

30 рецептов

блюд, улучшающих потенцию



MisterJoy

мужская аптека мистер джой

Оглавление

Приветствуем!	4
Суп «Зеленый».....	5
Аспарагус (спаржа).	5
Салат «Вкус поцелуя».....	6
Авокадо.	6
Фруктовый салат с киви.....	7
Банан.	7
Грибы тушеные с орехами.....	8
Грибы.	8
Блинчики с икрой.....	9
Икра.	9
Десерт кокосовый с творогом.....	10
Кокос.	10
Корейский салат из креветок, желе и огурцов.....	11
Кунжут.	11
Салат из морской капусты с перепелиными яйцами.....	12
Морская капуста.	12
Брынза с яйцами	13
Лук.	13
Смузи из манго и моркови.....	14
Манго.	14
Марципан.....	15
Миндаль.	15
Мясо с кунжутом и мёдом.....	16
Мед.	16
Сексуальная яичница.....	17
Проростки пшеницы.	17
Живые устрицы.....	18

Устрицы.	18
«Устрицы скалистых гор».	19
Рецепт приготовления бычьих яиц.	19
Финики.	20
Фисташки.	21
Яичница с чесноком.	22
Чеснок.	22
Сырой яичный напиток из перепелиных яиц	23
Яйца.	23
Обжаренные перепелиные яйца	24
Салат «Мужская сила»	24
Яйца на листьях салата «Ложе любви»	25
Ваниль.	26
Имбирь.	26
Мускатный орех.	27
Розмарин.	27
Розовые лепестки.	28
Фенхель.	28
Корейское «Хе» (острое мясо).	29
Барашек со шпинатом по-пенджабски	30
Курица с соусом из петрушки.	31
Романтично-эротический ужин. Вариант 1.	32
Салат с креветками «Русалочка»	32
Рыба под горчишно-медовым соусом	32
Десерт «Казанова»	33
Романтично-эротический ужин. Вариант 2.	34
Теплый салат с морепродуктами	34
Рыба фаршированная	34
Десерт «Дон Жуан»	35
Диета донжуана.	36

Приветствуем!

Все мужчины знают, что есть такие продукты, которые способны повышать мужскую потенцию, возбуждать сексуальное желание и быстро восстановить силы после жаркой ночи. Недавно в кулинарии даже выделилось особое направление – эротическая кулинария, куда собраны всякие полезные рецепты, способные вовремя придать сил для постельных баталий, или разжечь огонь страсти. Мы просмотрели сотни сайтов в поисках полезных и эффективных рецептов, которые могут пригодиться нам, мужчинам. Все они собраны здесь, и мы с удовольствием дарим этот сборник Вам!

Сначала познакомимся поближе с продуктами, которые способны повышать мужскую силу.

Я буду рассказывать о самых полезных, параллельно приводя вкусные и не самые сложные рецепты блюд, которые можно из них приготовить.



Аспарагус (спаржа).

Спаржа известна еще и как лекарство от болезней простаты. Спаржа содержит аспарагин, известный диуретик, который улучшает работу мочеточников. Нежные побеги срезают и едят весной. Чем моложе побег, тем он нежнее. Варить спаржу надо недолго, ни в коем случае не переваривать. Богатая витамином А, фосфором, кальцием и калием, спаржа по праву считается возбуждающей пищей.

Суп «Зеленый»

800 г спаржи
500 г камбалы
1/4 маленькой луковицы
4 ст. л. оливкового масла
2 бульонных кубика
сливки, соль и перец горошком по вкусу

Обжарить спаржу вместе с луком на оливковом масле, добавить соль и перец. Влить воду, смешанную со сливками, так чтобы получилась консистенция густой сметаны, и довести до кипения. Затем измельчить смесь в блендере, разлить по тарелкам и украсить кусочками спаржи и камбалы, слегка обжаренными в масле.



Авокадо.

Свое название этот фрукт получил от ацтеков, которые называли этим словом мужские яички. На самом деле свешивающиеся с дерева плоды авокадо и впрямь походят на яички. Авокадо — высокопитательный фрукт, богатый белками, витамином А, калием и незаменимыми жирными кислотами, в рационе с успехом может заменить мясо.

Возбуждающее действие авокадо известно давно и оно давно перестало быть привилегией только Мексики. Эти плоды доставляли еще Людовику XIV, страдавшему импотенцией. Из авокадо можно приготовить отличный салат.

Салат «Вкус поцелуя»

- 1 баночка консервированных ананасов
- 2 авокадо
- 1 баночка консервированных креветок
- майонез, перец и соль

Ананасы нарезать кубиками. С авокадо снять шкурку, разрезать, вынуть кость и также нарежьте кубиками. Из креветок слить рассол и добавить к вышеуказанным. Тщательно перемешать с майонезом. Соль с перцем, по вкусу.



Банан.

Из-за своей фаллической формы банан всегда был предметом множества анекдотов и шуток. Бананы богаты калием и природными сахарами. В аюрведе в числе возбуждающих средств банан стоит не на последнем месте. Из бананов лучше всего приготовить свежий и питательный фруктовый салат.

Фруктовый салат с киви

- 4 плода киви
- 2 банана
- 1 небольшой ананас
- 2 ст. л. дробленых ядер грецких орехов
- 2 ст. л. сахарной пудры
- 2 пакетика ванильного сахара
- 3 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. фруктовый сироп

Ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками. Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнице, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом и перемешать.



Грибы.

Грибы, шляпка которых, сходная одновременно и с зонтиком и с головкой фаллоса, поднимается над стройной ножкой, являются «героями» всяческих легенд, мифов. Раньше они были доступны лишь избранным, но сегодня они доступны каждому и в любом количестве. Сами по себе они не слишком питательны, но являются кладезем цинка. Считается, что грибы — источник сексуальной энергии.

Грибы тушеные с орехами

800 гр. свежих шампиньонов,
2 ст.л очищенных грецких орехов,
3-4 зубчика чеснока,
2 ст.л растительного масла,
2 ст.л 3%-го уксуса,
3-4 веточки петрушки,
3-4 веточки укропа,
соль,
перец.

Очищенные грибы промойте и нарежьте крупными кусочками. Тушите их с растительным маслом до тех пор, пока не испарится жидкость. Отдельно на сухой сковороде обжарьте орехи. Мелко нарежьте укроп и петрушку, добавьте к ним очищенный чеснок и растолките. Добавьте уксус и перемешайте. Соедините все ингредиенты с грибами и тушите на слабом огне в течение 5-7 минут.



Икра.

Икру считают самой эротической едой. Она богата белком и очень быстро усваивается. Способна быстро пополнить силы в постели. Особо готовить икру не нужно. Она чудесно сочетается с блинчиками и бутербродами, но ее можно есть и так, ложками.

Блинчики с икрой

30 г пшеничной муки
50 г гречневой муки
1 ч. л. соли
2 яйца
1 ст. л. масла
сметана
икра форели

Смешать муку и соль. Смешать желтки со 100 мл минеральной воды и взболтать, перемешать с мукой. Оставить настояться в течение 30 мин. Разогреть масло в закрытой сковороде, выпекать блины. Подавать на стол со сметаной и икрой.



Кокос.

В аюрведе говорится, что кокос увеличивает количество спермы и очищает мочевой пузырь. Кокосовое молоко с медом утоляет жажду, улучшает пищеварение, повышает аппетит, в том числе и сексуальный. Напиток из ананасового сока, свежей папайи и натертого свежего кокоса — омолаживающее и освежающее блюдо, которое поможет вам пополнить запас ферментов и возбудить сексуальный интерес.

Десерт кокосовый с творогом.

2 сладких сырка (можно даже глазированных - у них вкус нежнее и кислоты меньше)

50 граммов кокосовой стружки

горький шоколад или какао (второй вариант - для тех, кто любит попикантнее) для обсыпки

Стружку вываливаем в предварительно размятые сырки и размешиваем до получения пресловутой однородной массы (должно получиться круто). Скатываем из этой массы вот такие шарики, обваливаем их в тертом шоколаде и ставим на 20 минут в морозилку, чтоб затвердело.



Кунжут.

Кунжут очень высоко ценится. Его масло, тахини, советуют употреблять с медом для повышения сексуальной активности. Из молотого кунжута и меда делают халву, славящуюся на Востоке своими возбуждающими свойствами. Мы советуем попробовать

Корейский салат из креветок, желе и огурцов

- 10 г креветок
- 40 г консервированного зеленого горошка
- 45 г свежих огурцов
- 36 г крахмала
- 20 г соевого соуса
- 25 г кунжутного соуса
- 5 г кунжутного масла
- 5 г уксуса

Креветки порезать небольшими дольками, свежие огурцы — соломкой, желе из крахмала — тонкими длинными полосками (или купить на базаре крахмальную корейскую лапшу). В салатник положить желе из крахмала, полить его соусом из уксуса, кунжутного масла, кунжутного соуса и соевого соуса. На желе уложить креветки, с боков — зеленый горошек и свежие огурцы.



Морская капуста.

Морская капуста чрезвычайно богата минеральными солями, что позволяет ей превращать обыкновенные или ослабленные железы в маленьких производителей гормонов. Она очень вкусна и содержит массу питательных веществ. Хотя на вкус...мда, довольно специфична. Кто пробовал, тот меня поймет.

Тем не менее, и ее можно довольно вкусно приготовить. Например, в виде салата из морской капусты с перепелиными яйцами, тоже очень ценным продуктом для мужского организма.

Салат из морской капусты с перепелиными яйцами.

морская капуста - 250г
лук репчатый -1-2 шт.
яйца перепелиные - 10 шт.
сок лимона - 1/2 шт.
перец черный молотый - по вкусу
соль - по вкусу.

Лук репчатый очистить, нарезать кубиками, пассеровать на растительном масле. Яйца перепелиные отварить вкрутую, очистить, разрезать на половинки. Морскую капусту промыть, варить 5 мин. Затем отвар слить, снова залить водой и варить еще 5 мин. Воду слить, капусту откинуть на дуршлаг. Соединить капусту с луком и яйцами, посолить, поперчить, полить лимонным соком, перемешать.



Лук.

Лук прочно входит в ТОП3 продуктов для обеспечения сексуальной энергии. В исламской, китайской, европейской и индийской любовной традиции ни один продукт так широко не используется, как лук.

В подливках, копченостях, в жарком, рубленый, порезанный кольцами и даже в виде сока, лук считается прекрасным средством для поддержания сексуальности. Его употребление даже запрещено в некоторых монастырях. Мы его запрещать не собираемся, даже не смотря на запах, а лучше вкусно приготовим.

Брынза с яйцами

- 2 яйца
- 1 ст. л. тертой брынзы
- 1 ст. л. творога
- тертый огурец 1
- 1 луковица
- соль

Яйца отварить всмятку, брынзу натереть на терке. Все смешать с измельченным огурцом, луковицей и творогом. По вкусу добавить соль.



Манго.

Манго в аюрведе обозначено как легкоперевариваемое, укрепляющее и возбуждающее. Манго явно похоже на яички, что возбуждает фантазию и вызывает желание. Из манго мы рекомендуем приготовить смузи. Не пугайтесь этого слова, это всего-навсего густой коктейль из натуральных продуктов. Готовить его очень легко.

Смузи из манго и моркови.

морковного сока — 1/2 стакан
кусков манго — 1/4 чашка
кубиков льда — 1/4 чашка

Объедините все ингредиенты в блендере. Взбивайте на средней скорости до получения однородной массы, , приблизительно 30 секунд. И все – волшебный напиток готов.



Миндаль.

Его часто называют «королем орехов». Миндаль богат рибофлавином, белком, витамином Е и кальцием. Миндаль растет на Востоке, в Италии, Испании, Калифорнии и везде имеет репутацию афродизиака. Из миндаля очень просто приготовить марципан. Кстати, марципан – десерт настоящих гурманов, считается очень возбуждающим.

Марципан

100 г. необжаренных, очищенных и мелко молотых миндальных орехов;
100г. сахарной пудры;
1 яичный белок;
1/2 столовой ложки лимонного сока;
Щепотка соли;

Все тщательно перемешать до однородной массы. Все, марципан готов.



Мед.

Лучший восстановитель половой энергии и входит в некоторые рецепты возбуждающих блюд вместе с орехами, фруктами, яйцами, мясом. Мед можно есть только натуральный, не гретый и не фильтрованный, сохраняющий свой естественный привкус. Мед чаще всего употребляют с различными напитками, но я расскажу вам как приготовить мясо с медом.

Мясо с кунжутом и мёдом

Мясо (любое!) - 500 г

Мёд - 2 ст.л.

Сок лимона - 1 ст.л.

Кунжут - 30-50 г

Соль, перец - по вкусу

Мясо нарезаем брусочками. Перекладываем в глубокую тарелку, солим, перчим, поливаем лимонным соком, добавляем растопленный мёд и тщательно всё перемешиваем. Оставляем пропитываться минут на 40, лучше на часик. Поджариваем кунжут на сухой сковороде до золотистого цвета. Мясо вместе с маринадом отправляем на сковороду и тушим до тех пор, пока оно не перестанет быть розовым. Затем сливаем маринад (его будем использовать в качестве соуса). Добавляем немного растительного масла и жарим минут 20-25, в последние 5 минут добавляем кунжут, следим, чтобы не подгорело. Облизывайте пальчики!!!

Проростки пшеницы.



Наиболее питательная часть зерен пшеницы. Проростки являются хорошо известной «здоровой пищей». Они богаты витамином Е, знаменитым «сексуальным» витамином, а также омега-3 жирными кислотами, активным сперматогенным ингредиентом.

Проростки пшеницы повышают сексуальную активность и заметно улучшают половую жизнь. Причем они сохраняют свое действие в сочетании с любыми продуктами. Пшеничные проростки лучше брать в вакуумной упаковке, иначе они испортятся и будут иметь горький вкус. Масло из проростков тоже является афродизиаком, к тому же оно вполне доступно. Одного ежедневного глотка масла достаточно для длительного повышения половой активности. Попробуйте приготовить сексуальную яичницу – это очень просто, и не займет много времени.

Сексуальная яичница

- 2-3 куриных яйца;
- 1 небольшая луковица;
- 1/4 стакана проросших зерен пшеницы;

Проросшие зерна пшеницы перемолоть, вбить 2 или 3 куриных яйца, добавить мелко порезанный лук, все хорошо перемешать и поджарить на топленом масле. Получится мощный продукт питания, который усиливают половую силу.

Устрицы.



О них с восторгом говорили Казанова, Наполеон, Людовик XIV, король Генрих IV, Рабле, Вольтер и многие другие знаменитые люди. Высокое содержание фосфора и цинка укрепляет их репутацию, делая их полезными в сексуальном отношении, как для мужчин, так и для женщин.

Многие врачи поддерживают и даже назначают употребление устриц как возбуждающей пищи. Устрицы поглощаются в огромных количествах. Всегда было множество мужчин, которые старались изобразить из себя самых рьяных едоков устриц и, следовательно, лучших любовников. Но не следует забывать, что все хорошо в меру, и переедать перед постельными упражнениями не стоит. Устрицы можно запечь, но настоящие ценители, едят их только живыми.

Живые устрицы

18 устриц

1 лимон свежий (90 г)

Устрицы, предназначенные для еды, должны быть только живыми. Раковины устриц обмыть в холодной подсоленной воде. В посуду для подачи положить наколотый лед, накрыть салфеткой. Сверху положить устрицы в раковинах. Отдельно подать лимон.

«Устрицы скалистых гор».

На самом деле это, конечно же, никакие не устрицы. Это яички теленка или быка. Жаркое из них вы можете найти в меню некоторых ресторанов и кафе в Колорадо. Конечно, далеко не все в восторге от идеи их употребления в пищу, к этому надо привыкнуть. На самом деле, люди которые их пробовали, утверждают, что они практически ничем не отличаются от других частей быка. Разница лишь в том, что вы почувствуете больший сексуальный подъем от «устриц скалистых гор», чем от, скажем, грудинки. На Востоке, бычьи и бараньи яйца считаются деликатесом. В арабских странах они настоящее украшение плова или кус-куса. Их кладут на самый верх блюда и предлагают почетному гостю.

Рецепт приготовления бычьих яиц.

6-8 яиц(бычьих, бараньих, телячьих);

1-2 небольшие луковицы;

Специи по вкусу (кориандр, черный перец, зира, чабрец).

Яйца продаются в собственной очень прочной кожистой оболочке. Оболочку следует надрезать очень острым ножом вдоль на глубину 2-3 мм и аккуратно пальцами вывернуть яйцо наизнанку, отделяя центральное ядро от оболочки (примерно, как снимается чулком кожа с рыбы).

Очищенные яйца режут вдоль на 6 ломтиков (как апельсин) и промывают. Оболочку выбрасывают. При термической обработке яйца выделяют очень много жидкости и сильно уменьшаются в размерах, так что покупайте не меньше 6 штук. Имеет смысл сначала отварить яйца 5-7 минут, чтобы ушла лишняя вода и яйца приобрели окончательные размеры. Отваренные яйца откиньте на дуршлаг и промойте кипятком.

Далее яйца обычно жарят в масле вместе с репчатым луком и специями (кориандр, зира, чабрец, черный перец и др. по выбору) - очень вкусно. Жареные яйца прекрасно сочетаются с основным белым соусом. Можно использовать их и во всех блюдах вместо почек, или по рецептам аналогично блюдам из почек. Яйца не имеют того запаха, как почки, и предварительное легкое отваривание полностью устраняет какие-либо ароматы.



Финики.

Считаются самым сладким фруктом на Земле. Финики очищают кровь и увеличивают количество спермы. Содержащийся в них сахар очень полезен при продолжительном сексе, возможно, поэтому финики считают «эротической» пищей. Финиковые рулеты — классическая возбуждающая пища.

Финиковый рулет

140гр. фиников без косточек
1ч.л. соды
50гр. сливочного масла
160гр. коричневого сахара
2 яйца
100гр. муки
2ст.л. белого сахара

Для начинки:
1ч.л. желатина в порошке
250гр. сливочного сыра
125гр. сливок жирностью 33%
2ст.л. сахарной пудры

Финики нарезать кусочками, положить в миску, добавить 3/4 стакана кипящей воды и соду, накрыть. Дать постоять 5 мин., затем перелить в чашу блендера. Добавить сливочного масла и коричневого сахара. Взбить до образования однородной массы. Добавить яйца и муку, взбить еще раз. Разогреть духовку до 180С. Противень накрыть листом пергамент. Выложить на пергамент полученное тесто и запекать 15 мин. Еще один лист пергамент такого же размера равномерно посыпать белым сахаром. Перевернуть на него противень с готовым тестом. Аккуратно снять противень и верхний лист пергамент. У теста быстро подровнять ножом края, затем свернуть тесто рулетом, подержать 30 сек., затем развернуть. Накрыть полотенцем и дать остыть. Желатин развести в 1 ч.л. теплой воды. Сыр, сливки и сахарную пудру взбить до образования однородной массы. Добавить желатиновый раствор, перемешать. В центр листа теста выложить сливочную массу, затем распределить ее лопаткой по всей поверхности теста, оставив свободными края 1,5 см. Свернуть тесто с начинкой в рулет, завернуть в пищевую пленку и поместить на ночь в холодильник. Готовый рулет нарезать ломтиками толщиной 2 см.



Фисташки.

В Средней Азии и Индии считается, что фисташки повышают сексуальность. В настоящее время они активно выращиваются и в Калифорнии. Говорят также, что они очищают кровь. Фисташки с медом инициируют любовное влечение. Лучше всего есть фисташки сырыми, или слегка обжаренными.

Чеснок.



Многих смущает его запах. Но не все знают, что именно благодаря своему знаменитому запаху чеснок — особенно ценная «эротическая» пища. Он широко используется в восточной и индийской медицине, а также известен как «русский пенициллин» благодаря своим удивительным свойствам натурального антибиотика.

Как афродизиак чеснок вообще можно назвать легендарным продуктом. Он широко используется итальянцами и незаменим в рационе гурмана. Однако если вы хотите применить чеснок в качестве афродизиака, не забывайте, что ваш партнер должен тоже его съесть, чтобы дыхание одного не вызывало неприязнь у другого. Чеснок, жаренный в масле с яйцами, — традиционное эротическое блюдо.

Яичница с чесноком.

8 яиц,
2 дольки. чеснока,
30 мл белого сухого вина,
сливочное масло,
мускатный орех,
соль.

Чеснок нарезать ломтиками и поджарить с маслом 3-4 минуты. Яйца взбить с вином и вылить на чеснок, заправить солью и тёртым мускатным орехом. Жарить 4-6 минут, помешивая, до готовности.



Яйца.

Яйца — белковый продукт, который вот уже не один век применяется в качестве сексуального стимулятора. Перед любовными утехами их с удовольствием съедал Казанова. Аюрведа называет яйца «моментально упрочивающими». Один из персидских поэтов рекомендовал есть как можно больше жаренных в масле яиц,

чтобы обеспечить себя «топливом» для активного и продолжительного любовного марафона. Использовать нужно только свежие яйца. Лучше всего перепелиные, но подойдут и куриные. Вот несколько отличных рецептов из куриных и перепелиных яиц.

Сырой яичный напиток из перепелиных яиц

Способ приготовления:

Взять 4-5 перепелиных яиц, взбить в стакане, добавить фруктовый сок, красное вино или кофе, добавить по вкусу мед или сахар. Этот очень питательный напиток можно употреблять ежедневно.

Обжаренные перепелиные яйца

Способ приготовления:

Сварить яйца вкрутую, очистить, снять пленку, 2-3 сырых яйца взбить в пену. Смочить крутые яйца во взбитых, обвалять в сухарях и обжарить в разогретом масле. Вынуть шумовкой на решето, уложить горкой, украсить петрушкой.

Салат «Мужская сила»

половина курицы

3 вареных яйца

1 пучок зеленого салата

чуть больше половины стакана порезанных грецких орехов

сок половины лимона

горсть сухарей из черного хлеба

250 г майонеза

Курицу отварить, отделить мясо от костей и мелко порезать. Яйца также измельчить, салат порезать соломкой. Добавить грецкие орехи, сок лимона и майонез. Сухарики положить перед подачей на стол, чтобы они не очень размокли.

Яйца на листьях салата «Ложке любви»

- 3 яйца
- 10 листов салата
- 1 ч. л. тертой сырой свеклы
- 1 луковица
- 1 ч. л. сливочного масла или маргарина

Яйца сварить вкрутую. Молоденькие листика салата тщательно промыть, уложить на дно тарелки, на листики положить тертую свеклу, кольца лука, посолить и красиво уложит на них кусочки яйца, украсить кусочками масла или маргарина.

Помимо овощей и фруктов, в эротической кухне очень широко используются различные травы и специи. О некоторых из них мы сейчас расскажем подробнее.



Ваниль.

Растение семейства орхидей. Обычно ваниль добавляют в выпечку, десерты и ликеры; индусы кипятили ее в молоке и пили как сексуальный тоник. Для эротической кухни вам предстоит потрудиться и найти настоящую ваниль, так как ванилин из пакетиков пахнет сильнее, чем настоящая ваниль, зато эротического действия оказывает не больше чем растаявший холодец.



Имбирь.

Тропическое многолетнее растение. Широко распространен на Фиджи, Ямайке, на Гавайях, в Индии и Малайзии. В пищу применяют его корешок, засахаренный или молотый. Считается, что имбирь улучшает аппетит, облегчает пищеварение. Свежий имбирь обладает острым вкусом, в большом количестве он кажется сладким. Чай из прокипевшего корня имбиря с медом — популярный напиток, восстанавливающий силы.

Мускатный орех.



Это не совсем орех, он представляет собой семена тропического вечнозеленого растения. Мускатный орех кладут в яичный ликер, пудинги, тыквенное пюре, блюда из фруктов и молочные соусы. Но не следует его употреблять в больших количествах, так как он является сильным галлюциногеном и при злоупотреблении им может наоборот ослабить организм.



Розмарин.

Душистые листья этого высокого средиземноморского вечнозеленого дерева издавна ассоциировались с пылкой любовью. Его добавляют к рыбе, в супы и салаты.



Розовые лепестки.

Роза — общепризнанный символ любви. Розовое масло давно считается сильным афродизиак. Лепестки едят с фруктами и пирожными. В эротической кухне розовая вода используется для приготовления напитков.



Фенхель.

Эта приправа имеет долгую и непростую историю. Стебли сладкого фенхеля используют примерно так же, как петрушку, ими приправляют блюда итальянской, испанской кухни, рыбу и супы. Согласно данным индийской народной медицины, напиток из фенхеля, вскипяченного с молоком, вознаграждает выпившего особыми сексуальными совершенствами.

Конечно – овощи, травы и корешки – это очень здорово. Но мы, мужчины, из всех продуктов больше всего уважаем мясо. И это не просто так, ведь мясо является высокобелковой и высокоэнергетической пищей, способствующей выработыванию гормона тироксина, который повышает интенсивность окислительных реакций в клетках организма, поддерживает гормональную возбудимость нервных центров и участвует в процессе роста и развития. Последние исследования показывают, что никакая растительная пища не способна заменить мясные продукты, в которых присутствуют очень важные микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Поэтому вот несколько вкусных рецептов приготовления мяса.

Корейское « Хе» (острое мясо).

Мясо (Говядина, свинина, и т.п.) — 400 г

Морковь (Свежая морковка) — 350 г

Лук (Луковица среднего размера.) — 1 шт

Уксус (20%) — 3 ст. л.

Соевый соус (Чем качественней, тем лучше, но можно обойтись и вообще без него.) — 1 ст. л.

Масло растительное (Оливковое, или подсолнечное.)

Свежая зелень (Лук, укроп, петрушка.)

Перец молотый (Чёрный и красный “Чили”.)

Соль (Обычная поваренная соль.)

Обрезаем мясо от жира, костей и жилок. Нарезаем тоненькими “червячками” поперёк волокон. Выкладываем на сковороду, чуть-чуть подсаливаем и на большом огне выпариваем влагу, постоянно помешивая.

Натираем морковь на крупной тёрке, нарезаем мелко лук, смешиваем, добавляем немного зелени и чуть-чуть соли. Перемешиваем всё это дело с мясом, добавляем столовую ложку соевого соуса, перчим, немного солим, а теперь добавляем 3 столовые ложки уксуса и тщательно перемешиваем. Наливаем в сковороду масло (чтобы покрыло дно) и нагреваем его пока не появится белый дымок. После этого, выливаем кипящее масло в блюдо и все тщательно перемешиваем. Хе готово! Приятного аппетита!

Потенцию отлично повышает любая свежая зелень. Способствует этому и шпинат. Давайте попробуем совместить полезное и вкусное! Что получится?

Барашек со шпинатом по-пенджабски

150 г баранины

200 г шпината

15 г несладкого йогурта

20 г растительного масла

1-2 луковицы

понемногу куркумы, кориандра, имбирь, молотый красный перец, тмин, зерна горчицы, соль

Мелко нарубленный лук обжарьте в сильно разогретом растительном масле, добавьте куркуму и тушите на слабом огне 3-4 минуты. Добавьте мясо, влейте немного воды и тушите под крышкой 1 час. Затем добавьте мелко нарезанный свежий шпинат, имбирь, тмин, зерна горчицы, йогурт, красный молотый перец, соль, все хорошо перемешайте и тушите под крышкой еще 15-20 минут, время от времени встряхивая кастрюлю добавляя по мере необходимости воду. Блюдо должно быть густым, кашеобразным.

Курица с соусом из петрушки.

- 750 г. куриного мяса;
- 15-20 горошин черного перца;
- 2 ст. ложки муки;
- 1/2 стакана растительного масла;
- 2 желтка;
- сок из половинки лимона;
- зелень петрушки для соуса;

Нарезать порционными кусками около 3/4 кг мяса курицы, положить в подсоленную воду, прибавить 15—20 горошин черного перца и сварить. Вынуть готовое мясо и уложить на блюдо. Поджарить 2 столовых ложки без верха муки с 1/2 стакана масла и развести бульоном. Варить соус на слабом огне. Перебрать, промыть и мелко нарезать зелень большого пучка петрушки. Залить зелень 1 стаканом воды и поставить варить на 10—15 минут, затем пропустить через сито. Прибавить зелень к соусу, чтобы придать ему запах и окрасить в зеленый цвет. Снять соус с огня, заправить 2 желтками, взбитыми с соком 1/2 лимона, и залить мясо. Подать с гарниром из картофельного пюре, отварной моркови или рисом, заправленным маслом.

Итак, к вам в гости собирается девушка. Программа на вечер примерно ясна – романтический ужин, а затем бурная и явно не скучная ночь. Конечно, ужин можно провести и в ресторане, но если вы собственноручно приготовите пару салатов, то получите весьма нехилый бонус в ее глазах. Она обязательно оценит не только ваши кулинарные способности, но и тот факт, что вы сделали ужин для нее. Кроме того, легкий перекус между сексом способен быстро восстановить ваши силы для последующих постельных упражнений. Особенно, если приготовить правильные блюда.

Предлагаю два варианта эротического ужина, который затем плавно перерастает в страстную ночь.

Романтично-эротический ужин. Вариант 1.

Салат с креветками «Русалочка»

4 отварных картофелины;
300 г очищенных креветок;
2 помидора;
1 соленый огурец;
200 г консервированного горошка;
300 г зеленого салата;
майонез, соль по вкусу, зерна граната.

Нарезать картофель, 1 помидор, огурец. Зеленый салат нарезать полосками. Добавить креветки и зеленый горошек, все тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом. Вторым помидор нарезать кружочками. Готовый салат выложить в красивый салатник, украсить кружочками помидора и зернами граната.

Рыба под горчично-медовым соусом

1 кг филе рыбы(скумбрии или камбалы);
1 ст. л. горчицы;
1 ст. л. майонеза;
1 ч. л. меда;
1 ч. л. лимонного сока;
1 небольшая луковица;
1 морковь;
50 мл воды;
растительное масло;
черный молотый перец, соль.

Филе нарезать на небольшие кусочки, посолить и обжарить в растительном масле. Пока жарится рыба, приготовить соус. Мед, горчицу, майонез, лимонный сок, соль и перец перемешать и взбить. Лук мелко порубить, морковь натереть на мелкой терке. Обжарить овощи и добавить их в соус. Соус вылить на рыбу, добавить воду, довести смесь до кипения и снять с огня.

Десерт «Казанова»

- 3 банана;
- 3 грецких ореха;
- 50 г чернослива;
- ½ граната;
- 100 г шоколада;
- 2 ст. л. молока или нежирных сливок;
- 2 листа салата.

Заранее замочить чернослив. Бананы вымыть, очистить, разрезать поперек на 3–4 части, аккуратно вырезать середину, измельчить ее. Ядра грецких орехов измельчить и обжарить на сковороде без масла. Из граната вынуть зерна.

Листья салата вымыть и обсушить бумажным полотенцем.

Шоколад натереть на мелкой терке, смешать с молоком и растопить на слабом огне при постоянном помешивании.

Чернослив обдать кипятком и мелко нарезать. Смешать орехи, чернослив, зерна граната и измельченную мякоть бананов. Бананы нафаршировать получившейся смесью, выложить в тарелку на листья салата, полить шоколадным соусом.

Романтично-эротический ужин. Вариант 2.

Теплый салат с морепродуктами

упаковка салата
4–5 картофелин
2–3 зубчика чеснока
упаковка морепродуктов
6 мидий в ракушках
оливковое масло

Для основы можно взять любой зеленый салат. Выложить листья на большую тарелку. Несколько средних размеров картофелин очистить и отварить в подсоленной воде. Оставить чуть-чуть воды, в которой варилась картошка, добавить туда измельченный чеснок и немного оливкового масла. Картошку слегка остудить и порезать кубиками. Отварить мидии. Морепродукты можно взять любые. Смесь высыпать на сковородку с оливковым маслом, слегка обжарить с чесноком. Морепродукты перемешать с кубиками картофеля и соусом и выложить их в центр тарелки. По краям — разложить мидии в ракушках. Поперчить и посыпать укропом. Сбрызнуть лимоном.

Рыба фаршированная

500 г рыбы(скумбрии или камбалы);
125 г ядер грецких орехов или фундука;
25 г изюма без косточек;
1 луковица;
1 ст. л. растительного масла;
1 ст. л. лимонного сока;
соль.

Рыбу очистить, удалить внутренности, промыть, посолить. Орехи измельчить. Изюм ошпарить кипятком. Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Соединить орехи, изюм, лук и лимонный сок и тщательно перемешать. Приготовленной начинкой заполнить тушку рыбы, обвязать ее ниткой, полить растительным маслом и обжарить в духовке.

Десерт «Дон Жуан»

2 банана;
1 хурма;
100 г консервированных ананасов;
100 г винограда;
щепотка корицы;
3 листа салата;
зерна граната для украшения.

Бананы очистить и нарезать кубиками. Хурму очистить, удалить косточки, нарезать. Отделить ананасы от сиропа и нарезать кубиками. Виноград вымыть и разрезать каждую ягодку пополам. Все перемешать, полить ананасовым сиропом и посыпать корицей. Десерт выложить в тарелку на листья салата. Украсить зернышками граната или цельными ягодами винограда.

Современной медицине известно довольно много способов лечения эректильной дисфункции и повышения потенции: от психологического, до радикального, хирургического. Я предлагаю воспользоваться еще одним. Если вы начинаете сомневаться в своей потенции, не спешите сразу к доктору. Попробуйте диету настоящего донжуана.

Диета донжуана.

Утром (лучше, не вставая с постели) съешьте свежее яблоко или грушу.

Подойдут и апельсин, банан, авокадо, грейпфрут, персик.

На завтрак сварите себе немного каши из цельных зерен (можно и на молоке).

Заешьте ее творогом или хлебом с вареным яйцом и запейте травяным чаем.

В ланч перекусите свежими овощами и хлебом. Прекрасно подойдет свежий салат (морковь, салат, перец, помидоры, огурцы и обязательно петрушка).

Можно полакомиться постным маслом или цыпленком. А на десерт – томатный сок.

В промежутке между ланчем и обедом можно съесть немного свежих фруктов или орехов.

На обед - большой салат из сырых овощей, постное мясо с кукурузой или рисом. На второе можно съесть рыбу с печеной картошкой. Свежие фрукты, чай или кофе, на ваш выбор.

Вечером допускается только легкая закуска, например, свежие фрукты и молоко. И самое главное – не ешьте жирной пищи и откажитесь от промышленных соусов и приправ, хотя бы на время. Тогда у вас все получится.

И в завершении нашей подборки блюд для улучшения потенции, несколько советов:

- Эротический стол должен быть красивым, но не слишком сытным, чтобы не переесть.
- Трапезу начинают и заканчивают сырыми овощами, травами, кореньями, различными ароматическими настоями.
- Если вы готовите высококалорийные блюда, то их должно быть немного, совсем чуть-чуть.