

ph



求医不如求己 养生别养病

# 便秘饮食 宜忌全书

于雅婷 孙平 主编



营养专家为您贴心定制的多种“解秘方案”  
便秘不在，真的好轻松

江苏凤凰科学技术出版社



# 便秘饮食 宜忌全书

于雅婷 孙 平 主编



大字图书馆  
书 章

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

便秘饮食宜忌全书 / 于雅婷, 孙平主编. — 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5  
(含章·掌中宝系列)  
ISBN 978-7-5537-7138-0

I. ①便… II. ①于… ②孙… III. ①便秘-食物疗法 IV. ①R256.35

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第221300号

## 便秘饮食宜忌全书

---

|      |     |     |
|------|-----|-----|
| 主 编  | 于雅婷 | 孙 平 |
| 责任编辑 | 樊 明 | 葛 昀 |
| 责任监制 | 曹叶平 | 方 晨 |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |

---

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 开 本 | 880mm × 1 230mm 1/32 |
| 印 张 | 14                   |
| 字 数 | 380 000              |
| 版 次 | 2017年5月第1版           |
| 印 次 | 2017年5月第1次印刷         |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-7138-0 |
| 定 价  | 39.80元                 |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## PART 1

便秘的基本常识,  
你知道吗

- 12 便秘常识, 不可忽视
- 26 细说中医、现代医学对便秘的认识
- 32 调治便秘的饮食生活原则
- 40 特殊人群便秘的饮食调理要点
- 44 便秘患者用药保健答疑
- 50 便秘患者生活保健答疑(基础篇)
- 54 便秘患者生活保健答疑(禁忌篇)
- 58 便秘患者生活保健答疑(适宜篇)



## PART 2

82种润肠通便的食物,  
你吃对了吗

- |            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| 64 猪肉      | 81 枸杞地黄甲鱼汤 | 98 银耳菠菜     |
| 65 双耳炒肉片   | 82 甲鱼猪骨汤   | 99 菠菜香葱卷    |
| 66 玉米粒煎肉饼  | 83 甲鱼粳米粥   | 100 油菜      |
| 67 砂锅丸子    | 84 鳕鱼      | 101 油菜香菇    |
| 68 猪肠      | 85 清蒸鳕鱼泥   | 102 油菜炒木耳   |
| 69 猪肠煲豆腐   | 86 红豆鳕鱼    | 103 口蘑扒油菜   |
| 70 菜心蚕豆煲肥肠 | 87 什锦鳕鱼盖   | 104 圆白菜     |
| 71 苣荬肠子    | 88 海参      | 105 醋熘圆白菜   |
| 72 猪血      | 89 什锦海参    | 106 黑芝麻圆白菜  |
| 73 猪血汆白肉   | 90 紫菜      | 107 烫圆白菜    |
| 74 韭菜花烧猪血  | 91 紫菜蛋皮卷   | 108 小白菜     |
| 75 韭香豆芽猪血汤 | 92 肉末紫菜豌豆粥 | 109 小白菜炖芋头  |
| 76 鸭肉      | 93 白菜紫菜猪肉粥 | 110 空心菜     |
| 77 芋头鸭煲    | 94 海带      | 111 砂锅虾酱空心菜 |
| 78 鸭块炖黄豆   | 95 海带蒸肉    | 112 鸭肠空心菜梗  |
| 79 奶汤草菇鸭   | 96 菠菜      | 113 空心菜粥    |
| 80 甲鱼      | 97 特色菠菜    | 114 苋菜      |

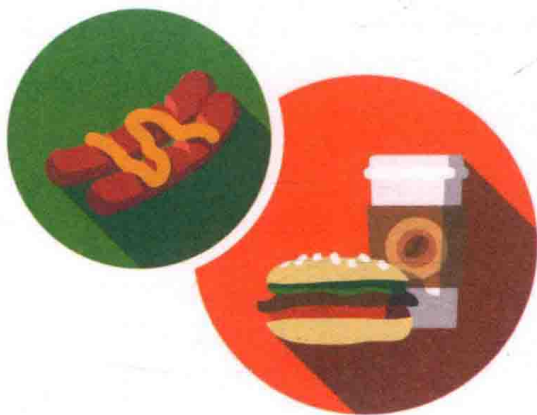


- 115 苋菜鱼片汤
- 116 银鱼苋菜粥
- 117 绿豆苋菜枸杞子粥
- 118 玉米
- 119 玉米炖排骨
- 120 芥蓝
- 121 玉米芥蓝拌杏仁
- 122 竹笋
- 123 韭菜薹拌竹笋
- 124 鳊鱼笋汤
- 125 清炒干竹笋
- 126 芦笋
- 127 清炒芦笋
- 128 核桃仁拌芦笋
- 129 鲜芦笋炒银耳
- 130 韭菜
- 131 葱油韭菜拌豆腐干
- 132 洋葱
- 133 洋葱炒肉
- 134 洋葱炒芦笋
- 135 洋葱排骨汤
- 136 西红柿
- 137 西红柿肉片
- 138 西红柿菠菜汤
- 139 西红柿炒豆腐
- 140 甜椒
- 141 甜椒肉末
- 142 甜椒炒黄瓜
- 143 黑木耳炒甜椒

- 144 蒜薹
- 145 蒜薹炒肉
- 146 蒜薹炒鸭片
- 147 土豆炒蒜薹
- 148 豌豆
- 149 豌豆炒肉
- 150 豌豆炒胡萝卜
- 151 豌豆炒玉米
- 152 黄瓜
- 153 黄瓜拌圣女果
- 154 黄瓜梨爽
- 155 黄瓜炆双耳
- 156 木耳菜
- 157 香油木耳菜
- 158 山楂木耳菜粥
- 159 芦荟木耳菜粳米粥
- 160 黄花菜
- 161 黑木耳炒黄花菜
- 162 肉丝炒黄花菜
- 163 黄花菜黑木耳肉片汤
- 164 黄豆芽
- 165 胡萝卜炒豆芽
- 166 松仁豆芽
- 167 黄豆芽炒大肠
- 168 绿豆芽
- 169 绿豆芽拌豆腐
- 170 豆腐皮拌绿豆芽
- 171 韭菜拌绿豆芽
- 172 雪里蕻
- 173 雪里蕻炒豌豆
- 174 雪里蕻烧冬笋
- 175 雪里蕻花生米
- 176 茼蒿
- 177 素炒茼蒿
- 178 胡萝卜
- 179 胡萝卜烩木耳
- 180 南瓜
- 181 凉拌南瓜丝
- 182 南瓜炒百合
- 183 豆腐南瓜粥
- 184 红薯
- 185 红薯玉米粥
- 186 茄子
- 187 西红柿烧茄子
- 188 土豆
- 189 土豆丝炒肉末
- 190 芋头
- 191 奶汤蒸芋头
- 192 尖椒炖芋头
- 193 芋儿娃娃菜
- 194 蕨菜
- 195 拌山野蕨菜
- 196 魔芋
- 197 魔芋烧鸭
- 198 银耳
- 199 银耳香梨煲鸭
- 200 黑木耳
- 201 黑木耳黄瓜
- 202 洋葱炒黑木耳
- 203 奶白菜炒木耳
- 204 香菇
- 205 干焖香菇
- 206 豌豆炒香菇
- 207 松子仁烧香菇
- 208 金针菇
- 209 金针菇炒肉丝
- 210 小油菜金针菇沙拉
- 211 金针菇黑木耳里脊肉丝
- 212 口蘑
- 213 口蘑肉片
- 214 西红柿炒口蘑
- 215 口蘑拌花生
- 216 苹果
- 217 苹果牛奶羹



- |             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| 218 梨       | 255 猕猴桃牛奶    | 281 玉米蚕豆沙拉   |
| 219 鲜橙雪梨    | 256 猕猴桃菠菜汁   | 282 黑豆       |
| 220 桑葚      | 257 苹果猕猴桃蜜汁  | 283 蜂蜜黑豆粥    |
| 221 桑葚猕猴桃汁  | 258 糙米       | 284 什锦杂粮豆    |
| 222 香蕉      | 259 糙米杂粮饭    | 285 黑豆时蔬沙拉   |
| 223 香蕉玉米粥   | 260 燕麦       | 286 芝麻       |
| 224 马蹄      | 261 玉米燕麦片汁   | 287 芝麻拌黄瓜    |
| 225 马蹄炒香菇   | 262 荞麦       | 288 豆腐       |
| 226 芦荟炒马蹄   | 263 荞麦黄豆浆    | 289 油菜豆腐     |
| 227 橙汁马蹄    | 264 粳米       | 290 番茄酱烩豆腐   |
| 228 甘蔗      | 265 米香豆浆     | 291 西红柿豆腐汤   |
| 229 胡萝卜甘蔗   | 266 豌豆玉米胡萝卜饭 | 292 豆浆       |
| 230 甘蔗汁     | 267 柑橘芝麻羹    | 293 绿豆黄豆浆    |
| 231 西红柿甘蔗汁  | 268 小米       | 294 蜂蜜黄豆浆    |
| 232 桃子      | 269 小米豆浆     | 295 黄豆核桃豆浆   |
| 233 杨梅桃子汁   | 270 红薯小米粥    | 296 核桃仁      |
| 234 胡萝卜桃子牛奶 | 271 白萝卜芝麻小米羹 | 297 核桃仁柠檬汁   |
| 235 桃子牛奶    | 272 黄豆       | 298 时令蔬菜拌核桃仁 |
| 236 杏       | 273 黄豆拌豆芽    | 299 燕麦核桃仁梨羹  |
| 237 杏汁      | 274 红豆       | 300 腰果       |
| 238 柚子      | 275 红豆蔬菜饭    | 301 腰果拌肉片    |
| 239 柚子蜂蜜汁   | 276 绿豆       | 302 无花果      |
| 240 菠萝      | 277 绿豆豆浆     | 303 松子仁拌无花果  |
| 241 苹果菠萝桃子汁 | 278 玉米绿豆糊    | 304 无花果沙拉    |
| 242 杨梅      | 279 冰糖绿豆汤    | 305 无花果蜂蜜酱   |
| 243 冰镇杨梅    | 280 蚕豆       | 306 葵花子      |
| 244 绿豆杨梅粥   |              |              |
| 245 麦仁杨梅粥   |              |              |
| 246 哈密瓜     |              |              |
| 247 哈密瓜猕猴桃汁 |              |              |
| 248 香蕉哈密瓜汁  |              |              |
| 249 苹果哈密瓜鲜奶 |              |              |
| 250 火龙果     |              |              |
| 251 火龙果牛奶   |              |              |
| 252 火龙果蜂蜜汁  |              |              |
| 253 火龙果沙拉   |              |              |
| 254 猕猴桃     |              |              |



307 瓜子仁苹果牛奶  
308 松子  
309 松仁绿豆蜂蜜糊  
310 蜂蜜  
311 胡萝卜蜂蜜汁  
312 香蕉蜂蜜牛奶  
313 蜂蜜西红柿

314 酸奶  
315 草莓酸奶  
316 蓝莓酸奶  
317 核桃酸奶糊  
318 牛奶  
319 牛奶香蕉粥  
320 绿豆牛奶糊

321 芝麻牛奶羹  
322 芝麻酱  
323 芝麻酱猪肉沙拉  
324 橄榄油  
325 鹌鹑蛋拌圣女果  
326 橄榄油拌豆腐

## PART 3

## 70种便秘患者慎吃食物， 你吃错了吗

328 鸡肉  
328 羊肉  
329 咸肉  
329 狗肉  
330 熏肉  
330 虾  
331 动物软骨  
331 腌火腿  
332 腊鱼  
332 炸鸡  
333 鲢鱼  
333 烤肉  
334 虾皮  
334 莼菜  
335 芥菜  
335 香椿  
336 豇豆  
336 香菜  
337 芹菜  
337 板栗  
338 葡萄  
338 柿子  
339 樱桃

339 荔枝  
340 榴莲  
340 桂圆  
341 未熟的香蕉  
341 爆米花  
342 石榴  
342 高粱  
343 薏米  
343 糯米  
344 芡实  
344 莲子  
345 白豆蔻  
345 草豆蔻  
346 茴香  
346 桂皮  
347 孜然  
347 干辣椒  
348 剁椒  
348 朝天椒  
349 花椒  
349 胡椒  
350 芥末  
350 咖喱粉

351 豆瓣酱  
351 大蒜  
352 生姜  
352 鸡蛋黄  
353 松花蛋  
353 咸蛋  
354 豆腐干  
354 臭豆腐  
355 榨菜  
355 干豆角  
356 泡菜  
356 腌芥菜  
357 炸蚕豆  
357 巧克力



358 炒黄豆  
358 炒米花糖  
359 麻花  
359 油条

360 浓茶  
360 红茶  
361 桂花茶  
361 咖啡

362 白酒  
362 糖

## PART 4

### 治疗便秘常用 中药材详解

364 大黄  
365 火麻仁  
366 郁李仁  
367 牵牛子  
368 甘遂  
369 番泻叶  
370 香附  
371 柴胡  
372 陈皮  
373 枸杞子  
374 白芍  
375 玉竹  
376 石斛

377 党参  
378 玄参  
379 北沙参  
380 杜仲  
381 麦冬  
382 桃仁  
383 枳实  
384 天冬  
385 厚朴  
386 知母  
387 柏子仁  
388 罗汉果  
389 莱菔子

390 紫苏子  
391 肉苁蓉  
392 菟丝子  
393 补骨脂  
394 锁阳  
395 益智仁  
396 当归  
397 熟地  
398 生地  
399 百合  
400 何首乌

## PART 5

### 治疗便秘常用中成药速查

402 黄连上清丸  
402 番泻叶冲剂  
403 新清宁片  
403 三黄片  
404 牛黄解毒片  
404 当归龙荟丸

405 清宁丸  
405 通乐颗粒  
406 麻子仁丸  
406 麻仁滋脾丸  
407 九制大黄丸  
407 上清丸

408 金花消痤丸  
408 便秘通  
409 苁蓉通便口服液  
409 复方芦荟胶囊  
410 一清胶囊  
410 通便灵胶囊



# PART 6

## 34道调治便秘的药茶

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 412 草本通便茶  | 418 蜂蜜芦荟茶   | 424 苦丁蜂蜜茶   |
| 412 荷叶乌龙茶  | 418 薄荷甘草玫瑰茶 | 424 金银洛神蜂蜜茶 |
| 413 荷叶绿茶   | 419 薄荷柠蜜茶   | 425 植菊决明子茶  |
| 413 决明子明目茶 | 419 四仙女茶    | 425 洛神花茶    |
| 414 番泻叶茶   | 420 决明子枣杞茶  | 426 洛神玫瑰茶   |
| 414 玫瑰红茶   | 420 荷叶薏米茶   | 426 决明子杞菊茶  |
| 415 姜汁红茶   | 421 淡竹叶梅瑰茶  | 427 玉米须山楂茶  |
| 415 紫苏梅绿茶  | 421 桂花党参山楂茶 | 427 大黄绿茶    |
| 416 苹果绿茶汁  | 422 山菊甘草茶   | 428 薏米通便茶   |
| 416 玫瑰蜜枣茶  | 422 山楂乌梅甘草茶 | 428 杞苓红茶    |
| 417 茉香玫瑰茶  | 423 菊花普洱茶   |             |
| 417 金菊玫瑰花茶 | 423 麦芽山楂茶   |             |

# PART 7

## 治疗便秘的物理疗法

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 430 药浴法治疗便秘 | 440 按摩法治疗便秘 |
| 432 针灸法治疗便秘 | 442 刮痧法治疗便秘 |
| 434 耳针法治疗便秘 | 444 拔罐法治疗便秘 |
| 436 揉腹法治疗便秘 | 446 艾灸法治疗便秘 |
| 438 磁疗法治疗便秘 |             |





# 便秘饮食 宜忌全书

于雅婷 孙 平 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

便秘饮食宜忌全书 / 于雅婷, 孙平主编. — 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5  
(含章·掌中宝系列)  
ISBN 978-7-5537-7138-0

I. ①便… II. ①于… ②孙… III. ①便秘 - 食物疗法 IV. ①R256.35

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第221300号

## 便秘饮食宜忌全书

---

|      |     |     |
|------|-----|-----|
| 主 编  | 于雅婷 | 孙 平 |
| 责任编辑 | 樊 明 | 葛 昀 |
| 责任编辑 | 曹叶平 | 方 晨 |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |

---

|     |                 |      |
|-----|-----------------|------|
| 开 本 | 880mm × 1 230mm | 1/32 |
| 印 张 | 14              |      |
| 字 数 | 380 000         |      |
| 版 次 | 2017年5月第1版      |      |
| 印 次 | 2017年5月第1次印刷    |      |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-7138-0 |
| 定 价  | 39.80元                 |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



便秘是日常生活中一种常见的症状，都说便秘不是病，但是它却是人体的健康隐患。每天能够顺畅地排便，可以帮你把身体内的废物排走，从而使身体重新获得更多更好的新鲜物质。如果排便不通，积存在身体里的废物遗留下来，会导致身体内的代谢变得缓慢，长此以往，身体内就会存有很多的毒素，而外在的表现就是痤疮、口臭等，甚至有些人会出现很难看的脸色，同时对于整个身体状况也是有影响的。有报道指出“一天不排便等于吸一包烟”，可想而知，每天排便对于身体的健康是多么重要。

引起便秘的原因复杂多样。便秘通常表现为粪便硬结、排便量少、排便困难、排便不适、排便次数过少等。中医认为，便秘主要是由于燥热内结、气机郁滞、津液不足和脾肾虚寒所引起的。随着饮食结构变化以及精神心理和社会因素的影响，便秘的发病率有增高的趋势。有调查显示，便秘在人群中的患病率约为 27%，但只有一小部分的人会到医院及时就诊，绝大多数人通常不去理会，认为便秘不是病，不需治疗。但实际上便秘的危害已经超出人们的想象。长期便秘不仅让人很难受、很痛苦，生活质量下降，更会严重危害人们的健康。便秘可诱发痔疮、肛裂，损害肝功能，加重心脏负担，并且妨碍和谐的性生活，这些危害是极其可怕的。所以，治疗和改善便秘势在必行。本书详细讲述了有关便秘的知识，改善和调治便秘，全面有效，是家庭不可缺少的一本书。

本书分为 7 个篇章，首先介绍便秘的一些知识，包括中医对便秘的认识与治疗，便秘的生活调养、饮食原则，帮助读者扫清知识障碍。其次，为读者收集和整理出了 82 种能防治便秘的食物，并对每一种食物进行详细介绍，分析其食疗作用、搭配宜忌、健康吃法，帮助患者更快、更好脱离便秘的困扰。有相宜就有相忌，书中还列出 70 种便秘患者忌吃的食物，帮助读者避免更多的饮食误区。书中还介绍了治疗便秘的一些中药材和中成药，同时还列出了 34 道调治便秘的花草茶，让便秘患者不仅吃得健康也喝得舒服。最后，书中还列出了便秘传统的物理疗法和便秘患者的生活保健方法，以充实本书的内容，使得各位读者有所收益。

为便秘患者排忧解难是本书的最终目的。在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见。祝愿便秘患者早日恢复健康，远离便秘的困扰。





## PART 1

便秘的基本常识,  
你知道吗

- 12 便秘常识, 不可忽视
- 26 细说中医、现代医学对便秘的认识
- 32 调治便秘的饮食生活原则
- 40 特殊人群便秘的饮食调理要点
- 44 便秘患者用药保健答疑
- 50 便秘患者生活保健答疑(基础篇)
- 54 便秘患者生活保健答疑(禁忌篇)
- 58 便秘患者生活保健答疑(适宜篇)



## PART 2

82种润肠通便的食物,  
你吃对了吗

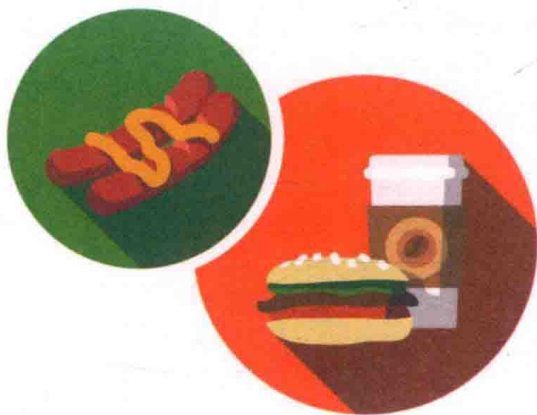
- |            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| 64 猪肉      | 81 枸杞地黄甲鱼汤 | 98 银耳菠菜     |
| 65 双耳炒肉片   | 82 甲鱼猪骨汤   | 99 菠菜香葱卷    |
| 66 玉米粒煎肉饼  | 83 甲鱼粳米粥   | 100 油菜      |
| 67 砂锅丸子    | 84 鳕鱼      | 101 油菜香菇    |
| 68 猪肠      | 85 清蒸鳕鱼泥   | 102 油菜炒木耳   |
| 69 猪肠煲豆腐   | 86 红豆鳕鱼    | 103 口蘑扒油菜   |
| 70 菜心蚕豆煲肥肠 | 87 什锦鳕鱼盖   | 104 圆白菜     |
| 71 苣荬肠子    | 88 海参      | 105 醋熘圆白菜   |
| 72 猪血      | 89 什锦海参    | 106 黑芝麻圆白菜  |
| 73 猪血汆白肉   | 90 紫菜      | 107 烫圆白菜    |
| 74 韭菜花烧猪血  | 91 紫菜蛋皮卷   | 108 小白菜     |
| 75 韭香豆芽猪血汤 | 92 肉末紫菜豌豆粥 | 109 小白菜炖芋头  |
| 76 鸭肉      | 93 白菜紫菜猪肉粥 | 110 空心菜     |
| 77 芋头鸭煲    | 94 海带      | 111 砂锅虾酱空心菜 |
| 78 鸭块炖黄豆   | 95 海带蒸肉    | 112 鸭肠空心菜梗  |
| 79 奶汤草菇鸭   | 96 菠菜      | 113 空心菜粥    |
| 80 甲鱼      | 97 特色菠菜    | 114 苋菜      |



- 115 苋菜鱼片汤
- 116 银鱼苋菜粥
- 117 绿豆苋菜枸杞子粥
- 118 玉米
- 119 玉米炖排骨
- 120 芥蓝
- 121 玉米芥蓝拌杏仁
- 122 竹笋
- 123 韭菜薹拌竹笋
- 124 鳊鱼笋汤
- 125 清炒干竹笋
- 126 芦笋
- 127 清炒芦笋
- 128 核桃仁拌芦笋
- 129 鲜芦笋炒银耳
- 130 韭菜
- 131 葱油韭菜拌豆腐干
- 132 洋葱
- 133 洋葱炒肉
- 134 洋葱炒芦笋
- 135 洋葱排骨汤
- 136 西红柿
- 137 西红柿肉片
- 138 西红柿菠菜汤
- 139 西红柿炒豆腐
- 140 甜椒
- 141 甜椒肉末
- 142 甜椒炒黄瓜
- 143 黑木耳炒甜椒

- 144 蒜薹
- 145 蒜薹炒肉
- 146 蒜薹炒鸭片
- 147 土豆炒蒜薹
- 148 豌豆
- 149 豌豆炒肉
- 150 豌豆炒胡萝卜
- 151 豌豆炒玉米
- 152 黄瓜
- 153 黄瓜拌圣女果
- 154 黄瓜梨爽
- 155 黄瓜炆双耳
- 156 木耳菜
- 157 香油木耳菜
- 158 山楂木耳菜粥
- 159 芦荟木耳菜粳米粥
- 160 黄花菜
- 161 黑木耳炒黄花菜
- 162 肉丝炒黄花菜
- 163 黄花菜黑木耳肉片汤
- 164 黄豆芽
- 165 胡萝卜炒豆芽
- 166 松仁豆芽
- 167 黄豆芽炒大肠
- 168 绿豆芽
- 169 绿豆芽拌豆腐
- 170 豆腐皮拌绿豆芽
- 171 韭菜拌绿豆芽
- 172 雪里蕻
- 173 雪里蕻炒豌豆
- 174 雪里蕻烧冬笋
- 175 雪里蕻花生米
- 176 茼蒿
- 177 素炒茼蒿
- 178 胡萝卜
- 179 胡萝卜烩木耳
- 180 南瓜
- 181 凉拌南瓜丝
- 182 南瓜炒百合
- 183 豆腐南瓜粥
- 184 红薯
- 185 红薯玉米粥
- 186 茄子
- 187 西红柿烧茄子
- 188 土豆
- 189 土豆丝炒肉末
- 190 芋头
- 191 奶汤蒸芋头
- 192 尖椒炖芋头
- 193 芋儿娃娃菜
- 194 蕨菜
- 195 拌山野蕨菜
- 196 魔芋
- 197 魔芋烧鸭
- 198 银耳
- 199 银耳香梨煲鸭
- 200 黑木耳
- 201 黑木耳黄瓜
- 202 洋葱炒黑木耳
- 203 奶白菜炒木耳
- 204 香菇
- 205 干焖香菇
- 206 豌豆炒香菇
- 207 松子仁烧香菇
- 208 金针菇
- 209 金针菇炒肉丝
- 210 小油菜金针菇沙拉
- 211 金针菇黑木耳里脊肉丝
- 212 口蘑
- 213 口蘑肉片
- 214 西红柿炒口蘑
- 215 口蘑拌花生
- 216 苹果
- 217 苹果牛奶羹

- |             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| 218 梨       | 255 猕猴桃牛奶    | 281 玉米蚕豆沙拉   |
| 219 鲜橙雪梨    | 256 猕猴桃菠菜汁   | 282 黑豆       |
| 220 桑葚      | 257 苹果猕猴桃蜜汁  | 283 蜂蜜黑豆粥    |
| 221 桑葚猕猴桃汁  | 258 糙米       | 284 什锦杂粮豆    |
| 222 香蕉      | 259 糙米杂粮饭    | 285 黑豆时蔬沙拉   |
| 223 香蕉玉米粥   | 260 燕麦       | 286 芝麻       |
| 224 马蹄      | 261 玉米燕麦片汁   | 287 芝麻拌黄瓜    |
| 225 马蹄炒香菇   | 262 荞麦       | 288 豆腐       |
| 226 芦荟炒马蹄   | 263 荞麦黄豆浆    | 289 油菜豆腐     |
| 227 橙汁马蹄    | 264 粳米       | 290 番茄酱烩豆腐   |
| 228 甘蔗      | 265 米香豆浆     | 291 西红柿豆腐汤   |
| 229 胡萝卜甘蔗   | 266 豌豆玉米胡萝卜饭 | 292 豆浆       |
| 230 甘蔗汁     | 267 柑橘芝麻羹    | 293 绿豆黄豆浆    |
| 231 西红柿甘蔗汁  | 268 小米       | 294 蜂蜜黄豆浆    |
| 232 桃子      | 269 小米豆浆     | 295 黄豆核桃豆浆   |
| 233 杨梅桃子汁   | 270 红薯小米粥    | 296 核桃仁      |
| 234 胡萝卜桃子牛奶 | 271 白萝卜芝麻小米羹 | 297 核桃仁柠檬汁   |
| 235 桃子牛奶    | 272 黄豆       | 298 时令蔬菜拌核桃仁 |
| 236 杏       | 273 黄豆拌豆芽    | 299 燕麦核桃仁梨羹  |
| 237 杏汁      | 274 红豆       | 300 腰果       |
| 238 柚子      | 275 红豆蔬菜饭    | 301 腰果拌肉片    |
| 239 柚子蜂蜜汁   | 276 绿豆       | 302 无花果      |
| 240 菠萝      | 277 绿豆豆浆     | 303 松子仁拌无花果  |
| 241 苹果菠萝桃子汁 | 278 玉米绿豆糊    | 304 无花果沙拉    |
| 242 杨梅      | 279 冰糖绿豆汤    | 305 无花果蜂蜜酱   |
| 243 冰镇杨梅    | 280 蚕豆       | 306 葵花子      |
| 244 绿豆杨梅粥   |              |              |
| 245 麦仁杨梅粥   |              |              |
| 246 哈密瓜     |              |              |
| 247 哈密瓜猕猴桃汁 |              |              |
| 248 香蕉哈密瓜汁  |              |              |
| 249 苹果哈密瓜鲜奶 |              |              |
| 250 火龙果     |              |              |
| 251 火龙果牛奶   |              |              |
| 252 火龙果蜂蜜汁  |              |              |
| 253 火龙果沙拉   |              |              |
| 254 猕猴桃     |              |              |



307 瓜子仁苹果牛奶  
308 松子  
309 松仁绿豆蜂蜜糊  
310 蜂蜜  
311 胡萝卜蜂蜜汁  
312 香蕉蜂蜜牛奶  
313 蜂蜜西红柿

314 酸奶  
315 草莓酸奶  
316 蓝莓酸奶  
317 核桃酸奶糊  
318 牛奶  
319 牛奶香蕉粥  
320 绿豆牛奶糊

321 芝麻牛奶羹  
322 芝麻酱  
323 芝麻酱猪肉沙拉  
324 橄榄油  
325 鹌鹑蛋拌圣女果  
326 橄榄油拌豆腐

## PART 3

## 70种便秘患者慎吃食物， 你吃错了吗

328 鸡肉  
328 羊肉  
329 咸肉  
329 狗肉  
330 熏肉  
330 虾  
331 动物软骨  
331 腌火腿  
332 腊鱼  
332 炸鸡  
333 鲢鱼  
333 烤肉  
334 虾皮  
334 莼菜  
335 芥菜  
335 香椿  
336 豇豆  
336 香菜  
337 芹菜  
337 板栗  
338 葡萄  
338 柿子  
339 樱桃

339 荔枝  
340 榴莲  
340 桂圆  
341 未熟的香蕉  
341 爆米花  
342 石榴  
342 高粱  
343 薏米  
343 糯米  
344 芡实  
344 莲子  
345 白豆蔻  
345 草豆蔻  
346 茴香  
346 桂皮  
347 孜然  
347 干辣椒  
348 剁椒  
348 朝天椒  
349 花椒  
349 胡椒  
350 芥末  
350 咖喱粉

351 豆瓣酱  
351 大蒜  
352 生姜  
352 鸡蛋黄  
353 松花蛋  
353 咸蛋  
354 豆腐干  
354 臭豆腐  
355 榨菜  
355 干豆角  
356 泡菜  
356 腌芥菜  
357 炸蚕豆  
357 巧克力

