

情人食谱

Lover's



# LOVER'S FOOD 助性食谱

王桂亮 [编著]

给你的生活增添色彩 .....  
给你的日子增加乐趣/给你的身体增加活力

广东出版集团 广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

助性食谱 / 王桂亮编著. — 广州: 广东经济出版社,  
2006.12  
(情人食谱)  
ISBN 7-80728-480-3

I. 助… II. 王… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151895 号

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 出版<br>发行 | 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11~12 号)       |
| 经销       | 广东新华发行集团                          |
| 印刷       | 广州伟龙印刷制版有限公司<br>(广州沙河沙太路银利街工业村一幢) |
| 开本       | 889 毫米×1194 毫米 1/24               |
| 印张       | 4                                 |
| 版次       | 2006 年 12 月第 1 版                  |
| 印次       | 2006 年 12 月第 1 次                  |
| 印数       | 1~10 000 册                        |
| 书号       | ISBN 7-80728-480-3/TS·116         |
| 定价       | 全套(1~4 册)定价: 80.00 元              |

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020)38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市永荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



情人食谱  
**Lover's**

助性{食谱}

王桂亮 [编著]

## 饮食与性

在夫妻生活里，性是一个很重要的方面。随着社会的发展和水平的提高以及观念的更新，性不再是一个拿不出手的话题，由于性生活不和谐而离婚也不再是什么丢人的事了。性生活和谐，可使夫妻关系更加和睦，感情更进一步，据说还可以使女性的皮肤变得光洁、饱满，延缓衰老，在心理上也会减少压力。所以，性生活的和谐是家庭幸福必不可少的一个重要因素。

为此，人们找了很多可以促进夫妻性生活和谐的方法和药物，但并不是所有方法都是适合和正确的，比如曾一度红遍中国的壮阳药物“伟哥”，现在也因为它的一些副作用而开始不被信赖，夫妻用品店里的有些药物是更加不可信的。不过以饮食“助性”却没有什么副作用，大多原料也很便宜，既享受美味，又能得生活趣味，是一举数得的方法，所以饮食滋补助性的方法现在越来越开始被人们所推崇。

那饮食与性功能之间到底有何关系呢？总的来说有以下几方面。首先，肉类食品有利于性功能的增强和康复，主要表现在常进鱼、肉之人往往性生活频率多于素食者，亦普遍表现为有较强的性欲望；其次，常饮汤料，比如鱼头汤、鳖汤、三鲜汤、蛋汤、鸡汤、牛鞭汤、豆浆等，一般都表现为性能力较好。因此，经常进食一些鱼、肉食品有利于性保健，也有利于性功能的提高；但不代表越多越好，这要看个人体质的具体情况。

全球各个地区又有各个地区不同的壮阳食物，由于地域文化的差异，壮阳食物也是五花八门。

在欧洲，法国人普遍爱喝加洋芹菜的巧克力汤以“助性”，西班牙人把巧克力当成可以刺激性欲的食物，他们认为巧克力中的能量和兴奋物质可以使人的精力更加旺盛。

鸡蛋是性行为后元气恢复的最好补剂。阿拉伯人在婚礼前几天就以吃葱炒鸡蛋为主，以保证新婚之夜的性爱美满；印度的医生建议夫妻在性生活之前应多喝用鸡蛋、牛奶、蜂蜜煮成的大米粥；我国民间也流传着新婚晚餐吃煎鸡蛋的习俗，人们相信食用鸡蛋可以帮助恢复体力。

在国内，这几年来，鲜虾、羊肉等都被认为是很好的壮阳食品。它们在中医里都属于补肾食物，滋肾壮阳作用早就得到了共识，可以温暖身体，增加精力，对改善性欲低下或是性功能弱是很有用的。

能够增强性生活能力的不仅仅是动物类食物，一些看似很普通的食物也有“助性”的作用。葱可以增加人体性激素的分泌。韭菜又被叫做起阳草，是一种生长力旺盛的植物，顾名思义对于性功能有促进作用，可以生吃，也可以把韭菜籽磨成粉末服用。

松子也是中医里的壮阳食品，特别对疲劳感强、有贫血倾向的男性以及缺乏勃起力度的人有效。松子可直接食用，也可以煮粥食用，每天吃一点即可。龙眼肉又称桂圆，对于体质虚弱的男女都有强身助性的作用。

上述这些药食两用的食物只要持之以恒，少量多次地进食，就可以达到预期的“助性”效果。有一点是在食用这些食物前应该了解的，就是防止过食后“上火”，因为这类食物往往性质很热，在天气干燥、湿热或感冒咳嗽时就要停用。

本书里所介绍的食物，均已被中医界认可：可以起到滋阴壮阳的效果，有不少种类正是当下被寻常人家使用的壮阳食品。





# 目 录 | CONTENTS

## 6

## 几种补肾的食物



|    |        |
|----|--------|
| 8  | 猪肾枸杞汤  |
| 10 | 冬虫夏草鸭  |
| 12 | 羊肉米粥   |
| 14 | 壮阳鹌鹑   |
| 16 | 枸杞炖鸽子  |
| 18 | 米酒蒸公鸡  |
| 20 | 青虾炒韭菜  |
| 22 | 五香羊肉   |
| 24 | 鲜虾炖豆腐  |
| 26 | 枸杞子仔鸡  |
| 28 | 醉虾     |
| 30 | 萝卜炒蛋   |
| 32 | 韭菜炒蛋   |
| 34 | 枸杞炖牛鞭  |
| 36 | 米酒炒大虾  |
| 38 | 油炸大虾   |
| 40 | 牛鞭壮阳汤  |
| 42 | 砂锅人参鸡  |
| 44 | 人参粥    |
| 46 | 干煎蒜子大虾 |
| 48 | 肉苁蓉虾丸  |
| 50 | 白果莲子粥  |
| 52 | 久久肉    |

- 
- 54 白龙出水
  - 56 熊掌豆腐
  - 58 金丸
  - 60 蛋游紫汤
  - 62 羊与土豆
  - 64 火熟游龙
  - 66 枸杞羊肾粥
  - 68 海参粥
  - 70 煎蚝饼
  - 72 壮阳狗肉汤
  - 74 鸽蛋百莲汤
  - 76 锅巴虾仁



- 78 枸杞豉汁粥
- 80 玉兰明虾
- 82 烩木耳夹心虾
- 84 杞子烹大虾
- 86 山药粥
- 88 熘炒黄花猪腰
- 90 麻油腰花
- 92 黄芪泥鳅汤
- 94 狗肉烧鸡蛋



# 几种补肾的食物



## 泥鳅——●

泥鳅含优质蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、烟酸、铁、磷、钙等。其味甘、性平，有补中益气、养肾生精功效。对调节性功能有良好的作用。泥鳅中含一种特殊蛋白质，有促进精子的形成作用。成年男子常食泥鳅可滋补强身。



## 驴肉——●

俗话说：“天上的鹅肉，地上的驴肉”。驴肉味道鲜美，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类。中医认为，驴肉性味甘凉，有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦之功效。驴肾，味甘、性温，有益肾壮阳、强筋壮骨功效，可治疗阳痿不举、腰膝酸软等症。



## 牡蛎——●

牡蛎又称蛎蛤、蚝子。含有丰富的锌及铁、磷、钙、优质蛋白质、糖类以及多种维生素。其味咸，性微寒，有滋阴潜阳、补肾生精之功效。男子常食牡蛎可提高性功能及精子的质量。对男子遗精、虚劳乏损、肾虚阳痿等有较好的效果。

## 鹌鹑

俗话说“要吃飞禽，还数鹌鹑”。鹌鹑肉嫩味香，香而不腻，一向被列为野禽上品。鹌鹑肉不仅味鲜美、营养丰富，还含有多种无机盐、卵磷脂、激素和多种人体所必需的氨基酸。鹌鹑的肉和蛋，都是很好的补品，有补益强壮作用。祖国医学认为，鹌鹑肉可“补五脏，益精血，温肾助阳”，男子经常食用鹌鹑，可增强性功能并增气力、壮筋骨。



## 鸡蛋

鸡蛋是人体性功能的营养载体，是性生活后恢复元气最好的“还原剂”。阿拉伯人在婚礼前几天，以食用葱烧鸡蛋为主，以保证新婚之夜性爱的美满。而印度医生则建议，夫妻在过性生活之前，应多喝由鸡蛋、牛奶和蜂蜜煮成的大米粥。我国民间也流传着新婚晚餐煎鸡蛋的习俗。新婚夫妇性生活频繁，体力消耗较大，食鸡蛋有助于迅速恢复体力。



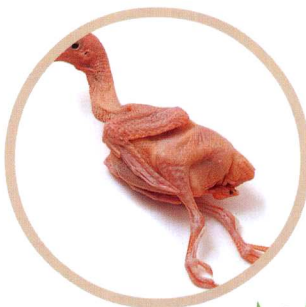
## 蛇肉

近年来，食蛇肉已成为一种时尚。当两条蛇交尾时，会持续很长一段时间（蝮蛇可达 6 ~ 24 小时），食蛇肉能有效地使性生活时间延长。



## 鸽肉

白鸽的繁殖力很强，性欲极旺，雌雄交配非常频密，这是白鸽特别旺盛的性激素分泌所致，所以人们把白鸽作为扶助阳气的强身妙品，认为它具有补益强肾、强壮性机能的作用。白鸽蛋的功效更胜于白鸽肉，据测定，白鸽蛋和白鸽肉一样，含有丰富的蛋白质、维生素和铁等成分，它的营养价值很高。





# 猪肾枸杞汤

## 【材料】

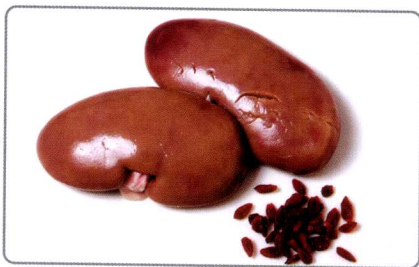
猪肾2个，枸杞子30克，盐、醋各适量。

## 【做法】

将猪肾去筋，膜切片。

把切好的猪肾和枸杞一起放进器皿中，煮汤。

汤煮好后，按自己的口味加入盐、醋等调料就OK了！



## 吃啥补啥

在我的眼里，吃已经没有什么禁忌了，我都没看出来有什么东西不可以吃，餐馆里的菜牌越来越古怪。就说涮羊肉吧，放着好好的羊肉不吃，偏要吃什么“羊三宝”，神神秘秘的，我想着就觉得很怪异。

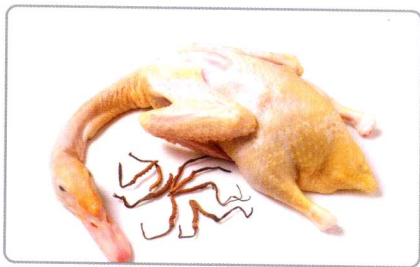
在这方面我还是比较保守的，阿翔想要食补的话我通常都买肾给他吃，鸡肾、鸭肾、鹅肾、猪肾、羊肾、牛肾……中国文化不是有个讲究叫“吃啥补啥”吗，吃肾补肾，吃腰补腰……应该有点道理吧！

可是，这个理论被我婆婆发挥成了“你想吃啥就是缺啥”！想喝水就是缺水，想吃糖就是缺糖……这可以说是一种民间智慧，不过，要是我想吃冰淇淋呢？

（芷珊）



# 冬虫夏草鸭



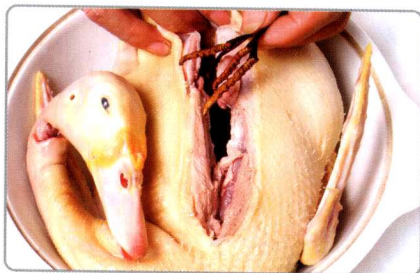
## 【材料】

冬虫夏草3~5枚，雄鸭一只，葱、姜少许，盐适量。

## 【做法】

鸭子去毛，掏净内脏，洗净，葱切段，姜切片。

把弄好的鸭子放砂锅内，加入冬虫夏草、食盐、姜葱少许，加水以小火煨炖，至熟烂即可。



食和性都是人的本能，性和食物同样重要，这可是老祖宗大圣人说的。芷珊疑惑地说，圣人说性爱是人性？我说是啊，这是圣人说的，圣人说的啊！芷珊说没想到圣人也好色。这不是好色，我替圣人辩解，这是圣人为大家着想，说出大家所想的，要不怎么是圣人啊！芷珊点了点头很赞同我的意见。

于是晚上我亲自下厨，做了道补肾虚、益精气的大菜——冬虫夏草鸭，为这个，我可花了血本啊！冬虫夏草可是有补肾效果的，和鸭在一起做了吃，对男人很有好处。

食，色，性也

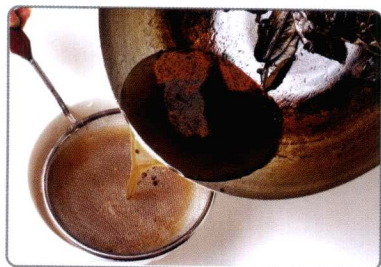




## 羊肉米粥

### 【材料】

肉苁蓉15克，羊肉100克，粳米100克，葱、姜少许，盐适量。



### 【做法】

肉苁蓉用水煎1小时，然后去渣取汁。  
把煎出来的肉苁蓉汁和羊肉、粳米同煮。  
小火将肉煮熟，加葱、姜、盐煮片刻即可。  
寒冬食用，效果尤佳。

## 冬天吃羊肉

滋养，是我们女人养生的关键，通俗的说法就是“滋阴”，听说羊肉是滋养食品中的上品，中医认为，羊肉补气滋阴，暖中补虚，开胃促力。冬天多吃些羊肉，可以祛湿气、避寒冷，对女性有很好的补益作用。这个冬天，我爱上了羊肉。

约了几个“闺蜜”隔几天就到东来顺吃涮羊肉，到穆斯林餐厅吃烤羊排，到张记排队吃羊肉煲……如此数周之后，阿翔说我吃得浑身都是“羊”味。呵呵，可是有些人，就是喜欢这个味！

吃了羊肉，我很抗寒，瞧阿翔瑟缩的样子，明天我做个加料羊肉米粥，给我亲爱的阿翔也补补，这样才能棋逢对手嘛！

(芷珊)





## 壮阳鹌鹑

### 【材料】

鹌鹑数只，菟丝子、枸杞子各 15 克。



### 【做法】

将鹌鹑去毛和内脏，收拾干净。

把菟丝子、枸杞子洗干净。

将鹌鹑和枸杞以及菟丝子放入器皿内熬煮，熟后可吃肉喝汤。

### 鹌鹑壮阳

我不知道这是谁先发现的，反正一段时间里，吃鹌鹑的男人一大堆，有的羞羞答答地躲在家里吃，有的在外面宾馆里大声喊：给我来份壮阳的“鹌鹑”。男人们凑在一起谈论的东西里也多了鹌鹑，我开始是不相信的，我觉得那是一种心理作用，但是芷珊信，有天晚上她给我做了几道鹌鹑，虽然都是鹌鹑，但花样还挺多，配料也不少，所以吃起来也不腻，吃了以后，我不过是觉得身上有些热罢了，吃了饭后不是大家都热吗？芷珊说，有反应了吧？我严肃的说，哪有什么反应？一点也没有。芷珊笑起来，我红了脸。

第二天早上，芷珊说，鹌鹑真好，又便宜又好吃，还有效果，今天晚上再吃！于是我那几天一直在吃鹌鹑，常常吃得第二天呵欠连天，我不得不警告芷珊说：为了我的工作，我们不要吃鹌鹑了吧，再好的东西一次吃的太多也会伤身体啊。芷珊想了想说，你说得很有道理呢，晚上我们改吃韭菜！