

<<吃出性趣>>

图书基本信息

书名：<<吃出性趣>>

13位ISBN编号：9787504845436

10位ISBN编号：7504845434

出版时间：2004-1

出版时间：农村读物出版社

作者：依逸

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;吃出性趣&gt;&gt;

## 内容概要

人的性功能自古就与食物之同存有依存关系，选择特效膳食能强精、壮阳，提升性功能和性欲、促进性反应的灵敏度。

那么什么样的膳食才具备这样的功效呢？

在日常膳食中要摄入足量的优质蛋白质，禽、蛋、鱼等动物类蛋白及豆类蛋白中含有优质蛋白质，蛋白质内含多种氨基酸，如精氨酸是生成精子的重要成对，能增强性功能、消除疲劳。

其次要补充能促进人体新陈代谢的酶蛋白，缺乏酶会导致性功能减退；各类食物中都含有酶，为了避免酶遭受破坏，要注意烹饪方法，烹饪温度不能过高，烹饪时间不能过长。

第三要充分补充与性功能有关的维生素和微量元素，体内缺锌会减少精子数量，增加畸形的精子数，而且性功能也随之减退；动物内脏、牡蛎、牛奶、马铃薯、红糖中都含有大量的锌元素；维生素A、维生素E可以延缓性早衰，防止阴茎退化和萎缩、性激素分泌减少，而且能促进精子生成，提高精子活力。

在禽蛋、鱼、蟹、韭菜、芹菜、南瓜、番茄中都含有维生素A，而在谷类、蛋黄、豆类、芝麻、花生、麦片中含有丰富的维生素E，含大量维生素C的蔬果类能积极维持性功能。

另外，牡蛎、坚果、菠菜等含有的锌、镁、锰等矿物质也都能增强性功能。

本书选取日常可得的蔬果食材，介绍了包括主菜、主食、汤品、点心以及饮料等数十个食疗配方并附有医师的专业分析。

希望通过饮食的内在滋补，能让每个人都更有活力，拥有“性”福人生。

<<吃出性趣>>

书籍目录

食材介绍 补肾益气 大振雄风 助性主菜 枸札鸡蛋羹 当归炖羊肉 羊肝豆腐皮 茴香烧猪腰 滋补主食 冬  
葵米粥 羊腰馄饨 益精汤品 黄精炖鸽子 柏仁炖猪心 杜促炖猪腰 益气点心 红枣甘草糕 山药莲子糕 养  
性饮品 冰糖绿豆汤 滋阴补血 远离性冷淡 助性主菜 蛤蜊炖鲫鱼 松花猪肉 笋烧海参 合欢花蒸猪肝 滋  
补主食 糯米豆粥 四味补血粥 红枣粥 地黄白蜜粥 益精汤品 红枣炖羊心 养心三丝汤 苹果甲鱼汤 麻  
油腰子汤 沙参玉竹老鸭汤 益气点心 葶苈鱼卷 养性饮品 红枣花生汁 党参枣茶 固精壮阳 克服性低能  
助性主菜 滋补主食 益精汤品 益气点心 养性饮品 调和阴阳 预防性衰老 助性主菜 滋补主食 益精汤品 益  
气点心 养性饮品 助孕增欲 喜获性“结果” 助性主菜 滋补主食 益精汤品 益气点心 养性饮品

<<吃出性趣>>

章节摘录

插图

<<吃出性趣>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>