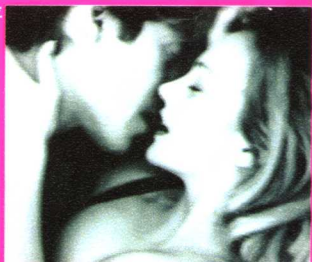


杨晓红 主编

食物助“性”福，滋阴美食“力”无限 壮阳强“性”汤粥谱
补煲“性”福，催情周周餐营造您的好“性”致，果蔬汁；
您“性”趣盎然，男人“性”能欠佳吃什么？
“冷淡”怎么补，高“性”之后吃什么，7大食物好败“性”；
性也！世界上有一半的爱情与吃有关，在吃得好比吃得饱更重要的今天，吃出“性”福永
比吃得饱更重要。本书将揭开吃出“性”福的奥秘。



杨晓红 主编



28大食物助“性”福，滋阴美食“力”无限 壮阳强“性”汤粥谱

十全大补煲“性”福，偏情周周餐餐迎您的好“性”致，果蔬汁，

也能让您“性”趣盎然，男人“性”能欠佳吃什么？

女“性”冷淡怎么补，高“性”之后吃什么？大食物好效“性”

食色性也！世界上有一半的爱情与吃有关，在吃得好比吃得饱更重要的今天，吃出“性”福永

远都会比吃得饱更重要，本书将揭开吃出“性”福的奥秘

情爱美食

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

情爱美食 / 杨晓红主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2006. 1

ISBN 7-80169-847-9

I. 情... II. 杨... III. ①补阴 - 菜谱 ②补阳 - 菜谱

IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150295 号

情
爱
美
食

杨
晓
红

主
编

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825 68320496
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
印 张	12.25
字 数	176 千字
印 数	1~10000 册
定 价	25.00 元
书 号	ISBN 7-80169-847-9 / Z·033

版权所有 侵权必究

责任编辑：林晓靖

封面设计：耀午书装
010-84473188

让“性”福更灿烂

食色性也！世界上有一半的爱情都与吃有关！在吃得好比吃得饱更重要的今天，人们对情爱生活的需求越来越高，吃出“性”福永远都会比吃得好更重要！

日常生活中食物与人的性功能之间存在着非常密切的依存关系。许多食物和营养素都是能促进性欲、调节性感和滋养性功能的。传统医学和现代医学一致认为，选择具有特殊功效的膳食可以达到强精、壮阳、补肾、强身等目的。但究竟怎样才能达到理想的效果呢？您只要合理搭配日常生活的饮食结构，科学摄取所需营养，按照我们为您选择的营养餐去做，您足不出户，即可享受到高品质，低价位，色、香、味俱佳的“性”福美食，您在品尝美味佳肴的过程中既能陶冶“性”情，又可防治“难言之隐”，还大饱口福，强身健体，可谓一举多得。这就是我们编写本书的初衷。

如何在日常膳食中调理好饮食结构呢？

首先，要摄入充足的优质蛋白质。蛋白质含有人体所需的多种氨基酸，具有提高性功能和消除疲劳的作用。这些优质蛋白是性爱必不可少的营养物质，来源主要有禽、蛋、鱼、肉类等动物类蛋白及豆类蛋白。

第二，要加强酶类的食物的补充。酶是一种在体内具有催化作用的特殊蛋白质，能促进人体的新陈代谢。如果体内缺乏酶类，可出现机能减退，甚至丧失生育能力。酶存在于各类食物中，在烹调食物时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，以免使酶受到破坏。

第三，要提供给人体适量的脂肪。减肥的人怕长脂肪而选择吃素。殊不知，长期素食的人会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持；另外，脂肪中含有一些精子生成所必需的脂肪酸，脂肪摄入不够不仅影响精子的生成，而且还会性欲下降。适量食用肉类、鱼类、禽蛋类不仅可以加强性功能，



还有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。

第四，要补充身体必需的维生素和微量元素。

现代医学研究表明，人体内缺锌男性会出现严重的性功能和生殖功能减退等症状；女性则发生体重下降、性交时阴道分泌液减少等症状。海产品中含有丰富的磷和锌等，对于男女性功能保健十分重要，有“夫妻性和谐素”之说，动物内脏、瘦肉、牡蛎、牛奶、豆类、马铃薯、红糖中含锌丰富。海藻含碘量超过其他动植物，而碘缺乏会导致流产、男性性功能衰退、性欲降低。因此，应经常吃海鲜、海带、紫菜、裙带菜等海藻类食物。维生素A和维生素E都有延缓衰老和延缓性功能衰退的作用，且对精子生成和提高精子的活动均具有良好的效果，禽蛋、乳制品、鱼、蟹、贝类、韭菜、芹菜、胡萝卜、南瓜、甜薯、干辣椒、番茄中含有丰富的维生素A；谷胚、蛋黄、豆类、芝麻、花生、植物油、麦胚、麦片中含有丰富维生素E。维生素C对性功能的维持作用很大，主要食物有枣、山楂、猕猴桃及多种蔬菜、水果等。

此外，以下食品都有较好的强精壮阳的作用，如：鲍鱼、章鱼、文蛤、魁蛤、海螺、海扇等贝类含丰富的氨基酸，是有效的强精食品，滑溜的水产品也具有强精效果，如鳗鱼、鳝鱼、泥鳅等。

当您明白怎样能吃出性欲，吃出“性”福后，你不需要无动于衷！如果您想获得更好的性体验，就离开卧房，冲向厨房！

祝愿所有热爱生活的人们健康！“性”福！！

在此衷心感谢戴静、白金华、白楠、任素萍、王定国、陈志鹏、陈力、张万紫、丛培英为本书的编写工作付出的辛勤劳动！

编者

2006年元旦

目 录

28大食物助“性”福 1

- 木瓜 / 3
- 桑葚 / 4
- 草莓 / 5
- 西瓜 / 6
- 香蕉 / 7
- 红枣 / 8
- 荔枝 / 9
- 韭菜 / 10
- 辣椒 / 11
- 芦笋 / 12
- 西红柿 / 13
- 芹菜 / 14
- 葱 / 15
- 山药 / 16
- 紫菜 / 17
- 银耳 / 18
- 虾 / 19
- 牡蛎 / 20
- 羊肉 / 21
- 狗肉 / 22
- 麻雀 / 23
- 鸡蛋 / 24
- 蜂蜜 / 25



核桃 / 26

松子 / 27

栗子 / 28

南瓜子 / 29

枸杞子 / 30

滋阴美食“力”无限 31

猪脊髓炖莲藕 / 33

桑葚里脊 / 33

莲子百合炖瘦猪肉 / 33

枸杞爆肝尖 / 34

猪肾核桃肉 / 34

猪皮胶冻 / 34

枸杞牛肉片 / 35

杞子田七鸡 / 35

三才炖鸡 / 36

十全大补鸡 / 36

杞子煲鸡脚 / 37

核桃鸭子 / 37

龙眼炖鹅 / 37

山药炸鸽肉 / 38

党参杞子炖鹌鹑 / 38

杞莲枣鸡蛋 / 39

当归红糖蛋 / 39

何首乌煮鸡蛋 / 39

枸杞三七鸡蛋 / 40

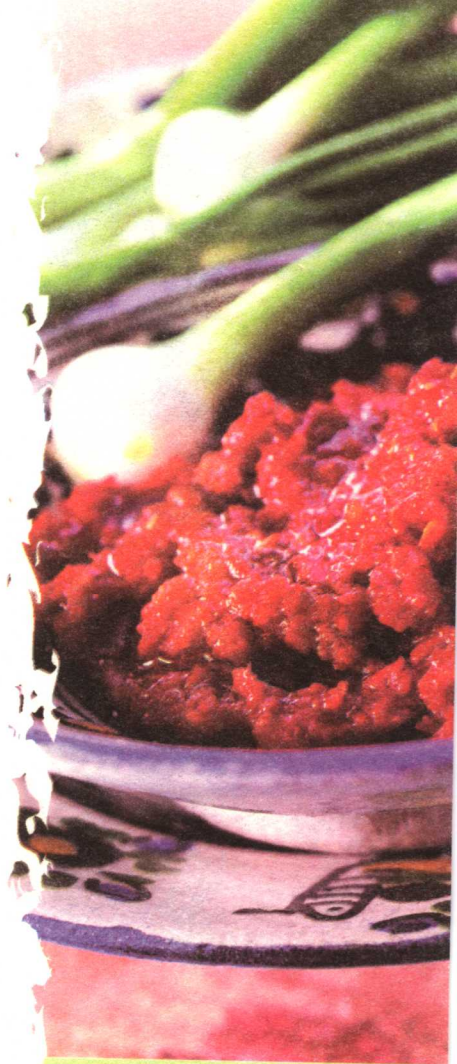
桂圆莲子蛋 / 40

炸蛋糕 / 40

百合鸡蛋黄 / 40



燕窝参 / 41
虫草红枣炖甲鱼 / 41
山药桂圆炖甲鱼 / 41
淮山百合炖白鳝 / 42
海带猪蹄炖鲤鱼 / 42
补益海参 / 42
海蜇皮炖荸荠 / 42
葱姜炒螃蟹 / 43
芡实煲老鸭 / 43
脊髓甲鱼汤 / 44
花生鱼头汤 / 44
淡菜甲鱼汤 / 44
桑葚枸杞汤 / 45
人参粥 / 45
虾皮韭菜馅饺子 / 46
鸡汤氽海蚌 / 46
八宝饭 / 46
牡蛎紫菜汤 / 47
香菇芹菜 / 47
一品山药 / 47
莲子包 / 47
琥珀核桃 / 48
干烧冬笋 / 48
党参麦冬瘦肉汤 / 48
山药汤圆 / 49
八宝莲子 / 49
花生陈皮猪脚汤 / 49
补髓汤 / 50
莲子莲心猪心汤 / 51
干贝猪瘦肉汤 / 51





熟地首乌瘦肉汤 / 52

萝卜排骨汤 / 52

龙眼枣仁饮 / 53

银耳羹 / 53

猪脊羹 / 53

枸杞子粥 / 53

腊八粥 / 53

牡蛎粥 / 54

海参糯米粥 / 54

壮阳养肾总有一款适合您 55

黄雀炖猪肉 / 57

枸杞焖大虾 / 57

核桃仁鸡丁 / 58

砂仁鲫鱼 / 58

鳖肉炖大蒜 / 59

烫活虾 / 59

麻雀肉 / 59

虫草鹌鹑 / 59

韭菜生虾 / 60

炸铁雀 / 60

鹿茸香菇菜 / 61

炖狗肉 / 61

韭菜炒羊肝 / 62

莲子百合煲猪肉 / 62

猪脑炖枸杞 / 62

杞子炖羊脑 / 63

枸杞炖牛鞭 / 63

砂锅牛尾 / 63



抓炒杜仲腰花 / 63

人参炖三鞭 / 64

海马红枣炖羊肉 / 64

红烧牛鞭 / 65

猪腰核桃 / 66

熘炒黄花猪腰 / 66

虫草红枣炖甲鱼 / 66

韭花虾仁 / 66

烤大虾 / 67

口蘑虾片 / 67

鸡蛋炒韭菜 / 67

山药茯苓包子 / 68

红烧鹿肉 / 68

核桃仁鸡卷 / 68

椰子糯米蒸鸡饭 / 69

核桃酪 / 69

香菇豆腐 / 69

核桃炒韭菜 / 70

鹿茸粥 / 70

核桃鸡丁炒米饭 / 70

黑白二耳煲蛇片 / 71

西芹煲淡菜 / 71

拔丝山药 / 71

鹿茸香菇菜心 / 72

芡实汤 / 72

壮阳强“性”汤粥谱 73

复元汤 / 75

薏米羊肉汤 / 75





- 人参鹿肉汤 / 75
- 狗脊髓汤 / 76
- 黄芪鳝鱼汤 / 76
- 泥鳅汤 / 77
- 狗肉黑豆汤 / 77
- 双鞭壮阳汤 / 78
- 芹菜炒香菇 / 78
- 黄芪萝卜猪肚汤 / 79
- 牛尾浓汤 / 79
- 鲤鱼黄豆冬瓜汤 / 79
- 壮阳狗肉汤 / 79
- 首乌牛膝鹿肉汤 / 80
- 虫草虾米汤 / 81
- 黑豆鲤鱼汤 / 81
- 龙井对虾汤 / 81
- 黄芪鸡汁粥 / 82
- 羊肉地黄粥 / 82
- 银杞明目汤 / 82
- 大枣泥鳅汤 / 83
- 鲜蘑虾圆汤 / 83
- 枸杞羊肾粥 / 83
- 泥鳅虾肉汤 / 84
- 韭子粥 / 84
- 鹿茸羹 / 84
- 米酒虾米汤 / 85
- 薏仁赤豆汤 / 85
- 羊肉粥 / 85
- 锁阳壮阳粥 / 86
- 桂浆粥 / 86
- 麻雀糯米粥 / 87

加味干姜粥 / 87
胡桃粥 / 87
生姜红糖粥 / 87
核桃仁芡实粥 / 88
鹌鹑蛋枸杞子羹 / 88
生姜茯苓粥 / 88
神仙粥 / 88
益寿粥 / 88
扶肾补阳粥 / 89
桂枝红枣粥 / 89
木耳粥 / 89
黄芪鲤鱼饮 / 89
参鸡煲 / 90

十全大补煲“性”福 91

十全大补汤 / 93
虫草醉鸭 / 93
乾坤蒸狗 / 94
参茸炖鸡肉 / 94
熟地黄芪羊肉汤 / 95
海参鲍鱼 / 96
金龟炖鸡 / 96
鳖肉补肾汤 / 97
海参煲老鸭肉汤 / 97
冬虫山药烧牛髓 / 98
虫草枣甲鱼汤 / 98
枸杞羊肉粥 / 99
葱烧海参 / 99
鹿髓汤 / 99





- 四仁鸡子汤 / 100
- 山萸肉粥 / 100
- 海参粥 / 100
- 山楂虫草鸽肉汤 / 101
- 杜仲煲鲜贝 / 101
- 虫草蒸白鹅 / 102

周周催情餐营造您的好“性”致

103

1 日 / 105

- 韭菜炒蛋 / 105
- 爆炒腰花 / 105
- 烤巧克力鸡蛋布丁 / 106
- 鲫鱼蒸蛋羹 / 106

2 日 / 107

- 葱爆羊肉 / 107
- 虫草全鸭 / 107
- 干烧冬笋 / 108
- 山药汤圆 / 108

3 日 / 109

- 炒虾段 / 109
- 鲜菇豆腐 / 109
- 芡实红枣粥 / 110
- 紫菜炒鸡蛋 / 110

4 日 / 111

- 麻雀肉饼 / 111
- 茄汁花生米 / 111
- 猪脊髓炖莲藕 / 111
- 鸡蛋西红柿沙拉 / 112

5 日 / 113

参芪猴头鸡 / 113

韭黄牛肉 / 113

糖醋白菜 / 113

荸荠牛奶羹 / 114

6 日 / 115

葱炖猪蹄 / 115

韭菜炒肉丝 / 115

核桃鸽蛋 / 115

牡蛎海带汤 / 116

草莓冰激凌 / 116

7 日 / 117

大蒜卤鸡腿 / 117

枸杞牛尾汤 / 117

冰激凌水果沙拉 / 118

番茄白果 / 118

8 日 / 119

枸杞猪肾粥 / 119

菊花烧淡菜 / 119

琥珀核桃 / 120

虾米豆腐 / 120

9 日 / 121

多味爆鳝丝 / 121

西洋参炒鸡丝 / 121

香草巧克力胡桃 / 122

香蕉粥 / 122

10 日 / 123

牡蛎蒸米饭 / 123

香辣炒蟹 / 123

西芹百合草莓炒腊肉 / 124





木瓜牛奶椰子汁 / 124

11 日 / 125

黄焗大虾 / 125

绿樱桃 / 125

巧克力火锅 / 125

鸡蛋蒜苗煎蚝饼 / 126

12 日 / 127

清蒸螃蟹 / 127

桑葚瘦肉烧西芹 / 127

野生菌汤 / 128

什锦果仁糖 / 128

13 日 / 129

酱炒羊肉 / 129

黄酒灼鲜虾 / 129

甲鱼虫草红枣汤 / 129

七色沙拉 / 130

14 日 / 131

奶茄虾 / 131

乳香椰菜 / 131

炸猴排 / 131

橙香银耳羹 / 132

果蔬汁也能使您“性”趣盎然

133

木瓜汁 / 135

木瓜香奶 / 135

桑葚汁 / 135

草莓汁 / 136

草莓奶昔 / 136

薏米荔枝饮 / 136
荔枝汁 / 136
纯芒果汁 / 137
芒果奶 / 137
猕猴桃汁 / 137
纯猕猴桃汁 / 137
猕猴桃芒果汁 / 137
西瓜巢 / 138
西瓜奶昔 / 138
葡萄干奶昔 / 138
葡萄汁 / 139
香菇葡萄汁 / 139
菠萝汁 / 139
菠萝冰激凌 / 139
香蕉汁 / 140
西瓜黑莓汁 / 140
西红柿奶汁 / 140
西红柿豆蜜 / 140
胡萝卜奶昔 / 141
芦笋汁 / 141
红枣汤 / 141
枣奶昔 / 141
核桃奶昔 / 142
核桃露 / 142
核桃沙 / 142
黑芝麻露 / 142
黑芝麻蜜汁 / 143
花生奶昔 / 143
花生豆露 / 143
莲子百合羹 / 143

