

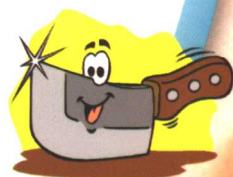
祛病功能食谱丛书

便秘症

主 编 方 佳

功能食谱

*Bian mi zheng
gong neng shi pu*



中国出版集团
东方出版中心

便秘症 功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编: 方 佳



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘症功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心,
2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7 - 80186 - 182 - 5

I. 便... II. 方... 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 038011 号

便秘症功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80186 - 182 - 5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究。

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

“药补不如食补”的古说是科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月



目 录

前 篇

便秘症患者膳食调养须知

- ▲ 便秘症是一种什么样的病症? /1
- ▲ 便秘症患者的饮食安排应注意些什么? /2
- ▲ 何谓膳食调养?便秘症膳食调养有何原则? /1
- ▲ 便秘症患者的饮食有何禁忌? /2

正 篇

便秘症患者膳食调养功能食谱

肉片烧萝卜 ······ 3	炒花生蕮 ······ 9	姜汁菠菜 ······ 15
芽姜炒鸭片 ······ 4	核桃鸭卷 ······ 10	香麻菠菜 ······ 15
芝麻鸭 ······ 5	芹菜肉片 ······ 11	菠菜泥卧果 ······ 16
洋葱里脊扒 ······ 6	紫金菠菜 ······ 12	香菇芹菜 ······ 17
松子鸡卷 ······ 7	南芥菠菜 ······ 12	红烧茄子 ······ 18
炒菠菜腰花 ······ 8	香菇菠菜 ······ 13	荸荠豆豉青豆 ······ 18
烩酸菠菜肉末 ······ 9	奶汤萝卜丝鲫鱼 ······ 14	雪山菠菜 ······ 19

干烧白菜·····	20
炒合菜·····	21
炒韭菜·····	21
千层白菜·····	22
翡翠羹·····	23
姜汁猪血菠菜·····	24
芝麻菠菜·····	24
七彩菠菜·····	25
凉拌虾仁芹菜·····	26
芹菜拌干丝·····	26
凉拌荸荠·····	27
炆芹菜豆腐·····	27
肉丝芹菜·····	28
拌猪肝菠菜·····	28
青豌豆拌土豆泥·····	29
拌菠萝土豆丁·····	30
菠菜粉丝拌西红柿·····	30
嫩姜拌干丝·····	31
豆腐干拌海米芹菜·····	32
绿豆粉丝拌菠菜·····	33
鸡丝拌韭菜·····	34

鸭肉丝拌菠菜·····	34
腐竹拌菠菜·····	35
炆腐竹花生米·····	35
肉丝拌菠菜·····	36
菠菜蛋皮丝·····	36
虾米菠菜·····	37
芝麻豆苗·····	37
芝麻贡菜·····	38
果酱菜心·····	38
糖醋三丝·····	39
芹菜拌腐竹·····	39
香芹炆南荠·····	40
薯泥虾扁·····	41
麻香豆腐茸·····	42
炆薯笋丝·····	42
红果菜心·····	43
桂花梨丝·····	43
黄豆排骨汤·····	44
芹菜红枣汤·····	45
菠菜银耳汤·····	45
萝卜鸡杂汤·····	46

芹菜清痘汤·····	47
芹菜清伏热汤·····	47
苹果雪梨生鱼汤·····	48
芦笋鲜莲粟米汤·····	49
菠菜火腿猪肝汤·····	50
牛腩白萝卜汤·····	51
番茄马铃薯生菜汤·····	51
萝卜丝蛋汤·····	52
虾米紫菜萝卜汤·····	52
杏仁陈皮鹌鹑汤·····	53
松子粟米鹌鹑汤·····	54
黑豆花生羊肉汤·····	55
莲藕三红羊骨汤·····	56
蔬菜泥子汤·····	57
土豆泥汤·····	58
菠菜泥汤·····	59
白豆汤·····	60
玉米面疙瘩汤·····	61
黄豆芽豆腐汤·····	62
黄豆芽蘑菇汤·····	62
萝卜丝汤·····	63

豆腐海带汤	63
四味荞麦包	64
冷荞麦面条	65
葱花五香窝头	66
韭菜荞麦摊饼	66
玉米面丝糕	67
玉米面藕丝糕	67
萝卜丝团子	68
红果丝糕	69
玉米面蒸饺	70
土豆锅垒	71
煎胡萝卜饼	72
豆乳冻	73

黄豆羹	73
三合面蒸糕	74
豆乳布丁	74
黄豆面饼	75
奶味豆浆羹	75
五仁粥	76
松仁粥	76
豆沙香蕉	77
拔丝椰汁香蕉	77
蜜汁三果	78
山楂核桃茶	79
槐花蜜茶	79
海带根饮	80

香蕉苹果奶	80
山楂橘子汁	81
山楂汁	81
胡萝卜草莓汁	82
香蕉卷心汁	82
香蕉冰淇淋	83
香蕉糖浆	83
果子汁	84
芝麻番茄汁	84
菠菜苹果汁	85
胡萝卜芹菜汁	85

后 篇

附 录

▲ 便秘症饮食调养常用的功能食物 / 86

前篇

便秘症患者膳食调养须知



便秘症是一种什么样的病症？

便秘，即大便秘结。古有“大便难”、“不大便”、“不更衣”、“大便秘”等称。便秘就是排便次数减少、粪便坚硬、排便困难或用力排不出、无便意感等症状频繁出现。经常便秘，称为习惯性便秘。

中医学认为，便秘多因肠胃燥热、热病伤津，劳倦内伤和气血亏虚所致。根据其症状特点，可分为燥热、气滞、气虚和血虚四个类型。临床又分为四种类型：即器质性便秘，如患结肠炎等引起的便秘；功能性便秘，指由生活习惯及饮食改变引起的便秘；症状性便秘，指非消化道疾病引起的便秘，如糖尿病等；药物性便秘，如降压药物等引起的便秘。便秘是应引起重视的，时间长会导致痔疮、肛裂、乳腺癌、大肠癌等，甚至可以威胁生命安全。



何谓膳食调养？便秘症膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能，合理调配其营养素，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身的过程中起到辅助作用。人们常说的“三分治七分养”中的“养”字，就包括食物调整和治疗，其原则：

- 首先要改变不适宜的膳食结构和饮食习惯，食物不可过于精细，膳食纤维应增加到每日40克，因为膳食纤维是使肠道功能正常的重要因素。
- 每日饮水6~8杯。清晨空腹喝1~2杯温凉的淡盐水，可泻热通便。
- 多食用含B族维生素丰富的食物、产气的食物，适量增加高脂肪食物。



便秘症患者的饮食安排应注意些什么？

- 多食含丰富粗纤维的食物，如蔬菜、水果等。
- 多食具有润肠通便作用的食物，如银耳、蜂蜜、芝麻、香蕉、杏仁、松子、核桃、桑椹等等。
- 宜多食植物油，如香油、花生油、菜油等，可润肠通便。
- 应食富含维生素，尤其是富含B族维生素的食物，如粗米、麦类、豆类、酵母等等。
- 应多饮水和饮料。清晨宜饮温盐开水、牛奶、豆浆等等。
- 便秘患者一定要学会辨证用膳：一般说应多食有滋润、疏利通便作用的食物，如松子、杏仁、核桃仁、香蕉、植物油等；对气虚便秘患者来说，食物中应加入益气之品，如花生仁、大红枣、红薯叶等；对气滞便秘患者来说，食物中应加入行气之味，如萝卜、竹笋、芹菜等；对津亏便秘患者来说，食物中应加入养阴之品，如芝麻、蜂蜜、银耳等；对热盛便秘患者来说，食物中应加入泻火之物，如菠菜、青菜、麻油、荸荠等。



便秘症患者的饮食有何禁忌？

- 忌食辛辣等强刺激性食物（如辣椒等）。
- 不宜食用炙、炸、烤、熏之食物。
- 慎食温性、热性食物（如羊肉等）。
- 不可食用具有收敛作用的食物（如石榴、梅子等）。
- 禁止吸烟、饮酒。忌饮浓茶、咖啡等。

因为上述诸种食物多会使胃肠产生燥热，易使大便干燥、硬结，都不利预防、治疗便秘症。

正篇

便秘症患者膳食调养功能食谱

肉片烧萝卜

【原料】

萝卜500克，猪肉100克，青蒜苗2棵，葱末5克，姜末3克，盐4克，味精1克，酱油20克，醋3克，白糖3克，料酒5克，芝麻油3克，植物油30克。

【做法】

1. 将萝卜洗净，切成滚刀块；青蒜苗洗净，切成寸段；猪肉切成片。
2. 炒锅置旺火上，加植物油，烧至五成热时，放肉片煸炒，至肉色变白时，加姜、葱末，随烹料酒，放酱油、糖、醋、盐、白糖、萝卜块和适量水，然后改中小火烧沸，待原料入味后，加入味精、青蒜苗，淋上芝麻油即可。

【功能与特点】

本品味道鲜美，色泽鲜艳。萝卜有促进胃肠蠕动、帮助消化的作用，可用于治疗便秘症。



**【原料】**

净鸭脯肉 300 克，嫩姜 15 克，净冬笋 100 克，水发香菇 3 个，鸡蛋 1 个，葱白 20 克，绍酒 15 克，白酱油 10 克，味精 5 克，湿淀粉 5 克，干淀粉 15 克，高汤 50 克，熟猪油 500 克(实耗 75 克)。

茅姜炒鸭片

【做法】

1. 将净鸭脯肉切成长 4 厘米、宽 2 厘米的薄片；嫩姜洗净，切成薄片；冬笋切成长 3 厘米、宽 2 厘米的薄片；香菇切片；葱白切成段；鸡蛋磕入碗内，取清打散。

2. 鸭片放在碗里，加入蛋清和干淀粉搅拌均匀；白酱油、味精、绍酒、高汤和湿淀粉调拌成芡汁。

3. 炒锅置于旺火上，下入熟猪油，烧至五成热时，将挂匀蛋清糊的鸭片下锅用筷子拨散，炸至呈白色时，沥去油；锅留余油烧热，加入姜片煸炒，再加冬笋、葱白、香菇、鸭片稍炒，倒入芡汁翻炒几下即成。

【功能与特点】

本品色洁白，嫩软脆润，甘美香醇。鸭肉具有滋阴养胃，利水消肿之功效，尤适于慢性胃炎及便秘患者常食。



芝麻鸭

【原料】

鸭子1只(约2000克), 芝麻40克, 面包末150克, 鸡蛋2个, 面粉50克, 葱丝5克, 姜丝3克, 砂仁3克, 豆蔻2克, 丁香1克, 桂皮2克, 白芷2克, 精盐50克, 花生油1500克(实耗150克)。

【做法】

1. 将鸭子洗净, 剁去头、脖、翅尖、小腿, 用精盐把鸭身内外搓匀(不要把皮搓破), 装入盘内; 葱丝、姜丝、砂仁、豆蔻、丁香、桂皮、白芷放在鸭上, 上笼蒸烂, 去掉药料。

2. 鸭剔去骨头, 放在盘内, 皮面朝下, 肉面朝上, 撒上一层面粉(15克); 鸡蛋磕入碗内, 加面粉搅匀成糊, 均匀抹在鸭肉上, 把带皮的一面沾上芝麻, 肉面沾上面包末。

3. 炒锅上火, 放油烧至7成热, 下入鸭肉先炸皮面, 再炸肉面, 呈金黄色时, 捞出, 切成菱形块, 将芝麻一面朝上整齐地摆在盘内即成。

【功能与特点】

本品色金黄, 肉烂酥脆, 芝麻浓香。除了鸭肉质细嫩、鲜美可口外, 芝麻亦是滋补上品, 因其能润肠通便, 最适于肠燥便秘之人食用。



**【原料】**

猪里脊肉 200 克，净洋葱 75 克，熟猪油 20 克，黄油 10 克，辣酱油 5 克，瓶装番茄沙司 10 克，味精 1 克，炸土豆条 100 克，鸡清汤 40 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克。

洋葱里脊扒

【做法】

1. 将里脊去筋，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，以免煎时收缩走形。

2. 煎盘下入熟猪油烧热，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，倒入黄油，把肉扒两面再稍煎，待油出香味，烹入辣酱油，加入鸡清汤 20 克稍燉，汁成油亮，肉扒外焦里嫩而内稍带红心即可。

3. 洋葱切成丝；再将煎肉扒的油上火烧热，下洋葱，旺火炒至稍黄，加入番茄沙司，倒入鸡清汤、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。

【功能与特点】

本品色褐红，汁浓，外焦里嫩。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，它具有提高胃肠道张力，增加胃肠道分泌能力的作用，故胃肠病患者，尤其是便秘患者宜常食。



松子鸡卷

【原料】

仔鸡脯肉 200 克, 虾仁 50 克, 熟火腿末 5 克, 松子仁 10 克, 鸡蛋清 1 个, 青菜末 5 克, 绍酒 15 克, 精盐 2 克, 味精 2 克, 干淀粉 2 克, 鸡清汤 75 克, 湿淀粉 15 克, 熟猪油 500 克(实耗 60 克)。

【做法】

1. 将鸡脯肉洗净, 沥去水分, 切成长 7 厘米、宽 3 厘米的薄片(共 16 片); 虾仁剁成茸, 放入碗中, 加精盐(1 克)、味精(1 克)、绍酒(5 克)、鸡蛋清、干淀粉拌和后, 分别涂在鸡片上; 松子仁分成 16 份, 分别放在虾茸中间; 然后, 将鸡片逐片卷起成鸡卷, 一端蘸上火腿末, 一端蘸上菜叶末。

2. 炒锅放在旺火上烧热, 加入熟猪油, 烧至五成热时, 将鸡卷逐个放入, 用勺轻轻拨动, 待鸡肉呈白色时, 倒入漏勺; 锅仍放在旺火上, 加入鸡清汤、绍酒、精盐、味精烧沸, 用湿淀粉勾芡, 放入鸡卷, 颠翻几下, 淋入熟猪油, 出锅放在盘内即成。

【功能与特点】

本品色白, 鲜嫩, 肥香, 味美爽口。松子可滑肠通便, 是便秘患者的食疗佳品。



**【原料】**

菠菜250克,猪腰150克,花生油250克,(实耗50克),酱油15克,盐3克,料酒10克,味精2克,葱花10克,姜末5克,湿淀粉20克,干淀粉5克,鲜汤适量。

炒菠菜腰花

【做法】

1. 将菠菜择去根和老叶,洗净,切成长3厘米的段备用。
2. 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,加料酒、少许酱油、味精、姜末和少许淀粉,抓拌均匀,腌渍上浆。
3. 锅置于火上,放油烧至五六成热,把浆好的猪腰块分散下入,用筷子划散,滑至猪腰块开花,浮出油面,七八成熟时,用漏勺捞出控油。
4. 原锅留适量油,烧至八成熟时,放入葱花和菠菜,快速翻炒几下,见菠菜转为翠绿色,立即加盐、味精、少许鲜汤和滑好的猪腰花拌匀,汁烧开后,用湿淀粉勾芡,待汁一变稠,盛入盘内即可。

【功能与特点】

本品滑嫩咸香,清鲜味浓。猪肾性平、味咸,具有补肾壮阳之功效,体虚类型便秘患者常食有益。



烩酸菠菜肉末

【原料】

菠菜200克，熟白猪肉25克，猪油3克，葱、姜末各1克，酱油5克，高汤750克，味精1克，盐1克，醋10克，水淀粉15克，香油5克。

【做法】

1. 将菠菜洗净，切1厘米的段；熟白猪肉切成小丁，备用。
2. 锅上旺火，放猪油烧热，下葱、姜炆锅，烹入酱油，加入高汤，味精、盐、菠菜、白猪肉，待锅开后，用水淀粉勾芡，淋醋、香油即成。

【功能与特点】

菠菜可助消化，止渴润肠，便秘患者常食有益。

【原料】

花生仁500克，玉米粉50克，白糖150克，水100毫升。

炒花生蘸

【做法】

1. 将花生仁炒酥脆，备用。
2. 白糖放入锅内，用温火把糖炒至起泡，放入花生米，随翻勺，放入玉米粉，使糖面裹匀花生仁，倒在盘内即成。

【功能与特点】

本品甜香、酥脆，具有宽肠、润肠之作用，便秘患者食用有益。



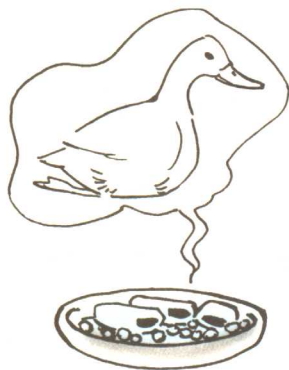
【原料】

净鸭1只,瘦猪肉150克,核桃仁100克,肥肉膘50克,鸡蛋清2个,蛋皮1张,精盐10克(分两次用),料酒15克(分3次用),香油100克,葱、姜末各250克(分两次用),味精5克,水淀粉50克,胡椒粉少许。

【做法】

1. 将鸭剔去骨头,使皮肉保持完整,鸭肉顺腹切成两块,皮朝下平铺在案子上,把脯肉片平,把片下来的肉垫在洼处,均匀地撒上盐和料酒。

2. 核桃仁用热水泡透,用竹签将皮剥净,把鸭腿肉取下,同肥膘肉一起剁成泥,放入盆内,加入盐、味精、蛋清、胡椒粉、水淀粉、葱、姜末、香油、料酒搅拌成泥子。



3. 泥子均匀抹在鸭肉上,铺上蛋皮,抹一层薄泥子,码上核桃仁,核桃仁附近抹泥子,把鸭肉卷成筒形,用湿布捆紧,入汤锅烫一下,捞出放盆内加料酒、葱、姜,上屉蒸1小时,取出压成扁圆形,晾凉后去布绳,切薄片摆在盘中。

【功能与特点】

本品中的核桃仁具有补肾固精和润肠通便之作用,和鸭肉、猪肉搭配一起,可称是“强强联合”的佳肴。