

# 男性经典壮阳食品大荟萃

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

男性经典壮阳食品大荟萃，让你全面了解男性壮阳的食品，延续性福生活。

虾-----虾味道鲜美，补益和药用作用都较高。祖国医学认为，其味甘、咸，性温，有壮阳益肾、补精，通乳之功。凡久病体虚、气短乏力、不思饮食者，都可将其作为滋补食品。人常食虾，有强身壮体效果。

淡菜-----淡菜又名珠菜、壳菜。含丰富蛋白质、碘、B族维生素、锌、铁、钙、磷等。其味咸，性温，有温肾固精、益气补虚功效。适用于男子性功能障碍、遗精、阳痿、房劳、消渴等症。男子常食可强壮身体增强性功能。

泥鳅-----泥鳅含优质蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B1、烟酸、铁、磷、钙等。其味甘，性平，有补中益气、养肾生精功效。对调节性功能有较好的作用。泥鳅中含一种特殊蛋白质，有促进精子形成作用。成年男子常食泥鳅可滋补强身。

驴肉-----俗话说：“天上的鹅肉，地上的驴肉。”驴肉味道鲜美，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类。中医认为，驴肉性味甘凉，有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦功效。驴肾，味甘 性温，有益肾壮阳、强筋壮骨功效。可治疗阳痿不举、腰膝酸软等症。

牡蛎-----牡蛎又称蛎蛤、蚝子。含有丰富的锌元素及铁、磷、钙、优质蛋白质、糖类等多种维生素。其味咸，性微寒，有滋阴潜阳、补肾涩精功效。男子常食牡蛎可提高性功能及精子的质量。对男子遗精、虚劳乏损、肾虚阳痿等有较好的效果。

鹌鹑-----鹌鹑俗话说“要吃飞禽，还数鹌鹑”。鹌鹑肉嫩味香，香而不腻，一向被列为野禽上品。鹌鹑肉不仅味鲜美、营养丰富，还含有多种无机盐、卵磷脂、激素和多种人体必需氨基酸。鹌鹑的肉和蛋，是很好的补品，有补益强壮作用。祖国医学认为，鹌鹑肉可“补五脏，益精血，温肾助阳”男子经常食用鹌鹑可增强性功能并增气力、壮筋骨。

鸡蛋-----鸡蛋是人体性功能的营养载体，是性生活后恢复元气最好的“还原剂”。阿拉伯人在婚礼前几天，以葱烧鸡蛋为主，以保证新婚之夜性爱的美满。而印度医生则建议，夫妻在过性生活之前，应多喝由鸡蛋、牛奶和蜂蜜煮成的大米粥。我国民间也流传着新婚晚餐煎鸡蛋的习俗。新婚夫妇性生活频繁，体力消耗较大，补食鸡蛋有助于迅速恢复体力。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

蛇肉-----近年来，食蛇肉已成为一种时尚。当两条蛇交尾时，会持续很长一段时间（蝮蛇可达 6--24 小时），食蛇肉能有效地使性生活的时间延长。

鸽肉-----白鸽的繁殖力很强，性欲极强，雌雄交配很频密，这是由于白鸽的性激素分泌特别旺盛所致，所以人们把白鸽作为扶助阳气强身妙品，认为它具有补益肾气、强壮性机能的作用。白鸽蛋的功效更胜于白鸽肉，据测定白鸽蛋和白鸽肉一样，含有丰富的蛋白质、维生素和铁等成分，它的营养价值很高。以下食疗方对强精补肾有较好的效果。

(1)取白鸽肉半只，巴戟天 10 克，淮山药 10 克，枸杞子 10 克，炖服，喝汤食肉。或上药 配用乳鸽一只，若服后偏燥，也可用白木耳适量炖乳鸽，则补而不燥。

(2)或取白鸽蛋 2 个，枸杞子 10 克，龙眼肉 5 克，煲白鸽蛋服用，食用时可加入少许冰糖，不喜吃甜者，可放入少许细盐调味，又可作引药入肾。

狗肉-----狗肉味甘、咸，性温，具有益脾和胃、滋补壮阳作用。《本草纲目》载，狗肉有“安五脏，轻身益气，益肾补胃。暖腰膝，壮气力，补五劳七伤，补血脉”等功效。用黑豆烧狗肉，食肉饮汤，可治疗阳痿早泄。将熟附煨姜烧的狗肉能温肾壮阳、祛寒止痛。狗肉性温热，多食可上火。凡热疡及阳盛火旺者，不宜食用。

韭菜-----韭菜又叫起阳草、懒人菜、长生韭、扁菜等。我国古代不少著名诗人的诗中都提到过韭菜，如唐代诗人杜甫的“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”；宋代诗人苏轼的“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”。可见韭菜自古以来就受到我国人民的喜爱和重视。韭菜不仅质嫩味鲜，营养也很丰富。据分析，每 500 克韭菜中含蛋白质 10 克以上，脂肪 3.0 克，碳水化合物 19 克，钙 280 毫克，磷 225 毫克，铁 6.5 毫克，维生素 C95 毫克，胡萝卜素为 17.5 毫克（在叶菜中，除金花菜外，含量最高）。

现代医学研究证明，韭菜除含有较多的纤维素，能增加胃肠蠕动，对习惯性便秘有益和对预防肠癌有重要意义外，它还含有挥发油及含硫化合物，具有促进食欲、杀菌和降低血脂的作用。因此，对高血脂、冠心病病人有益。韭菜还是一味传统的中药，自古以来广为应用。《本草拾遗》中写道：“韭菜温中下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳。”《本草纲目》又说，韭菜补肝及命门，治小便频数、遗尿等。韭菜因温补肝肾，助阳固精作用突出，所以在药典上有“起阳草”之名。韭菜籽为激性剂，有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用，适用于阳痿、遗精、多尿等疾患。用韭菜籽研粉，每天早晚各服 15 克，开水送服，对治疗阳痿有效。用韭菜根、煎汁内服，可治盗汗、自汗。

荔枝-----荔枝含果胶、苹果酸、柠檬酸、游离氨基酸、果糖、葡萄糖、铁、钙、磷、胡萝卜素以及维生素 B1、维生素 C 及粗纤维等成分。中医以为，荔枝味甘，性温，有补益气血、添精生髓、生津和胃、丰肌泽肤等功效。既是健身益颜的保健水果，又可用于治疗病后津液不足及肾亏梦遗、脾虚泄泻、健忘失眠诸

症。现代医学研究发现，荔枝有改善人的消化功能，改善人体血液循环，故有润肌美容作用；可改善人的性功能，用于治疗遗精、阳痿、早泄、阴冷诸症，并可改善机体的贫血状况，以及肾阳虚而致腰膝酸痛、失眠健忘等症。体瘦肤黑、阳痿早泄者，取荔枝干 10 个，五味子 10 克，金樱子 15 克，水煎服，每日一剂，久服，可强身健体，治疗疾病。但荔枝性温，不能多食。内热及肝火旺者不宜吃荔枝。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

麻雀-----麻雀肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐及维生素 B1、维生素 B2 等。据《增补 食物秘方》记载，雀肉能“补五脏，益精髓，暖腰膝，起阳道，缩小便，又治妇人血崩带下。祖国医学认为，雀肉能补阴精，是壮阳益精的佳品，适用于治疗肾阳虚所致的阳痿、腰痛、小便频数及补五脏之气不足。雀肉烧熟食或酒浸饮，有温阳作用。对阳虚、阳痿、早泄、带下症等有较好的疗效。雀卵和雀脑亦有较好的补益作用。雀脑补肾利耳，熟食，能治男子阳痿、遗精等症；雀卵有助肾阳、补阴精功效。对治疗阳痿、腰痛、精液清冷症有效。雀肉大热，春夏季及患有各种热症、炎症者不宜食用。

羊肾-----羊肾又名羊腰子。含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 E、维生素 C、钙、铁、磷等。其味甘，性温。有生精益血、壮阳补肾功效。《日华本草》说，羊肾能“补虚损，阴弱，壮阳益肾”。适用于肾虚阳痿者食用。

枸杞子-----枸杞子又名枸杞。含有胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、烟酸、维生素 C、维生素 E、多种游离氨基酸、亚油酸、甜芋碱、铁、钾、锌、钙、磷等成分。中医认为：枸杞子味甘，性平，入肝、肾、肺经，有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜，培元乌发等功效，是提高男女性功能的健康良药。可用于治疗肝肾阴虚、头晕目眩、视物昏花、遗精阳痿、面色暗黄、须发枯黄、腰膝酸软、阴虚劳嗽、老人消渴等症。现代医药学研究发现，枸杞子有增强机体免疫功能、增强机体抵抗力、促进细胞新生、降低血中胆固醇含量、抗动脉粥样硬化、改善皮肤弹性、抗脏器及皮肤衰老等作用。常服枸杞子，可延缓衰老、美肤益颜及提高性功能。枸杞子有兴奋性神经作用，性欲亢进者不宜服用。

松子-----松子是重要的壮阳食品。中医认为，松子仁味甘，性微温，有强阳补骨、和血美肤、润肺止咳、滑肠通便等功效。现代医药学研究发现，松子仁中含有较多不饱和脂肪酸、优质蛋白质、多种维生素和矿物质。经常食用有强身健体，提高机体免疫功能、延缓衰老、消除皮肤皱纹、润肤美容、增强性功能等作用。是中老年人滋补保健食品。对食欲不振、疲劳感强、遗精、盗汗、多梦、体虚缺乏勃起力度者有较好疗效。松子含有油脂可滋养肌肤，使皮肤细腻柔润。

麻雀蛋-----麻雀蛋 含有丰富优质蛋白质、卵磷脂、脑磷脂、维生素 A、维生素 D、维生素 B1、维生素 B2、铁、磷、钙等。中医认为：麻雀蛋味甘、咸，性温，具有滋补精血、壮阳固肾功效。适用于精血不足、四肢不温、怕冷等症。有肾阳虚所致的阳痿，精血不足所致的闭经、头晕、面色不佳者，常吃麻雀蛋，具有健体、养颜、增强性功能等作用。有阴虚火旺、阳盛者不宜食麻雀蛋。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146