |
| 附：健康人体的“三把扫帚” | 134 |

## 第7章

### 找回透支的体力——对抗疲劳的15道经典美味

|         |     |
|---------|-----|
| 健脾益气鲫鱼羹 | 138 |
| 葱姜炒螃蟹   | 140 |
| 青椒酱肉    | 141 |
| 莲藕大蜆豉汤  | 142 |
| 芋茸香煎鱼肠  | 144 |
| 天麻鱼片    | 146 |
| 枸杞银耳汤   | 148 |
| 王浆焖肘子   | 149 |
| 蘑菇炒菠菜   | 150 |

|          |     |
|----------|-----|
| 洋葱海鲜汤    | 151 |
| 牡蛎蒸米饭    | 152 |
| 烧鸭芥菜汤    | 154 |
| 咸酸菜牛柳    | 155 |
| 黄精炖猪肉    | 156 |
| 花生煮猪蹄    | 157 |
| 附：抗疲劳的美食 | 158 |

## 第8章

### 别了，亚健康——全面调理的14道经典美味

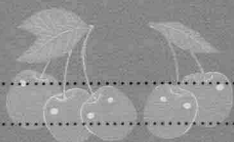
|           |     |
|-----------|-----|
| 苋菜黄鱼羹     | 160 |
| 西芹鸡柳      | 161 |
| 梅菜扣肉      | 162 |
| 枸杞蒸鱼腩     | 163 |
| 韭黄素春卷     | 164 |
| 菠菜银耳汤     | 166 |
| 掌瓜贵妃蜜枣汤   | 167 |
| 金瓜樱桃      | 168 |
| 丝瓜草菇鱼丸汤   | 169 |
| 凉瓜牛蛙煲     | 170 |
| 十全大补鸡汤    | 172 |
| 嫩姜拌莴笋     | 174 |
| 当归生姜炖羊肉   | 175 |
| 姜母鸭       | 176 |
| 附：营养“金字塔” | 178 |

## 第9章

### “面子工程”——男性美容养颜的11道经典美味

|       |     |
|-------|-----|
| 金银豆腐  | 180 |
| 红枣鸡蛋汤 | 182 |
| 银耳山药羹 | 183 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 乌龙戏珠.....       | 184 |
| 红烧羊肉汤.....      | 186 |
| 田七炖鱼肚.....      | 187 |
| “爸爸汤”.....      | 189 |
| 猪肝绿豆粥.....      | 190 |
| 圆白菜炒腊肉.....     | 191 |
| 桂圆童子鸡.....      | 192 |
| 八鲜八补汤.....      | 194 |
| 附：抗衰老的保健饮食..... | 195 |



# Chapter



## 第 1 章

### 天然的壮阳食物 ——改善性功能的15道经典美味

食物与人的性功能之间存在着重要的依存关系。选择具有特殊功效的膳食可以达到强精、壮阳、补肾强身等目的。具有补肾壮阳作用的膳食，对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响。从维持和调节性机能的角度，在日常膳食中应掌握以下原则：① 摄入充足的优质蛋白质；② 应注意酶类的补充；③ 供给适量的脂肪；④ 注意补充与性功能有关的维生素和微量元素。

# 虾仁童子鸡

X

IARENTONGZIJ

## 原料

虾仁15克，枸杞子30克，仔公鸡1只，料酒、味精、食盐、生姜、葱、水淀粉、清汤各适量。

## 制作方法

- ① 将仔公鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净，装入大盆内，备用。
- ② 将枸杞子、虾仁用温水洗净，泡10分钟，分放在鸡肉上，加葱段、姜块、清汤适量，上笼蒸至烂熟。



④ 将仔公鸡出锅后，拣去葱段和姜块，放入味精、食盐，另用水淀粉勾芡收汁后，浇在鸡的上面即成。

## 功效分析.....

鸡肉营养丰富，是滋补身体很理想的“济世良药”。据统计，鸡肉所含的蛋白质高达23.3%，而脂肪含量仅为1.2%，鸡肉还含有多种维生素和矿物质。鸡肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。中医认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力。

## 营养提示

什么是营养素？简单的说营养素就是老百姓所说的“养分”，是许多种不同的化学成分，主要来源于我们日常所摄入的各种食物，但有些营养素也可由人工合成或从食物以外的来源制取。人类需要的营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素、水和其他生物活性物质，他们构成了各种食物的主要成分，同时也构成了人体的主要成分。食物中的营养素被摄入人体后，经过一系列复杂的生物转化，可为人体提供能量、构成机体成分和修复组织以及调节生理功能。因此，营养素对生命过程和健康是非常重要的，人体必须适时适量地摄入所需的各种营养素。

# S 山药枸杞炖鳝鱼

## HANYAOGOUQIDUNSHANYU

### 原 料

鳝鱼1条，山药、枸杞子各50克，肉苁蓉、巴戟、黄芪各15克。

### 制作方法

- ① 将鳝鱼先用滚水“拖过”，去掉鳝身上的黏液，使鳝体内血液凝结。
- ② “拖过”水后，方才可以剖开鳝肚，取去肠脏，但不要去掉鳝内的血。
- ③ 将洗好的鳝鱼切成段，用姜丝和绍酒拌匀，再放入炖盅中，放入黄芪、山药、枸杞子、肉苁蓉、巴戟，加入清水，如能饮酒，可加入酒与水各半。
- ④ 隔水炖4小时，放少量盐，可以喝汤食鱼。



## 功效分析.....

山药最大的特点是能够供给人体大量的黏液蛋白质，对人体有特殊的保健作用，能预防心血管系统的脂肪沉积、动脉粥样硬化，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。枸杞子富含人体所必需的多种氨基酸、维生素、铁、磷、钙等营养成分和矿物质，具有促进内分泌、增加人体免疫力等功效，可降低血液中酸性代谢物，能滋肝补肾，生精益气、养血明目、治虚安神、延年益寿，是公认的纯天然高级营养滋补品。鲑鱼中含有特有物质“鲑鱼素”，能降低血糖和调解血糖，适用于肾阳虚衰、小便清长、腰膝冷痛、阳痿早泄者。

## 菜谱推荐

### 一品山药

**原料：**山药500克，面粉150克，白糖100克，核桃仁、什锦果脯、蜂蜜、猪油、水淀粉各适量。

**制法：**

- ① 将山药洗净，上锅蒸熟，去皮碾成泥。
- ② 将熟山药泥与面粉揉成团，做成饼，放在盘中，饼上撒上核桃仁和什锦果脯，上笼蒸熟。
- ③ 将白糖、蜂蜜、猪油、水淀粉入锅中加热，熬成蜜糖，浇在山药饼上即可。

**功效：**补中益气，长肌肉，止泄泻，治消渴，益肺固精，滋养强身。

**养生提示：**山药性平味甘，适用于遗精、尿频等症的辅助食疗。

# R 人参炖三鞭

## REN SHENDUN SANBIAN

### 原料

牛鞭、鹿鞭、黄狗鞭各1条，猪瘦肉500克，人参（红参）20克，红枣5个。

### 制作方法

- ① 三鞭用温水泡软，割去残肉，切块，用姜汤煮10分钟，去姜汤用清水漂过。
- ② 猪瘦肉洗净，略焯水，切块。人参浸软切片，红枣（去核）洗净，与三鞭、猪瘦肉一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3~4小时。
- ③ 调味供用，亦可加少许酒调服。

### 功效分析.....

人参味甘、微苦、性温，具有补气养血、安神益智、生津止咳、滋补强身的功效，被誉为“百草之王”。人参炖三鞭可大补元气，温肾壮阳。

### 营养提示

人体需要的蛋白质广泛存在于各种动物性和植物性食物当中，但含量和质量有所区别。各类食物中蛋白质含量的百分比例为：畜、禽、鱼10%~20%，鲜奶1.5%~4%，奶粉25%~27%，蛋类12%~14%，大豆及豆类20%~40%，硬果类15%~25%，谷类6%~10%，薯类2%~3%，蔬菜水果类约为1%。由此看来，畜、禽、鱼、蛋类和粮谷、豆类食物的蛋白质含量较高，能够为人体提供充足的蛋白质，而薯类和蔬菜水果类的蛋白质含量较低，不适于作为人体蛋白质的良好来源。在以上来源中，动物性蛋白质质量好，在人体内利用率高，而植物性蛋白质利用率较低。但大豆蛋白质质量好，利用率高。因此，应注意膳食中动物性食品及豆类食品与植物性食品搭配，使不同食物中蛋白质互相补充，从而提高蛋白质的营养价值。

# F 附片归杞炖羊肉

## UPIANGUIQIDUNYANGROU

### 原料

净羊肉1000克，龟肉500克，熟附片30克，枸杞子20克，当归15克，姜丝、料酒各10克，化猪油200克，精盐5克，味精2克。

### 制作方法

- ① 龟肉、羊肉洗净，放入沸水锅内，烫一下，捞出，过冷水洗净，切成小块，备用。
- ② 把熟附片、枸杞子、当归用温水浸软，用凉水洗净，备用。将炖锅刷洗净，置于火上，放入龟肉、羊肉、熟附片、枸杞子、当归，锅加盖，旺火烧开，烹入料酒、精盐、姜丝。
- ③ 以文火炖3~4小时，点入味精调味，离火，即可供食用。



## 功效分析.....

羊肉性温热，补气滋阴，暖中补虚，在《本草纲目》中被称为补元阳、益血气的温热补品。羊肉中的脂肪和胆固醇含量与其他肉类相比都较低，而含钙量很高，含铁量也极为丰富，比牛肉多1倍，比猪肉多4倍。附片归杞炖羊肉可补肾壮阳，暖中祛寒，温补气血，开胃健脾。

## 菜谱推荐

### 羊骨栗子肾粒粥

原料：栗子7个，羊骨1根，羊肾1个，粳米100克，精盐适量。

制法：

- ① 将栗子去壳，切片，晒干后研为细末。羊肾剖开，去筋膜、肾燥，切成细粒。
- ② 羊骨洗净，放入沙锅内，加清水煎煮熬汤，去骨留汤与羊肾和淘洗干净的粳米一同入沙锅，加适量水，用小火煮半小时后，再放入栗子粉，小火熬煮成粥，面有粥油时，加入精盐调味即成。

功效：强筋，补肾，壮腰。

养生提示：每日1~2次。一般人均可食用。尤适于肾虚、四肢无力、腰酸者食用。

