

第一章 性凉、寒可平抑人的性兴奋水平，在较特殊情况下起到性保健作用的食物

人们在选择性保健食品时，往往只重视选择提高性兴奋水平的食物，如鹿肉、狗肉、狗鞭、羊鞭等。其实，在性保健之中，还有一个值得人们十分重视的问题，那就是：在性欲得不到满足的情况下，如何进行性保健？

在许多特殊情况下，如性配偶出差、自己较长时间出差在外、性配偶死亡、性配偶患病等情况下，其性饮食保健的任务就是要多吃凉、寒属性的食物。这类食物可以平抑、调节人的性欲，平衡人的性心理，缓解内心烦躁和辅助治疗因性欲无法满足而致的失眠等病症，从而达到性保健的目的。

另外，有一些人（中青年男子居多）性欲本身太强，并可能出现“病态”，这一类人的性食物保健尤为重要。如果让他（她）们继续吃可提高性兴奋水平的温补性食物，无疑是火上加油。按照祖国医学理论，这些人应该多吃寒、凉属性的食

品 如兔子肉、黑木耳、白木耳、芹菜等。

一、兔 肉

1. 营养成分

兔肉含卵磷脂、游离氨基酸、蛋白质、钾、钠、钙、铁、磷、维生素 B₁、维生素 B₂ 等 其蛋白质含量高 脂肪含量却很低。

2. 性味与功效

祖国医学认为 兔肉味甘 性凉 无毒 有解热毒、利大肠、凉血、祛湿、益气等功效。可用于辅助治疗消渴、肥胖、欲火太旺诸症。

《饮膳正要》说兔肉：“不宜多食 损阳事 绝血脉 令人痿黄。”

《随息居饮食谱》说：“兔肉 甘、冷。凉血 祛湿 疗疮 解热毒 利大肠。”

3. 性保健应用举例

性欲功能过强患者：

可常食“花椒兔肉”这道菜。取兔肉 500 克 花椒、绍酒、精盐、味精、酱油、白糖、香油、生菜油、葱段、姜片、鸡汤各适量。

将兔肉剔去骨头，切成大小相等的方块，置于容器内，用精盐、绍酒腌至入味 热锅内放人生菜油，下兔肉块 炸透后捞

出沥油 另一热锅内 适量香油 放入花椒粒炸出香味 去掉花椒 下葱段、姜片 稍煸 依次加入绍酒、鸡汤、酱油、白糖、味精 再放入炸好的兔肉 改小火烧熟 再用大火收汁至浓 起锅时淋入香油少许，颠翻几下即可。食用时拣去葱段、姜片。

4. 美食与性保健结合应用举例

兔肉非常鲜嫩，是餐桌上的美味佳肴。

咖喱兔肉块、百合田七炖兔肉、芦根煮兔肉、红烧野兔肉等等 都是十分可口的佳肴 且都有补身健体作用。

其中咖喱兔肉块 黄嫩悦目 肉烂味醇 辣香诱人 是肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、慢性肝炎等病人的理想保健食品

其制法 取家兔 1 只 咖喱粉、细盐、姜丝、葱白、白酒、猪油、大蒜仁、洋葱、水淀粉、香油、味精各适量 杀兔、剥皮 洗净 带骨剁成 5 厘米左右见方的方块 用白酒、细盐、姜丝、葱白腌制 30 分钟 拣去葱白、姜丝 将兔肉放在热油锅中煎成淡黄色 起锅 置于盛器内 再起热锅 加入猪油 油温热时投入咖喱粉 不断用勺搅动 炒熟时加入清汤及洋葱块、姜丝、大蒜瓣 再加入已炒好的兔块 煮沸 撇去浮沫 改用文火煨 加食盐 加盖 将熟时用水淀粉勾芡 淋入猪油和香油 加入味精，起锅 装盘 佐膳食。

5. 应用注意事项

(1) 《随息居饮食谱》说兔肉：“冬至后至春分 食之伤人气。”

(2) 兔子肉不能与甲鱼、乌龟一起煮食，亦不能在同一餐既吃兔肉又吃甲鱼等。

二、百合

1. 营养成分

百合含 17 种游离氨基酸、去甲基秋水仙碱、果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、淀粉、钙、磷、铁、维生素 C 等。

2. 性味与功效

祖国医学认为：百合味甘，性微寒，无毒，有润肺止咳、清心安神等功效，可用于治疗肺热咳嗽、虚烦惊悸、失眠多梦等症。

《本草纲目拾遗》说百合：“清痰火，补虚损。”

《日华本草》说百合：“安心，定胆，益智，养五脏。”

3. 性保健应用举例

性欲较旺盛且伴有气管炎咳嗽的病人最宜服用百合，可常吃百合炖冰糖。

4. 应用注意事项

百合性寒，故风寒咳嗽、虚寒出血及脾虚便溏者，不宜食用百合及其制品。

三、黑木耳

1. 营养成分

黑木耳含甾醇、麦角甾醇、胶质、葡萄糖、木糖、戊糖、甲基戊糖、葡萄糖酸、甘露糖、甘露聚糖、卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C、蛋白质、铁、钙、磷等成分。

2. 性味与功效

祖国医学认为：黑木耳味甘、性凉，有补气益智、活血润燥、凉血、止血等功效。可用于治疗高血压、痛经、欲火太旺、四肢麻木、冠心病等症。

《本草纲目》说黑木耳：“柳娥补胃 木耳衰精。木耳乃朽木所生 得一阴之气 故有衰精冷肾之害也。”

3. 性保健应用举例

欲火旺的寡居中青年男女：

可取黑木耳 25 克（水发洗净）莲子心 3 克 冰糖 30 克，加清水 隔水蒸熟。每日 1 次 晚上临睡前服用。连服 15 天。

4. 美食与性保健结合应用举例

黑木耳可用来凉拌、素炒、荤做、入汤 皆入口滑嫩爽口，风味独特。

用黑木耳制作的佳肴很多，如酸辣木耳豆腐羹，炒木须肉片、黑木耳炖老鸭 等等。

炒木须肉片是家常菜。它味道鲜美，且有滋肾柔肝、补脾益气、化瘀止血等功用。最适合寡居的青壮年男女食用。

其制法 取黑木耳 25 克(水发 12 小时)黄花菜 20 克(水发 1 小时)猪瘦肉 100 克 精盐、食用植物油、料酒、香葱各适量 将猪肉切成薄片 加细盐、料酒拌匀 起热锅 放少许食用油 油热时倒入黑木耳、黄花菜 炒至半熟时起锅 另起油锅，倒入猪油 旺火烧 2 分钟 倒入半熟的木耳、黄花菜 加入精盐、料酒 再炒至有香味出 加肉汤或清水 加盖 焖烧约 5 分钟 开盖 加入葱末、味精 翻炒几下后起锅 装盘。佐餐食。

5. 应用注意事项

(1) 性欲功能弱者(包括阳痿、性冷淡等)不宜食用黑木耳。

(2) 妊娠期妇女忌服。

四、白木耳

1. 营养成分

白木耳含植物胶质、银耳多糖类物质、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸、铁、钠、钙、磷等成分。

2. 性味与功效

祖国医学认为白木耳味甘、淡、性凉，有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功效。可用于治疗阴虚发热、心烦内燥、肺热咳嗽、月经不调诸症。

《陆川本草》说白木耳有“滋肺滋阴”之功。

3. 性保健应用举例

阴虚发热、心烦失眠、性欲旺盛的男女：

可取白木耳 10 克（先浸泡至胀，洗净）加水，文火煮 20 分钟，再加冰糖 25 克，再煮 5 分钟即可。每日 1 次，连服 7 天。

4. 应用注意事项

（1）选购白木耳要选耳肉肥厚、色泽鲜白微黄、蒂头无黑点与杂质、朵形圆整、大而美观的白木耳，还要闻一闻、尝一尝，如有辣味、刺味、酸味、霉味，就是被硫磺熏过者或已霉变者。被硫磺熏过或霉变的白木耳是不能吃的。

（2）烹食白木耳，应充分洗净，去净杂质，且应充分浸泡，充分煮烂。吃白木耳要细嚼慢咽，以助消化。

五、蕨菜

1. 营养成分

蕨菜含蕨素 A、B、C、D 棕榈酰蕨素 A、B、C 乙酰蕨素 C 及 1-印满酮类化合物等。

2. 性味与功效

祖国医学认为 蕨菜味甘 性寒 有清热、滑肠、降气、化痰之功效，也有消阳事的作用。多食，对男女的性功能都有影响。《食疗本草》介绍其性能时说：“令人脚弱不能行，消阳事 缩玉茎。”

3. 性保健应用举例

体格健壮、寡居的单身中青年男女可常吃蕨菜（可炒、可做汤）。

4. 应用注意事项

体格不健壮者慎吃蕨菜。

六、菱角

1. 营养成分

菱角含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、粗纤维、碳水化合物、β-谷甾醇及麦角甾四烯等。

2. 性味与功效

祖国医学认为菱角味甘 性寒 有养神强志之功效 可调节平息男女之欲火。

《食疗本草》说菱角：“凡水中之果 此物最发冷气，……令人冷藏 损阳 令玉茎消衰。”

3. 性保健应用举例

性欲太强的单身中青年男子或寡妇可常吃生菱角，每日 300~500 克 当水果吃。

4. 应用注意事项

有胃寒表现及有胃溃疡者不宜吃。

七、茭白

1. 营养成分

茭白含粗纤维、糖类、维生素 B、维生素 C 及钾、钙、磷、铁、钠等。

2. 性味与功效

茭白味甘、性凉，有除烦渴、催乳、解热毒之功效。常吃茭白，有调节、平息欲火的作用。可用于辅助治疗性欲亢进或伴性欲亢进有阴虚表现的早泄、遗精。

3. 性保健应用举例

寡居的中青年男女，可常吃茭白炒肉片这道菜。

其制法 取茭白 200 克 猪瘦肉 50 克 切片 素油适量，下热锅，油至七成热时加入茭白、肉片，翻炒，肉片熟时加入食盐、味精 起锅。

4. 应用注意事项

《食用本草》在分析茭白的副作用时说：“性滑 发冷气、令人下焦寒 伤阳道。”

八、芹菜

1. 营养成分

芹菜含芹菜甙、佛手柑内酯、丁基苯胺、芫荽甙、甘露醇、环己六醇、胡萝卜素、维生素 C、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁及游离氨基酸等。

2. 性味与功效

祖国医学认为芹菜味甘、性凉，有调经止带、平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效。可用于辅助治疗性欲亢进、高血压、糖尿病、小便涩痛、妇女月经不调等。

《神农本草经》说芹菜“主女子赤沃 止血养精 保血脉，益气 令人嗜食肥腴。”

3. 性保健应用举例

(1) 伴阴虚内热、性欲亢进的高血压患者：

可取新鲜芹菜洗净后捣汁，每日服 2~3 次 每次 1 小杯。

(注 汁中可加少量蜜糖)

(2) 伴月经不调、性欲亢进、内心烦躁的女子：

可取新鲜芹菜 250 克 茜草 15 克，六月雪（干品）25 克，水煎服。

4. 美食与性保健结合应用举例

芹菜 青翠鲜嫩 清香爽口 营养丰富 可热炒 可凉拌 都可烹饪出十分可口的佳肴。健康人常食之可强壮身体。芹菜也特别适合肥胖者及大便秘结者食用。例如素炒芹菜、杏仁豆腐芹菜等 味道鲜美 令人喜爱。

其中杏仁豆腐芹菜除鲜美爽口外，还有补中益气、清热除烦之功效。

其制法：取炒熟的杏仁 25 克 嫩豆腐 500 克 芹菜 200 克 荸荠 50 克 花生油、酱油、大蒜、精盐、味精、青椒、姜末、葱末、汤料、料酒、香油、水淀粉各适量 将豆腐洗净切成 2 厘米长的丁 用酱油、葱末、蒜末、姜末腌渍约 60 分钟 用花生油将已腌渍的豆腐丁炸成黄色 捞起 沥干油 青椒切成方块 芹菜切成段 荸荠切成片 起热锅 倒入花生油 油烧至六成热时倒入芹菜段、荸荠片、青椒块 煸炒至脆嫩 放入汤料、湿淀粉 煮至汁稠时放入已煎好的豆腐丁及杏仁、料酒、细盐、味精、香油 混匀 起锅 装盘。

5. 应用注意事项

极少数人食用芹菜会产生过敏，引起皮炎。其原因是：芹菜中含有少量的呋喃香豆素，这是一种致过敏性皮炎的因子。有对芹菜过敏的人不宜吃芹菜，亦不宜接触芹菜。

九、香蕉

1. 营养成分

香蕉含优质蛋白质、脂类、碳水化合物、粗纤维、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C、钾、钙、铁、磷、5-羟色胺等。

2. 性味与功效

中医药学认为：“香蕉性寒、味甘、无毒、有止烦渴、润肺肠、通血脉、填精髓等功效。”

香蕉中所含的 5-羟色胺等物质有提升人的欣快作用，可调节、减轻人的不佳情绪，能使人的心情变得安宁恬静，因而，新婚夫妇常吃香蕉有利于调节夫妻双方的性欲水平，可增进婚姻和谐。

更年期夫妇常吃香蕉也可增进婚姻和谐。

3. 性保健应用举例

处于蜜月期间的新婚夫妇，可首选香蕉作为主要水果。此时多吃香蕉，有以下几点好处：

- (1) 增进性和谐；
- (2) 增强体质，其所含钾元素可增强心脏功能；
- (3) 可辅助预防泌尿道感染；
- (4) 保持大便通畅。

4. 应用注意事项

- (1) 吃香蕉应讲究时间。饭前吃香蕉有伤肠胃，不适宜；饭后 2 小时以后吃香蕉可帮助消化 适宜。
- (2) 有胃、十二指肠溃疡的病人慎食香蕉。
- (3) 大便溏稀者慎食香蕉。
- (4) 大便干结者常食香蕉 有润肠通便的作用。
- (5) 患有痔疮的青年人，可常吃香蕉。

第二章 温、热属性，具有提高人的性兴奋水平的食品

很多温、热属性的食品，都有提高人的性兴奋水平作用。有些温性食品，胆固醇含量较高，而胆固醇侧链的断裂，在人体之内可以转变成雄性激素，从而有利于提高人体的性兴奋水平；一些动物内脏本身含有性激素，人吃了这些食物之后，性兴奋水平也会提高。

可以肯定地说，性欲水平较低的人（尤其是中青年男女中的性欲较差者）常吃这些温、热食品，有益于提高性兴奋水平。

还有一些食品，除具有温、热属性之外，还同时具辛辣性质，如辣椒、葱、大蒜、韭菜、芫荽等。按祖国医学理论，辛辣食品有开窍提神、理气健胃及助阳的功效，伴气滞脾寒的性功能低下者可常吃些辛辣食品。

选食辛、辣、热、温性的食品，应掌握几项原则：其一，本身有热性体征者不宜过多食用这些食品；其二，性欲望较强（尤其是性欲亢进者）者最好少吃或不吃这类食品；其三，患有慢

性肝炎、慢性肾炎、系统性红斑狼疮、慢性或急性皮肤病、冠心病等疾病的病人伴有性欲望低下时，必须在医生指导下选食本类食品；其四，选食本类食品时不宜过量、过偏，仍应注意“均衡营养”这一保健原则。

一、鹿肉

1. 营养成分

鹿肉含粗蛋白、钙、磷、铁、脂肪等。

2. 性味与功效

祖国医学认为鹿肉味咸、性温、无毒。有温肾壮阳、补脾益气、益精血、滋补强壮之功效。可用于辅助治疗阳痿、早泄、遗精、寒冷无子等症。

《医林纂要》说鹿肉：“补脾胃、益气力、补助命门、壮阳益精、暖腰膝。”

《食疗本草》说它：“补虚羸、瘦弱、调血脉。”

3. 性保健应用举例

(1)腰膝酸软、遗精、早泄、阳痿、性欲减退、女子月经不调者可常食“滑溜鹿里脊”这道菜。取鹿里脊肉1条、鸡清汤100克、荸荠5个、味精、细盐、料酒、鸡油、蛋清、湿淀粉、花生油各适量。

将鹿里脊肉切成薄片，用冷水冲洗干净，沥净水，放入碗

内加入湿淀粉、蛋清、味精、料酒、盐拌匀。荸荠切成片备用；炒锅倒入花生油，油热后将鹿里脊肉片下锅滑透，捞出，另用一炒锅加鸡清汤、味精、料酒、湿淀粉、盐适量，勾成芡汁。将滑好的鹿里脊肉片和荸荠片一同下入芡汁内翻炒，淋上鸡油，出锅即可食用。

(2) 体虚羸瘦、腰膝酸痛、阳痿、早泄者，可常吃“人参鹿肉汤”这道菜。

取人参 5 克、黄芪 5 克、白术 3 克、芡实 5 克、熟地 3 克、肉苁蓉 3 克、白芍 3 克、仙茅 3 克、枸杞子 5 克、茯苓 5 克、益智仁 3 克、枣仁 3 克、肉桂 3 克、泽泻 3 克、淮山药 3 克、远志 3 克、当归 3 克、菟丝子 3 克、淫羊藿 3 克、淮牛膝 3 克、生姜 3 克、带骨鹿肉 300 克、葱、细盐、胡椒面各适量。

将鹿肉除去筋膜，冲洗干净，入沸水中氽一下，捞出切块，把鹿骨剁破待用；将以上中药装入布袋中扎紧口；将鹿肉、鹿骨、药袋放入砂锅内，加水适量，再放生姜、胡椒面、葱、细盐，先用大火烧沸，改用小火煨炖，待鹿肉软烂即可食用。吃肉喝汤。

4. 美食与性保健结合应用举例

“红烧鹿肉”这道美食是补益较广的食品，可用于肾阳不足所致的女子月经不调、闭经，男子阳痿、早泄遗精等。

其制法：取鹿肉 500 克，水发玉兰片 30 克，香菜、酱油、绍酒、盐、白糖、味精、花椒水、葱、生姜、淀粉、菜油、鸡汤各适量。洗净鹿肉，切小块，玉兰片切片，热锅内放菜油，用葱、生姜煸炒几下，下酱油、花椒水、盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，再下鹿肉