


目 录

- 
- 
- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 虫草乌龟煲····· | 3 | 老黄瓜烧双鲜····· | 43 |
| 龙凤呈祥····· | 5 | 红杞山药乳鸽煲····· | 45 |
| 洋葱虾仁····· | 7 | 莲枣鹌鹑煲····· | 47 |
| 双鲜虾仁锅巴····· | 9 | 玉米炖鹌鹑····· | 49 |
| 山药金牡蛎····· | 11 | 吉利堂五味熏鸡····· | 51 |
| 甜椒三鲜····· | 13 | 双丁烧黑豆····· | 53 |
| 豌豆炒蛤蜊····· | 15 | 杞子首乌卤鹿肉····· | 55 |
| 玉米烧海参····· | 17 | 核桃仁炖鹿肉····· | 57 |
| 吉利堂炒三鲜····· | 19 | 京酱香葱狗肉丝····· | 59 |
| 山药泥鳅煲····· | 21 | 吉利堂麻辣狗肉····· | 61 |
| 鳊鱼块烧老豆腐····· | 23 | 韭苔炒腰条····· | 63 |
| 吉利堂豆扣鲤鱼····· | 25 | 杞子山药炒猪腰····· | 65 |
| 豆腐带鱼炖四味····· | 27 | 吉利堂四味肘子····· | 67 |
| 吉利堂煎蒸带鱼····· | 29 | 吉利堂蜜焖猪手····· | 69 |
| 吉利堂鲤鱼炖羊排····· | 31 | 仙附黑豆炖猪手····· | 71 |
| 枸杞羊腿四蔬····· | 33 | 吉利堂海马双宝····· | 73 |
| 肉丝韭苔····· | 35 | 吉利堂海马鞭花····· | 75 |
| 松香羊肉苦瓜····· | 37 | 蒜香火腿拌瓜丝····· | 77 |
| 干炸羊肉丸····· | 39 | 吉利堂鱿鱼苦瓜汤····· | 79 |
| 吉利堂酱香豆腐····· | 41 | 海马牡蛎萝卜汤····· | 81 |

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，生活节奏加快。始终占据社会主流地位的男人们，因诸多方面的因素而倍感生活的压力。导致疲劳乏力、性欲降低、性功能减退等亚健康状况出现。

食疗、食补是中国传统养生学的一大特色，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。

为了让众多的男士走出高压带来的阴影，拥有强健的体魄，重振男人雄风，我们汇同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度，精确的理论依据，针对男性的生理特点和不同年龄段的身体特质，以及各种药物、食物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理的搭配组合成各式菜肴，并据此编写了这本《男性保健食疗食补处方》。

本书详细介绍了40款具有补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳添精功效的菜肴。以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点均做了详细的介绍，对主要制作过程还配以图片示范。这些菜肴食用后，可大大改善机体的营养状况，促进身体健康，更好地享受生活的快乐！是一本家庭及美食爱好者理想的饮食指导用书。

愿本书的出版能给您的家庭带来快乐与温馨！

吴 杰



原料：

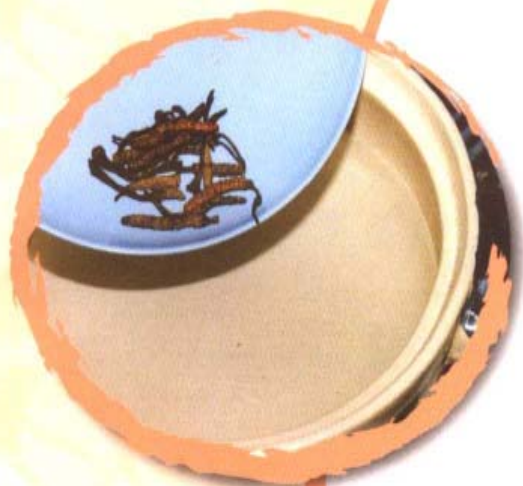
乌龟1只，虫草10克，大枣100克，料包1个（内装肉桂5克，八角3克，花椒1克），葱段、姜片各15克，料酒15克，醋2克，精盐3克，胡椒粉0.5克，清汤800克。

制作步骤：

(1) 乌龟宰杀，剔下龟板，去净内脏，洗净，剁成块，下入加有醋的沸水锅中焯去血污捞出。砂锅内放入清汤500克，下入虫草。

(2) 下入大枣烧开，加入料酒，煮至大枣胀起。

(3) 下入龟板、龟肉块、料包、葱段、姜片烧开，煲至龟肉七成熟。拣出葱、姜、料包不用。加入精盐继续煲至龟肉熟烂。加入余下的清汤烧开，煲约5分钟左右，撒入胡椒粉即成。



操作提示：

龟肉等要用小火盖上锅盖长时间煲制，使药力充分溶于汤中、肉中。

虫草乌龟煲



特点：色泽红润，龟肉酥烂，汤汁咸鲜，营养滋补。

功效：

龟肉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素A、维生素B₁、维生素B₂等，有滋阴补血，益肾壮骨的功效。龟背及腹甲含大量骨胶质、多种氨基酸和大量的钙、磷。有滋阴潜阳、柔肝补肾、去火明目的功效。虫草味甘，性平。入肺、肾经。有补肾壮阳，填精强身的功效。二味与营养滋补的大枣同煮成菜，能补肾填精，壮阳疗痿，强身健体。对肾虚所致的阳痿遗精、腰酸背痛患者有一定疗效。也是健康男性在性爱后恢复体力最好的“还原剂”。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>