

一套老百姓**实用**的保健食谱书

便秘

● 主编 何席英

Family
Doctor

食谱

- ☞ 合理搭配，均衡膳食
- ☞ 吃出健康人生！
- ☞ 享受健康生活！



世界图书出版公司

一套老百姓**实用**的保健食谱书

便秘

主编 何席英

编者 李可文 何锡斌 陈科强

黄文威 江润凯 陈浩渝

魏国平 顾志凯 何 艳

食 谱



世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

便秘食谱/何席英主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004. 8

(家庭医生5元丛书. 第3辑, 食谱系列)

ISBN 7-5062-6909-0

I. 便... II. 何...

III. 便秘-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067773 号

家庭医生 5 元丛书食谱系列 便秘食谱

策 划	张栓才
主 编	何席英
责任编辑	方 戎 齐 琼
封面设计	高宏超

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话	029-87235105(总编室)
传 真	029-87279675
网 址	www.wpcxa.com
E-mail	wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销	各地新华书店
印 刷	陕西新世纪印刷厂
开 本	889 × 1194 1/50
印 张	30
字 数	360 千字

版 次	2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6909-0/R·668
总 定 价	50.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误, 请与印刷厂联系调换 ☆

前

言

随着广大人民群众生活水平的不断提高,我们对
自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求,健
康长寿也随之成为人们新的追求之一。目前大量新
药的应用使许多疾病得以控制,但其或多或少的不
良反应,却始终困扰着我们。所以,近年来药膳食疗
逐步发展起来,并取得了丰硕成果,在很大程度上解
决了大家的烦恼。药膳食疗方便有效、一举两得、无
副作用,已成为现今流行的饮食保健疗法的代表。

药膳食疗是我国传统医学和饮食文化百花园中
的一朵奇葩,既是一门古老的学问,又是一门新兴的
学科。说它古老,因为它历史悠久,源远流长;说它新,
因为近年来兴起一股药膳热潮,不仅有药膳饭店、药
膳专著、药膳科普读物,而且药膳疗法也被广泛应用
于临床各科,甚至超过单纯药疗的效果,受到大家的
普遍关注。因此,药膳食疗成为人们所重视的、治疗疾
病不可缺少的辅助治疗也就合乎情理之中。

这套丛书共计 10 本,分别是《糖尿病食谱》、《胃
肠病食谱》、《胆石症食谱》、《冠心病食谱》、《肥胖症食
谱》、《脂肪肝食谱》、《便秘食谱》、《肝脏病食谱》、《高

血压食谱》、《高脂血症食谱》。在编写过程中,针对危害人们健康的常见病、多发病用食疗食谱的形式做了精当的描述。本丛中编写的每一道食疗食谱,既有配料、做法,又有功效、食法、禁忌和注意事项,简明易懂,便于制作,疗效显著。读者可根据自己实际症状,选择具有针对性的药膳,实施食疗,防治疾病。在享受吃的文化中,品味健康人生!

这套丛书在编写过程中,参阅了大量书籍,也得到了许多业界专家、朋友的帮助与支持,在此致以诚挚的谢意!

限于编者水平,书中错误和遗漏之处难免。恳请读者及专家指正,以求丰富和完善,谢谢!

编 者

2004 年 5 月



目录

Contents

前言 001

炒菜类

木耳煮豆腐	001
菜油烧魔芋	002
何首乌炖鸡	003
黄芪炖母鸡	004
升麻炖母鸡	005
肉苁蓉炒虾	006
核桃炒腰花	007
杜仲煲瘦肉	008
双仁炖猪肉	009
槐花炖猪肠	010
决明炒茄子	011
鲜笋拌芹菜	012
双香炖猪肚	013
鲜春笋拌肉	014
蒜茸马齿苋	015
芹菜拌苦瓜	016

松子金黄鸭	017
芝麻拌菠菜	018
姜附烧狗肉	019
芡实煮老鸭	020
当归炖母鸡	021
归芪蒸仔鸡	022
人参爆鸡片	023
黄芪气锅鸡	024
海马核桃鸡	025
桃杞四季豆	026
桃杞拌豆芽	027
核桃炖蚕豆	028
玉竹炒鱼肚	029
百合炒鲜贝	030
山药炒芹菜	031
麻油拌杞芹	032

BAOJIANSHIPU 保健食谱

麻油拌黄瓜	033	香油拌芹菜	037
粉蒸番薯叶	034	香油炒白菜	038
凉拌苦瓜丝	035	清炒空心菜	039
土豆烧牛肉	036		

汤羹类

丝瓜猪肝汤	040	淫羊藿肾汤	047
海带豆腐汤	041	鲜奶四菇汤	048
香油紫菜汤	042	洋参奶酪汤	049
番茄鸡蛋汤	043	山药赤豆羹	050
番泻叶蛋汤	044	土豆甘薯羹	051
板栗猪肠汤	045	百合花仁羹	052
参芪兔肉汤	046		

主食类

蜂蜜芝麻膏	053	豆沙松仁糕	060
黄芪香蜜膏	054	牛奶杏仁糕	061
苁蓉润肠膏	055	芝麻润肠糕	062
炼蜜锁阳膏	056	桑葚芝麻糕	063
双麻玉米糕	057	瓜蒌芝麻饼	064
枳实大黄糕	058	芝麻四合泥	065
麻仁栗子糕	059		

粥 谱

松子高粱粥	066	郁李罗汉粥	082
五仁粳米粥	067	芝麻百合糊	083
海参鸡肉粥	068	麻仁粳米粥	084
柏子李仁粥	069	红薯黑米粥	085
香蕉糯米粥	070	高粱甘蔗粥	086
芝麻核桃粥	071	桑葚小米粥	087
麻仁泰米粥	072	菠菜大米粥	088
蕃茄蜂蜜粥	073	酥油蜂蜜粥	089
蜂蜜西米粥	074	瓜蒌羊肉粥	090
参芪麻仁粥	075	粳米锁阳粥	091
红薯大枣粥	076	菊花决明粥	092
山药芝麻糊	077	玉竹沙参粥	093
芦荟牛奶粥	078	黑米芝麻粥	094
芦荟海参粥	079	核桃蜂蜜粥	095
麻仁菠菜粥	080	桃仁粳米粥	096
麻仁白菜粥	081	松子核桃粥	097

饮品类

荸荠赤豆饮	098	木耳芝麻茶	100
山楂核桃茶	099	芝麻红茶饮	101

消脂通便茶	102	米醋蜂蜜饮	117
蜂蜜通便茶	103	大黄蜂蜜饮	118
杜仲冰糖饮	104	决明蜂蜜饮	119
桑叶解热茶	105	胡萝卜牛奶	120
枇杷叶泡茶	106	鲜水果酸奶	121
青梅干泡茶	107	蜂蜜牛奶汁	122
苡蓉麻仁饮	108	海带牛奶汁	123
郁金蜂王饮	109	香蕉苹果奶	124
桑葚旱莲饮	110	苹果蜂蜜饮	125
桑葚冰糖饮	111	润肠通便饮	126
罗汉芦荟饮	112	西瓜籽蜜饮	127
扁豆番薯饮	113	萝卜陈皮饮	128
大枣蜂蜜饮	114	五汁生津饮	129
川芎桃仁饮	115	新鲜果菜汁	130
金钱草蜜饮	116		

果脯类

鲜生果沙拉	131	桑葚地黄蜜	136
拔丝脆香蕉	132	洋菜香蕉冻	137
香蕉柚沙拉	133	玫瑰香蕉酥	138
松子核桃蜜	134	核桃牛奶露	139
生地煮香蕉	135	荸荠核桃冻	140

☆丛书中所涉及药膳,均请在医生指导下使用。



木耳煮豆腐

配 料

黑木耳	15 克	冬 瓜	40 克
豆 腐	200 克	精 盐	3 克
鸡 精	2 克	胡椒粉	适量
香 油	2 克		

做 法

① 将黑木耳洗净,发涨,去根,撕成小片;冬瓜去皮,去籽,洗净,切片,豆腐切厚片。

② 将锅中倒入鲜汤,加入冬瓜、黑木耳,煮 20 分钟,加入豆腐,调入精盐、味精、胡椒粉,滴入香油装碗即可。

功 效

具有润肠通便之功效。适用于肥胖症、冠心病便秘患者。

食 法

每日 1 次,佐餐食用。



菜油烧魔芋

配料

水魔芋 300 克 菜油 30 克
 酱油 10 克 姜粒 5 克
 葱花 5 克 骨头汤 适量

做法

将魔芋放入开水锅中煮透，切成条；炒锅中放入菜油，烧热投入姜、葱爆香，加入魔芋条、酱油略炒，掺入骨头汤，煮至魔芋入味即可。

功效

具有清热化痰、润肠通便之功效。适用于肥胖痰湿型便秘患者。

食法

每日 1 次，佐餐食用。

禁忌

- * 内有实热者不宜食用。
- * 脾胃虚寒者禁食。



何首乌炖鸡

配 料

何首乌	30 克	鸡 块	150 克
葱	5 克	生 姜	5 克
味 精	2 克	精 盐	3 克
酱 油	2 克	料 酒	3 克
肉 汤	适量		

做 法

① 将何首乌洗净，润透，切片；鸡块洗净，入沸水锅中氽去血水，冲洗干净。

② 将何首乌、鸡块同置沙锅内，加入肉汤、葱花、精盐、酱油、味精，炖至鸡块熟烂，离火装碗即可。

功 效

具有补血生精、解毒通便之功效。适用于中老年阴亏血虚之便秘患者。

食 法

每周 3 次，佐餐或单独食用。

禁 忌

- * 便溏者及痰湿证者不宜食用。
- * 做时忌铁器。



黄芪炖母鸡

配料

生黄芪	30克	当 归	9克
黄母鸡	450克	葱	5克
生 姜	5克	味 精	2克
五香粉	适量	精 盐	5克

做法

① 将生黄芪、当归洗净，润透，切片；母鸡宰杀后去毛及内脏，洗净，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净，姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 将鸡放入沙锅内，腹内装入生黄芪、当归、生姜、葱段、味精、五香粉、精盐，掺入清水，用武火烧沸，改用文火慢炖至鸡肉熟烂，调入味精即可。

功效

具有补益气血之功效。适用于老年人气虚便秘、妇女产后气血两虚便秘患者。

食法

每周2次，佐餐食用。

禁忌

阳盛阴虚，内有积滞，表实证者不宜食用。



升麻炖母鸡

配 料

升 麻	10 克	生白术	30 克
黄母鸡	450 克	葱	5 克
生 姜	5 克	味 精	2 克
五香粉	适量	料 酒	3 克
精 盐	5 克		

做 法

① 将生白术、升麻、洗净，姜切片，葱切段；母鸡宰杀后，去毛及内脏，洗净，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净，沥干水分，腹内装入生白术、升麻、姜片、葱段、五香粉。

② 将母鸡放入沙锅内，掺入清水，武火烧沸，改用文火慢炖至鸡肉烂熟时，调入精盐、味精即可。

功 效

具有补中益气、润肠通便之功效。适用于老年中气不足之便秘患者。

食 法

每周 2 次，佐餐或单独食用。

禁 忌

凡肝阳上亢、真阴亏损、阳浮于上、喘满气逆以及斑疹已透者不宜食用。



肉苁蓉炒虾

配料

肉苁蓉	20 克	韭菜	100 克
鲜 虾	150 克	精 盐	5 克
味 精	3 克	花生油	10 克

做法

① 将肉苁蓉洗净切片，韭菜洗净，切段，鲜虾去壳。

② 锅内倒入花生油，加入肉苁蓉片、韭菜段、鲜虾，翻炒片刻，调入精盐、味精，炒熟装盘即可。

功效

具有补命门、益肾气、润肠通便之功效。适用于老人阳虚型便秘患者。

食法

每日 1 次，佐餐或单独食用。

禁忌

阴虚火旺、脾虚便溏者不宜食用。



核桃炒腰花

配 料

核桃仁	30 克	猪 腰	300 克
韭 菜	50 克	精 盐	5 克
味 精	2 克	料 酒	3 克
花生油	15 克	醋	3 克

做 法

① 将猪腰剖开，去筋膜、臊腺，洗净，切片；核桃仁洗净，切细末；韭菜洗净，切段。

② 炒锅内倒入花生油烧热，放入腰片稍炒，加入核桃一共炒 3 分钟，再加入韭菜、料酒、精盐、醋翻炒片刻即可。

功 效

具有润肠通便之功效。适用于老人、妇女产后之津枯及阴虚型便秘患者。

食 法

每日 2 次，佐餐食用。

禁 忌

痰火积热、阴虚火旺者不宜大量食用。



杜仲煲瘦肉

配料

核 桃	15 克	杜 仲	15 克
猪瘦肉	250 克	精 盐	5 克
味 精	3 克	料 酒	2 克
香 油	5 克	葱	5 克
生 姜	5 克		

做法

① 将核桃去壳，取核，洗净，杜仲洗净，放入锅内，掺入清水，中火煎 20 分钟，去渣取汁备用；猪瘦肉洗净，切片，加入精盐、料酒腌匀，葱切段，姜切片。

② 将核桃、猪瘦肉、姜、葱一起放入沙煲，加入杜仲汁、清水，用文火煲 3 小时，调入精盐、料酒、香油、味精即可。

功效

具有润肠通便之功效。适用于便秘患者。

食法

每日 1 次，佐餐食用。

禁忌

阴虚火旺及痰火积热者不宜食用。