

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

性功能障碍

SEXUAL DYSFUNCTION

主编 姚呈虹 刘正才
编著 阳克明 何飞侠
严明荣



人民卫生出版社

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿；这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不了解营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

Preface

性功能障碍，男女都有，本书专指成年男子性功能障碍。

性功能障碍，主要指阴茎勃起功能障碍即阳痿。还包括早泄、遗精、滑精以及性欲低下、不育等病症。

国家计生委决定每年10月28日为“男性健康日”，主题是调整影响家庭生活质量的男子勃起功能障碍，使家庭和谐，夫妻生活幸福美满。据有关部门统计，我国男性人群中40~59岁患阳痿者占32.8%，60~69岁患阳痿者有74.2%，70岁以上患阳痿者达86.3%。全国成年男人患阳痿的约有1亿人之多。

性功能障碍的原因很多，有心理精神因素，有慢性疾病如糖尿病、高脂血症、肥胖病、高血压、前列腺疾病等等都可引起，老年人除慢性病外，还有生殖系统的老化退化。

针对上述引起性功能障碍的因素，都可用饮食加以调整，即通过吃来改善性功能。国外学者指出：“饮食对性功能有不可低估的作用。”

本书集古今中外专家以及民间的经验，为性功能障碍患者提供100个营养美味配餐和彩色图谱，详细介绍每个食品的配料、做法、吃法和有关的营养保健知识；为便于日常食用，还制定了“一周配餐表”，并收集了防治性功能障碍的简便、有效的单方。让人一看就感兴趣，一读就有信心，一吃就可能解决问题。

男人需要关爱，女人需要呵护。本书就为大家提供这种帮助。愿所有的家庭都和谐，所有的夫妻生活都幸福美满。

阳克明 何飞侠 严明荣

2005年11月

目录 Contents

第一部分 性功能障碍患者饮食调养的常识与技巧 —— 1

- | | | | |
|-----------|---------|-------------|--------|
| 1. 饮食调养原则 | ----- 2 | 3. 生活方式注意事项 | --- 3 |
| 2. 最佳调养食品 | ----- 2 | 4. 饮食误区与禁忌 | ---- 3 |

第二部分 性功能障碍患者营养美味配餐 ----- 5

一、菜肴类

- | | | | |
|------------|----------|-------------|---------|
| 1. 莲百烧肉 | ----- 6 | 22. 干煸牛肉丝 | ---- 27 |
| 2. 木耳笋肉片 | ----- 7 | 23. 水煮牛肉 | ---- 28 |
| 3. 鱼香肝片 | ----- 8 | 24. 红烧牛鞭 | ---- 29 |
| 4. 韭黄猪腰 | ----- 9 | 25. 鸽蛋烧什锦 | --- 30 |
| 5. 苦瓜炒猪肾 | ----- 10 | 26. 山药羊肉片 | --- 31 |
| 6. 荷叶粉蒸肉 | ----- 11 | 27. 杞叶烩羊腰 | --- 32 |
| 7. 龙马童子鸡 | ----- 12 | 28. 杜仲烩羊肉 | --- 33 |
| 8. 硫元素鸡 | ----- 13 | 29. 附片蒸羊肉 | --- 34 |
| 9. 银杏鸡茸 | ----- 14 | 30. 黑猪笑鱼黑 | --- 35 |
| 10. 鸡丁白果 | ----- 15 | 31. 黄精烧鳝鱼 | --- 36 |
| 11. 鸡丝豆芽 | ----- 16 | 32. 豆腐泥鳅 | ---- 37 |
| 12. 木耳炒鸡片 | ---- 17 | 33. 枸杞武昌鱼 | --- 38 |
| 13. 凤雏板栗 | ----- 18 | 34. 韭菜炒虾仁 | --- 39 |
| 14. 蒸仔公鸡 | ----- 19 | 35. 茼蒿菜芋艿 | --- 40 |
| 15. 田七乌骨鸡 | --- 20 | 36. 泡菜菜炒土豆丝 | 41 |
| 16. 鸡酥肉烧冬瓜 | - 21 | 37. 泡姜魔芋 | ---- 42 |
| 17. 巴戟鸡肠 | ----- 22 | 38. 炒木耳金针菜 | - 43 |
| 18. 魔芋烧鸭 | ----- 23 | 39. 黑云压青笋 | --- 44 |
| 19. 虫草老鸭 | ----- 24 | 40. 翠绿珍珠 | ---- 45 |
| 20. 两红一白 | ----- 25 | 41. 烧野鸡红 | ---- 46 |
| 21. 枸杞牛肉片 | --- 26 | 42. 糖醋青椒 | ---- 47 |
| | | 43. 韭菜炒豆筋 | --- 48 |

44. 麻花带丝 ----- 49	63. 豆花酸辣汤 ---- 68	82. 红豆玉米粥 ---- 87
45. 核桃仁炒韭菜 - 50	64. 黄花香菇汤 ---- 69	83. 核桃燕麦粥 ---- 88
46. 沙锅牛尾 ----- 51	65. 红参鸡汤 ----- 70	84. 枸杞山药燕麦粥 89
47. 奶油扒干贝 ---- 52	66. 枸杞蛋花汤 ---- 71	85. 鸡茸粥 ----- 90
48. 山药烩鱼片 ---- 53	67. 苁蓉羊骨汤 ---- 72	86. 百合莲子糯米粥 91
49. 核桃鱼头 ----- 54	68. 杜仲羊肾汤 ---- 73	87. 鲫鱼糯米粥 ---- 92
50. 黄焖狗肉 ----- 55	69. 当归生姜羊肉汤 74	88. 红薯粳米粥 ---- 93
二、汤羹类	70. 绿荷汤 ----- 75	89. 芝麻核桃糯米粥 94
51. 当归猪心汤 ---- 56	71. 冬瓜苡米汤 ---- 76	90. 兔肝红杞粥 ---- 95
52. 山药栗子猪瘦肉汤 57	72. 姜葱蚕豆汤 ---- 77	91. 鸡肝豆豉生姜粥 96
53. 萝卜红枣猪肉汤 58	73. 三豆汤 ----- 78	92. 红紫白米粥 ---- 97
54. 猪排豆芽汤 ---- 59	74. 海带炖老鸭 ---- 79	四、其他
55. 淡菜肉丝汤 ---- 60	75. 三鞭壮阳汤 ---- 80	93. 灵芝蜜茶 ----- 98
56. 菠菜丸子汤 ---- 61	76. 藕粉芝麻羹 ---- 81	94. 仙灵脾饮 ----- 99
57. 红装素裹汤 ---- 62	77. 人参牛奶羹 ---- 82	95. 菟丝子茶 ---- 100
58. 猪肚果实汤 ---- 63	78. 黑豆狗肉汤 ---- 83	96. 茉莉花茶 ---- 101
59. 酸菜肉丝汤 ---- 64	79. 清汤燕窝 ----- 84	97. 玫瑰花茶 ---- 102
60. 鲫鱼茴香汤 ---- 65	三、粥类	98. 五味饮 ----- 103
61. 泡菜鱼 ----- 66	80. 红枣小米粥 ---- 85	99. 二仁饮 ----- 104
62. 鸽肉银耳汤 ---- 67	81. 牛奶燕麦粥 ---- 86	100. 芝麻核桃花生浆 105

第三部分 性功能障碍患者一周配餐表 -- 106

第四部分 性功能障碍患者常用食疗单方 108

1. 紫 菜	9. 鹿茸蛋	17. 蚱 蜢
2. 豆 浆	10. 蘑 菇	18. 鸽 蛋
3. 小麦胚粉	11. 核桃仁	19. 海 参
4. 韭 菜	12. 羊 奶	20. 羊 宰
5. 玉 米	13. 南瓜子	21. 海狗肾
6. 小麦饭	14. 河 蟹	22. 虫草蛋
7. 芹 菜	15. 雄蚕蛾	
8. 香 菜	16. 蚕 蛹	

第一部分 性功能障碍患者饮食调养的常识与技巧

1. 饮食调养原则

●补充高蛋白：多吃富含优质动物蛋白的鱼肉、瘦肉、牛奶、鸡蛋，多吃富含优质植物蛋白的大豆制品。动植物蛋白互补，营养价值更高。蛋白质是生殖器官和精液组成不可或缺的重要原料。

●多吃植物种子：植物种子有增强性欲的作用，如南瓜子、芝麻、核桃仁、葵花子、花生、玉米、甜杏仁、咖啡豆等。

●摄取富含天然维生素E的食物：富含天然维生素E的食物有芝麻油、核桃油、大豆油、菜籽油、花生油、玉米油以及小麦胚芽和小米。这些食物被称为“性衰退的预防剂”。

●多吃富含微量元素碘、锌、锰、硒的食物：碘被称为“性欲活力剂”，富含碘的有海带、海藻、紫菜。锌能促进性器官发育，精子成熟，精液增多，富含锌的食物有牡蛎肉、鲍鱼、鳝鱼、鳊鱼、动物睾丸及内脏。锰能防止性器官萎缩、老化，富含锰的蚌肉、小麦胚芽、辣椒、胡椒等。硒被称为“生精元素”，富含硒的有海参、海贝、淡菜、蘑菇等。中医认为性功能障碍特别是阳痿主要是由肾虚引起，富含上述微量元素的食物多能补肾虚防阳痿。

●多吃食物中的属于热性的羊肉、狗肉、鹿肉、驴肉，蔬菜中的韭菜、青椒、菌类等。

2. 最佳调养食品

●韭菜：性味甘、温，含硫化物，能补肾壮阳，古称“起阳草”，预防阳痿效果显著。韭菜籽，中医常用其治疗阳痿。

●动物鞭：主要指牛鞭、狗鞭、驴鞭，即动物的阴茎和睾丸，含优质蛋白、锌、锰、硒元素和雄性素，防治阳痿有很好的效果。

●海 虾：虾含锌、锰、硒、钙，特别是富含钙，钙能活跃精子，血液中钙浓度高可防治阳痿。

●羊 肉：性味甘、温，营养丰富，各种强性生精的营养素齐备，自古就是防治阳痿的美味。

●核 桃：富含天然维生素E和锌、锰元素，有补肾壮阳的效果。

●豆腐皮：富含优质植物蛋白，特别是精氨酸。精氨酸能强性生精，振奋性功能，抗疲劳。

3. 生活方式注意事项

●规律性生活：青壮年每周1~2次，中老年每周1次或半个月1次。切勿纵欲，纵欲是导致性功能障碍的重要因素。

●慎手淫：过度手淫会导致性疲劳、性无能，因此应当谨慎和节制。

●勿长期熬夜：中医认为熬夜伤阴，精液属阴。精伤必然出现性功能障碍。如果每晚熬夜至12点钟以后才入睡，必然精力不足，心身疲惫。

●开朗乐观：不管有病无病，都需要保持开朗乐观的精神，对性功能障碍者尤为必须。一个心情抑郁的人，很难有性趣。青壮年阳痿患者，大都是精神抑郁，神经紧张造成的。

4. 饮食误区与禁忌

●性功能障碍者饮食误区甚多，主要是对饮食的双重性认识不足。如一直流传着的一句话“饱暖思淫欲”，但是长期吃得过饱，身体就会发福，肥胖的人常常是心有余而力不足。所以还是吃八九分饱为好。

●不吃高胆固醇食物。这对于性功能障碍者来说，也是个误区。因为性激素的合成需要胆固醇，所以适量的吃点含胆固醇高的动物肝、肾、睾丸等食物是必需的。但是长期大量食用，会形成全身动脉粥样硬化引起阴茎动脉充血不足而勃起障碍。

●忌辛辣刺激性食物。这是对某些慢性病而言，对性功能障碍者则是需要的。因为辛辣刺激性食物如辣椒、胡椒、咖啡，含锰高，能激发性欲。

●忌过分寒凉的食品如冰镇饮料之类。因为寒凉败胃，影响消化吸收；寒凉使血管收缩，易导致勃起功能障碍。

●忌烟酒。长期大量吸烟会阻塞血液流向阴茎。饮酒过多，酒精会杀死精子，还会使雄性素分泌减少。

●忌滥吃壮阳的化学药物和激素药，因会损伤肝肾和抑制自身性激素的分泌。



第二部分 性功能障碍患者营养美味配餐

1. 莲白烧肉

功效：养血宁心

原料：莲白60克，百合15克，猪瘦肉250克，橄榄油15克，酱油、生姜适量。

做法：

(1) 将瘦猪肉洗净切小块，莲白、百合淘洗后沥干；

(2) 将锅中橄榄油烧热，下姜粒炒香，推入猪肉块炒变色，下莲白、百合、酱油炒匀，烧至肉熟软即成。

适用人群及吃法：

适宜于心情紧张，心绪不宁的阳痿、早泄之人常吃。佐餐食用。

配餐禁忌：

莲白、百合忌配辣椒、胡椒等辛热调料，因会使人烦躁。



阳痿，指阴茎勃起障碍。青年男子阳痿主要是心情紧张引起的。百合，夫妻百年好合。百合忌用鲜品，因鲜百合含秋水仙碱，有毒。





2. 木耳笋肉片

功效：化脂通脉。

原料：黑木耳 20 克，青笋 50 克，瘦猪肉 200 克，大蒜、生姜、橄榄油、食盐适量。

做法：

(1) 将黑木耳温水发涨，青笋茎去粗皮切成片，猪瘦肉洗净后切片，蒜、姜切成粒；

(2) 用湿淀粉拌匀肉片，待锅中橄榄油烧热后下肉片炒至半熟，再下木耳、姜蒜、笋丝、食盐，炒熟即成。

吃法：

适宜于血脂高，动脉粥样硬化的中老年阳痿，佐餐食用。

配餐禁忌：

黑木耳忌与田螺肉相配，可引起腹泻、消化不良。



瘦肉与木耳、姜、蒜相配，能降血脂胆固醇。炒时宜大火快炒，肉才鲜嫩。切忌久煮。

3. 鱼香肝片

功效：补肝壮阳，补充营养。

原料：鲜猪肝250克，鱼香调料30克，橄榄油20克。

做法：

(1) 将鲜猪肝洗净去脂膜，切成薄片；

(2) 取泡辣椒1个切细，酱油、醋、白糖、姜粒、蒜粒、葱、食盐适量，调成鱼香汁；

(3) 将锅中橄榄油烧至六成熟，下肝片快炒，再下鱼香汁炒匀即起锅。

适用人群及吃法：

适宜于营养不良的阳痿患者食用，胆固醇高者忌食。

配餐禁忌：

猪肝不宜与蔬菜同煮，因会破坏猪肝中的锌、铁等营养素。



猪肝下锅十八铲，不宜久炒。炒老了既不好吃，又破坏猪肝的营养。





4. 韭黄猪腰

功效：补肾壮阳。

原料：韭黄 150 克，猪腰 1 对，橄榄油 20 克，食盐、生姜、食醋适量。

做法：

(1) 将韭黄摘洗干净后切成寸长，猪腰去脂膜剖开洗净切成片，生姜洗净切成粒；

(2) 锅中橄榄油烧热下姜粒炒香，下腰片炒半熟，再下韭黄、食盐、醋炒匀炒熟即成。

适用人群及吃法：

适宜于腰膝酸软、怕冷的肾阳虚、阳痿患者佐餐食用。

配餐禁忌：

韭黄忌配牛肉，因可上火。



中医认为阳痿主要是由肾虚引起。肾虚有肾阴虚和肾阳虚两大类：肾阳虚的人怕热，自觉火大；肾虚的人怕冷，喜热饮。本菜补肾阳，对肾阴虚易“上火”（口舌糜烂，牙龈红肿，咽喉干痛）者忌食。

5. 苦瓜炒猪肾

功效：滋肾泻火。

原料：苦瓜 150 克，猪肾 1 对，食盐适量，橄榄油 15 克。

做法：

(1) 将鲜苦瓜剖开去籽，洗净切片。鲜猪肾去脂膜，剖开加盐反复清洗干净后切片；

(2) 锅中橄榄油烧热后下肾片

炒半熟，再下苦瓜片、食盐炒熟即成。

适用人群及吃法：

适宜于肾阴虚易上火而又腰酸膝软、头昏目胀的阳痿早泄，或阳强易举（虚性兴奋，阴茎易勃起，但维持时间短暂），遗精的人常吃。





6. 荷叶粉蒸肉

功效：补气血，增精力。

原料：鲜荷叶1张，猪半肥瘦肉200克，米粉50克，食盐、花椒粉、胡椒粉适量。

做法：

(1) 将半肥瘦猪肉洗净切片，拌和干米粉和椒盐；

(2) 用鲜荷叶1大块包拌好的肉片，置碗中上笼蒸熟即成。

适用人群及吃法：

适宜于身体消瘦，精力不足的阳痿患者佐餐食用，一周吃两次。



荷叶含挥发油，能解油腻，降血脂。所以不必畏惧本菜增加胆固醇。但不宜常吃、多吃。