

都市养生食谱之四

# 吃出男子汉

汪海波 编著

CHICHUNANZIHAN



新疆人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

吃出男子汉 / 汪海波著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003.11

(都市养生食谱)

ISBN 7-228-08436-5

I. 吃… II. 汪… III. 保健—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103227 号

吃出男子汉  
汪海波 编著

---

出 版 新疆人民出版社  
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号  
邮 编 830001  
印 刷 北京市英子印刷有限公司  
发 行 新疆人民出版社  
开 本 889 × 1194 1/24  
印 张 3  
字 数 40 千字  
版 次 2004 年 1 月第 1 版  
印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 1-3000  
美术设计 李博  
责任校对 刘莉

---

ISBN 7-228-08436-5 定价 (全 5 册): 79.00 元



# 吃出男子汉

都市养生食谱之四



CHICHUNANZIHAN



新疆人民出版社



# 吃出男子汉〔目录〕

## CONTENTS



26

### 款 日常进补最重要

|         |    |
|---------|----|
| 麻油双腰    | 4  |
| 强身牛腱火锅  | 5  |
| 猪肝萝卜煲   | 6  |
| 鹌鹑蛋烩干贝  | 7  |
| 清蒸小卷    | 8  |
| 蒜末蒸虾    | 9  |
| 沙茶酱炒蛭子  | 10 |
| 韭菜炒蛋    | 11 |
| 草菇鹌鹑蛋   | 12 |
| 牡蛎鸡蛋饼   | 13 |
| 蒜茸蒸青口   | 14 |
| 鸡蛋溜牛肉   | 15 |
| 香槟柠檬烹牡蛎 | 16 |
| 韭菜虾仁摊鸡蛋 | 17 |
| 麻油土鸡煲   | 18 |
| 茄烧牛腩    | 19 |
| 蚝油牛柳    | 20 |
| 火爆腰花    | 21 |
| 白灼腰肝    | 22 |
| 螃蟹粉丝煲   | 23 |
| 羊肉粉丝煲   | 24 |
| 清蒸桂鱼    | 25 |
| 鸭肉粉丝    | 26 |
| 苦瓜蒸肉丸   | 27 |
| 豉油焖乳鸽   | 28 |
| 清炖土鸡    | 29 |

20

### 款 中药进补也不难

|          |    |
|----------|----|
| 烧酒醉虾     | 30 |
| 枸杞人参炖羊排  | 31 |
| 淮山牛腩煲    | 32 |
| 天麻枸杞炖猪脑  | 33 |
| 黄芪当归炖猪脚  | 34 |
| 党参莲藕羊肉煲  | 35 |
| 香菇爆肝片    | 36 |
| 淮牛七蒸鲤鱼   | 37 |
| 冬虫夏草蒸虾   | 38 |
| 巴戟天扇贝    | 39 |
| 药炖羊肉     | 40 |
| 淮山炖排骨    | 41 |
| 黑糯米炖乳鸽   | 42 |
| 巴戟天煮虾    | 43 |
| 清炖鳗鱼     | 44 |
| 药膳羊肉煲    | 45 |
| 天麻糯米酒鱼头煲 | 46 |
| 当归煲鸭     | 47 |
| 四神排骨汤    | 48 |
| 白术虾仁     | 49 |





## 16

### 款 煲汤进补最实惠

|         |    |
|---------|----|
| 山药人参汤   | 50 |
| 强腰健体汤   | 51 |
| 红豆花生鲜鸡汤 | 52 |
| 杜仲补腰汤   | 53 |
| 花生猪骨核桃汤 | 54 |
| 北芪桂圆八宝汤 | 55 |
| 鲍鱼鸡翅汤   | 56 |
| 姜丝鲈鱼汤   | 57 |
| 天麻黄芪鲈鱼汤 | 58 |
| 花胶瘦肉汤   | 59 |
| 人参山药鸡   | 60 |
| 清心润肺汤   | 61 |
| 天麻鱼头汤   | 62 |
| 萝卜鸭汤    | 63 |
| 章鱼瘦肉汤   | 64 |
| 墨鱼炖土鸡   | 65 |

## 7

### 款 主食进补最简单

|         |    |
|---------|----|
| 蔬菜鲜虾面   | 66 |
| 红烧牛肉面   | 67 |
| 砂锅面     | 68 |
| 萝卜排骨煲饭  | 69 |
| 韭菜番茄烩白饭 | 70 |
| 蟹腿香菇烩白饭 | 71 |
| 咖喱羊肉炒面  | 72 |







# 麻油双腰

## 材 料

鸡腰 150 克，猪腰 1 副，老姜 8 片，枸杞 1 小匙

## 调味料

A：麻油 1 大匙

B：米酒 1 杯

C：清水 150ml

## 作 法

1. 猪腰对半切开，刮去白膜，洗净，先切花，再切片；鸡腰洗净备用。
2. 锅中倒入半锅水煮沸，放入鸡腰及猪腰汆烫，捞出，沥干水份备用。
3. 锅中倒入 A 料烧热，爆香老姜，放入 B 料烧至酒精蒸发，再加入鸡腰、猪腰、枸杞及 C 料煮至入味，即可盛出。

## 桌边悄悄话

双腰的脆嫩口感，搭配麻油炒老姜的迷人辛香，同时享受到美味与滋补。



# 强身牛腱火锅

## 材 料

高汤4杯, 牛腱1个(约300克), 圆白菜半个, 青椒、鸡蛋各2个, 小番茄10个, 葱、红辣椒各1支, 粉丝1把

## 调味料

A: 盐1小匙, 糖1大匙, 清高汤2杯  
B: 辣豆瓣酱1大匙, 糖、香油各1小匙, 酱油2大匙

## 作 法

1. 牛腱切片; 圆白菜撕小片; 青椒切成圈; 红辣椒去蒂及籽切段备用。
2. 锅中倒入高汤煮开, 放入圆白菜及A料煮8分钟, 即可加入牛腱、青椒、小番茄及粉丝煮熟。
3. B料放入碗中加入姜丝调匀, 做成沾酱, 即可端出蘸食。

## 桌边悄悄话

牛肉含丰富蛋白质, 营养价值极高, 能增长气力, 培补中气, 是日常强身健体的最好食品。最好在冬天吃牛肉火锅, 这样更可增添热量, 提高生活质量。





# 猪肝萝卜煲

## 材 料

猪肝、红、白萝卜各 300 克，菠菜 200 克，番茄 2 个，姜 3 片

## 调味料

盐 1 小匙

## 作 法

1. 红、白萝卜去皮切块；菠菜去根切段；番茄切块。
2. 猪肝切片，放入滚水中汆烫去血水，捞出，泡入冷水中备用。
3. 红、白萝卜及番茄放入锅中，加入 4~5 杯高汤大火煮开，再以中火煮 15~20 分钟，再加入猪肝煮熟，最后加入菠菜及盐煮匀，盛入煲锅中即可端出。

## 桌边悄悄话

红白萝卜含有丰富的β胡萝卜素，是补充维生素A的最佳选择。都市中的男性多与电脑为伴，可要常常补肝明目！





# 鹌鹑蛋烩干贝

## 材 料

熟鹌鹑蛋 24 个，大干贝 4 粒，鸡胸骨 1 副，胡萝卜 3 根，葱 1 根，姜 2 片

## 调味料

料酒 2 小匙，淀粉 1 小匙，盐 适量

## 作 法

1. 鸡骨洗净切成小块，加水 and 葱、姜、料酒煮成高汤。干贝放入小碗中，加入 1 小匙料酒、1 小匙清水，隔水蒸 10 分钟后，取出待凉撕成细丝。
2. 胡萝卜去皮，用水煮软，用挖球器挖成小球，或切成小块。
3. 鹌鹑蛋下锅，加入鸡汤和少许水；待汤沸腾后将萝卜球倒下，续煮至汤汁较少时，加入干贝丝略煮，再以淀粉水勾芡，搅拌均匀，煮沸即可盛盘。

## 桌边悄悄话

鹌鹑蛋的营养价值为禽蛋之冠，被誉为“动物人参”。鹌鹑蛋性平味甘，具补益五脏、益气养血、坚实筋骨、耐寒暑及解热等功效。



# 清蒸小卷

## 材 料

鱿鱼 6 条，红辣椒 1 个，嫩姜 1 块，葱 2 根

## 调味料

米酒 1 小匙，豆酱 1 大匙，蚝油、鲜鸡精、香油各 1 小匙

## 作 法

1. 小卷去除内脏及墨囊，清洗干净；红辣椒、姜均切丝；葱切。
2. 小卷放入盘中，铺入红辣椒丝、姜丝、葱段，淋入调味料，移入蒸笼以大火蒸约 8 分钟至入味即可端出。

## 桌边悄悄话

鱿鱼的作法非常简单，清蒸的手法更保持了它的营养不会流失，常为忙碌的爱人做一些海味，既快捷又不会发胖。





# 蒜末蒸虾

## 材 料

活虾，蒜，香菜

## 调味料

花生油、绍兴酒、酱油各2大匙，白糖少许

## 作 法

1. 蒜切成碎末，用花生油略炒一下，炒至香味出来时，再淋上绍兴酒，加入酱油和白糖，煮沸。
2. 取出虾的泥肠，连壳纵切成两半。切口朝上，将虾排在盘中，然后淋上作法1的酱汁。
3. 放进已冒出蒸气的蒸笼里，用强火蒸3~4分钟。将香菜切成细末，撒在上面。

## 桌边悄悄话

虾含有大量蛋白质，营养价值相当高，具有补肾兴阳作用，虾的荷尔蒙含量高，食后对生殖机能具有促进作用。



# 沙茶酱炒蛏子

## 材 料

活蛏子 500 克，干葱茸、蒜茸各 1 匙，沙茶酱 1 大匙，红椒适量

## 调味料

酱油半匙，糖 1 小匙，淀粉 2 小匙，水 3 大匙

## 作 法

1. 蛏子用清水清洗多次，去砂泥，沥干水份。
2. 烧热锅下油 1 大匙，下干葱茸、蒜茸炒香，加入沙茶酱、蛏子炒匀，加盖煮 6 分钟，倒入调味料煮滚片刻即可。

## 桌边悄悄话

蛏子又名西施舌，含丰富铁质、维生素 C，口感香韧，吃惯大鱼大肉，不如多吃些海产品，你的啤酒肚自然会缩小啦！





# 韭菜炒蛋

## 材 料

鸡蛋 4 个，猪肉 120 克，韭菜 1 把，冬笋 1 个，香菇 3 朵，姜丝少许

## 调味料

淀粉 1 大匙，酒 1 大匙，酱油 1 小匙，盐适量

## 作 法

1. 猪肉切丝，加酒与酱油腌泡入味，拌入淀粉；韭菜切段，冬笋与香菇切丝；蛋加少许盐搅拌均匀。
2. 锅中放油烧热，再倒入蛋液快炒，炒得蓬松后盛盘。
3. 再起锅放 2 大匙油烧热，再入姜丝与肉丝炒至略熟后，加笋、香菇、韭菜拌炒，放少量的盐，最后倒入炒蛋，拌炒均匀后盛盘即可。

## 桌边悄悄话

鸡蛋含丰富蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，消化率高达 98%。蛋黄含有大量卵磷脂和卵黄素，具有补脑、健脑作用。韭菜又名“起阳草”，具补肾壮阳之功效。



# 草菇鹌鹑蛋

## 材 料

熟鹌鹑蛋 16 个，酱油少许，草菇罐头 1 罐，菠菜 100 克，香菇 3 朵，冬笋 2 个，胡萝卜少许，高汤

## 调味料

糖、盐适量，淀粉水 2 小匙，香油少许

## 作 法

1. 熟鹌鹑蛋撒上少许酱油；香菇泡软切片；冬笋、胡萝卜切片汆烫；菠菜用盐水汆烫，切段，铺盘垫底。
2. 锅中放油加热，依序放入香菇、冬笋、草菇、胡萝卜拌炒，再加入高汤、糖、盐调味。
3. 最后放进鹌鹑蛋，用淀粉水勾芡，起锅前滴少许香油。

## 桌边悄悄话

蘑菇是一种高蛋白低脂肪的健康食品，能增加免疫力，抑制癌病的产生。同时又有降血压、降胆固醇的作用，对消除啤酒肚有极大的功效！





# 牡蛎鸡蛋饼

## 材 料

新鲜牡蛎 250 克，韭菜 150 克，鸡蛋 3 个，香菜 4 棵，淀粉 1 大匙

## 调味料

盐 1 小匙，酱油 1 小匙，胡椒粉适量

## 作 法

1. 淀粉加水，浸半小时，调匀；牡蛎去壳，冲洗干净，沥干水分。
2. 韭菜、香菜均洗净切粒；鸡蛋打入碗内拌匀，加入牡蛎、韭菜、香菜、淀粉水、调味料拌匀。
3. 烧热锅下油 3 大匙，倒入作法 2 煎至半凝固，翻转另一面，在锅边加入 1 小匙油，煎至金黄。

## 桌边悄悄话

牡蛎可清肠补肾，口感嫩滑，配合韭菜的香味与营养，低脂肪、低热量，让你精力倍增，神采奕奕！



# 蒜茸蒸青口

## 材 料

青口肉 400 克，蒜茸、红椒碎、葱粒、熟油各 1 大匙

## 调味料

酱油 1 大匙，糖半小匙，淀粉 1 大匙

## 作 法

1. 青口肉洗净，沥干水分，加调味料拌匀，铺上蒜茸。
2. 煮滚清水半锅，放入青口隔水蒸 6 分钟，加入红椒碎、葱粒，淋上熟油即可。

## 边 悄 话

青口即贻贝，又称“淡菜”，补肝肾，益精血，是男子汉日常滋补的佳品。海产品的壮阳功效可千万不要忽略哟！





# 鸡蛋溜牛肉

## 材 料

牛肉 200 克，鸡蛋 3 个，葱末 1 大匙

## 调味料

酱油，淀粉水 1 大匙，糖，盐、嫩肉粉各 1 小匙，胡椒粉少许

## 作 法

1. 牛肉切片，放入碗中，加调味料拌匀，腌 10 分钟；鸡蛋打入碗中，加盐搅拌均匀。
2. 锅中倒 3 大匙油烧热，放入牛肉片快炒至 7 分熟，盛起。
3. 锅中另倒 2 大匙油烧热，放入蛋汁，炒至蛋汁呈半凝固时，加入牛肉片，翻炒数下即可熄火，盛起时撒上少许葱末，端出。

## 桌边悄悄话

能增强性功能及肝肾功能，使体力充沛，肾水充足，做为家常小菜，操作简单，味道鲜美，脂肪含量小，可以大胆享用。