

【健康生活系列】

便秘

食疗食谱

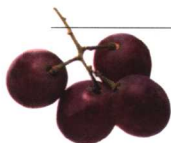
BIANMI
SHILIAOSHIPU

中国药膳学创始人

彭铭泉 / 著



神经系统疾病，如脊髓病变、脑中风、生活调节不良导致便秘



疾病或某些药物导致肠道阻塞



饮食因素使肠道内容物过少，不能给予肠道适当刺激



肥胖、消瘦、虚弱、衰老、体力活动过少，使肠道平滑肌、腹肌、膈肌无力，造成肠道运动迟缓

[轻轻松松下厨房 快快乐乐品美食 实实在在保健康]

美味佳肴 祛病良方

无须苦口 满意疗效

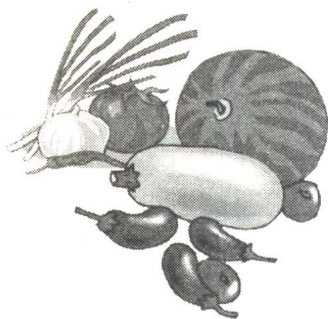
讲究生活 确保健康

吉林科学技术出版社

S H I L I A O S H I P U

便秘食疗食谱

彭铭泉 著



吉林科学技术出版社

本书参加撰写人员：

彭铭泉 彭 斌 彭 莉
彭 红 彭年东 赖得辉
郑晓姝 侯 坤

便秘食疗食谱

彭铭泉 著

责任编辑：齐 郁 车 强

封面设计：李 栋

出版 吉林科学技术出版社 880×1230毫米 32开本 150000字 6印张
发行 2003年4月第1版 2003年4月第1次印刷

印刷：河北彩虹印刷有限公司 ISBN 7-5384-2695-7/Z·235 定价：10.00元

地址：长春市人民大街124号 **邮编：**130021 **电话：**5635177 **传真：**5635175

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 50 余部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉为题》，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

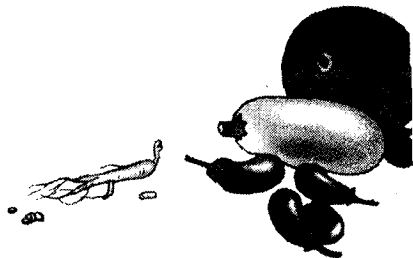
彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990 年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年，他又应香港一洲集团有限公司邀请，赴香港特别行政区讲学，并提任药膳高级顾问。

联络地址：中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码：610021

住宅电话：028 - 86671673



前 言

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（残渣）中水分在肠道中被过分吸收，变得干硬，难以排出，即成便秘。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，故对此症不可忽视。

便秘是一种症状，而不是一种单纯的疾病。引起便秘的原因很多，概括的分有四个方面：（一）饮食性便秘：由于饮食中长期缺乏食物纤维，如新鲜蔬菜、水果、粗粮摄入较少。或者进食过少，食物过于精细，食物残渣对肠黏膜刺激不足，大脑皮层缺乏足够的刺激，不能产生便意而引起便秘。（二）无力型便秘：年老体弱、营养不良、肥胖、消化性疾病等症，使协助排便肌肉无力（如横膈、腹壁、盆腔肌肉松弛无力），推动力降低而引起便秘。（三）机械性便秘：由于全部或部分肠道被肿瘤阻塞，运动受阻，或在肠梗阻存在的情况下，肠内容物运行障碍产生便秘。（四）神经性便秘：神经系统



功能紊乱，肠壁交感神经功能亢进，使肠壁痉挛，肌肉紧张并过分收缩使肠腔狭窄，大便难于通过而产生便秘。饮食中粗纤维过多，也可引起肠壁痉挛发生便秘。

便秘与痔疮有密切关系。

痔疮是一种常见的肛门疾病，发病率较高，民间有“十人九痔”之说。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，人称其为痔疮。根据发病部位，在肛门齿状线以内的称为内痔，在齿状线以外的称外痔，内外均有的为混合痔。其病因与饮食中食用过多辛辣之品或饮酒过量有关，特别是长期便秘者极易患痔疮。肛门患有痔疮，引起肛门括约肌痉挛，排便疼痛而惧怕排便，会由痔疮引发便秘。同时，便秘者大便干燥，便时会在肛门内外造成创伤，而导致痔疮，并不断使痔疮病情发展加重。故便秘与痔疮同时发生的患者，要对便秘、痔疮综合食疗，以利痊愈。

根据便秘形成的不同病因，患者食疗应注意以下几点原则：

一、应多吃些含维生素B族和有利于产气的食物，适当增加脂肪的摄入并增加进食水分。增加含纤维素的食物，能刺激消化液分泌和肠蠕动，缩短食物通过肠道的时间，有利于顺利排便。富含纤维素的食物有韭菜、芹菜、菠菜、空心菜、竹笋、香蕉、桃子、萝卜、海带、白菜、虾皮、黄豆芽、绿豆芽、四季豆、土豆、甘薯、粗米、麦片、山药以及带皮水果等。多食含维生素B族的食物，可促进消化液分泌，维持和促进肠蠕动，有利于排便，如含维生素B₁、维生素B₂丰富的食物有玉

米、小米、粳米、荞麦面、豆及豆制品、标准面粉、花生、鸡蛋、酵母、猪肝、猪肉、猪心、牛肝、羊肝、奶粉、鸡肝、鸭肝、鳝鱼、芹菜、荠菜、黄花菜、紫菜等。便秘、痔疮患者还要适当多吃些油脂食品，油脂为肠润滑剂，也可使大便通畅，因此，患者要在烹调中多使用花生油、豆油、芝麻油、葵花子油以及花生米、松子仁、核桃、葵花子等。这些食物对无力型便秘可增加营养，对减肥也有较好的防治作用。脂肪对痔疮有一定疗效。此外，多吃稀饭、豆浆、牛奶、果汁、蜂蜜及汤、粥类等，多喝开水和饮茶对防治便秘和痔疮也有较好的食疗效果。

二、神经性或机械性便秘患者的食疗原则是：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。因此患者饮食可选择米粥、烂面条、馒头、牛奶、煮鸡蛋、肉末、果汁、藕粉、饼干、豆油、花生油等。并要多喝水，从而减少食物对肠道的压力和肠内容物的运行障碍，同时保证肠道中粪便的水分，使大便软润，易于排出。

三、便秘、痔疮患者不宜吃的食物：禁忌饮酒、浓茶、咖啡，不要吃辣椒等。因为这些食物可使粪便干燥，会加重便秘和痔疮的病情。饮食性便秘患者不宜吃过于精细少渣的食物，如精制米面。神经性或机械性便秘以及痔疮患者不宜多食多渣食物，如粗粮、芹菜、菠菜、生水果及蔬菜等。因为这些食物对肠道和肛门产生化学性和机械性刺激。从而造成肠道的痉挛和梗阻，会加重便秘。

四、防治便秘的常用药物有：首乌、决明子、无花



果、苦参、蜂蜜、芦荟、杜仲、桑叶、沙参、柏子仁、紫苏、苡蓉、黄芪、芝麻油、黑芝麻、核桃仁、玉竹、大黄、海带、山药、银耳、紫菜、萝卜、马蹄、韭菜、杏仁、郁李仁、桑椹、火麻仁等。患者可以选用一些药膳食疗方，以防治便秘。

彭铭泉

2003年2月于彭氏药膳研究所

目 录

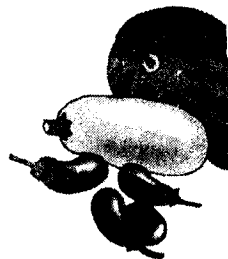
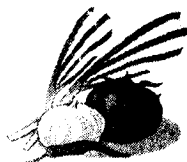
作者简介

前言

第一章 便秘菜品类食疗食谱

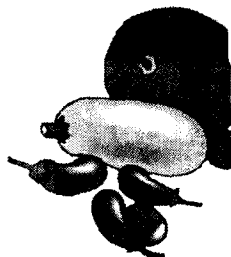
- 山药炒芹菜 / 1
- 芝麻油拌芹菜 / 1
- 黑芝麻炒芹菜 / 2
- 核桃仁炒芹菜 / 2
- 芦荟炒芹菜 / 2
- 枸杞芝麻油拌芹菜 / 3
- 芝麻油拌黄瓜 / 3
- 芝麻油拌昆布 / 4
- 芝麻油冬瓜汤 / 4
- 芝麻油拌白萝卜丝 / 4
- 芝麻油拌卷心菜 / 5
- 芝麻油拌白菜 / 5
- 芝麻油蘑菇汤 / 6
- 芝麻油炒黑木耳 / 6
- 芝麻油拌茄子 / 6
- 芝麻油拌苦瓜 / 7
- 芝麻油丝瓜汤 / 7
- 芝麻油拌莴苣 / 8
- 芝麻油炒韭菜 / 8


- 芝麻油拌菠菜 / 9
- 芝麻油番茄汤 / 9
- 芝麻油炖胡萝卜 / 10
- 芝麻油拌马齿苋 / 10
- 芝麻油拌芥菜 / 11
- 芝麻油紫菜汤 / 11
- 芝麻油炖鲜藕 / 12
- 芝麻油拌蕹菜 / 12
- 芝麻油炒苋菜 / 13
- 芝麻油炖田螺 / 13
- 芝麻油拌海蜇 / 13
- 芝麻油煮蛤蜊肉 / 14
- 芝麻油煮墨鱼 / 14
- 芝麻油煮鱼肚 / 15
- 芝麻油炖泥鳅鱼 / 15
- 芝麻油炖鲈鱼 / 16
- 芝麻油煮鲳鱼 / 16
- 芝麻油炖鳊鱼 / 16
- 芝麻油煮鲫鱼 / 17
- 芝麻油蒸鲢鱼 / 17
- 芝麻油炖鹧鸪 / 18
- 芝麻油炖鹤鹑 / 18
- 芝麻油炖洋鸭 / 19
- 芝麻油炖乌骨鸡 / 19



- 芝麻油拌兔丁 / 19
芝麻油拌豆腐 / 20
芝麻油拌豇豆 / 20
芝麻油炒白扁豆 / 21
芝麻油炒荷兰豆 / 21
芝麻油炒豌豆 / 21
芝麻油炒番薯 / 22
芝麻油拌蚕蚕豆 / 22
芝麻油炒鲜黄豆 / 22
芝麻油枸杞拌豆腐 / 23
核桃仁炒鲜黄豆 / 23
核桃仁炒豌豆 / 24
核桃仁炒扁豆 / 24
核桃仁炒豆腐 / 24
核桃仁肉丁 / 25
核桃仁拌兔丁 / 25
核桃鸡丁 / 26
核桃仁炒鸡蛋 / 26
核桃黄精煮黑豆 / 26
核桃桂圆炖黄豆 / 27
核桃炖蚕豆 / 27
核桃枸杞炒豌豆 / 28
枸杞核桃拌豆芽 / 28
核桃枸杞烧四季豆 / 29
核桃枸杞烧豇豆 / 29
核桃炒蚕豆 / 30
核桃枸杞炒扁豆 / 30
核桃炒荷兰豆 / 30
核桃炒刀豆丝 / 31
核桃烧熊掌豆腐 / 31
核桃韭菜炒豆腐干 / 32
核桃炒玉米笋 / 32
核桃山药炒藕丁 / 33
核桃枸杞炒芥菜 / 33
核桃大蒜拌马齿苋 / 34
核桃莴苣炒胡萝卜丁 / 34
核桃枸杞拌菠菜 / 34
核桃党参炒韭菜 / 35
核桃党参炒莴苣 / 35
核桃桂圆百合炒丝瓜 / 36
核桃麦冬炒苦瓜 / 36
核桃拌茄块 / 37
核桃拌菠菜 / 37
核桃拌莴苣 / 37
核桃炒嫩竹笋 / 38
核桃炒鸡片 / 38
核桃芹菜炒鸡胗 / 39
核桃炒凤脯丁 / 39
核桃山药炒鸡杂 / 40
核桃枸杞炒鸡肾 / 40
核桃枸杞炒鸡丁 / 41
核桃银杏炒鸡丁 / 41
龙马核桃鸡 / 42
核桃鸡肠饼 / 42
黄芪核桃汽锅鸡 / 43
火爆人参核桃鸡片 / 43
归芪核桃蒸鸡 / 44
归参核桃炖母鸡 / 44
核桃地黄鸡 / 45
冬菇核桃全鸡 / 45

- 核桃青鸭羹 / 46
 核桃丁香鸭 / 46
 银杏核桃全鸭 / 47
 核桃虫草全鸭 / 48
 核桃鸭子 / 49
 芡实核桃煮老鸭 / 49
 桂圆核桃炖子鹅 / 50
 桂圆核桃炒鸡蛋 / 50
 核桃炒乳鸽 / 50
 核桃枸杞炒鸽肝 / 51
 核桃炒鸽胗肝 / 51
 核桃炒鸽蛋 / 52
 核桃山药炖乳鸽 / 52
 核桃枸杞蒸鸽肝 / 53
 核桃山药蒸鸽胗肝 / 53
 核桃炒鹌鹑 / 54
 核桃枸杞炒鹌鹑 / 54
 核桃山药炖鹌鹑 / 55
 核桃炒鹌鹑蛋 / 55
 核桃冰糖煮鹌鹑蛋 / 56
 核桃枸杞煮鹌鹑蛋 / 56
 核桃山药煮鹌鹑蛋 / 56
 核桃鹌鹑肉片 / 57
 核桃虫草炖黄雀 / 57
 核桃炒猪瘦肉 / 57
 核桃花生炒肉丁 / 58
 核桃炒猪腰 / 59
 枸杞核桃炒猪肝 / 59
 核桃枸杞炒猪腰肝 / 60
 核桃炒里脊 / 60
 枸杞核桃炒猪耳 / 61
 核桃砂仁肚条 / 61
 杜仲核桃烧猪腰 / 62
 核桃枸杞肉丝 / 62
 核桃骨髓汤 / 63
 核桃枸杞杜仲腰花 / 63
 核桃玄参炖猪肝 / 64
 归参核桃猪腰 / 64
 核桃炖猪蹄 / 65
 黄精核桃炖猪肉 / 65
 莲子百合核桃煨瘦肉 / 66
 柏子核桃炖猪心 / 66
 核桃炒牛肉丝 / 67
 枸杞核桃炒牛肉 / 67
 核桃花生炒牛肉丁 / 68
 桂圆核桃炒牛肉 / 68
 茯苓核桃花生炒牛肉 / 69
 山药核桃炒牛肉 / 69
 核桃枸杞炒牛肉 / 70
 核桃炒牛肚 / 70
 枸杞核桃炒牛肚 / 71
 核桃花生炒牛肚 / 71
 核桃炒牛腰 / 72
 枸杞核桃炒牛腰 / 72
 核桃花生炒牛腰 / 73
 核桃山药炒牛腰 / 73
 核桃炒牛舌 / 74
 枸杞核桃炒牛舌 / 74
 核桃花生炒牛舌 / 75
 核桃山药炒牛舌 / 75
 核桃炒牛肝 / 76
 核桃枸杞炒牛肝 / 76




- 
- 核桃茯苓炒牛肝 / 77
核桃山药炒牛肝 / 77
核桃炒牛肝腰 / 78
桂圆核桃炒牛肝 / 78
核桃炖羊肉 / 79
核桃炖羊杂 / 79
核桃炒羊肉丝 / 80
核桃炒羊心 / 80
核桃炒羊肝 / 81
核桃炒羊腰 / 81
核桃炒羊肚 / 82
核桃炒羊杂 / 82
核桃炒羊舌 / 83
核桃炒羊肠 / 83
核桃羊肉粥 / 83
核桃大麦羊肉汤 / 84
苹荳核桃羊头汤 / 84
核桃玫瑰烤羊心 / 85
核桃白羊肾羹 / 85
枸杞核桃羊肾粥 / 86
核桃苳蓉炖羊肾 / 86
当归核桃羊肉羹 / 86
核桃炖羊头 / 87
核桃牛膝炖驴筋 / 87
核桃枸杞炒驴肉 / 88
核桃炒兔肉 / 88
核桃杜仲炒兔腰 / 89
核桃百合炒兔心 / 89
核桃山药炖狗肉 / 90
核桃菟丝子炒狗腰 / 90
核桃狗肉汤 / 91
姜附核桃烧狗肉 / 91
核桃枸杞炒蛇片 / 92
核桃煨鹿尾 / 92
红烧核桃鹿肉 / 93
核桃鹿头汤 / 93
核桃鲜蘑鹿冲 / 94
核桃花生炖生鱼 / 95
核桃天冬炖鳊鱼 / 95
核桃山茱萸炒鲩鱼片 / 95
核桃花生炖鳖肉 / 96
核桃怀山炖龟肉 / 96
核桃枸杞炖鱼头 / 97
核桃炒河蟹 / 97
核桃炖鲑鱼头 / 98
核桃炒田螺 / 98
核桃煮鲈鱼 / 99
核桃洋葱炒河虾 / 99
核桃炒河蟹 / 100
核桃炒泥鳅 / 100
核桃黄精炖鳊段 / 101
核桃砂仁鲫鱼汤 / 101
核桃枸杞活鱼 / 102
核桃黄芪烧鲤鱼 / 102
核桃鲫鱼羹 / 103
核桃姜橘椒鱼羹 / 103
核桃玉米须炖龟 / 104
核桃红烧龟肉 / 104
核桃天麻鱼 / 105
核桃芪参烧活鱼 / 105

- 核桃炒斑鱼片 / 106
 归参核桃炒墨鱼 / 107
 核桃炒鲜贝 / 107
 核桃枸杞炖斑鱼 / 108
 核桃炖墨鱼 / 108
 核桃炖鲜贝 / 108
 核桃莴苣炖海参 / 109
 核桃白木耳炒虾仁 / 109
 核桃韭菜炒大虾 / 110
 核桃玉竹炒鱼肚 / 110
 核桃枸杞炒鲍鱼 / 111
 核桃竹荪炒虾仁 / 111
 核桃红花炒鲑鱼 / 112
 党参核桃炒鳗鱼 / 112
 人参核桃炒石斑鱼片 / 113
 核桃枸杞炒肉蟹 / 113
 核桃炒香菇 / 114
 核桃木耳炒海螺 / 114
 核桃西兰花炒红螺肉 / 114
 核桃百合炒鲜贝 / 115
 核桃韭菜炒蛤蜊肉 / 115
 核桃菟丝子炒鲜虾 / 116
 核桃怀山炒凤尾虾 / 116
 核桃怀山炒带子 / 117
 核桃怀山炒双翠 / 117
 核桃枸杞炒双翠 / 118
 核桃枸杞炒虾球 / 118
 虫草核桃金龟 / 119
 核桃大虾 / 120
 枸杞核桃韭菜炒鲜虾 / 120
 核桃烧海参 / 121
 桂圆核桃粥 / 121
 核桃寿面 / 122
 核桃茯苓包子 / 122
 核桃山药泥 / 123
 核桃白茯苓粥 / 123
 核桃大枣粥 / 124
 核桃槟榔 / 124
 核桃萝卜饼 / 125
 核桃香砂糖 / 125
 核桃薏米粥 / 126
 核桃赤小豆粥 / 126
 核桃姜醋 / 126
 核桃木耳粥 / 127
 核桃红枣汤 / 127
 核桃定风酒方 / 127
 核桃罗布麻速溶饮 / 128
 核桃人参菠菜饺 / 128
 核桃人参汤圆 / 129
 核桃参芪精 / 130
 核桃人参莲肉汤 / 130
 人参核桃粥 / 131
 核桃饼 / 131
 核桃煮面筋 / 132
 核桃怀药芝麻糊 / 132
 枣泥核桃酥 / 133
 郁李仁粥 / 134

第二章 便秘粥类食疗食谱



- 
- 郁李仁蜂蜜粥 / 134
郁李仁赤小豆粥 / 134
郁李仁苦瓜粥 / 135
郁李仁菠菜粥 / 135
郁李仁紫菜粥 / 135
郁李仁薤菜粥 / 136
郁李仁苋菜粥 / 136
郁李仁花生粥 / 136
郁李仁荸荠粥 / 137
郁李仁松子粥 / 137
郁李仁罗汉果粥 / 137
郁李仁香蕉粥 / 138
郁李仁无花果粥 / 138
郁李仁梨粥 / 138
郁李仁田螺粥 / 139
郁李仁海参粥 / 139
郁李仁牛奶粥 / 139
郁李仁豆浆粥 / 140
郁李仁桑椹粥 / 140
火麻仁粥 / 140
火麻仁赤豆粥 / 141
火麻仁海带粥 / 141
火麻仁土豆粥 / 141
火麻仁白菜粥 / 142
火麻仁菠菜粥 / 142
火麻仁薤菜粥 / 142
火麻仁苋菜粥 / 143
火麻仁花生粥 / 143
火麻仁荸荠粥 / 143
火麻仁松子粥 / 144
火麻仁罗汉果粥 / 144
火麻仁香蕉粥 / 144
火麻仁梨粥 / 145
火麻仁海参粥 / 145
火麻仁番薯粥 / 145
火麻仁豆浆粥 / 146
火麻仁牛奶粥 / 146
芦荟粥 / 146
芦荟海带粥 / 147
芦荟黄瓜粥 / 147
芦荟马铃薯粥 / 147
芦荟白菜粥 / 148
芦荟菠菜粥 / 148
芦荟薤菜粥 / 148
芦荟苋菜粥 / 149
芦荟花生粥 / 149
芦荟松子粥 / 149
芦荟罗汉果粥 / 150
芦荟香蕉粥 / 150
芦荟无花果粥 / 150
芦荟梨粥 / 151
芦荟海蜇粥 / 151
芦荟海参粥 / 151
芦荟牛奶粥 / 152
芦荟豆浆粥 / 152
大黄粥 / 152
大黄黄豆粥 / 153
大豆浆粥 / 153

附：食疗食谱常用药物

第一章 便秘菜品类食疗食谱

山药炒芹菜

配方：山药 20 克 芹菜 300 克 花生油 15 克 酱油 2 克 鸡精 2 克 青葱 3 克 姜 3 克 香油 2 克 淀粉 3 克

功效：清热利湿，润肠通便。适用于便秘症。

制作：1. 将山药洗干净，润透，切片；芹菜洗干净，去叶，留茎，切成 3 厘米长的段；青葱切细丝，姜切细丝。
2. 将炒锅烧热，加入花生油烧至七成热时，放入葱、姜炝出香味，再放入山药、芹菜、酱油翻炒 5 分钟，放入盐、鸡精和流水芡，加入香油，出锅装盘即可。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

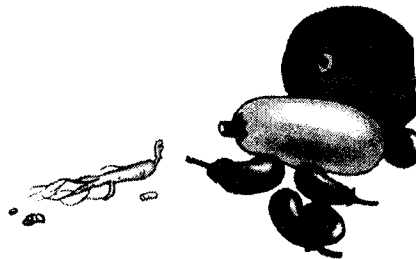
芝麻油拌芹菜


配方：芝麻油 6 克 芹菜 300 克 大蒜 3 克 盐 3 克 鸡精 2 克

功效：清热利湿，润肠通便。适用于便秘症。

制作：1. 将芹菜洗干净，去叶，留茎，切成 3 厘米长的段，放入开水锅内烫熟，捞出，滤水；大蒜去皮，切成蒜末。
2. 将烫熟的芹菜段、大蒜末一起放入盘内，加入盐、鸡精、芝麻油，拌匀即可。

食法：每日 1 次，佐餐食用。





黑芝麻炒芹菜

配方：黑芝麻 6 克 芹菜 300 克 盐 3 克 鸡精 2 克 素油 10 克 葱 5 克 姜 3 克

功效：清热利湿，润肠通便。适用于便秘症。

制作：1. 将芹菜去叶，洗干净，切成 3 厘米长的段，用开水烫成五成熟捞出；葱、姜切细丝。
2. 将炒锅烧热加入素油，烧至六成熟时，放入葱、姜炝出香味，黑芝麻炸熟，再放入芹菜、盐、鸡精，翻炒 3 分钟即可。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

核桃仁炒芹菜

配方：核桃仁 15 克 芹菜 300 克 花生油 10 克 盐 3 克 鸡精 2 克 葱 5 克 姜 5 克

功效：清热利湿，润肠通便。适用于便秘症。

制作：1. 将核桃仁洗干净；芹菜去叶，洗干净，切成 3 厘米的长段，用开水烫成五成熟；葱、姜切细丝。
2. 将炒锅烧热，加入花生油，烧至六成熟时，放入葱、姜、核桃仁，炸出香味，再放入芹菜、盐、鸡精，翻炒 3 分钟出锅即可。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

芦荟炒芹菜

配方：鲜芦荟叶 15 克 芹菜 300 克 花生油 10 克 盐 3 克 姜 5 克 葱 5 克 鸡精 2 克

功效：清热利湿，润肠通便。适用于习惯性便秘及热结便秘等症。

- 制作：**
1. 将鲜芦荟叶片洗干净，去皮，切成0.5厘米见方的小丁；芹菜洗干净，去叶，切成3厘米长的段；葱洗净，切成细丝。
 2. 将炒锅置入武火烧热，加入花生油，烧至六成热时，放入姜、葱爆香，再放入芦荟、芹菜、盐、煸炒，熟后点鸡精即可。

枸杞芝麻油拌芹菜

配方：枸杞子20克 芝麻油25克 芹菜300克 盐3克 鸡精3克

功效：润肠通便，降低血压。适用于肠燥便秘，蛔虫，食积，疮肿，溃疡，疥癣，皮肤皲裂，高血压等症。

- 制作：**
1. 将芹菜去老梗，黄叶，放入沸水锅内焯熟，捞起，挤干水分，切3厘米长的段；枸杞子洗净。
 2. 将芹菜、枸杞放入碗内，加入盐、鸡精、芝麻油，拌匀即成。

食法：佐餐食用。

芝麻油拌黄瓜

配方：芝麻油25克 黄瓜300克 盐3克 鸡精3克 醋10克 白糖10克

功效：润肠通便，清热利尿。适用于便秘，小便不畅，四肢浮肿，高血压，黄疸等症。

- 制作：**
1. 将黄瓜洗净，切成4厘米长、2厘米宽的长条。
 2. 将黄瓜放入碗内，加入芝麻油、醋、盐、鸡精、白糖，拌匀即成。

食法：每日1次，佐餐食用。

