

科学饮食系列丛书



图解 性福

菜谱和主食

TUJIE XINGFU CAIPU HE ZHUSHI

· 主编 / 成 杰



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

科学饮食系列丛书

图解 性福

菜谱和主食

TUJIE XINGFU CAIPU HE ZHUSHI

主 编	成 杰		
副主编	夏 玲	刘 捷	
编 委	王 茹	王贵杰	刘 捷
	马桂华	郭玉华	成 杰
	吴昊天	李 松	宋美艳
	吴 英	陆春江	夏 玲
摄 影	吴昊天	成 杰	



人民军医出版社
People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解性福菜谱和主食 / 成杰主编. — 北京: 人民军医出版社, 2006.1
(科学饮食系列丛书)

ISBN 7-80194-915-3

I. 图… II. 成… III. 保健 - 食谱 - 图解 IV. TS972.161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 087448 号

策划编辑: 秦素利

文字编辑: 秦伟萍

责任审读: 黄翎兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 880mm × 1230mm 1/24

印张: 3

字数: 52 千字

版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 8000

定价: 17.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

现代生活节奏加快，心理压力增大，身体素质下降，导致许多情侣性生活质量不高，性福和性快乐减少。本书分别介绍了适合男人和女人食用的36种菜肴和30种主食。每一种菜肴和主食用彩色图谱（1幅成品图、4幅原料图和制作步骤图）及简洁的文字说明。原料易取，好学好做，图文并茂，生动科学。男人健壮心怡、女人美丽妩媚，滋阴壮阳、阴阳协调是每一个家庭饮食的主题。此书可引导您和情侣爱心融融，温馨幸福。

责任编辑 秦素利 秦伟萍



前言

随着社会的进步、经济的发展，高速度、高效率、高节奏的市场经济大潮，使人们的工作压力增大，工作节奏加快。始终占据社会主流的男人们，也因诸多方面的压力而倍感生活的艰辛，导致性欲降低、性功能减退。而众多的女性在不断走出自我、完善自我、取得成绩的同时，也因工作压力过大、竞争的激烈而引起一系列的女性疾病，如更年期提前、对夫妻性生活的冷漠等。

在这一高度现代化的地球村，不仅物质文明在进步，精神文明也达到了一个新的境界。人们的养生需求档次在提高，养生观念、养生方法也在更新。“食疗、食补”、“药食同源”这一中国养生瑰宝已经逐渐被现代人所重视。将治疗寓于日常的饮食之中，以达到“不治而愈”的目的，是现代人防病、疗病、调养身体的首选。

为了让众多的人们走出高压带来的阴影，恢复性健康，我们以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据女性、男性不同的生理特点，精选了33例具有补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳填精功能的菜肴和主食，献给男性朋友；也精选了33例具有调经补血、祛湿、除风、止带止痛、补血、补虚功能的菜肴和主食，献给女性朋友，愿他（她）们在营养健康的饮食调养中，更好地享受“性福”的快乐。

《图解性福菜谱和主食》一书，共精选菜肴、主食66例。以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点与操作提示作了详细的介绍，对主要制作过程均配有示范图片。其原料易取，易学易做，科学实用，按书习做，您将能烹制出集美味与调补于一身的菜肴和主食。

愿此书的出版给您和您的情侣带去健康和温馨。

编者

目录



菜谱部分

CAI PU BU FENG

枸杞羊腰炒韭菜·····	1	玉米炖肉鸽·····	19
清蒸龙虾·····	2	麻香三子炒铁雀·····	20
群龙争翠·····	3	芡实莲子酿鸭·····	21
蓉马盐水大虾·····	4	西洋参酱猪肘·····	22
虾仁烧海参·····	5	吉利堂荷香羊肉·····	23
吉利堂葱香三鲜·····	6	杞子羊肉丁·····	24
海马烩乌龙·····	7	仙茅葱爆羊肉·····	25
吉利堂烧泥鳅·····	8	吉利堂烤鹿肉·····	26
双鲜炒蛹糕·····	9	双仁鹿肉炒瓜丁·····	27
虾仁蛹浆鸡蛋羹·····	10	姜丝狗肉·····	28
海马三鲜汤·····	11	海参炖猪蹄·····	29
虾仁炒刀豆·····	12	熟地猪蹄煲·····	30
巴戟天奶汤鳗鱼·····	13	五子酱鸡胗·····	31
淫羊藿烧河鳗·····	14	鹿茸烧双花·····	32
双仙烧黄鳝·····	15	吉利堂桃仁腰花·····	33
补骨脂酱鸡·····	16	葱香腰条·····	34
吉利堂五味卤鸡·····	17	海参烧瓜条·····	35
金樱子酱鸡·····	18	豇豆烧玉米·····	36



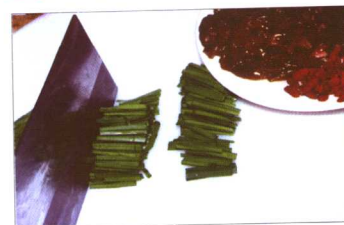
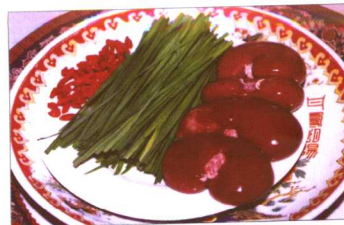
目录

主食部分

ZHU SHI BU FENG

吉利堂海马粥·····	37	淫羊藿汁炒饼·····	52
吉利堂三鲜水饺·····	38	海参炒饼·····	53
韭子汁鲜香水饺·····	39	三鲜菠菜面·····	54
双仙汁鹿肉水饺·····	40	葱香双丁拌面·····	55
吉利堂酱肉蒸饺·····	41	吉利堂苔椒卤面·····	56
吉利堂煊馅蒸饺·····	42	三鲜汤面·····	57
吉利堂羊肉大包·····	43	蛇床子虾仁汤面·····	58
吉利堂一口香·····	44	三味蜜汁楂子饭·····	59
吉利堂煊馅煎包·····	45	腰丁炒饭·····	60
肉苁蓉猪肉锅贴·····	46	苦瓜火腿肠烩饭·····	61
吉利堂熏肉锅烙·····	47	蜜汁参枣粥·····	62
吉利堂熏肉锅贴·····	48	枸杞羊肉麦仁粥·····	63
锁阳汁鸡蛋花卷·····	49	吉利堂鸽肉粥·····	64
鸡蛋玉米饼·····	50	白果山药粥·····	65
羊肉韭菜馅饼·····	51	枸杞双仁小米粥·····	66





【枸杞羊腰炒韭菜】

原 料:

枸杞子 15 克, 羊腰子 300 克, 韭菜 200 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 酱油 5 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 植物油 25 克。

制 作:

- (1) 羊腰子洗净, 撕去筋膜, 从中间片开, 片去腰臊, 切成条。韭菜切成段。羊腰条用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 1 克拌匀腌渍入味。
- (2) 锅内放油烧热, 下入羊腰条爆炒, 烹入酱油和余下的料酒、葱姜汁炒匀至微熟。下入韭菜段炒匀。
- (3) 下入泡透的枸杞子、鸡精、余下的精盐、味精、胡椒粉炒匀至熟, 出锅装盘即成。

特 点:

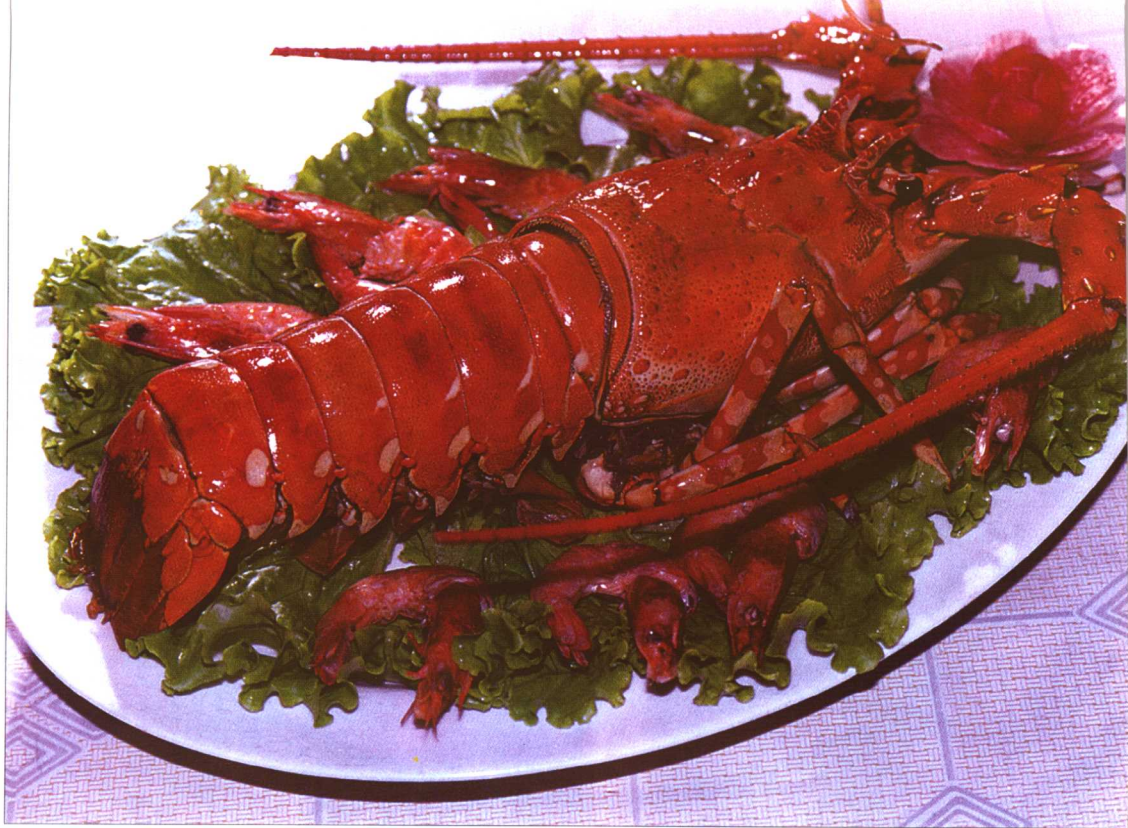
腰条软嫩, 韭菜脆嫩, 咸香清鲜, 营养滋补。

功 效:

羊腰子(羊肾)味甘, 性温, 含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(A、B₁、B₂、C)、烟酸等成分, 有补肾气、益精髓的功能。韭菜含挥发油、硫化物、甙类、蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素(B、C)、钙、磷、铁、钾等, 其温阳透窍、开胃通肠的性能很强, 对老年男女性功能衰退、性器官萎缩而干燥阴冷有温壮滋润作用。二者在此组合, 配以有滋肝补肾作用的枸杞子同烹成菜, 能补肾壮阳, 益精充髓, 健体强身, 对中老年人肾虚阳痿、腰膝酸软、腰痛、尿频等有食疗保健作用。

操作提示:

切羊腰条粗细均匀。用大火速炒。



【清蒸龙虾】

原 料:

龙虾1只,大虾8只,生菜30克,葱段、姜片各15克,料酒15克,精盐3克,胡椒粉0.5克,葱姜汁10克。

制 作:

- (1) 龙虾剥去虾壳,取出虾肉切成小块,用葱段、姜片、料酒各10克,精盐1.5克,胡椒粉0.3克拌匀腌渍入味。拣去葱、姜不用。
- (2) 将腌渍入味的龙虾肉放回虾壳内,按原形摆好。大虾洗净,用余下的料酒、精盐、胡椒粉、葱姜汁拌匀腌渍入味。
- (3) 龙虾放入蒸锅内,大虾放入蒸锅内,用大火蒸15分钟左右至熟透取出。龙虾放入铺有生菜的盘内,大虾围放在龙虾左右即成。

特 点:

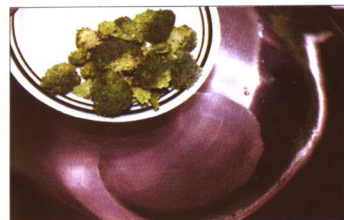
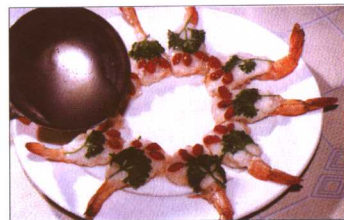
色泽美观,虾肉肥嫩,咸鲜醇美,营养滋补。

功 效:

龙虾肉、大虾肉均含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、锌和多种维生素,具有补虚益精、温肾散寒的功能,是男子阳痿的补益佳品,也是滋阴平肝的营养食品,对妇女阴虚白带最为有效。所含的锌,是形成睾丸激素的重要物质,也是女性生殖器官分泌润滑液的元素,极具提高性欲及增强性功能的作用。

操作提示:

龙虾肉一定要在腌渍入味后再入锅蒸制。



【群龙争翠】

原 料：

大虾16只，西兰花200克，枸杞子20克，香菜叶10克，料酒、葱姜汁各15克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，鸡蛋清半个，清汤50克，花生油20克。

制 作：

- (1) 西兰花掰成小朵。枸杞子洗净后，放入清汤中泡透捞出，清汤留用。取大虾8只，逐一去掉虾头，剥去虾壳，留虾尾，将虾肉从中间剖上一刀，深至虾肉的2/3，展平。余下的大虾取虾肉制成蓉。
- (2) 虾肉蓉放入容器内，加入料酒、葱姜汁各5克，精盐1克和鸡蛋清顺一方向充分搅匀，花菜逐一放在摆入盘内的大虾顶端。再摆上枸杞子、香菜叶，入蒸锅内蒸至熟透取出。另将锅内加入泡枸杞子的汤汁，料酒、葱姜汁各5克和精盐1克、鸡精1.5克、胡椒粉烧开，用湿淀粉勾芡，出锅浇在盘内的每只大虾上。
- (3) 锅内放油烧热，下入西兰花用大火煸炒，加入余下的所有调料炒匀至熟，出锅放入盘的中心即成。

特 点：

造型美观，虾肉鲜嫩，兰花清爽，营养滋补。

功 效：

枸杞子味甘，性平，入肝、肾经，能滋肾补肝、益精明目、生津止渴、润肺止咳。大虾富含优质蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(A、B₁、B₂)等，能补肾壮阳、开胃化痰，也可滋阴平肝，对防治肾功能虚损、阳痿、早泄、精力不足、妇女阴虚白带非常有效。所含较丰富的锌，是女性生殖器官分泌润滑液的元素，有提高性欲及增强性功能的作用。西兰花富含维生素(A、C)和胡萝卜素，可增强皮肤的抗损能力，有助于保持皮肤弹性。此款菜肴是肾阴虚女性的滋养保健菜肴，同时兼具美容养颜功效。

操作提示：

大虾用大火蒸制。芡汁略浓稠些。



【蓉马盐水大虾】

原 料：

大虾 500 克，肉苁蓉、海马各 10 克，葱段、姜片、料酒各 15 克，精盐 5 克。

制 作：

- (1) 将大虾洗净，切去虾须、虾脚，挑出沙包、沙线。
- (2) 锅内加清水，下入肉苁蓉、海马煮约 20 分钟。
- (3) 放入葱段、姜片、料酒、精盐，下入大虾煮至熟透，捞出虾摆入盘内即成。

特 点：

色泽美观，虾肉鲜嫩，咸鲜清爽，营养滋补。

功 效：

海马味甘、咸，性温，入肝、肾经，有补肾壮阳、散结消肿的功能。肉苁蓉味甘、咸，性温，入肾、大肠经，能补肾助阳、强筋健骨、益精养血、润肠通便。大虾味甘，性温，入肝、肾经，能补肾壮阳、开胃解毒。三者在此组合同烹成菜肴，对男子肾虚阳萎、遗精早泄、腰膝酸软，女人体虚而白带增多者有很好的食疗效果。

操作提示：

海马、肉苁蓉入水锅后用大火烧开后，再改用小火煎煮。



【虾仁烧海参】

原料：

水发海参200克，鲜虾仁150克，净鸡肉75克，火腿、油菜各25克，料酒、葱姜汁各20克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，湿淀粉15克，汤75克，植物油800克。

制作：

- (1) 油菜切成段。火腿切成小片。海参治净，切成条块。虾仁治净。鸡肉抹刀切成片，与虾仁分别用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉3克拌匀上浆。
- (2) 海参块下入沸水锅中焯透捞出。虾仁、鸡片分别下入烧至四成热的油中滑散至熟，倒入漏勺。
- (3) 锅内放油20克烧热，下入海参块煸炒，下入火腿片炒匀，烹入余下的料酒、葱姜汁，加汤烧开，加入鸡精烧至熟透、汤汁将尽。下入油菜段炒匀，下入虾仁、鸡片、余下的精盐、味精、胡椒粉炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅

装盘即成。

特点：

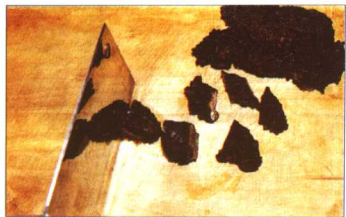
色泽美观，口感软嫩，咸香鲜美，营养滋补。

功效：

海参是一种高蛋白食品，还含有脂肪、糖类、维生素（B₁、B₂）、钙、磷、铁、锌等营养素，不含胆固醇。其味咸，性温，入心肾、经，能补肾益精、养血润燥。虾仁味甘、咸，性温，入肾、肝经，能补肾壮阳、开胃化痰。鸡肉味甘，性温，入脾、胃经，能温中补脾、益气养血、补肾益精。此款菜肴可补肾壮阳，益精养血，适宜于精血亏虚、肾虚阳萎、小便频数者和女子阴血虚亏者食用。

操作提示：

虾仁、鸡片入油后快速拨散，以免粘连。用中小火滑制。



【吉利堂葱香三鲜】

原 料:

鲜虾仁、水发海参、螺肉各150克,葱末20克,料酒、葱姜汁各15克,精盐、鸡精各3克,味精1克,胡椒粉0.5克,湿淀粉13克,汤15克,植物油400克,芝麻油10克。

制 作:

- (1) 海参治净,切成块。螺肉治净,切成小块。虾仁治净,用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克拌匀腌渍入味,再用湿淀粉3克拌匀上浆。
- (2) 海参块下入沸水锅中氽透捞出。虾仁下入烧至四成热的油中滑熟捞出。待油温升至七成热时,下入螺肉冲炸至熟,倒入漏勺。
- (3) 锅内放油20克烧热,下入葱末10克炆香,下入海参块煸炒至熟,下入虾仁、螺肉炒匀,烹入余下的调料(不含植物油)对成的芡汁翻匀,出

锅装盘,撒入余下的葱花即成。

特 点:

色泽高雅,口感鲜嫩,葱香浓郁,营养滋补。

功 效:

虾仁含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、维生素(A、B₁、B₂)等,可补肾壮阳、开胃化痰。海参含蛋白质、钙、铁、锌、维生素(B₁、B₂)、烟酸等,可补肾益精、养血润燥。螺肉富含高质量蛋白质、钙、铁、锌等,能滋阴养肝。三者在此组合同烹,可促进女性生殖器官分泌润滑液,提高性欲,是老年女性的食疗保健菜肴。

操作提示:

虾仁用中小火滑制。螺肉用大火炸制。



【海马烩乌龙】

原 料：

海马10克，泥鳅鱼400克，豆腐200克，干虾仁20克，蒜苗5克，料酒、葱姜汁各15克，精盐2克，鸡精3克，味精1克，胡椒粉1克，湿淀粉10克，清汤700克，植物油800克。

制 作：

- (1) 豆腐切成条块。蒜苗切成段。泥鳅鱼宰杀治净，下入烧至七成热的油中炸捞出。锅内放入清汤，下入海马、虾仁烧开，加入料酒、葱姜汁。
- (2) 下入泥鳅鱼、鸡精、精盐烧开，烩至七成熟。
- (3) 下入豆腐烧开，烩至熟透，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，撒入蒜苗段，出锅盛入汤碗即成。

特 点：

色泽淡雅，泥鳅鲜香，豆腐软嫩，味美适口。

功 效：

海马味甘、咸，性温，入肝肾经，有补肾壮阳、散结消肿的功能。泥鳅鱼含蛋白质、糖类、矿物质（钙、磷、铁）和维生素（B、A、C）等，脂肪含量少，胆固醇低，并含有不饱和脂肪酸，有利于人体抵抗血管衰老。具有暖中益气、除湿兴阳的功能。此款菜肴可补肾壮阳、暖中益气，适宜于肾功能虚损、阳萎、早泄、精力不足，妇女阴虚白带者食用。

操作提示：

泥鳅鱼用大火炸制，小火烩制。



【吉利堂烧泥鳅】

原 料:

泥鳅鱼 500 克, 淡菜 75 克, 枸杞子、黄精各 15 克, 葱段 20 克, 姜片 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉、酱油各 10 克, 清汤 500 克, 植物油 800 克, 芝麻油 10 克。

制 作:

- (1) 泥鳅鱼宰杀治净, 下入烧至七成热的植物油中炸至略硬捞出。锅内放入清汤, 下入黄精烧开, 煎煮 15 分钟左右。
- (2) 加入料酒、葱段、姜片, 下入泥鳅鱼、精盐、鸡精烧开, 炖至七成熟, 拣出葱、姜不用。
- (3) 下入淡菜、酱油烧开, 烧至熟透, 下入枸杞子烧至汤浓, 加味精、胡椒粉, 淋入芝麻油, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特 点:

色泽美观, 鱼肉鲜香, 淡菜软嫩, 营养滋补。

功 效:

黄精味甘, 性平, 入脾、肺、肾经, 能润肺滋阴、补脾益气, 是滋补强壮药, 对肾精不足、腰膝酸软有一定疗效。枸杞子味甘, 性平, 入肝、肾经, 能滋肾补肝、益精明目。泥鳅味甘, 性平, 入脾、肾经, 具有暖中益气, 除湿兴阳的功能。淡菜味咸, 性温, 入肝、肾经, 能补肝肾、益精血。此款菜肴可补肝暖肾, 益精壮阳, 适宜于肝肾阴虚所致阳痿遗精、腰膝酸软、头晕目眩、消瘦乏力患者食用。

操作提示:

泥鳅鱼用小火烧制, 勾芡稠稀适中。



【双鲜炒蛹糕】

原 料:

蚕蛹 225 克, 鲜虾仁、水发海参各 100 克, 鸡蛋 2 个, 葱花 10 克, 料酒 20 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 12 克, 植物油 25 克, 汤 20 克。

制 作:

- (1) 蚕蛹用温水洗净。鸡蛋磕入容器内搅散成蛋液, 蚕蛹剪破蛹皮, 蛹浆挤入鸡蛋液内, 加入料酒 5 克、精盐 1 克搅匀, 入蒸锅蒸熟成蛹糕, 切成长方形片。海参治净, 切成条块。虾仁治净。
- (2) 海参块下入沸水锅中焯透捞出。虾仁用料酒 5 克、精盐 0.5 克、湿淀粉 2 克拌匀上浆。锅内放油烧热, 下入葱花炝香, 下入虾仁略炒, 下入海参炒匀。
- (3) 下入蛹糕片炒匀, 烹入用余下的调料对成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

特 点:

蛹糕软嫩, 海参滑嫩, 虾仁鲜嫩, 咸香鲜美。

功 效:

蚕蛹含有 20 多种氨基酸, 包括人体必需的 8 种氨基酸, 是高蛋白、低脂肪食品, 能补肝肾、益精气、壮阳疗萎、固涩止遗。鸡蛋营养全面, 含有人体必需的 8 种氨基酸, 可强精益气, 提高精液质量, 增强精子活力, 是性爱后恢复体力最好的“还原剂”。虾仁可补肾壮阳。海参可补肾益精。四者在此组合, 使此款菜肴具有补肾益精, 壮阳疗萎的功能, 对中老年肝肾亏虚、精气不足、阳萎、遗精等症有食疗保健作用。

操作提示:

虾仁用小火炒熟。烹汁后用大火快速翻匀出锅。





【虾仁蛹浆鸡蛋羹】

原 料：

蚕蛹300克，鸡蛋2个，干虾仁20克，料酒、葱姜汁各15克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，鸡汤100克，芝麻油10克。

制 作：

- (1) 蚕蛹用温水洗净，剪破蛹皮，蛹浆挤入容器内，磕入鸡蛋。虾仁切碎。
- (2) 加入料酒、葱姜汁、湿淀粉、精盐、鸡精、胡椒粉、味精搅散，加入鸡汤搅匀，倒入托盘内，撒入虾仁末，淋入芝麻油。
- (3) 入蒸锅内用大火蒸至熟透取出即成。

特 点：

口感软嫩，口味鲜香，风味别具，营养丰富。

功 效：

蚕蛹营养丰富，能补肝肾、益精气、壮阳疗痿、固涩止遗。鸡蛋营养全面，含有人体必需的8种氨基酸，可强精益气，是性爱后恢复体力最好的“还原剂”。虾仁富含优质蛋白质，可补肾壮阳。三者在此组合同烹成菜，使本品具有补肝肾、壮阳疗痿的功能，适宜于肝肾亏虚、精气不足、阳痿遗精等症患者食用。

操作提示：

挤蚕蛹浆时注意将蛹肠去除。蒸制时用中火。