



中老年健康调养食谱丛书

Nutritious Diet



便秘健康调养食谱

健康重在调养，调养重在饮食！

大便不通，排便不力，让饮食助您一臂之力。

犀文图书 编著



YZLI0890155237

CMS



湖南美术出版社

中老年健康调养食谱丛书

Nutritious Diet

便秘健康调养食谱

犀文图书 编著



YZLI0890166237

CMS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

便秘健康调养食谱 / 犀文图书编著. — 长沙: 湖南美术出版社, 2011.12

(中老年健康调养食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-4443-5

I. ①便… II. ①犀… III. ①便秘—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080274号

中老年健康调养食谱丛书

便秘健康调养食谱

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 7.5

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4443-5

定 价: 60.00元(共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328

前言

PREFACE



懂得养生之道的人，即使年龄大了仍然可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。同为中老年时期，有的人精神抖擞，而有的人却被疾病所折磨。中老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，合理开展运动，适时调整心态，了解中老年人易得的疾病，掌握传统养生方法。

《中老年健康调养食谱丛书》依据科学，结合当代中老年人日常生活的特点，从“防患于未然”、“不治已病治未病”、“合理的辅助治疗”出发，告诉中老年人什么是健康饮食，怎样合理安排日常饮食，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。

人到中年，随着年龄的增加，发生便秘的可能性也在不断增加，便秘是严重危害更年期身体健康的常见病症，除了进行正常的治疗外，利用饮食疗法也可收到很好的效果。书中的内容，既注重专业性、科学性，又力求深入浅出，通俗易懂，是中老年人自我保健的好帮手。



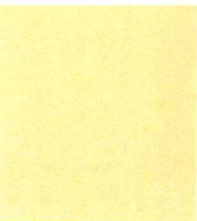


目 录

CONTENTS

便秘的分类与症状	1	爆炒猪肝	20
便秘的饮食宜忌	2	香炒麻辣猪耳	21
豆瓣焖鳝鱼	3	香辣猪尾	22
虾仁豆腐	4	辣炒脆肚	23
脆皮猪大肠	5	水煮血旺	24
桂圆核桃瘦肉汤	6	九转大肠	25
西红柿猪肝瘦肉汤	7	爆炒腰花	26
天麻炖猪脑	8	蒜爆猪心	27
麻酱腰片	9	木耳炒肚片	28
五味人参猪脑汤	10	鲜香牛肝	29
滑溜里脊	11	豆酱焖牛腩	30
荷叶猪肉饼	12	五更牛腩	31
剁椒炒猪心	13	红烧牛鞭	32
尖椒肚片	14	海带炖牛尾	33
香爆肥肠	15	土豆焖牛腩	34
红烧猪舌	16	西蓝花牛柳	35
卷筒粉蒸肉	17	三鲜牛筋	36
西红柿酿肉	18	清爆羊肚	37
红枣白玉猪小肚汤	19		





椒爆牛心腔	38	大蒜焖鲇鱼	65
兰椒炒牛肉	39	六味萝卜	66
贵妃牛腩	40	清淡西瓜皮	67
红烧羊排	41	五香兰花干	68
湘辣牛筋	42	西芹百合炒腰果	69
南乳鸡翅	43	丝瓜炒蛋	70
芝麻茄汁烩鸡脯	44	糖醋豆腐丸子	71
冬菇蒸滑鸡	45	珍珠菜花	72
乌鸡焖鸭掌	46	雪里蕻冬笋	73
八宝葫芦鸡	47	银耳炒芹菜	74
炸熘童子鸡	48	酸辣莴笋	75
炆糟鸡脯	49	油辣冬笋尖	76
鸭骨雪里蕻汤	50	冰糖湘莲	77
五香杭椒鸭胗	51	尖椒茄子煲	78
香辣卤鸭翅	52	虎皮毛豆腐	79
香辣鸭脖子	53	全福豆腐	80
香卤鹅翅	54	丝瓜炒豆腐	81
卤鸭掌翅	55	地三鲜	82
菊花鸭胗	56	糖醋金裹银	83
盐水鸭肝	57	桃仁莴笋	84
香辣鸭舌头	58	西芹百合炒腊肉	85
酸辣鸭血豆腐汤	59	豆苗浓汤	86
乡村鸭血	60	柴根瘦肉汤	87
芥末鸭掌	61	丝瓜瘦肉汤	88
豉汁蒸鱼头	62	枸杞叶猪肝汤	89
郊外大鱼头	63	菠菜枸杞子猪肝汤	90
木瓜烧带鱼	64	猪肝菠菜汤	91

便秘的分类与症状

Constipation

一、便秘的分类

便秘的主要因素很多，日常生活中的饮食、不运动上火都会造成便秘。便秘通常分为急性便秘与慢性便秘两种：

1. 急性便秘多由肠梗阻、肠麻痹、急性腹膜炎、脑血管意外、急性心肌梗塞、肛周疼痛性疾病等急性疾病引起，主要为原发病的临床表现。

2. 慢性便秘多无明显症状，但神经过敏者，可主诉食欲减退、口苦、腹胀、嗳气、发作性下腹痛、排气多等胃肠症状，还可伴有头昏、头痛、易疲劳等神经官能症症状。

二、便秘的症状

1. 急性器质性便秘主要是由胃肠道器质性病变引起的急性的排便困难，其代表有肠梗阻和肠扭转，必须尽快去医院诊治。

2. 功能性便秘主要是由于肠功能紊乱所引起的。表现为平时排便顺畅的人，出现暂时性便秘的情形。通常发生于不吃早餐、摄食量过少、偏食等人群。此外，工

作忙碌、水分摄取不足、生活环境变化、焦虑、月经、妊娠等，也都是便秘的原因。只要将上述原因排除，马上就会恢复正常。

3. 顽固性便秘主要表现为便秘的症状：便次太少或排便不畅、费力、困难、粪便干结且量少。正常时，每日便次1~2次或2~3日排便1次，排便时间每次可长达30分钟以上，粪便硬如羊粪，且数量极少。



便秘的饮食宜忌



在我们的饮食中必须有适量的纤维素，每天要吃一定量的蔬菜与水果，早晚空腹吃苹果一个或每餐前吃香蕉1~3个，主食不要过于精细，要适当吃些粗粮。

1.多食纤维素含量丰富的食物，富含纤维素的食物有蔬菜中的芹菜、韭菜，主食中的红薯、粗粮等，效果更好的细纤维主要存在于香蕉、苹果等水果，还有海带、紫菜苔藓等食物中。

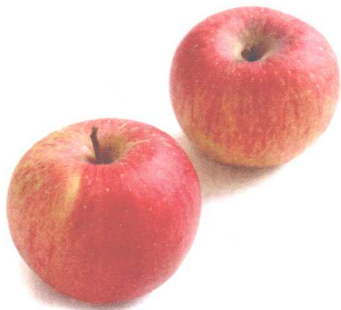
2.多食泛酸含量丰富的食物，含泛酸较多的食物有粗米、豆豉、苹果、柑橘及动物肝脏等。

3.多饮水，晨起空腹1杯淡盐水，对防治便秘会非常有效。

4.维生素B₁能保护胃肠神经和促进肠蠕动，多吃些富含维生素B₁的食物，如粗粮、麦麸、豆类、瘦肉等。

5.适当食用莴笋、萝卜、豆类、食用油、蜂蜜、核桃仁、黑芝麻、松子仁，刺激肠道蠕动，利于排便。

6.不用或少用刺激性食物或调味品，如辣椒、咖喱粉、浓茶等。





豆瓣焖鳊鱼

原料：鲜活黄鳊500克，青、红椒各100克，豆瓣20克，姜、蒜、食用油、料酒、盐、酱油、醋、香油、花椒粉各适量。

• 营养功效 •

鳊鱼能补虚损、除风湿、通经脉、强筋骨等。



小贴士：

鳊鱼宜现杀现烹，鳊鱼体内含组氨酸较多，味很鲜美，死后的鳊鱼体内的组氨酸会转变为有毒物质，故所加工的鳊鱼必须是活的。

- 制作过程**
1. 选用肚黄肉厚的鲜活黄鳊，剖腹，斩去头尾，切成短段；豆瓣剁细；青、红椒去籽后切件。
 2. 炒锅置火上，放油烧热，再放鳊鱼段煸至水分基本挥发后，烹入料酒，移偏火上略焙约3~4分钟，然后移正火上提锅煸炒。
 3. 放入豆瓣煸至油呈红色，下椒件、姜、蒜丝炒匀，加盐、酱油稍炒，淋适量醋和香油和匀，起锅装盘，撒上花椒粉即成。



虾仁豆腐

原料：豆腐300克，虾仁100克，鸡蛋1个，盐、味精、料酒、鸡汤、淀粉、食用油、香油、葱、姜各适量。

营养功效

豆腐作为食药兼备的食品，具有益气、补虚等多方面的功能。

小贴士：

豆腐单独做菜时，其中的蛋白质利用率极低，因大豆蛋白中缺少蛋氨酸，蛋类、肉类、鱼类蛋白质中的蛋氨酸含量较高，豆腐应与此类食物混合食用，可提高豆腐中蛋白质的利用率。

制作过程 1 将豆腐切成方丁，用开水焯一下滤干水分；葱、姜切成片；虾仁去掉背部沙线；将葱、姜、盐、味精、料酒、鸡汤、淀粉、香油放入碗中，调成汁。

2 将虾仁放入碗中，加盐、料酒、淀粉、鸡蛋，搅拌均匀；炒锅内注入油烧热，放入虾仁炒熟。

3 再加入豆腐同炒，受热均匀后加入料汁，迅速翻炒，使汁完全挂在原料上即可。



脆皮猪大肠

原料：猪大肠400克，盐、酱油、醋、糖、味精、红油、干辣椒、大料、花椒籽、姜、葱、料酒、食用油各适量。

• 营养功效 •

猪肠含肝素、胰泌素、胆囊收缩素、抑胃肽、舒血管肠肽。



小贴士：

下锅煮猪大肠块时要氽漂好，不能煮得过透。

制作过程 1. 把猪大肠清洗干净，用水氽煮、打去油沫；然后放入姜、葱、大料煮熟，捞出凉透切成3厘米圆形片。

2. 干辣椒切成1厘米筒状。

3. 锅置火上放油烧至七成热，下入切好的猪大肠片炸脆呈金黄色，滤油起锅，锅内留油各适量，下干辣椒筒，炸黄后，再放花椒、姜、葱、盐、酱油、醋、糖、味精、料酒调好味，最后下炸好的猪大肠片翻炒几下，淋上红油起锅装盘即成。



桂圆核桃瘦肉汤

原料：猪瘦肉120克，桂圆肉、核桃、淡菜各12克，姜3克。

• 营养功效 •

核桃含有钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₆、维生素E、磷脂、鞣质等营养物质。

制作过程

1. 核桃肉去壳洗净；桂圆肉洗净；淡菜去杂物，浸洗净；瘦肉原件洗净。
2. 将全部材料放入瓦煲内，加适量的水煲90分钟即可。



小贴士：

生吃核桃与桂圆肉、山楂，能改善心脏功能。

西红柿猪 肝瘦肉汤

原料：西红柿300克，猪肝80克，瘦肉80克，土豆50克，盐5克，味精3克，醋10毫升，酱油适量。

制作过程

1. 西红柿洗净，每个切四块；土豆去皮洗净；瘦肉洗净，切薄片；猪肝切薄片，用清水冲洗，洗去血浆，加醋腌10分钟洗净。
2. 瘦肉和猪肝加盐、酱油腌10分钟，放入滚水中，煮半熟捞起。
3. 将土豆、西红柿放入煲里，加水适量，用小火煲20分钟，放入猪肝、瘦肉煲至肉熟，加入盐、味精调味供用。

营养功效

西红柿富含维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂以及胡萝卜素和钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜和碘等多种元素，还含有蛋白质、糖类、有机酸、纤维素。

小贴士：

西红柿不宜长时高温加热，因西红柿红素遇光、热和氧气容易分解，失去保健作用。因此，烹调时应避免长时间高温加热。



天麻炖猪脑

原料：鲜猪脑400克，天麻炖料1包，生姜、盐、胡椒粉、味精、冰糖各适量。

• 营养功效 •

猪脑有较高的滋养补益价值，含钙、磷、铁比肉多，另含维生素B₁、维生素B₂和烟酸等。

小贴士：

猪脑必须选择新鲜的。

制作过程

- 1 将猪脑的血筋和碎细骨用牙签挑净，并漂洗去血污。
- 2 猪脑焯水，天麻炖料用水泡浸并清洗干净。
- 3 炖盅加入猪脑、天麻炖料以及生姜，炖50分钟后，放入盐、味精、胡椒粉、冰糖调味即可。



麻酱腰片

原料：猪腰300克，葱、姜各适量，麻酱汁（水50毫升，芝麻酱100克，酱油30毫升、香油、味精、辣椒油、熟白芝麻各适量），葱、姜、料酒、白胡椒粉各适量。

• 营养功效 •

猪腰含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素等。

制 作 过 程 1. 猪腰去除白膜，剖开切掉白色的筋，用清水冲洗干净后，斜切成薄片；姜切成片，葱切成段；烧开半锅水，加入料酒、葱段和姜片，放入猪腰片氽烫，待猪腰片变白断生，捞起沥干水。

2. 将猪腰片装入盘中，撒上白胡椒粉，在猪腰片上，淋入麻酱汁，便可上桌。



小贴士：

挑选猪腰，应挑表面无出血点的，不宜选过大的猪腰，用刀切开猪腰，以白色筋丝和红肉的脉络清晰者为最佳。



五味人參猪脑汤

原料：猪脑2个，人參、五味子各6克，麦冬、枸杞子各15克，生姜4片，盐各适量。

• 营养功效 •

五味子含有丰富的有机酸、维生素、类黄酮、植物固醇及有强效复原作用的木酚素。



小贴士：

服用人參后忌吃萝卜(含胡萝卜、白萝卜和绿萝卜)和各种海味。人參无论是煎服还是炖服，忌用五金炊具。

制作过程

1. 把猪脑、人參、麦冬、五味子、枸杞子、生姜分别洗净。
2. 把洗净的材料一起放入炖盅内，加开水500毫升，加盖后用小火隔水炖3小时，然后加入盐调味即成，可佐餐食用。



滑溜里脊

原料：猪里脊肉250克，圆椒1个，鸡蛋清1个，料酒、糖、盐、味精、葱、蒜片、姜末、淀粉、香油、食用油各适量。

• 营养功效 •

青椒果肉厚而脆嫩，维生素C、碳水化合物含量丰富。



小贴士：

猪里脊肉应煮熟，以避免感染寄生虫。

- 制 作 过 程**
1. 猪里脊肉去掉板筋，切成丝，加入盐、味精、蛋清、淀粉，上“蛋清浆”；圆椒去籽切丝。
 2. 四成热油中滑散炒透，倒入漏勺；小碗中加入盐、味精、糖、水淀粉，调制成芡汁备用。
 3. 炒锅烧热，加底油，用葱、姜末、蒜片炆锅，烹料酒，下入椒丝煸炒，再下入肉丝，泼入调好芡汁，翻炒均匀，淋香油即可出锅。