

LIANGTANGQIAOFUBAO

靓汤巧妇煲

男性滋补汤

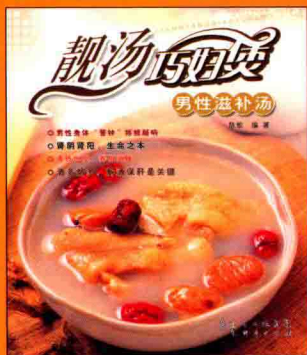
陈敏 编著

- 男性身体“警钟”频频敲响
- 肾阴肾阳，生命之本
- 清热化痰，养阴润肺
- 酒多烟多，解酒保肝是关键



廣東省出版集團
廣東人民出版社

男性滋补汤



工作太忙，需要煲汤来犒劳劳疲惫的身体；稍有闲情，细细煲汤，慢慢品汤，那可是绝好的享受；有什么小病小痛的，吃药还不如喝汤，自我食疗见效更快，汤到病除。不知不觉，喝汤已经成为了我们生活必不可少的一部分。

男性和女性因为生理差异和健康状况的不同，对营养的需求也各有侧重；不同年龄层，从儿童、中年到老年，由于身体发育、养生、工作或学习的差异，所需要的营养自然也随之变化；四季交替，随着气候转换，人体都会有相应的反应和问题，这就需要在饮食上正确的调理。正是鉴于形形色色的人群对营养需求的各不相同，我们这次推出的“靓汤巧妇煲”丛书，包括《女性调养汤》、《男性滋补汤》、《儿童营养汤》、《四季养生汤》四个分册，主要考虑了女性、男性、儿童的营养需求差异和不同季节的进补各有侧重，针对身体状况的不同来调整汤料，指导大家喝对汤，喝好汤。

ISBN 7-80728-264-9



9 787807 282648 >



ISBN 7-80728-264-9/TS·97
全套(1~4)定价：80.00元

LIANG TANG QIAO FU BAO

靓汤巧妇煲

男性滋补汤

陈敏 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性滋补汤 / 陈敏编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 5

(靓汤巧妇煲丛书)

ISBN 7-80728-264-9

I. 男… II. 陈… III. 男性—保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第016998号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11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 (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5月第1版
印次	2006年5月第1次
印数	1~10000册
书号	ISBN 7-80728-264-9/TS·97
定价	全套(1~4)定价: 80.00元

如发现印装质量问题, 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)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



目

录

CONTENTS



第一章 固肾补虚 6-33

- 8 什么是肾虚
- 11 冬虫草石斛炖花胶
- 13 党参肉苁蓉炖斑鸠
- 15 巴戟杜仲炖鹿鞭
- 17 十全炖鹿鞭
- 19 海参羊肉汤
- 21 核桃煲猪腰
- 23 栗子红枣煲珍珠鸡
- 24 板栗猪腰汤
- 25 海马煲狗肾
- 27 鹿茸海马党参煲猪肉
- 29 枸杞海参鹌鹑蛋汤
- 31 壮阳狗肉巴戟汤
- 33 巴戟淮杞炖乳鸽

第二章 润肺清心 34-55

- 36 男性秋来要养肺
- 39 银耳润肺煲
- 41 白芨川贝炖雪梨
- 43 清润养肺汤
- 45 山药猪胰汤
- 47 沙参玉竹五味汤
- 49 南北杏苹果炖猪肉
- 51 腐竹白果煲猪肚
- 53 马蹄竹蔗雪梨煲猪腩
- 55 白萝卜煲羊肉



第三章 解酒保肝 56-75

58 具有解酒作用的食物和药材

- 60 茅根炖水鸭
- 61 鱿鱼凉瓜煲鸡脚
- 63 柴胡川芎煮鸡蛋
- 65 鸡骨草粉葛煲鲮鱼
- 67 竹蔗茅根煲唐排
- 69 扁豆瘦肉汤
- 71 冬瓜柿饼煲猪蹄
- 73 鱼丸西红柿汤
- 75 凉瓜煲金银鸭



第四章 降压去脂 76-95

- 78 男性饮食九项注意
- 81 青菜豆腐汤
- 83 南瓜排骨汤
- 85 萝卜当归煲猪肉
- 87 肉丝海带汤
- 89 黄豆木瓜汤
- 91 韭菜煮泥鳅
- 93 玉米萝卜煲柏叶
- 95 苹果淮山猪腩汤



LIANG TANG QIAO FU BAO

靓汤巧妇煲

男性滋补汤

陈敏 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社



男人要汤来“煲”卫

工作太忙，需要煲汤来犒劳犒劳疲惫的身体；稍有闲情，细细煲汤，慢慢品汤，那可是绝好的享受；有什么小病小痛的，吃药还不如喝汤，自我食疗见效更快，汤到病除。不知不觉，喝汤已经成为了我们生活必不可少的一部分。

男性和女性因为生理差异和健康状况的不同，对营养的需求也各有侧重；不同年龄层，从儿童、中年到老年，由于身体发育、养生、工作或学习的差异，所需要的营养自然也随之变化。四季交替，随着气候转换，人体都会有相应的反应和问题，这就需要在饮食上正确的调理。正是鉴于形形色色的人群对营养需求的各不相同，我们这次推出的“靓汤巧妇煲”丛书，包括《女性调养汤》、《男性滋补汤》、《儿童营养汤》、《四季养生汤》四个分册，主要考虑了女性、男性、儿童的营养需求差异和不同季节的进补各有侧重，针对身体状况的不同来调整汤料，指导大家喝对汤，喝好汤。

在社会压力如此大的今天，男性的身体警钟也是频频敲响。



步入中年，很多男性都出现情绪低落、容易疲劳、不愿意运动、失眠、头痛、注意力不集中的亚健康状态。长此以往，各种各样的疾病就会悄然袭来。由此可见，男性更需要“补”，而药补不如食补，汤作为“取精华，去糟粕”的灵魂食物，自然是男性最适宜的补品。

那么如何才能有的放矢，让你的他拥有一个健康的身体呢？这就需要你根据他的身体状况来选择合适的汤料和中药材，家庭煮妇们要看好了。

汤中有锌：“性福”不断。人体神经传递物质的产生离不开锌，锌对维持细胞的完整性、细胞增殖及免疫功能均有重要作用，锌还有协助维持大脑机能的作用，而男性精液中含有高浓度的锌，因而性活动频繁的男性容易缺锌。推荐的摄入量标准为800毫克/天，但最新的膳食调查表明，中国男性锌的摄入量达到要求的不到1/3。含锌丰富的食品有海产品(牡蛎、贝壳类、海鱼类)、瘦肉等。

喝汤补钙：让男性更硬朗。中国男性每天从食物中摄入的钙远远不能满足身体需要，而且中年男性的钙每天都在流失。研究发现摄入钙较多的男性骨骼较为强壮，而且比摄入量少的男性平均起来要苗条一些，因此适当补充钙质还具有减肥疗效。男性每天推荐摄入钙的量为1克，但大部分男性都做不到这一点。因此，在煲汤的时候，要多添加富含钙质的材料，如各种新鲜鱼类、动物肝脏、豆制品等。

.....

准备好了吗？跟随我们一起，来煲汤吧！煲出健康新滋味，享受甜蜜新生活。



目

录

CONTENTS



第一章 固肾补虚 6-33

- 8 什么是肾虚
- 11 冬虫草石斛炖花胶
- 13 党参肉苁蓉炖斑鸠
- 15 巴戟杜仲炖鹿鞭
- 17 十全炖鹿鞭
- 19 海参羊肉汤
- 21 核桃煲猪腰
- 23 栗子红枣煲珍珠鸡
- 24 板栗猪腰汤
- 25 海马煲狗肾
- 27 鹿茸海马党参煲猪肉
- 29 枸杞海参鹌鹑蛋汤
- 31 壮阳狗肉巴戟汤
- 33 巴戟淮杞炖乳鸽

第二章 润肺清心 34-55

- 36 男性秋来要养肺
- 39 银耳润肺煲
- 41 白芨川贝炖雪梨
- 43 清润养肺汤
- 45 山药猪胰汤
- 47 沙参玉竹五味汤
- 49 南北杏苹果炖猪肉
- 51 腐竹白果煲猪肚
- 53 马蹄竹蔗雪梨煲猪腩
- 55 白萝卜煲羊肉



第三章 解酒保肝 56-75

58 具有解酒作用的食物和药材

- 60 茅根炖水鸭
- 61 鱿鱼凉瓜煲鸡脚
- 63 柴胡川芎煮鸡蛋
- 65 鸡骨草粉葛煲鲑鱼
- 67 竹蔗茅根煲唐排
- 69 扁豆瘦肉汤
- 71 冬瓜柿饼煲猪蹄
- 73 鱼丸西红柿汤
- 75 凉瓜煲金银鸭



第四章 降压去脂 76-95

- 78 男性饮食九项注意
- 81 青菜豆腐汤
- 83 南瓜排骨汤
- 85 萝卜当归煲猪肉
- 87 肉丝海带汤
- 89 黄豆木瓜汤
- 91 韭菜煮泥鳅
- 93 玉米萝卜煲柏叶
- 95 苹果淮山猪腩汤





第 一 章

G U S H E N B U X U

固 肾 补 虚

什么是肾虚

在中医学上，肾为先天之本，为五脏阴阳之根本，肾中所藏之精，叫肾精。包括先天之精和后天之精，它们互相促进，互相依赖，共同维持人体生命活动和生殖能力。精能化气，气能化精，肾精所化之气叫肾气，常统称肾中之精气。人的生长发育与生殖能力，主要是肾中精气起着决定作用。由此可见，人体的生长发育和生殖过程，就是肾中精气自然盛衰的反应。

肾中精气为人体生命之本，肾中精气的生理功能可概括为肾阴、肾阳两个方面：对各脏腑组织起滋润作用的称为肾阴，对各脏腑组织起温煦、生化作用的称之为肾阳，肾阴与肾阳是肾中阴阳的根本。当肾阴或肾阳不足，引起相应功能的低下，则称为肾阴虚或肾阳虚。由于肾阴、肾阳均以肾中精气为物质基础，所以当肾阴虚到一定程度，可累及肾中精气，也称肾精亏虚。肾阴虚、虚阳虚、肾精亏虚统称肾虚，都会引起性功能或生殖功能的失调或障碍。

5 种中药能补肾壮阳

鹿茸

来源：为鹿科动物梅花鹿或马鹿尚未骨化带茸毛的幼角。主产东北、西北及西南地区。

药理成分：含雌酮及骨质、胶质、蛋白质、钙、磷、镁等，并含极少量的卵泡激素。有强壮作用，表现为提高机体的工作能力，改善睡眠和食欲，降低肌肉的疲劳；有强心作用。

性味归经：味甘、咸，性温。归肝、肾经。

用量：1~2.5克。

功效：壮阳，补气血，益精髓，强筋骨。用于肾阳虚之阳痿、滑精、腰膝酸冷、虚寒带下、精亏、眩晕、耳鸣等症。

禁忌：阴虚阳亢者忌服。

鹿角胶

来源：为鹿科动物梅花鹿或马鹿的角煎熬而成的胶块。主产东北地区、北京、上海、成都等地。

药理成分：含胶质、磷酸钙、碳酸钙及氮化物。有强壮作用。

性味归经：味甘、咸，性温。归肝、肾经。

用量：6~12克。

功效：补血，益精。用于腰膝无力、阳痿滑精、虚寒崩漏。

宜忌：阴虚火旺、目赤、口舌干燥、五心烦热、尿黄、便秘以及外感发热、舌质红、苔黄者忌用。

鹿鞭

来源：为鹿科动物梅花鹿和马鹿的雄性外生殖器。主产东北、西北、西南等地。

药理成分：含雄性激素、蛋白质、脂肪等。有兴奋性机能作用。

性味归经：味甘、咸，性温。归肝、肾经。

用量：9~15克。

功效：补肾壮阳，益精。用于肾阳虚所致的阳痿、腰膝酸痛、耳鸣、妇女子宫寒冷不孕等症。

海狗肾

来源：为海狗科动物海狗或海豹科动物海豹的肾。药用其阴茎及睾丸。主产加拿大、夏威夷群岛及我国辽宁等地。

药理成分：含雄性激素、蛋白质、脂肪等。有兴奋性机能作用。

性味归经：味咸，性热。入肝、肾经。

用量：3~9克。

功效：补肾壮阳，益精补髓。用于虚损劳伤、肾精衰损所致的阳痿、滑精、精冷、腰膝冷痛或酸软等症。

宜忌：目赤、咽干痛、咳嗽痰少、咯血、便秘、阳强易举等阴虚火旺症以及外感发热者忌用。

黄狗肾

来源：本品为犬科动物狗主要为黄狗的阴茎和睾丸。主产广东、广西、江苏等地。

药理成分：含雄性激素、蛋白质、脂肪等。有兴奋性机能作用。

性味归经：味甘、咸，性温。归肾经。

用量：4~6克。

功效：补肾壮阳。用于肾阳虚、阳痿、腰酸、尿频等症。

宜忌：阳强易举及阴虚火旺者忌用。

【营养分析】

冬虫草有清补心肺、滋肾益精及和胃消食的功效，此汤可用以治疗病后体虚瘦弱、食欲不振、神经衰弱、失眠、遗精、肾虚、哮喘、贫血等症状。



冬虫草石斛炖花胶



【原材料】

冬虫草 15 克, 石斛 10 克, 猪瘦肉 250 克, 花胶 150 克, 鸡脚 100 克, 葱 10 克, 老姜 10 克。

【调味料】

食盐 5 克, 鸡粉 1 克。

【制作过程】



1. 先将猪瘦肉斩件, 冬虫草、石斛洗净, 花胶泡洗切件, 姜切片, 葱切段。

2.

用锅烧水至滚后, 放入猪瘦肉、鸡脚、花胶稍煮片刻, 倒出洗净。



冬虫草

FOOD
INTRODUCTION

【本草介绍】

冬虫草别名冬虫草夏草、虫草。它是菌与虫的共生体, 是由真菌中的一种子囊菌侵染鳞翅目幼虫后, 钻入松土, 到了第二年夏季, 在虫体的前端长出一条棒状的“草”来, 伸出地面。主要产于四川、青海、贵州、云南、西藏、甘肃也有出产。

【主要功效】

冬虫草有滋补肺肾、止咳定喘、补益阳气的功效。药理实验证明, 冬虫草对结核杆菌、链球菌、葡萄球菌有明显抑制作用; 有平喘作用; 能提高人体细胞免疫功能, 升高白细胞等。可用于肺虚久咳、气喘、肺结核、肾结核、肾功能不全、肾虚腰膝酸痛、阳痿遗精、病后体弱、神经衰弱, 对化疗、放疗引起的白细胞下降也有防治作用。

【活用宝典】

炖食猪肉、鸡肉时, 可加入 25~50 克冬虫草, 经常食用, 可改善贫血症状。对于治疗阳痿、遗精, 效果也很理想。



3.

将猪瘦肉、冬虫草、石斛、花胶、鸡脚、葱、老姜放入炖盅, 加入清水, 放在蒸柜里面炖 2 小时后调入盐、鸡粉后即可食用。

