

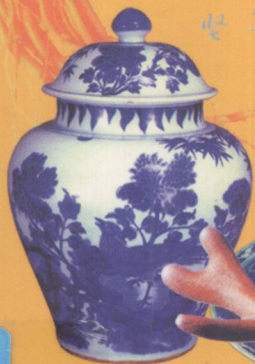
中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

便秘病药膳

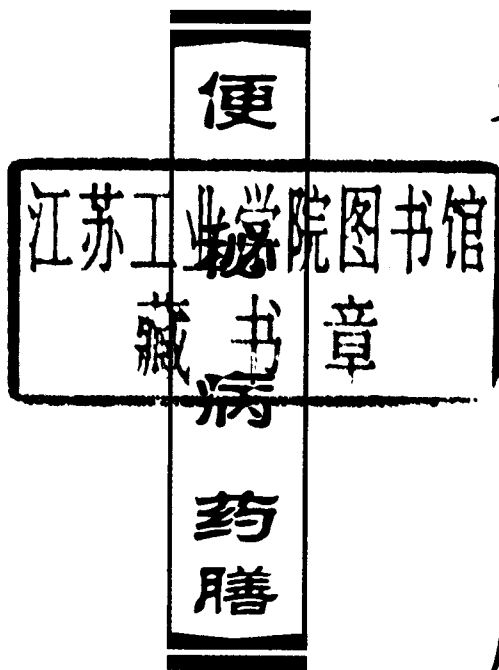
配方牛膝100克 狗脊50克 仔公鸡一只
 茵陈蒿 20克 肉苁蓉20克 枸杞子20
 菟丝子15克 巴戟15克 淫羊藿15克
 姜10克 蕲15克 料酒10克 盐5克 味

精5克 胡椒粉5克 鸡油50克
 功效暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老
 适用于肾阳虚 阳痿 不孕 举而不坚
 神经衰弱 失眠 等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书



中华养生实用药膳

青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

便秘病药膳/彭铭泉主编.—西宁:青海人民出版社,
2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02556-2

I.便... II.彭... 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 024963 号

中华养生实用药膳

便秘病药膳

主编 彭铭泉

出版:青海人民出版社(西宁市同仁路10号)
发行:邮政编码810001 电话(0971)6143426(总编室)
发行部(0971)6143516 6123221
印刷:德州文源印刷有限公司
经销:新华书店
开本:787mm×1092mm 1/32
印张:4.25
字数:90千字
版次:2004年5月第1版
印次:2004年5月第1次印刷
印数:1-3 000
书号:ISBN 7-225-02556-2/R·112
定价:8.50元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

**谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！**

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉
执行主编：彭年东
编 委：彭 红 彭 斌
 彭 莉 郑小妹
 侯 坤 陈亚丁
 侯雨灵 王素明

审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日

前 言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师—食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著—《黄帝内经》，其中载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；到了元代，忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；到了明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细记载了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安

神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概 述

近年来，便秘患者日益增多。正常情况下，人摄入的食物通过胃肠道，经消化、吸收后，余下的残渣便排出体外。如果排便时间与摄入食物时间间隔过长，大便中水分在肠道中被过分吸收，变的干硬，难以排出，即为便秘。便秘患者由于体内不能及时将残渣排出，蛋白质腐败物在肠道吸收到体内，可引起毒性反应，产生头痛、头晕、舌苔厚、食欲减退、反酸、嗝气、口臭、口苦、恶心以及易疲劳、腹部膨胀等症状，对身体健康不利，甚至易发生肠道癌症，所以对此症不可忽视。

引起便秘的原因很多，概括起来有以下四个方面：1. 饮食性便秘。2. 无力性便秘。3. 机械性便秘。4. 神经性便秘。此外，便秘与痔疮有密切的关系。痔疮是一种常见的肛门疾病，痔是直肠末端和肛管皮下的静脉血管丛发生扩大、曲张而形成柔软的肿块，发生破裂，即可出血，医学上称为痔疮。痔疮形成后引起大便困难。有的人饮食不注意，多吃辛辣之品和饮酒过多，也有形成便秘和痔疮的情况。

针对便秘发生的原因，患者要注意以下几个问题：第一、应多吃含维生素 B 族和排气的食物，适当增加脂肪的



摄入，并适当增加进食的水分，比如，多吃韭菜、芹菜、菠菜等；第二、神经性或机械性便秘者其饮食原则是食物有无粗纤维的无渣半流或少渣软饭为宜，同时无刺激性，比如米粥、软面条、牛奶等；第三、便秘痔疮患者不宜食酒类、浓茶、咖啡、辣椒等；第四、防止便秘的常用药物有：生首乌、蜂蜜、柏子仁等。



目 录

- | | |
|-------------|---------------|
| 芝麻柏仁猪肝汤 / 1 | 核桃仁菠菜猪肝汤 / 1 |
| 桑葚香蕉果盘 / 2 | 柏子仁拌香蕉 / 3 |
| 芝麻核桃糊 / 3 | 芝麻蜂蜜糊 / 4 |
| 菠菜柏仁汤 / 4 | 火麻仁粉丝汤 / 5 |
| 蜂蜜麻仁粳米粥 / 5 | 蜂蜜核桃赤豆饮 / 6 |
| 蜂蜜芝麻饮 / 6 | 蜜汁香蕉 / 7 |
| 芝麻核桃膏 / 7 | 粉蒸番薯 / 8 |
| 藕粉蜂蜜糊 / 8 | 荸荠蜂蜜汤 / 9 |
| 核桃仁拌苦瓜 / 9 | 海带豆腐冬瓜汤 / 10 |
| 番薯烧兔肉 / 11 | 麻油拌芹菜 / 11 |
| 柏仁白菜 / 12 | 芦荟炒空心菜 / 12 |
| 芦荟炒菠菜 / 13 | 郁李仁炒蘑菇 / 14 |
| 郁李仁炒洋葱 / 14 | 蜂蜜甘薯羹 / 15 |
| 核桃仁煮豆腐 / 15 | 五汁蜂蜜饮 / 16 |
| 桑葚牛奶饮 / 16 | 蜜汁瓜菜饮 / 17 |
| 麻油紫菜汤 / 17 | 蜂蜜无花果饮 / 18 |
| 核桃仁烧魔芋 / 18 | 首乌炖仔鸭 / 19 |
| 冬苋菜鸭血羹 / 20 | 当归炖母鸭 / 20 |
| 麻仁炖母鸭 / 21 | 核桃仁党参烧鲤鱼 / 21 |



- 核桃炒兔丁 / 22
参麦炖老鸭 / 23
双仁甘薯汤 / 24
郁李麻仁炖猪肉 / 26
核桃蜂蜜粳米粥 / 27
苡仁槐花炖猪肠 / 28
番泻鸭蛋汤 / 29
核桃鲜笋拌芹菜 / 30
荷叶玉竹粥 / 31
山药番薯焖萝卜 / 32
黑芝麻小米糕 / 33
首乌黑芝麻饮 / 34
决明炖猪心 / 35
当归蜂蜜粥 / 36
生地番薯汤 / 37
苁蓉羊腰羹 / 38
锁阳麻油饮 / 39
锁蓉瘦肉面 / 40
郁李仁大米粥 / 41
锁阳蜂蜜饮 / 42
番泻叶鸽蛋汤 / 43
核桃仁花生饮 / 44
麻仁粳米粥 / 45
洋参润肠饮 / 46
山药赤豆粥 / 47
太子参番薯粥 / 48
生首乌煮田螺 / 23
核桃爆腰花 / 24
核桃瘦肉煲 / 25
麻仁玉米糕 / 26
蜂蜜桃花饮 / 27
菊花蜂蜜粥 / 28
决明烧豆腐 / 29
番薯海蜇汤 / 30
芝麻大黄糕 / 31
麦芽紫苏粥 / 33
当归香蜜膏 / 34
苁蓉土豆泥 / 35
无花果煮鸭蛋 / 36
核桃蜂蜜饮 / 37
地黄桑葚饮 / 38
核桃粳米粥 / 39
桑叶当归饮 / 40
麻油蜂蜜汤 / 41
润肠二仁粥 / 42
紫苏麻仁粥 / 43
瓜蒌莲藕汤 / 44
木香首乌炖猪肚 / 45
紫苏粳米粥 / 46
党参蜂蜜饮 / 47
郁仁苦瓜粥 / 48
二仁黄芪粥 / 49



- 人参当归核桃仁粥 / 49
芝麻拌青笋 / 51
参芪兔肉汤 / 52
大黄芦根茶 / 53
知柏瓜蒌茶 / 54
核桃炒羊肠 / 55
芝麻油拌芹菜 / 56
银耳郁李粥 / 57
双仁冬瓜粥 / 58
核桃鸡丁 / 59
核桃仁炒鸭蛋 / 61
核桃炖蚕豆 / 62
首乌芝麻糕 / 63
芝麻拌菠菜 / 64
肉苁蓉决明饮 / 66
苁蓉兔肉粥 / 67
核桃荸荠饮 / 68
桃仁羊肾汤 / 69
银耳芝麻饮 / 70
排毒通便茶 / 71
蜂蜜苦参饮 / 73
杜仲洋参茶 / 73
双仁豆浆 / 74
锁阳蜂蜜饮 / 76
郁李仁蜂王蜜 / 77
双仁黑豆茶 / 78
黑芝麻松仁糕 / 50
苡仁番薯焖猪肠 / 51
大黄麻仁蜂蜜饮 / 52
黄柏藕汁饮 / 53
生地莱菔粥 / 54
麻油拌马齿苋 / 55
麻油拌黄瓜 / 57
火麻仁梨粥 / 58
百合核桃粥 / 59
三仁蜂蜜饮 / 60
芝麻杏仁糕 / 61
沙参芝麻饼 / 62
双仁炸仔鸭 / 64
蜂蜜双仁茶 / 65
核桃牛奶饮 / 66
松子兔肉粥 / 67
核桃瘦肉豆腐饼 / 68
山楂核桃茶 / 70
芦根消渴汤 / 71
决明茯苓茶 / 72
玉竹蜂蜜茶 / 73
桑叶蜂蜜茶 / 74
山药紫苏茶 / 75
麻仁苁蓉饮 / 76
生首乌茶 / 77
蜂蜜番泻茶 / 78



- 麻油芝麻润肠饮 / 79
桑葚冰糖饮 / 80
三根去火饮 / 81
蜂蜜茅根饮 / 82
金钱草饮 / 83
麦芽蜂蜜饮 / 84
天花香油饮 / 85
夏枯草核桃饮 / 85
葛根大黄饮 / 86
天花粉牛奶饮 / 87
海带山药饮 / 88
荷叶生地茶 / 89
润肠通便饮 / 90
麻仁萝卜蜜饮 / 91
甘薯黑米粥 / 92
桑葚小米粥 / 93
麻油蜂蜜粥 / 94
锁阳粥 / 95
玉竹沙参粥 / 96
核桃小米粥 / 97
松仁核桃粥 / 98
柏仁大米粥 / 99
松仁玉米粥 / 100
益气通便粥 / 101
柏子杏仁猪肝粥 / 103
郁李香蕉粥 / 104
桑葚早莲饮 / 79
芦荟罗汉饮 / 80
玄参番薯饮 / 81
桃仁玉米须饮 / 82
郁仁竹沥饮 / 83
桔梗蜂蜜饮 / 84
荷叶蜂蜜饮 / 85
芦荟生地饮 / 86
胡萝卜荷叶饮 / 87
苡蓉蜂蜜竹沥饮 / 88
桃仁煮鲜奶 / 89
麦芽茯苓饮 / 90
西瓜蜂蜜饮 / 91
萝卜陈皮饮 / 92
山药高粱粥 / 93
菠菜粥 / 94
瓜蒌鹌鹑粥 / 95
菊花决明粥 / 96
黑米芝麻粥 / 97
双仁通肠粥 / 98
荷叶糯米粥 / 99
首乌柏仁粥 / 100
五仁粥 / 101
郁李海参粥 / 102
黄精核桃大米粥 / 103
火麻仁粥 / 105



- 火麻仁海带粥/ 105
参芪茯苓粥/ 106
芦荟四菇汤/ 107
山药芝麻糊/ 109
芦荟豆浆粥/ 110
芦荟海参粥/ 111
麻仁薤菜粥/ 112
麻仁白菜粥/ 113
郁李松子粥/ 114
核桃天冬炖鳝鱼/ 115
归参炖母鸡/ 117
参桃鸡片/ 118
核桃花生炖生鱼/ 120
枸杞拌豆芽/ 121
核桃炖蚕豆/ 122
百合炒鲜贝/ 124
山药炒芹菜/ 125
麻仁土豆粥/ 106
红薯茯苓粥/ 107
归杞桃仁瘦肉汤/ 108
桑葚芝麻糕/ 109
芦荟核桃牛奶粥/ 110
芦荟海蜇粥/ 111
麻仁菠菜粥/ 112
郁李罗汉粥/ 113
郁李花生粥/ 115
芡实煮老鸭/ 116
归芪蒸仔鸡/ 117
黄芪汽锅鸡/ 119
桃杞炒云豆/ 120
桃杞炒豌豆/ 122
玉竹炒鱼肚/ 123
麻油拌芹菜/ 124



芝麻柏仁猪肝汤

【配方】 柏子仁 15 克，丝瓜 150 克，猪肝 100 克，黑芝麻 20 克，生姜 5 克，葱丝 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉适量，料酒 15 克，生粉 5 克，香油少许，鲜汤适量。

【功效】 利尿，润肠。适用于老人及产妇便秘、痔瘕便血等症。

【制作】

- ①将柏子仁吸去油脂；丝瓜刮去粗皮，洗干净切片；猪肝去筋膜，切成薄片，加精盐、生粉、料酒拌匀。
- ②将锅置武火上，放入鲜汤、生姜、葱丝、料酒、胡椒粉，烧沸后再放入猪肝、丝瓜片、柏子仁、黑芝麻，煲 5 分钟后加入精盐、味精，打净浮沫，放入香油即成。

【食法】 每日中午 1 次，隔 3 日吃 1 次，亦可作汤食用。

【宜忌】 肥胖痰湿型患者不宜多吃。

核桃仁菠菜猪肝汤

【配方】 核桃仁 20 克，菠菜 150 克，猪肝 100 克，花生油 10 克，生姜 13 克，葱白 15 克，味精 2 克，精盐



3克，料酒8克，生粉5克，胡椒粉适量，清汤适量。

【功效】补肾，润肠，通便。适用于便秘、面色萎黄、视物昏花、有大便涩滞等症。

【制作】

①将核桃仁去杂质洗净；菠菜洗净，在沸水中烫片刻脱去涩味（即除去所含草酸），切段；将猪肝去筋膜，切成薄片，与精盐、生粉、料酒、花生油拌匀。

②将清汤（肉汤、鸡汤亦可）烧沸，加入洗净拍破的生姜和切成短节的葱白，煮几分钟后，放入拌好的猪肝及菠菜，撇尽浮沫，再放入核桃仁、精盐、味精、胡椒粉、料酒、菠菜，煮熟后放入花生油即成。

【食法】每日中、晚餐作菜汤食用。

【宜忌】肥胖痰湿型便秘患者不宜。

桑葚香蕉果盘

【配方】鲜桑葚100克，香蕉100克，苹果100克，梨100克，蜂蜜100克。

【功效】补肝肾，润肠通便。适用于便秘兼有失眠、阴虚火旺等症。

【制作】

①将鲜桑葚洗干净，去柄；香蕉去皮，切小段；苹果削皮、去核后切小块；梨去皮、去核后切小块。



②把以上鲜果放入碗里，用蜂蜜拌合均匀即成。

【食法】可作菜上席，亦可饭后当水果吃。

【宜忌】胃寒者忌食。

柏子仁拌香蕉

【配方】香蕉 200 克，蜂蜜 30 克，柏子仁 15 克。

【功效】润燥止痛，通便。适用于习惯性便秘、阴虚肠燥型便秘患者。

【制作】

①将香蕉剥去皮，切小块，放入碗中；柏子仁打成粉。

②将蜂蜜、柏子仁倒入碗中搅匀即成。

【食法】每日 1 次，既可佐餐又可单食。

【宜忌】糖尿病患者不宜常吃。

芝麻核桃糊

【配方】黑芝麻 60 克，核桃仁 60 克，米粉 100 克，蜂蜜 20 克。

【功效】补肝肾，润肠通便。适用于大便燥结、须发早白等患者。

【制作】

①将黑芝麻用锅炒 5 分钟。

②把核桃仁投入锅中用水煮 20 分钟，再把黑芝麻、