

食

疗保健康系列 11

男科常见疾病 食疗方

NANKE

CHANGJIAN JIBING

SHILIAOFANG

董继开 王爱萍 编著



中国医药科技出版社



疗保健康系列 11

男科常见疾病 食疗方

NANKE

CHANGJIAN JIBING

SHILIAOFANG

董继开 王爱萍 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男科常见疾病食疗方 / 董继开, 王爱萍编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2952-0

I. 男... II. ①董...②王... III. 男性生殖器疾病:
常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028257 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 35 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2952-0 /R · 2471

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

前列腺炎食疗方	4
---------------	---

栗子炖乌鸡	4	莲子粥	10
桃仁墨鱼	6	素酿黄瓜	12
车前绿豆粥	8	茭白炒肉丁	14

阳痿食疗方	16
-------------	----

山药羊肉粥	16	核桃仁炒韭菜	24
海参粥	18	虾米煨羊肉	26
杜仲腰花	20	枸杞粥	28
米酒炒海虾	22	海虾豆腐汤	30

早泄食疗方	32
-------------	----

溜炒黄花猪腰	32	韭菜炒羊肝	38
核桃仁爆鸡丁	34	雪里蕻鲫鱼	40
菠菜烧虾皮	36	羊杂面	42

小 常 识

1. 什么是男性疾病?主要包括哪几种?

男性疾病是男性特有的疾病,不等同于泌尿系统疾病,更不是性病。后两者男女均可患病。

常见的男性疾病有:

(1) 前列腺疾病:常见症状表现为尿频、排尿不尽感、尿道灼热和瘙痒、会阴部不适、小腹隐痛,甚至向下或周围呈放射性的疼痛,可有尿痛或血尿等。

(2) 阳痿:又叫勃起功能障碍,表现为在有性欲的情况下,阴茎不能勃起,或能勃起但不坚硬,不能正常性交。引起阳痿的原因很多,除少数生殖系统的器质性病变外,大多属于心理性的和体质性的。此外,过度疲劳、过热、大量酗酒、吸烟、情绪不佳及身体状况低下等也可以诱发。

(3) 早泄:简单的说就是过早的排精,继而阴茎萎软,不能完成性交。多为中枢兴奋增强所致,如长期性的纵欲、手淫、性交时情绪紧张、激动等。其他,如器质性病变、局部刺激、体质欠佳,也会导致早泄。

2. 引发男性疾病的饮食因素有哪些?

(1) 生猛海鲜:很多人认为所有的生猛海鲜都有壮阳的作用,但过于追求味道的鲜美,烹调不够充分,在这些食物中存在的寄生虫和细菌就会乘机而入。同时随着海洋污染的加重,重金属通过海产品进入体内,影响精子的发育,长期积聚在体内更会损害健康。

(2) 酗酒:过量饮酒会(尤其是啤酒)使血液内含铅量增加。最重要的是会损害阴茎的神经,加重前列腺的充血。如果已经患有男性疾病,则会导致症状加重。

(3) 不合理进补:疲劳的时候不宜将鸡、鱼、肉、蛋等大吃一通。因为疲劳时人体内酸性物质积聚,而肉类属于酸性食物,摄入过多会加重疲劳感;相反,新鲜蔬菜、水产制品等碱性食物能使身体状态迅速恢复。如有条件,洗个热水澡会是不错的做法,可以很快解除疲劳的感觉。

3. 男性需要的营养素有哪些?

(1) B族维生素:B族维生素有20多种,对增进食欲、提高免疫力、保护神经系统的功能、促进性激素的分泌,都有十分重要的作用,最好每天补充。不同

的食物所含有的B族维生素也不相同。

(2) 维生素E: 研究表明维生素E能增强肾上腺皮质的功能,从而使性激素分泌增加,还能增加睾丸的重量,促进其功能。富含维生素E的食物有杏仁、花生、核桃、植物油等。

(3) 锌: 人体内有足够的锌才能保证性欲旺盛、性功能和生殖能力健康正常。含锌丰富的食物有牡蛎、瘦肉、牛奶、鱼、海产品、芝麻、核桃、麦片、豆类等。

(4) 钙: 能维持肌肉、神经的正常兴奋性,使肌肉保持一定的紧张度,对预防早泄、阳痿等有一定的作用。含钙丰富的食物有虾皮、小鱼(连骨)、海带、紫菜、瓜子、牛奶等。

(5) 硒: 是一种抗氧化剂,可防止细胞遭受氧化破坏而致肿瘤生长,对于男性尤其需要。硒的最佳来源包括蒜头、贝类、鸡肉。

此外,维生素A、维生素C、锰、镁、膳食纤维等都是男性所应摄取的营养素。

4. 男性疾病的饮食原则是什么?

(1) 注意营养素的搭配。主要包括优质蛋白质和与性功能有关的维生素和微量元素。前者参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞构成,具有提高性功能和消除疲劳的作用。后者如维生素类,有延缓衰老和延缓性功能衰退的作用,且对促进精子生成和提高精子的活动力均具有良好的效果。

(2) 在传统中医药理论指导下,可适当选用强肾壮阳的食物,以起到强健身体,改善生殖、泌尿及性功能的作用。这类食物有羊肉、鹿肉、麻雀肉、麻雀卵、鹌鹑、韭菜、茴香、核桃等。

(3) 戒烟限酒。长期吸烟会阻碍血液流入身体外周,影响阴茎的血液循环,抑制性反应的产生。酒是一种性腺毒素,饮酒过多或嗜酒可使性腺中毒,男子表现为血中睾丸酮降低,出现阳痿或不育。

(4) 荤素搭配。从维护性功能角度看,应适当摄入一定的脂肪(肉类),因为人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的,适当食用,利于性功能的维持。最好选择植物性油脂,以防血脂过高。

(5) 掌握烹调技巧。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。因为酶类可以促进人体的新陈代谢。如果体内缺乏酶类,会出现功能减退,包括性功能减退,甚至丧失生育能力。

(6) 谨慎食用生冷滑利的食品,比如冬瓜、冬葵、绿豆、扁豆、冷饮等。假如您还有糖尿病,要注意维持血糖在一个正常范围内。过高的血糖水平会造成神经损害,以致妨碍勃起。

5. 前列腺炎患者的饮食有哪些注意事项?

急性前列腺炎和慢性前列腺炎急性期多见尿道灼热刺痛、大便秘结、高热、

烦躁等症状，在中医辨证上属于实证范畴。吃些有助于清热、利湿、通淋的食物，如绿豆、冬瓜、扁豆等会非常有益。而油炸类的、辛辣的、油腻的食物，因为容易酿湿化燥，则会加重病情。

慢性前列腺炎和急性前列腺炎后期，常常出现腰膝酸软、五心烦热、头晕耳鸣，失眠多梦、遗精早泄、少气乏力、性功能减退等症状，这是病情由实转虚的表现。需要用健脾益肾的方法进行调养，可以选择小麦、芝麻、胡桃仁、动物肾脏等食物。不宜选用具有清热功能的食物。

不论是哪种分型，建议您平素饮食都不要吃太多油腻、辛辣、煎炸的食物。最好不要吸烟，不要饮酒，以免加重前列腺的充血，使症状加重。还应注意持之以恒，以免因一时的痛快而加重病情，导致长时期的痛苦。

6. 早泄、阳痿患者的饮食有哪些注意事项？

早泄、阳痿虽有所不同，但早泄日久，可进一步导致阳痿的发生。中医认为阳痿有虚实之分，虚有阴虚、阳虚、心脾两虚、心肾不足之别；实有肝郁、湿热、血瘀之异。临床上以阳虚命门火衰较为多见，而实证较为少见，所以前人曾总结说：“火衰者十居七八，火盛者，仅有之耳。”

如果出现腰膝酸软、头晕耳鸣、精神萎靡、心悸少寐、大便溏薄等，就属于比较典型的虚证。除加强一般营养外，宜多用一些具有益肾壮阳、补益气血的食物来改善症状，比如胡桃仁、韭菜、龙眼、大枣、泥鳅、虾、海参、麻雀、动物肾脏等。多吃些蔬菜，以保证维生素的需要。如果伴有失眠或神经衰弱，可以通过饮食进行调节，白天可饮用茶水、咖啡类的饮料以保持精力，晚饭后可饮用具有安神作用的饮料，如酸枣仁汤等，以促进睡眠。

7. 如何看待壮阳食品？

壮阳食品主要是用一些性温，归肾经，具有温补肾阳、固精、强健筋骨等作用的食物加工制作的食品。大多含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪以及锌、铜、锰等微量元素，用于食养、食疗和食补方面可以明显改善性功能。如果合理食用，会比单纯服用药物更安全有效。常见的食物有：韭菜及其种子、核桃、麻雀肉、虾、淡菜、牡蛎、羊肉、羊肾等。

不过，壮阳食品并非对每个人都适宜。如果错误的认为治疗男性疾病以补虚为主，补虚以补肾为主，补肾又以补肾阳为主，导致补肾壮阳之品被滥用，有时可能会适得其反，出现加重原有病情、增加新的病变等问题。比如，慢性前列腺炎患者原属湿热瘀血证，因性功能减退而乱用补肾壮阳之品，结果不仅加重炎症，还使精液质量下降，加重阳痿，导致不育；高血压、糖尿病患者乱用补肾壮阳之品，使血压、血糖升高，会导致病情恶化，对身体也是不利的。

因此请在医师的指导下合理的食用壮阳食品。

前列腺炎食疗方

栗子炖乌鸡

主料

栗子仁 (100克): 性温, 味甘。补中益气, 健脾养胃, 补肾益精。现代研究发现, 栗子含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁, 以及抗坏血酸、尼克酸、硫胺素等营养成分。



栗子仁

乌鸡 (1只, 约1500克): 性温, 味甘。功能养阴退热, 强肾益精, 健脾补中。含有丰富的蛋白质, 脂肪中含不饱和脂肪酸, 还含有钙、磷、铁、镁、钾等矿物质和多种维生素。乌鸡滋补力强, 为鸡中佳品。



乌鸡

辅料

精盐、味精、葱、姜、料酒、色拉油。

食谱特点

味道甘美, 食肉喝汤。有补脾肾、益精气的作用。



保健小语

1. 病后体弱腿软无力、怕冷、遗精、小便频繁者，食用后可滋补强壮。

2. 患有高血压、口腔溃疡、急性炎症、皮肤疖肿、大便秘结等疾病者不宜食用。

3. 本菜比较油腻，一次食入不宜过多，以免影响食欲。



制作要领

1. 将宰杀好的乌鸡洗净、剥块，入沸水中紧去血水，捞出沥干水分备用。

2. 锅内倒入色拉油，烧至七成热时，加入葱姜炒香，倒入鸡块翻炒；加入栗子仁及适量清水炖煮，至鸡肉熟烂为止，加入精盐、味精，即可出锅食用。

3. 鸡尾部有个法氏囊，是鸡的免疫器官，宰杀时应去除。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A ($\mu\text{g RE}$)	维生素 E (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)	硒 (μg)	锌 (mg)
7869	338.7	35.2	45	32	31.1	815	272	111	24.5

桃仁墨鱼

主料

墨鱼 (1条, 约300克): 性平, 味咸。功能补肝肾, 滋阴养血。现代研究表明, 墨鱼含蛋白质和少量脂肪、无机盐、B族维生素等, 具有抗病毒、抗放射的作用。



墨鱼

桃仁 (5克): 性平, 味甘、苦。功能活血化瘀, 润肠通便。含苦杏仁苷、苦杏仁酶、乳糖酶、B族维生素、挥发油及脂肪油。



桃仁

辅料

盐、葱。



制作要领

1. 先将洗净宰杀好的墨鱼切成片。
2. 起火上锅, 把墨鱼、桃仁放在锅中, 加入适量水同煮。开锅后, 撇去浮沫。然后放入盐、葱调味。待鱼熟后, 去汤, 食鱼肉。
3. 煮墨鱼的时间不要长, 否则会变硬, 影响口感。



食谱特点

口味清鲜。可以滋阴养血、活血填精，用于肾精亏虚型慢性前列腺炎。

保健小语

1. 伴有肝肾不足或血虚所致的头晕、贫血等症状者服用尤佳。
2. 桃仁有小毒，在体内分解后可麻痹延髓呼吸中枢。故不宜生食或大量食用。伴有溃疡病、慢性胃炎者不宜食用。
3. 孕妇禁食。

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μ g RE)	维生素 E (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)	硒 (μ g)	锌 (mg)
1143.0	45.6	4.6	11.3	4.1	4.5	117	45	113	4.1

车前绿豆粥

主料

车前子 (50 克)：性寒，味甘淡。功能利水通淋，渗湿止泻，清肝明目，清肺化痰。车前子多含黏液质、琥珀酸、车前子酸、车前烯醇、腺嘌呤、胆碱、车前子碱、脂肪油、维生素 A 和 B 族维生素等。

橘皮 (10 克)：性温，味辛、苦。功能行气调中，燥湿，化痰。含有丰富的营养成分，如蛋白质、碳水化合物、纤维素、无机盐、钙、磷、钾、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C，以及多种挥发油。



车前子 橘皮 通草

通草 (10 克)：性微寒，味甘淡。功能清热利尿，通气下乳。含肌醇、多聚戊糖、阿拉伯糖、乳糖、半乳糖醛酸等。

绿豆 (50 克)：性凉，味甘。功能清热解毒，祛暑利水。现代研究表明：绿豆含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、磷脂、烟酸、胡萝卜素等。有较明显的解毒、保肝作用。



高粱米 绿豆

高粱米 (100 克)：性温，味甘涩。功能健脾益胃。其糠皮内含大量鞣酸及鞣酸蛋白，有较好的收敛止泻作用。

食谱特点

香甜味美。清热解暑，利水通淋。适用于慢性前列腺炎。

保健小语

1. 适用于老年人前列腺炎、小便淋沥涩痛者。
2. 脾胃虚寒或阳虚体质不宜服。

制作要领

1. 将洗净的车前子、橘皮、通草装入纱布袋封口，绿豆、高粱米洗净备用。
2. 砂锅置于火上，加入清水，放入纱布袋煎煮成汁，取出布袋，将煎好的药汁和洗净后的绿豆、高粱米一同放入锅内，加水煮成粥，即可食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 E (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)	硒 (μg)	锌 (mg)
2305	24	4	105	499	7.4	191.5	217	5	2.8

莲子粥

主料

莲子 (50 克): 性平, 味甘涩。功能养心益肾补脾, 固精安神。有“脾之果”之称。含大量淀粉和棉子糖, 以及蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等。具有收敛、镇静作用。适于脾胃虚弱、肾虚体质、神经衰弱者以及老年人食用。



粳米 莲子

粳米 (100 克): 性平, 味甘。功能健脾养胃、补中益气, 和五脏, 为“五谷之长”。富含淀粉、蛋白质、纤维素、维生素 (B₁、A、E) 以及微量元素。营养以糙米为好。

辅料

冰糖适量。



制作要领

1. 将锅置于火上, 放入洗净的莲子和粳米, 然后倒入清水同煮。待米烂莲子熟时, 加入冰糖搅拌均匀即可食用。
2. 莲子心味苦, 一定要去掉, 否则导致粥味变苦。



食谱特点

色白，味甘美。有健脾养胃，益肾固精，养心安神的作用，可以经常食用。

保健小语

1. 适用于心神不宁、心悸、泄泻、遗精者，以及气虚型慢性前列腺炎患者。
2. 糖尿病患者慎用冰糖或不用。
3. 有脘腹胀满、大便涩滞者不宜食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 E (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)	硒 (μg)	锌 (mg)
2150	15.9	1.4	107	2.4	2.1	146	72.5	4.2	2.5

素酿苦瓜

主料

苦瓜 (200 克): 性寒, 味苦。功能清热解暑。适用于热性体质、火盛目赤者。为夏季保健食品。含有较多的维生素 C。



苦瓜

莲藕 (100 克): 生者性寒、熟者性温, 味甘。功能: 生者清热生津, 凉血散瘀, 适用于热性体质、津亏内燥者; 熟者健脾开胃, 养血生肌, 止泻, 适于脾胃虚弱、血虚、病后体弱者食用。



莲藕

香菇 (6 克): 性平, 味甘。有健脾开胃的功效。还可用于高血压病、高脂血症、糖尿病、贫血及癌症等多种疾病。



香菇

辅料

生姜、葱、精盐、味精、淀粉。



食谱特点

清凉微苦。有清热解暑、凉血止血的功效。