



家庭饮食保健丛书

便秘食疗食谱

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

BIANMISHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

便秘食疗食谱

编著：堵军

Book

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社,2003.9
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——便秘食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

虾米酸菜心



参枣汽锅驴肉



香芹包菜卷



煨大头菜



江南竹筏



翡翠香茸粥



茄汁素排

番茄鸡蛋

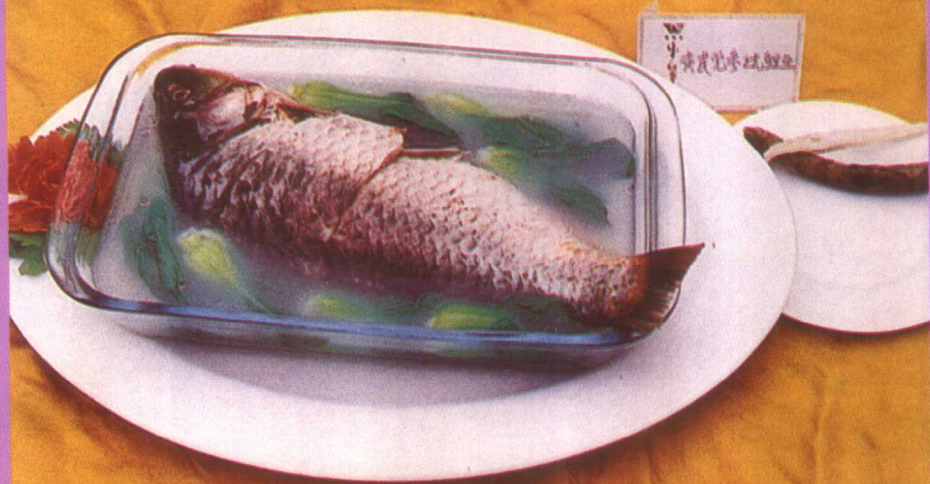


菠萝肉片



蒸桃红鸡块





黄芪党参烧鲤鱼

首乌炖鸡





肉苻蓉韭菜虾

紫菜汤



牛奶芝麻羹



牛奶芝麻羹

素烧魔芋

素烧魔芋





麻仁糕

冬菜猪血羹



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

人体健康的基本条件之一就是新陈代谢状况显示正常,表现之一就是人的大便通畅。人体将食入的饮食水谷吸收后,糟粕积蓄在肠中,必须在一定时间内排出体外。因此,排便是人体代谢进程中一个非常主要的内容。生活中几乎每个人都有过便秘的烦恼。

食疗即符合老幼妇女的特点,又没有副作用,加上食物来源丰富,对于老幼妇女最为适宜。用食补来保养正气,加强自身免疫,增强机体活动,调节生理平衡,增强体质,战胜病邪,对于需要服用保健食品的患者,了解某种保健食品的功效原理是十分必要的,希望本书能起到保健专家,并予以指导的作用,才能达到理想的效果,服用营养配餐或食物时,要能做出科学合理的选择,使其发挥最大的疗效。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

防治便秘食谱

(一)富含 B 族维生素的食谱

- | | |
|-------------|-------------|
| 小米粥 / 1 | 珍珠笋肝片 / 12 |
| 莲子小米粥 / 1 | 松仁大米粥 / 12 |
| 萝卜小米粥 / 2 | 山药粳米粥 / 13 |
| 小米豆浆粥 / 2 | 芝麻汤圆 / 13 |
| 小米绿豆粥 / 3 | 五仁汤圆 / 14 |
| 南瓜枣米粥 / 3 | 果仁糯米糕 / 14 |
| 小米桂圆粥 / 4 | 百果年糕 / 15 |
| 山药小米粥 / 4 | 芝麻糯米糕 / 15 |
| 小米豆沫 / 5 | 三合泥 / 16 |
| 小米杏仁粥 / 5 | 胡桃仁大米粥 / 16 |
| 菜煎饼 / 6 | 山药大米粥 / 17 |
| 紫菜小米米粉 / 6 | 菠菜粳米粥 / 17 |
| 麻汁小米米粉 / 7 | 牛奶粥 / 17 |
| 肉丝小米米粉 / 7 | 牛奶焖饭 / 18 |
| 玉米粥 / 8 | 猪肝烩饭 / 18 |
| 煮玉米 / 8 | 松子粳米粉糕 / 19 |
| 玉米粳米粥 / 9 | 韭菜酥 / 19 |
| 玉米绿豆粥 / 9 | 燕麦片粥 / 20 |
| 玉米黄豆粉窝头 / 9 | 燕麦豌豆粥 / 20 |
| 奶汁玉米粉冻 / 10 | 燕麦赤豆粥 / 21 |
| 鹌鹑烩玉米 / 10 | 燕麦绿豆粥 / 21 |
| 珍珠笋鳝丝 / 11 | 燕麦粳米粥 / 21 |
| 珍珠笋炒肉片 / 11 | 玉米燕麦粥 / 21 |

燕麦片奶粥 / 22
香燕麦面 / 22
荞麦糊 / 23
美味荞麦面 / 23
鸡蛋荞麦面 / 24
猪肉荞麦面 / 24
荞麦素饺 / 25
猪肉荞麦饺 / 25
红糖荞麦饼 / 26
炸绿豆荞麦面饼 / 26
荞麦酥 / 27
土豆荞麦汤 / 27
海带汤面 / 28
猪肝面汤 / 28
骨头汤面 / 29
油炒面 / 29
酒酿桃仁饼 / 30
果干煎饼 / 31
核桃芝麻鸡蛋饼 / 31
五仁包子 / 32
芝麻莲茸包子 / 32
冬瓜包子 / 33
素馅水饺 / 34
豆芽韭菜水饺 / 34
虾仁肉丁蒸饺 / 35
鲜肉馄饨 / 35
韭菜肉丝春卷 / 36
油菜面筋肉片 / 36
三豆排骨汤 / 37
毛豆笋茸 / 37
黄豆花生烧猪肉 / 38
毛豆鸡蛋 / 38
黄豆炖排骨 / 39
番茄毛豆肉丁 / 39

菠菜拌豆芽肉丝 / 40
豆芽豆腐汤 / 40
白菜炒豆芽 / 41
豆芽炒肉丝 / 41
白菜虾皮烧豆腐 / 42
紫菜肉片豆腐汤 / 42
三丁豆腐羹 / 43
豆腐肉丸子 / 43
芹菜豆腐羹 / 44
豆腐蛋花汤面 / 44
芹菜拌干丝 / 45
香干炒面 / 45
猪肉炒百叶 / 46
甜浆粳米粥 / 46
蜂蜜豆浆 / 46
豆浆鸡蛋 / 47
炒腐竹青菜 / 47
腐竹芹菜水饺 / 48
腐竹菠菜烧肉 / 48
凉拌菠菜腐皮 / 49
腐皮卷笋菜肉 / 49
菱角绿豆粥 / 50
萝卜丝绿豆丸子 / 50
豆苗肉丝 / 51
豌豆苗肉包 / 51
蚕豆熬土豆 / 52
炒花生 / 52
石斛花生米 / 53
山药花生粥 / 53
牛奶花生酪 / 54
牛奶花生糊 / 54
骨汤花生粥 / 54
花生豆浆 / 55
花生乳 / 56





- 百合花生汤 / 56
奶油花生糕 / 57
花生米炖猪蹄 / 57
炒木樨肉 / 57
蒸杏仁猪肘 / 58
芥菜烧猪肉 / 59
官爆肉丁 / 59
莲百炖猪肉 / 60
枸杞烹猪肉 / 61
干贝猪肉汤 / 61
紫菜猪肉汤 / 62
海带肉丝汤 / 62
肉丁黄豆汤 / 63
灵芝黄芪炖猪肉 / 63
紫菜猪心汤 / 64
柏子仁炖猪心 / 64
枸杞鲜蘑炒猪心 / 65
冬笋炆猪心 / 65
芹菜炒猪心 / 66
玉竹荸荠炒猪心 / 66
猪肝枸杞汤 / 67
菠菜猪肝汤 / 68
芝麻猪肝 / 68
首乌笋片猪肝 / 68
竹笋肝膏 / 69
黄豆煮猪肝 / 70
萝卜片炒猪肝 / 70
软炸猪肝 / 71
清汤肝糕 / 71
芥菜羊肝汤 / 72
锅煽羊肝 / 72
芹菜炒羊肝 / 73
羊肝炒荸荠 / 73
菊花羊肝汤 / 74
枸杞牛肝汤 / 74
炒牛肝 / 75
焖牛肝奶油 / 75
清炸鸡肝 / 76
软炸鸡肝 / 77
杞菊炸鸡肝 / 77
蛋包鸡肝 / 78
芥菜肝米 / 78
豆苗氽鸡肝 / 79
鲜奶鸡肝 / 79
扒鸭肝 / 80
芙蓉鸭肝 / 80
芝麻鸭肝 / 81
糟扒鸭肝 / 81
滑炒鸭肝 / 82
软炸鸭肝 / 82
锅煽鸭肝盒 / 83
氽鸭肝汤 / 84
奶油鸡丝鸭肝汤 / 84
鳝鱼汤 / 84
金针菇炒鳝鱼丝 / 85
干煸鳝鱼丝 / 85
红焖鳝鱼段 / 86
芝麻鳝鱼 / 87
焖黄鳝 / 87
红烧鳝鱼 / 88
桃仁拌芹菜 / 88
花生平菇炒芹菜 / 89
豆腐干炒芹菜 / 89
腌黄豆芹菜 / 90
杏仁豆腐芹菜 / 90
芹菜叶炒豆腐 / 91
油炸人参地芹茎 / 91
芹黄拌猪肝 / 92

芹菜烧鸡肝 / 92
花生仁拌芹菜 / 93
芹菜拌海蜇 / 93
药芹炒河蚌 / 94
荠菜烧猪肉 / 94
花生米拌荠菜 / 95
荠菜春卷 / 95
荠菜拌干丝 / 96

荠菜羹 / 96
荠菜冬笋 / 97
荠菜炒猪肝 / 98
荠菜鸡蛋汤 / 98
紫菜汤 / 98
紫菜萝卜汤 / 99
海米紫菜鸡蛋汤 / 99
紫菜肉蛋糕 / 100

(二)富含纤维素的食谱

炒韭菜 / 100
韭菜炒绿豆芽 / 101
炸韭菜春卷 / 101
韭根三丝 / 102
豆腐丝炒韭菜 / 103
土豆丝炒韭菜 / 103
韭黄百叶丝 / 104
韭菜肉片豆腐汤 / 104
木樨韭菜菇 / 104
香油桃仁炒韭菜 / 105
香油拌芹菜 / 105
柴把芹菜 / 106
两吃菠菜 / 106
炆腐竹菠菜 / 107
菠菜鸡蛋汤 / 107
八宝菠菜 / 108
奶油菠菜泥汤 / 108
菠菜白菜松 / 109
锅煽麻油菠菜 / 109
鸡蛋肉片蕹菜汤 / 110
空心菜炒肉丝 / 110
芝麻酱拌空心菜 / 111
香油春笋 / 111

黄酒焖冬笋 / 111
清炖萝卜 / 112
拌萝卜海蜇丝 / 112
炸萝卜盒 / 113
鸳鸯白菜 / 113
排骨炖白菜 / 114
虾皮烧白菜 / 115
奶油拔白菜 / 115
大白菜包肉 / 115
锅煽大白菜 / 116
干煸黄豆芽 / 117
肉丁炒黄豆芽 / 117
素炒绿豆芽 / 118
萝卜丝拌绿豆芽 / 118
翠丝银针 / 119
绿豆芽拌蛋皮丝 / 119
韭菜银芽 / 120
银芽蛋卷 / 120
姜汁芸豆 / 121
干煸芸豆角 / 121
麻酱拌豆角 / 122
米粉蒸菜豆 / 122
炒菜豆肉丝 / 122

