

便秘调养菜谱

“便秘”不用慌 我有良方来调养

90道菜肴

调养疗方 科学营养
好学易做 吃出健康

张继华 丁应林 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



00579888

便秘调养菜谱



编 著 张继华 丁应林

文字总纂 张继华

编 委 朱 健 严 峰 苏荣胜 杨益根 张继华
张 剑 陆 进 陆元康 陈志炎 秦淑君
顾志明 高 峰 谈学和 谈 松 冯 斌

技术指导 嵇步峰 张继华

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

便秘调养菜谱 / 张继华等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5345-6991-3

I. 便… II. 张… III. 便秘-食物疗法-菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205464号

便秘调养菜谱

编 著 张继华 丁应林

责任编辑 龚 彬

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 苏州印刷总厂有限公司

开 本 880 mm × 1240 mm 1/24

印 张 2.16

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6991-3

定 价 12.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

清流浊溪一江山,冥神宁思苦难堪。

只待花开桃实现,白绢拭净笑开颜。

这是一首描述便秘的“诗”,虽说有些不雅,描写倒也贴切。对于便秘患者来说,排便之难于上青天,便秘之苦苦不堪言。现代社会,伴随着人们生活节奏的加快、生活方式的改变,一些富贵病、功能失调性疾病的发生率在不断升高,而“代谢综合征”这个名词,恐怕很多人都已经耳熟能详了。

其实,便秘就是代谢综合征中的一种。便秘早已成为一种常见病、多发病,它正严重影响着每个人的生活质量,威胁着人类的健康。饮食结构的改变、精神心理和社会因素的影响,使便秘早已不再是老人和体弱者的专利了,一些中青年人 also 饱受便秘之苦。有关资料显示,在我国,老年人便秘的发生率达15%~30%,中青年人便秘的发生率为1%~5%,并有逐年上升的趋势。

任何人均有患上便秘的可能,它虽不会致命,但对身体健康的损害却不容忽视。便秘患者因粪便干硬,排便时容易引起肛裂,进而引起肛窦炎、肛乳头肥大、肛周脓肿、肛痿等。便秘患者因排便困难不得不久蹲强努,久而久之,容易发生脱肛、直肠内脱垂、直肠前突等病变,而这些病变又是加重便秘的因素,结果形成恶性循环。便秘还会增加结肠癌的患病机会。研究表明,严重便秘者患结肠癌的概率为10%,这可能是由于便秘使肠内致癌物长时间不能排出所致。

长期便秘,体内毒素不能及时排出,可使全身各器官、系统的功能发生改变。便秘使人排便时久蹲强努,容易出现头痛、眩晕、虚弱和食欲下降、乏力等症状。便秘还可以引起胃肠神经紊乱,导致食欲不振、腹部胀满、嗝气、口苦等表现。便秘对于脑血管畸形、高血压、冠心病患者来说,则是一种危险信号,由于用力排便可能会出现脑溢血、心绞痛、心肌梗死等危险状况。长期便秘会影响大脑功能。其突出的表现是记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等。

综上所述,便秘虽然不是什么大病,但却十分痛苦,并且可以导致一系列的严重后果。即便以上便秘的危害并不是所有的患者都会出现,但它足以说明必须在日常生活中对便秘加以重视,更要加强便秘的预防和治疗,如通过饮食调养、体育锻炼、改变不良生活习惯等。只有这样,我们才能更加健康,快乐地享受美好的生活。

本书简明介绍了便秘的基础知识,便秘患者的饮食调养原则,以图文并茂的形式推出一道道营养美味的调养菜谱,让您和您的亲人在享受美味的同时,拥有健康和快乐!

张继华

2009年4月于南通知味书斋

目 录

一、便秘的基础知识	1	猪血菠菜	9	竹笋烧鸡柳	18
二、便秘患者的饮食调养原则	2	菠菜火腿猪肝汤	10	鸭肉丝拌菠菜	18
三、便秘患者调养菜谱	3	牛腩煨萝卜	10	萝卜蛤蜊汤	19
茄酿斩肉	3	猪肝拌菠菜	11	松仁鱼米	19
丝瓜瘦肉汤	3	茭白肉片	11	萝卜丝煨鲫鱼	20
竹笋炒肉丝	4	南瓜煨猪蹄	12	黄瓜拌蜇丝	20
芝麻兔	4	韭菜黄喉	12	丝瓜草菇鲫鱼汤	21
海带炖排骨	5	蛋皮拌什锦	13	白菜虾仁	21
蕻菜炒牛肉	5	萝卜鸡杂汤	13	香菇鱼尾汤	22
芥蓝牛肉	6	韭菜炒鸡蛋	14	荸荠烩蜇头	22
肉片烧萝卜	6	胡萝卜炖母鸡	14	翠丝河虾	23
洋葱猪扒	7	荸荠蘑菇炒蛋	15	三色墨鱼	23
菠菜梗爆腰花	7	胡萝卜炒鸡蛋	15	泥鳅豆腐煲	24
芹菜肉片	8	核桃仁炒鸡丁	16	虾仁炒韭菜	24
黑豆花生羊肉汤	8	金银蛋浸丝瓜	16	太极豆腐羹	25
黄豆排骨汤	9	双麻鸭排	17	韭菜炒百叶	25
		威化松子鸡	17	桃仁镶豆腐	26

目 录

豆腐海带汤	26	拌胡萝卜丝	34	清蒸茄子	41
芹菜拌豆腐	27	雪菜胡萝卜	34	白汁三元	42
腐竹拌菠菜	27	花生仁拌芹菜	35	枸杞烩黄瓜	42
什锦菠菜	28	素炒黑白	35	火腿豆苗	43
芹菜拌干丝	28	糖醋黄瓜	36	豌豆烩萝卜丝	43
豆干炒胡萝卜	29	青椒土豆丝	36	果酱菜心	44
黄豆芽烧面筋	29	脆皮芦荟	37	菠菜银耳	44
南百红豆	30	香菇菜心	37	酱肉炒荸荠	45
银丝黄瓜	30	剁椒白菜	38	红烧茄子	45
清蒸大白菜	31	白灼芥蓝	38	蒲棒香蕉	46
鲜果色拉	31	凉拌芹菜	39	红酒雪梨	46
松仁粉丝	32	油焖茭白	39	核桃仁炒韭菜	47
松仁拌芦笋	32	虾米炒芹菜	40	黄瓜拌豆芽	47
茼蒿炒豆芽	33	冬笋香菇	40	金蒜焖苦瓜	48
绿茶薯球	33	虾子竹笋	41	水果泡菜	48

一、便秘的基础知识

便秘,即大便秘结。古有“大便难”“不大便”“不更衣”“大便秘”等称。凡是粪便干燥坚硬、排便不畅,或数日才排便一次,严重丧失正常频率者,称为便秘。通常食物通过胃肠道经消化、吸收,所余残渣经24~48小时排出。若排便间隔超过48小时,可视为便秘。

中医认为,便秘多因大肠积热,或气滞,或寒凝,或阴阳气血亏虚,使大肠传导功能失司所致。另外,因肺与大肠相表里,故而肺气的闭塞也可影响大肠的排便功能。

一、病因

1. 痉挛性便秘是因用泻剂、调味品或吸烟过多,过量摄入粗糙食物和饮用浓茶、咖啡和酒,引起交感神经亢进,使肠壁痉挛,肌肉紧张并过分收缩,导致肠腔狭窄、大便不通而引起的。

2. 梗阻性便秘是因肠粘连、肿瘤或先天性疾病等阻塞肠道,使肠内容物运行受阻而引起的。

3. 无力性便秘是由于排便动力缺乏,如膈、腹壁或骨盆底部肌肉松弛无力,肠平滑肌衰弱使收缩和蠕动力减弱而引起的。如多次妊娠、肥胖、年老体弱、久病及营养不良等均可导致肌肉松弛而引起便秘。饮食长期缺乏粗纤维及维生素B₁,或因食欲差、进食量少,形成机械性或化学性刺激不足也可引起便秘。饮水不足,饮食缺乏适量脂肪,长期坐着工作缺乏活动,滥用药物如泻药、麻醉药、抗胆碱能神经药、镇静药等,也可引起便秘。

二、临床表现

每日正常排便是人体健康的保证。随着生活水平的提高,膳食结构的改变,便秘者几乎随处可见。粪便在乙状结肠及直肠内过度壅滞,表现小腹胀痛、里急后重、欲便不畅等症状。又因粪便过于坚硬,可引起痔及肛裂并出现相应症状。痉挛性便秘患者常有阵发性腹痛。长期便秘,不能及时排出体内废物,蛋白质腐败的产物,如吲哚等在肠道吸收可引起毒性反应,产生头痛、头晕、食欲不振、口苦、恶心、易疲劳、腹部膨胀等症状;严重长期便秘,毒素反复吸收,会产生各种中毒症状,还可导致电解质和酸碱平衡紊乱,甚至可导致肠癌、乳癌等。因而,对便秘不可等闲视之。

二、便秘患者的饮食调养原则

饮食营养治疗应根据不同类型,给予适当的饮食。养成定时排便的习惯,避免经常服用泻药和灌肠,适当增加体力活动。

1. 痉挛性便秘

- ① 无粗纤维低渣饮食:先食低渣半流质饮食,禁食蔬菜及水果,后改为低渣软食。
- ② 适当增加脂肪润肠,脂肪酸促进肠蠕动,有利于排便;但不宜过多,一日应小于100克。
- ③ 多饮水:饮水及饮料,保持肠道粪便中水分,以利于通便,如早晨饮蜂蜜水等。
- ④ 进食洋粉制品:洋粉在肠道吸收水分,使粪便软滑,有利排泄。
- ⑤ 禁食刺激食物:禁止食用酒、浓茶、咖啡、辣椒、咖喱等刺激性食品。

2. 梗阻性便秘

若为器质性病变引起的,应首先治疗疾病,去除病因,如直肠癌、结肠癌等。若为不完全性梗阻,则可考虑给予清流质。饮食仅限于提供部分热能,并最低限度控制食物残渣,以胃肠外营养作为供给热能的主要方式。

3. 无力性便秘

- ① 含粗纤维饮食:多供给含粗纤维食物,刺激肠道,促进胃肠蠕动,增强排便能力,如粗粮、带皮水果、新鲜蔬菜等。
- ② 多饮水:多饮水及饮料,使肠道保持足够的水分,有利粪便排出。
- ③ 供给B族维生素:多食用含B族维生素丰富的食物,可促进消化液分泌,维持和促进肠道蠕动,有利于排便,如粗粮、酵母、豆类及其制品等。
- ④ 多食产气食物:多食易产气食物,促进肠蠕动加快,有利于排便,如洋葱、萝卜、蒜苗等。
- ⑤ 高脂肪:适当增加高脂肪食物,植物油能直接润肠,且分解产物脂肪酸有刺激肠蠕动作用,如花生、芝麻、核桃及花生油、芝麻油、豆油等,每天脂肪总量可达100克。供给润肠通便食物,如洋粉及其制品、银耳羹等。
- ⑥ 饮食禁忌:禁忌烟酒及辛辣食物等,因这些食物对通便不利。

三、便秘患者调养菜谱

原料:茄子250克,猪肉馅200克。白糖,精盐,绍酒,番茄酱,淀粉,麻油,葱花,青椒末,蒜泥,精炼油。

制法:

1. 将茄子洗净,纵切两半,挖出茄肉,将茄肉与猪肉馅一起混合剁碎,加入调味料拌匀成茄肉馅;将茄肉馅填回茄子中,装盘;用淀粉、鸡蛋、水调成糊。
2. 锅上火,放油,烧热至150℃,将填肉馅的茄子,逐个挂糊下油锅炸制,待熟后捞出装盆;锅复上火,放油,烧热,下葱花、蒜泥爆香,放番茄酱、白糖、精盐、汤汁、青椒末,用湿淀粉勾薄芡,淋麻油,浇在茄子上即可。

功效:

紫茄子富含维生素,可改善毛细血管脆性,防止小血管出血,对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜等均有一定的防治作用。茄子所含的皂甙,具有降低胆固醇的功效。茄子中含有龙葵素,它能抑制消化道肿瘤细胞的增殖,特别对胃癌、直肠癌有抑制作用。茄子还有清热活血、消肿止痛之效。本膳有消肿止痛、祛风通络、润肠通便的作用。

小小贴士集

煮老鸭:在锅里放几只田螺,鸭肉容易烂熟。

茄酿斩肉



原料:丝瓜200克,猪瘦肉200克,水发黑木耳100克。精盐,味精,麻油,鲜汤。

制法:

1. 将丝瓜洗净,去皮,切滚刀块;猪瘦肉洗净,切成片。
2. 锅上火,加入鲜汤,放入丝瓜、水发黑木耳、肉片共煮,肉熟后加精盐、味精调味,起锅装盆后淋上麻油即可。

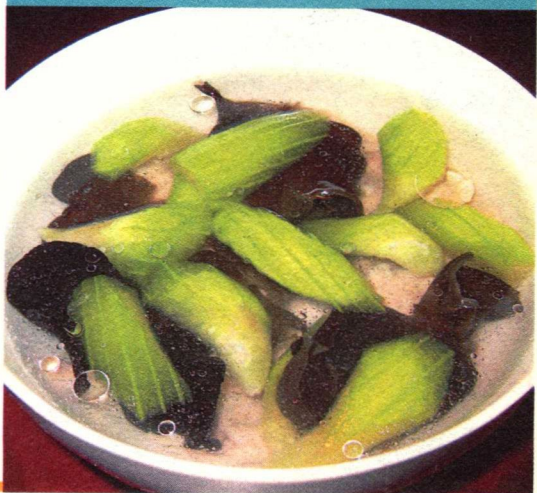
功效:

丝瓜中含有防止皮肤老化的维生素B₁、增白皮肤的维生素C等成分,能保护皮肤、消除斑块,使皮肤洁白、细嫩,是不可多得的美容佳品,故丝瓜汁有“美人水”之称。平时饮食上注意多吃丝瓜,对调理月经不顺有帮助。丝瓜性味甘平,有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。丝瓜络有清热、化痰、通络的功效。本膳有解暑除烦、清热利湿、化痰通便的作用。

小小贴士集

炒茄子时,在锅里放点醋,炒出的茄子颜色不会变黑。

丝瓜瘦肉汤



竹笋炒肉丝



原料：猪瘦肉200克，竹笋150克，青椒100克，枸杞10克，鸡蛋1只。葱，姜末，精盐，绍酒，白糖，味精，湿淀粉，麻油，植物油。

制法：

1. 将猪瘦肉批成薄片，然后切成丝，放碗内，加清水、鸡蛋清、绍酒、精盐、湿淀粉搅拌上浆；竹笋洗净，切成丝，入沸水中焯一下，捞出过凉，沥干水分；青椒洗净，切成丝。
2. 取一只小碗，放入清水、精盐、白糖、味精、湿淀粉兑成调味汁。
3. 锅上火，加植物油烧热，下肉丝滑散，待肉丝变白时，倒入漏勺沥油。
4. 锅留油，烧热，下葱、姜末、笋丝、青椒

丝略煸，倒入肉丝、枸杞、调味汁颠翻几下，淋上麻油，起锅装盘即可。

功效：

竹笋，在我国自古被当作“菜中珍品”。竹笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，食用竹笋不仅能促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，并有预防大肠癌的功效。竹笋含脂肪、淀粉很少，属天然低脂、低热量食品，是肥胖者减肥的佳品。养生学家认为，竹林丛生之地的人们多长寿，且极少患高血压，这与经常吃竹笋有一定关系。本膳具有滋阴润燥、清热化痰、开胃健脾的功效。

芝麻兔



原料：兔肉500克，芝麻30克。生姜，葱，花椒，麻油，味精，老卤汁，精炼油。

制法：

1. 将芝麻炒香；兔肉洗净，入开水锅中焯水；生姜、葱洗净，生姜拍破，葱切成段。
2. 汤锅上火，加水适量，放生姜、葱段、花椒、精盐，下兔肉，煮至六成熟时捞出稍凉，汤汁不用。
3. 锅内倒入老卤汁，中火烧沸，下入兔肉卤熟，捞出晾凉，斩成约2厘米见方的块，放入盘内。
4. 锅上火，放油，烧热，放兔肉丁、酱油、白糖、味精煸炒，卤汁收干时，淋麻油、撒芝麻即可。

功效：

美食家曰：“走兽莫如兔，飞禽莫如鸽。”兔肉的营养价值是禽肉中最高的，兔肉富含人体所需的各种氨基酸和矿物质，而且赖氨酸和钙的含量很高，对人体新陈代谢，特别是对儿童生长发育和防止老年人骨质疏松有很大益处。常吃兔肉，有利于儿童智力发育，也有利于防止老年痴呆症。黑芝麻对身体虚弱、早衰而导致的脱发效果最好，对药物性脱发、某些疾病引起的脱发也会有一定好处。常吃芝麻还能增加皮肤弹性。芝麻含有大量油脂，有很好的润肠通便作用。两者合烹，具有补虚养身、通便止渴的功效。

原料：排骨150克，海带150克，魔芋150克，南瓜150克。生姜，葱，绍酒，精盐，味精。

制法：

1. 将海带洗净，切丝；南瓜洗净，去皮，切块；魔芋洗净，切成菱形块；排骨斩块，放入沸水中焯水，捞起洗净。
2. 将排骨放入沙锅，加入生姜、葱，大火烧开，烹入绍酒，文火炖至七成熟，下入全部原料，加精盐、味精调味后，改用小火煨煮10分钟即可上桌。

小小贴士集

菜太辣，放些醋可减低辣味。

功效：

海带的营养丰富，含有人体所需的多种营养成分，能消炎退热，补血润脾和降低血压。经常吃些海带，对防治地方性甲状腺肿大有特殊功效。此外，对淋巴结核、脚气浮肿、消化不良、皮肤溃疡等疾病，也有较好的治疗效果。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。南瓜所含的纤维素，具有良好的降脂减脂效果和通便作用。南瓜是一种低糖、低热量的食品，含有多量微量元素，其中钴的含量为所有蔬菜类之冠。本膳具有润肠通便，降低血脂的功效。

海带炖排骨



原料：腌牛肉丝200克，净蕹菜（切段）350克。姜末，蒜片，绍酒，精盐，味精，酱油，白糖，湿淀粉，精炼油。

制法：

1. 锅上火，放油，烧至105℃，倒入腌牛肉丝划油至熟，倒出沥油；锅复上火，加水烧沸，放精盐，把蕹菜焯水，刚熟即出。
2. 锅上火，放油，烧热，下蒜片、姜末煸香，加入调味料，下蕹菜及牛肉丝，煸炒均匀，用湿淀粉勾芡，淋油装盘即可。

小小贴士集

雪梨甜润多汁，寒凉滋阴。

功效：

蕹菜，别称空心菜、竹叶菜、藤菜等，营养丰富，所含的维生素比番茄还要高。由于其中含有丰富的粗纤维素，因此空心菜在促进肠蠕动、通便解毒上，具有独特的作用。牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。两者同炒，具有补虚清热、通利大便的作用。

蕹菜炒牛肉



芥蓝牛肉



原料：芥蓝200克，牛肉150克，胡萝卜50克，鸡蛋1只。绍酒，精盐，味精，麻油，蒜片，生姜，淀粉，鸡汤，植物油。

制法：

1. 将芥蓝洗净，入沸水中焯一下，捞出过凉，切成菱形片；胡萝卜洗净，切成菱形片；生姜切成末；牛肉洗净，横切成片，与蛋清、绍酒、精盐、味精、淀粉一起拌匀上浆。
2. 锅上火，放油，烧至105℃，倒入浆牛肉片划油至熟，捞出沥油；锅复上火，放油，烧热，下蒜片、姜末煸香，加入鸡汤、调味料，下芥蓝、胡萝卜片及牛肉片炒匀，用湿淀粉勾芡，淋麻油装盘即可。

功效：

芥蓝中含有有机碱，这使它带有一定的苦味，能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。芥蓝中另一种独特的苦味成分是金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用。它还含有大量粗纤维，能防止便秘。传统医学认为，它具有除邪热、解劳乏、清心明目的功能。本膳有健脾开胃、通便补虚的功效。

小小贴士集

煮水饺时，在锅中加少许食盐，锅开时水也不外溢。

肉片烧萝卜



原料：萝卜500克，猪肉100克，芹菜50克。葱末，生姜末，精盐，味精，绍酒，湿淀粉，麻油，植物油。

制法：

1. 将萝卜洗净，切成丝；芹菜洗净，切成寸段；猪肉切成片，放碗内加精盐、味精、绍酒、湿淀粉拌和上浆。
2. 锅放旺火上，加植物油，烧至105℃时，放肉片煸炒，至肉色变白时，加生姜、葱末，烹入绍酒放精盐、萝卜丝和水，大火烧沸，撇去浮沫，改中火烧沸，待原料入味后，加入味精、芹菜段，淋上麻油，稍加点缀即可。

功效：

猪肉有润肠生津、滋阴养血等功效。芹菜含有利尿的有效成分，可消除体内水钠潴留，利尿消肿。芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂，高浓度时可抑制肠内细菌产生的致癌物质。它还可以加快粪便在肠内的排出时间，减少致癌物与结肠黏膜的接触达到预防结肠癌的目的。萝卜有促进胃肠蠕动、帮助消化的作用。本膳味道鲜美，色泽鲜艳，可用于治疗便秘症。

原料:猪里脊肉400克,净洋葱75克,炸土豆条100克。辣酱油,番茄沙司,味精,鸡清汤,精盐,黑胡椒粉,黄油,精炼油。

制法:

1. 将猪里脊肉去筋,用刀拍成薄厚均匀的直径约10厘米的圆饼形的肉扒,轻轻剁几下,然后用刀尖将肉扒点剁几下;洋葱洗净,切成丝。
2. 煎锅下油,烧热,放入肉扒,在旺火上煎至两面呈金黄色时,中火煎1分钟,将油滗出,加入黄油,把肉扒两面再稍煎,待煎出香味,烹入辣酱油,加入鸡清汤稍焖,肉扒外焦里嫩而内稍带红心即可。
3. 煎锅复上火,放入煎肉扒的油烧热,下洋葱,旺火炒至稍黄,倒入鸡清汤,加

入番茄沙司、精盐、味精、胡椒粉,将煎肉扒的黄油汁倒入葱汁内,调成葱汁沙司;装盘时,将炸土豆条加热和肉扒放在一个盘中,上浇葱汁沙司即可。

功效:

洋葱是一种被西方人士十分推崇的菜品,不仅营养丰富,药用价值亦很高,它还具有提高胃肠道张力、增加胃肠道分泌能力的作用。本膳色褐红,汁浓,外焦里嫩,胃肠疾患者,尤其是便秘患者宜常食。

原料:菠菜250克,猪腰150克。酱油,精盐,绍酒,味精,葱花,姜末,湿淀粉,鲜汤,麻油,花生油。

制法:

1. 将菠菜摘去根和老叶,洗净,切成段备用。
2. 将猪腰洗净,一剖两半,片去腰臊后,分别剞上“十”字花刀,再切成方块,装入碗内,加绍酒、精盐、湿淀粉,抓拌均匀,腌渍上浆。
3. 锅置于火上,放油,烧至115℃,倒入猪腰块,用筷子划散,待八成熟时,用漏勺捞出沥油。原锅复上火,留底油,烧热时,放葱花、姜末和菠菜,快速翻炒几下,加精盐、味精、鲜汤和腰花炒匀,汤

汁烧开后,用湿淀粉勾芡,淋上麻油,有规则装盘即可。

功效:

猪肾性平味咸,具有补肾壮阳功效。中医认为,菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥,因而可防治便秘,使人容光焕发。菠菜还富含酶,能刺激肠胃、胰腺的分泌,既助消化,又润肠道,有利于大便顺利排出体外。常吃菠菜,可健脑、明目、预防大肠癌。本膳滑嫩咸香,清鲜味浓,体虚类型便秘患者常食有益。

洋葱猪扒



菠菜梗爆腰花



芹菜肉片



原料:芹菜200克,猪瘦肉150克,胡萝卜20克。绍酒,精盐,白糖,味精,葱末,姜末,鸡汤,淀粉,花生油。

制法:

1. 将猪肉洗净,切成肉片,放碗内,用精盐、绍酒、味精、淀粉拌匀上浆;芹菜去叶、根,洗净,切成段;胡萝卜洗净,切成片。
2. 锅内加入花生油,烧至105℃,倒入肉片滑熟,将芹菜、胡萝卜片倒入,一起滑熟,然后倒入漏勺沥油。
3. 原锅上火,留底油,烧热,放葱末、姜末煸香,放绍酒、精盐、白糖、味精、鸡汤,倒入芹菜、胡萝卜片及肉片,用湿淀粉勾芡,翻炒均匀,起锅装盘即可。

功效:

芹菜不但营养丰富,而且有药用价值。历代医学文献都有论述,认为芹菜有甘凉清胃,涤热祛风,利口齿、咽喉,明目,养精益气,补血健脾,止咳利尿、降压镇静等功用。中医临床表明,芹菜是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的有效药物,对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。芹菜含粗纤维,有助胃肠蠕动。花生油有助润肠,均起到利便之作用。

黑豆花生羊肉汤



原料:羊肉750克,黑豆50克,花生仁50克,木耳25克,南枣10枚。生姜,绍酒,味精,精盐。

制法:

1. 将羊肉洗净,斩成大块,用开水煮约5分钟,漂净;其余用料用温水稍烫后淘洗干净。
2. 南枣(红枣亦可)剥去枣核;花生仁不用去衣,洗净。
3. 煲内放清水,置于炉上,烧开,再将以上原料倒入煲内,大火烧沸,撇去浮沫,加入绍酒,用小火煲3小时,用精盐、味精调味即可。

功效:

羊肉富含蛋白质、脂肪、维生素及钙、铁、磷等多种营养物质,是营养价值很高的食材,对于患肺结核、咳嗽、气管炎、哮喘、贫血的人,特别有益。常食黑豆,能软化血管,滋润皮肤,延缓衰老,特别是对高血压、心脏病、肝脏病患者有好处。黑木耳具有促进消化道与泌尿道各种腺体分泌的特性,并协同这些分泌物化解结石,滑润管道,使结石排出。本膳能补脾益气,养血强阳。忌铜器和醋酸;便溏腹泻者不宜服用。

原料：猪排骨（煲汤骨）300克，黄豆150克，大头菜100克。生姜，绍酒，精盐，味精。

制法：

1. 将黄豆放入铁锅中略炒，不必加油，再用清水洗干净，沥干水，备用。
2. 将大头菜切成片，洗干净；生姜洗净，切成片；排骨洗净，斩成块，放入开水中滚约5分钟，捞起，备用。
3. 瓦煲内加入清水、绍酒，先用大火煲至水开，然后放入以上全部材料，待水再滚起，改用中火继续煲至黄豆烂熟，加精盐、味精调味，食用时盛出，装碗即可。

功效：

大头菜含有丰富的食物纤维，可促进结肠蠕动，缩短粪便在结肠中的停留时间，防止便秘，并通过稀释毒素降低致癌因子浓度，从而发挥解毒防癌的作用。大头菜能利尿除湿，促进机体水、电解质平衡。因其性热，故还可温脾暖胃。本膳鲜甜可口，材料简单，做法容易，汤水补而不燥，有健脾开胃的作用。

小小贴士集

红烧牛肉时，加少许雪里蕻，肉味鲜美。

原料：菠菜300克，熟猪血100克。生姜，酱油，麻油，精盐，香醋，味精，花椒油。

制法：

1. 将菠菜带根洗净后切段，放入沸水中焯2分钟后取出，沥去水分，抖散装盘；猪血洗净，切片后先入热油锅中爆炒，取出与菠菜混匀；生姜去皮，洗净后捣碎取汁。
2. 待菠菜、猪血凉后加入生姜汁和其他调料，即可佐餐食用。

功效：

猪血能补充老年人体内蛋白质不足，提高免疫功能，改善血循环，有利于增强体质，防止疾病。猪血所含锌、铜等必需元素，更具有抗衰老作用。早期老年痴呆症患者，也不妨多吃点猪血。菠菜既助消化，又润肠道，有利于大便顺利排出体外。本膳适合老年性便秘患者食用。

小小贴士集

煮肉汤或排骨汤时，放入几块新

鲜橘皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。

黄豆排骨汤



猪血菠菜



菠菜火腿猪肝汤



原料:菠菜500克,猪肝200克,熟火腿25克。姜片,绍酒,精盐,味精,酱油,胡椒粉,淀粉,麻油。

制法:

1. 将猪肝洗净,切成薄片,加入生姜、绍酒、精盐、淀粉拌匀上浆;熟火腿切成小片;新鲜菠菜去根须,切段。
2. 锅上火,加入清水,大火烧开,放入猪肝焯水,捞出;锅复上火,加入清水,烧沸,加火腿片和菠菜,改用中火煮片刻,再放入猪肝,用精盐、酱油、味精调味,撒上胡椒粉起锅装盆,淋麻油即可。

功效:

猪肝性味甘、苦、温,归肝经。猪肝含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁,较多的维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、烟酸等,能补肝明目,养血,可用于血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等症的治疗。菠菜中含有丰富的维生素和水分,多食可润肠通便,从而达到治疗效果。本膳有滋补阴血、滑肠通便作用。

小小贴士集

煮海带时加几滴醋易烂;放几棵菠菜也行。

牛腩煨萝卜



原料:牛腩750克,白萝卜1 000克。生姜,豉油,葱段,绍酒,精盐,味精。

制法:

1. 将牛腩洗净,切成块,放入清水中浸泡,捞出沥水;萝卜去皮,洗净,切块;分别将牛腩、萝卜放沸水锅中焯水。
2. 将牛腩、萝卜放入大瓦煲,加清水、绍酒、姜片,煲1小时至熟后,用豉油、精盐、味精调味,上席时撒上葱段。

小小贴士集

牛腩煮糊了,放点盐,冷却后味道更好。

功效:

中国人很早就把萝卜作药用,谚语“秋季萝卜赛人参”,正是人们认识到萝卜某些保健功效的反映。萝卜生者味辛,药性冷;熟者味甘,药性温平。萝卜能促进食物消化、排除胃肠胀气、消滞通便、化痰止咳、舒咽清音、益五脏、散淤血、利小便、解酒醉、除腥膻等。白萝卜不含胆固醇,脂肪含量很低,而钾含量相对较多,是高血脂、高血压、心血管疾病患者及肥胖者的合适食物;它含硒元素相对较多,对防御癌肿也很有裨益。本膳适合便秘患者食疗。

原料:猪肝200克,菠菜200克,发好的海米15克,香菜15克。精盐,味精,酱油,香醋,蒜泥,麻油。

制法:

1. 将猪肝洗净,切小片,用开水焯至断生,捞入凉开水中过凉,沥水;菠菜洗净,切成段,用开水焯一下,过凉后沥水;香菜洗净,切成段备用。
2. 将精盐、味精、酱油、香醋、蒜泥、麻油放入碗内,兑成调味汁。
3. 将菠菜放入盘内,上面放肝片、香菜、海米,浇上调味汁,食用时拌匀即可。

小小贴士集

冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。

功效:

猪肝的营养含量是猪肉的10多倍,动物肝中维生素A的含量超过奶、蛋、肉、鱼等食品,能保护眼睛,维持正常视力,防止眼睛干涩、疲劳。除此之外,补充维生素B₂,维持健康的肤色,维持正常生长和生殖功能,增强人体的免疫反应,抗氧化、防衰老。菠菜含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动的作用,利于排便,且能促进胰腺分泌,帮助消化。本膳对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

猪肝拌菠菜



原料:猪瘦肉200克,茭白300克,青红椒20克。生姜,葱,绍酒,精盐,味精,淀粉,植物油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切成薄片,加绍酒、精盐、味精、淀粉拌和上浆;茭白洗净,切片;青红椒洗净,切菱形片;生姜洗净,切片;葱切段。
2. 锅上火,放油,烧热至105℃,倒入肉片滑至八成熟,捞出沥油;锅复上火,留底油,放入生姜片、葱段煸出香味,后将茭白、青红椒片放入,旺火翻炒,倒入肉片,用调味品调好味,再用湿淀粉勾芡,淋油起锅装盘即可。

功效:

茭白是我国特有的水生蔬菜,与茭菜、鲈鱼并称为江南三大名菜。由于其质地鲜嫩,味甘,被视为蔬菜中的佳品。茭白还具有一定的药用价值。中医认为,茭白性寒味甘,具有清湿热解毒催乳汁等功效,是高血压、高血脂者及减肥的佳品。茭白具有解烦热、调胃肠的功能。本膳对各种原因引起的便秘均有辅助治疗作用。

茭白肉片

