

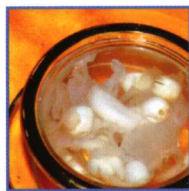
○ 人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐食谱**

便秘

CONSTIPATION

主编 姚呈虹 刘正才
编著 王红梅 李占斌



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

便秘

CONSTIPATION

编著 王红梅 李占斌

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

便秘/王红梅等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7 - 117 - 07328 - 4

I. 便... II. 王... III. 便秘 - 食物疗法 - 食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148775 号

慢性疾病营养美味配餐图谱

便秘

主 编: 姚呈虹 刘正才

编 著: 王红梅 李占斌

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010 - 67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 1000 × 1400 1/32 印张: 3.75

字 数: 147 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7 - 117 - 07328 - 4/R · 7329

定 价: 22.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不懂营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

随着社会经济的发展,人们的生活节奏加快了,生活压力、精神压力也日益加重,加之食物的精细化,相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多,如:糖尿病、高血压病的发病率在逐年增长。“便秘”这个不大不小的病,在每个人的生活中都可能发生过。它给人们带来的不仅仅是烦恼,甚至会给机体造成一定的伤害。

粪便不仅是食物中营养成分吸收后的残渣,而且还包含了代谢后产生的有害物质,如果不及时排出体外,在体内停留时间过长,就会吸收入血。所以便秘不只是排便痛苦,毒素入血会引起全身不适,头晕、失眠等,还会使皮肤粗糙发黄,无光泽及色素沉着,用力排便可导致出血、疼痛,甚至发生痔疮、脱肛等。高血压病、心脏病患者排便困难,还可诱发脑出血、心绞痛发作。因此,便秘不容忽视。

导致便秘的原因很多,除了本身患有某种疾病,但更多的人发生便秘是由于不良的饮食习惯,食物过于精细,缺少粗纤维而引起。所以,在饮食上,应多吃对治疗便秘有益的蔬菜、水果等,这些食物可促进胃肠蠕动,达到排便的目的。

俗话说得好,“药补不如食补”。科学合理的营养配餐,就可以预防便秘的发生,并能改善全身营养状况,增强机体抵抗力,调节生理平衡。食用营养美餐,要做出科学合理的选择,要因人而异。本书重点精选了100种对便秘有益和有效的食谱(包括菜肴、汤羹、粥等食品),简明实用地介绍了每一食谱的功效、制作、食用方法、适宜人群及吃法、最适配餐与配伍禁忌等方面的内容、还通过“小贴士”的形式进一步讲解了与本食谱以及便秘有关的特色鲜明的营养科学知识和烹饪技术知识;为指导日常配餐,还专门列举了“一周配餐表”,以供参照。书末所收集的通便单方,方便实用。该书图文并茂,形象直观。

本书将为您解除便秘的烦恼,给您的生活带来美味,带来健康。

王红梅 李占斌

2005年11月

目录 Contents

第一部分 便秘患者饮食调养的常识与技巧 ----- 1

- | | | | |
|-----------------|---|----------------|---|
| 1. 饮食调养原则 | 2 | 3. 生活方式注意事项 .. | 3 |
| 2. 最佳调养食品 | 2 | 4. 饮食禁忌 | 3 |

第二部分 便秘患者的营养美味配餐 ----- 5

一、菜肴类

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 1. 蕨菜炒肉丝 | 6 | 22. 拌猪肝菠菜 | 27 |
| 2. 蕨菜烧豆腐 | 7 | 23. 香菜黄瓜海蜇皮 | 28 |
| 3. 香菇菜叶拌鸡丝 .. | 8 | 24. 芹菜拌干丝 | 29 |
| 4. 茼蒿炒笋丝 | 9 | 25. 煮鸡泥肠白菜 .. | 30 |
| 5. 核桃仁炖猪大肠 .. | 10 | 26. 花生拌魔芋 | 31 |
| 6. 苦瓜炒肉丝 | 11 | 27. 鸡丝豆芽 | 32 |
| 7. 凉拌马齿苋 | 12 | 28. 炆薯笋丝 | 33 |
| 8. 莴笋炒肉丝 | 13 | 29. 凉拌苦瓜丝 | 34 |
| 9. 黄豆芽韭菜炒蘑菇 | 14 | 30. 核桃仁炒兔丁 .. | 35 |
| 10. 芦笋烧鲤鱼 | 15 | 31. 核桃仁炒鸡丁 .. | 36 |
| 11. 荸荠豆豉青豆 .. | 16 | 32. 山药炒芹菜 | 37 |
| 12. 炸花菜 | 17 | 33. 洋葱炒慈菇 | 38 |
| 13. 凉拌虾仁芹菜 .. | 18 | 34. 核桃仁炒丝瓜 .. | 39 |
| 14. 荸荠糖醋木耳 .. | 19 | 35. 南荠菠菜 | 40 |
| 15. 鸭肉拌莴笋 | 20 | 36. 姜汁菠菜 | 41 |
| 16. 姜汁猪血菠菜 .. | 21 | 37. 土豆香菇肉片 .. | 42 |
| 17. 拌菠萝土豆丁 .. | 22 | 38. 芹菜豆腐干炒肉丝 | 43 |
| 18. 鸭肉丝拌菠菜 .. | 23 | 39. 肉片烧萝卜 | 44 |
| 19. 炆腐竹花生米 .. | 24 | 40. 红烧茄子 | 45 |
| 20. 鸡丝拌韭菜 | 25 | 41. 雪山菠菜 | 46 |
| 21. 糖醋三丝 | 26 | 42. 芹菜肉片 | 47 |
| | | 43. 肉苡蓉韭菜虾 .. | 48 |

44. 番薯兔肉	49	63. 桃仁松子汤	68	82. 五仁粥	87
45. 核桃仁烧蘑芋 ..	50	64. 黄芪当归炖母鸡	69	83. 松仁粥	88
46. 核桃仁炒猪腰 ..	51	65. 大肠木耳海参汤	70	四、其 他	
47. 三彩菠菜	52	66. 芹菜红枣汤	71	84. 油炸五果	89
48. 山药焖萝卜	53	67. 黑豆花生羊肉汤	72	85. 四果果盘	90
49. 桃仁百合炒鲜贝 ..	54	68. 菠菜猪红汤	73	86. 柏子拌香蕉	91
50. 开洋葱卜	55	69. 桃仁山楂松子汤	74	87. 蜜汁三果	92
51. 松仁豆腐	56	70. 雪 羹 汤	75	88. 豆沙香蕉	93
52. 冬笋虾仁炒香菇	57	71. 薏苡仁百合汤 ..	76	89. 拔丝椰汁香蕉 ..	94
53. 香菇竹笋	58	72. 黑木耳柿饼汤 ..	77	90. 桑葚香蕉苹果沙拉	95
54. 肉末茄子	59	三、粥 类		91. 香蕉柚沙拉	96
55. 虾仁炒韭菜	60	73. 松仁蜂蜜糯米粥	78	92. 四味荞麦包	97
56. 桃仁蒸蛋	61	74. 桑椹蜂蜜粥	79	93. 赤豆玫瑰饺	98
57. 冬瓜炒里脊	62	75. 荸荠海蜇糯米粥	80	94. 萝卜饼	99
二、汤羹类		76. 牛奶糯米粥	81	95. 荞麦面饼	100
58. 虾米紫菜萝卜汤	63	77. 木耳猪肉粳米粥	82	96. 葱花五香窝头 .	101
59. 萝卜鸡杂汤	64	78. 豇豆麦仁面粉粥	83	97. 韭菜荞麦摊饼 .	102
60. 百合银耳莲子汤	65	79. 香蕉蜂蜜糯米粥	84	98. 玉米面丝糕 ...	103
61. 苦瓜绿豆银耳汤	66	80. 木耳白菜粥	85	99. 红枣高粱甜糕 .	104
62. 黑木耳鸭丁汤 ..	67	81. 土豆粳米粥	86	100. 三豆蜂蜜糕 ..	105

第三部分 便秘患者一周配餐表 ----- 106

第四部分 便秘患者常用食疗单方 ----- 108

1. 香 蕉	10. 核桃冰糖泥	19. 蜜醋饮
2. 桂 圆	11. 蒸香蕉	20. 青梅干茶
3. 核桃仁	12. 蒸芋头	21. 醋 液
4. 蜜盐汤	13. 桑葚糯米酒	22. 芦荟汁
5. 韭菜汁	14. 生地萝卜茶	23. 姜
6. 萝卜子	15. 红糖茶	24. 煮红薯
7. 芝麻末	16. 黄豆皮茶	25. 黑芝麻饮
8. 土豆汁	17. 葱涎茶	26. 槐花蜜茶
9. 蜂蜜藕粉糊	18. 芝麻茶	

第一部分
便秘患者饮食调养的常识与技巧

1. 饮食调养原则

- 合理安排饮食结构。食物不能过于精细，多食粗粮，多食新鲜水果与蔬菜，饮食中应增加富含纤维素的食品。
- 多饮水，每晚睡前或清晨空腹喝1~2杯温凉的淡盐水或蜂蜜水，可泻热通便。
- 多食含B族维生素丰富的食物及产气的食物，适量增加高脂肪食物。
- 食谱宜广不宜窄，广而品种多，对肠道产生新的刺激，可增强肠蠕动。
- 根据季节选择适宜的配餐，
春季应多食粥类，如：桑叶粥、金银花粥等以养护胃气；
夏季应多食清暑之品，如：绿豆粥、荷叶粥、西瓜等；
秋季应食滋阴养胃之品，如：银耳粥、栗子粥等；
冬季应吃炖、煲和汤粥类食品，如：羊肉粥、狗肉附子汤等以防寒保暖。

2. 最佳调养食品

- 萝卜：含芥子油，是辛辣味的来源，有促进胃肠蠕动、帮助消化的作用。
- 韭菜：含有较多的纤维素，可增强肠胃的蠕动，有助于治疗便秘和预防肠癌。
- 芹菜：含丰富的膳食纤维。具有醒脑健神，消肿解毒，润肺，通便降压的作用。
- 菠菜：含丰富的膳食纤维。有止渴润燥的作用。
- 番茄：含较多的纤维素，可促进肠蠕动，将胆固醇排出体外。可用于高血压、高脂血症的便秘患者。
- 竹笋：具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，不仅能助消化，去积食，而且能防便秘。
- 豆芽：因含膳食纤维，对便秘有利，并可预防结肠癌，还可美容。
- 黄瓜：具有清热解渴，减肥美容，利尿通便等作用。

- 香蕉：具有润肺、滑肠、解酒、降压的作用，尤适用于发热、便秘、高血压等病症。
- 核桃：核桃仁有很高的医疗价值，可补气养血，润燥化痰。
- 苹果：因含较多的膳食纤维及苹果酸、柠檬酸等有机酸，有利于防治便秘。
- 梨：具有化痰止渴，解毒醒酒，润肠通便等作用。
- 红枣：具有养胃健脾，益气生津，益血强身等作用。用于食欲不振，血虚便秘等。
- 松子：具有滋阴润肺，润肠通便等作用。
- 红薯：含较多的淀粉和纤维素，食后能使肠内大量吸收水分，而增加粪便体积，该品既能预防又能治疗便秘。
- 荸荠：将荸荠适量，捣汁，常饮，用于热型便秘、痔疮出血。

3. 生活方式注意事项

- 要养成每天定时排便的习惯，不管有无便意，都要定时去厕所。
- 保持良好的情绪，避免抑郁的精神状态，经常参加一些有利于健康的活动。
- 根据自己的身体状况适当进行体育锻炼。
- 不吸烟，少饮酒。因为烟酒可刺激胃肠道黏膜，会造成机体一定损伤。

4. 饮食禁忌

- 忌食辛辣等强刺激性食物（如辣椒等）。
- 不宜食用炙、炸、烤、熏的食物。
- 慎用温、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。忌浓茶、咖啡等。

上述食物会使胃肠产生燥热，使大便干燥、秘结。





第二部分 便秘患者的营养美味配餐

1. 蕨菜炒肉丝

功效：清热解毒，滑肠通便。

原料：蕨菜200克，猪瘦肉100克，植物油、盐、酱油、味精适量。

做法：

(1) 鲜蕨菜洗净，在开水中焯一下，捞出切段，猪肉洗净切丝。

(2) 将油烧至八成热，放猪肉炒八成熟，再放蕨菜同炒，加盐、酱油，翻炒至熟，加味拌匀。

适宜人群及吃法：用于老年人津血不足，便秘。可单食或佐餐食用。

小贴士

蕨菜是一种野菜，富含维生素、微量元素及胆碱素等营养成分，是不可多得的美味野菜。





2. 蕨菜烧豆腐

功效：促消化，可通便。

原料：蕨菜200克，水豆腐300克，五花肉馅100克，姜丝、蒜泥、豆瓣酱、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

做法：

(1) 将油烧至七成热，放姜丝、蒜泥、豆瓣酱爆香。

(2) 放五花肉馅，炒熟后放适量水、食盐、味精及水豆腐丁、与蕨菜段同烧，至汤汁浓稠时，下葱花，用水淀粉勾芡，撒胡椒粉、香油调匀。

适用人群：用于大便干燥，食欲不振患者。

小贴士

蕨菜的食用方法主要用于做菜肴，也可以做汤。蕨菜汤可用于脱肛、高血压及失眠者。

3. 香菇菜叶拌鸡丝

功效：降压、通便。

原料：熟鸡肉200克，青菜叶50克，香菇6朵，精盐、白糖、味精、白醋、香油适量。

做法：

(1) 青菜叶洗净，放沸水中烫至变深色捞出，在凉水中漂凉，捞出沥干，切细丝，放盘中。

(2) 香菇洗净泡发，放沸水中烫熟，去柄切细丝，熟鸡肉切细丝，放

油菜盘中，撒上精盐、白糖、味精，淋上白醋、香油拌匀。

适用人群：高血压便秘患者。

配餐禁忌：香菇忌与野鸡肉、鹌鹑肉同食，因可引起痔疮发作。

小贴士

发好的香菇需冷藏才不会失去营养，泡发香菇的水因含有许多溶解的营养成分，最好保留。





4. 茼蒿炒笋丝

功效：降压、通便。

原料：茼蒿 100 克，莴笋 150 克，
植物油、盐、味精适量。

做法：

(1) 茼蒿去老茎，洗净切段，莴笋去外壳，洗净切丝。

(2) 油烧至八成热，放笋丝翻炒，加茼蒿段同炒，下食盐加水焖熟，调味精起锅。

适用人群：用于高血压及头晕烦热、慢性便秘患者。

小贴士

茼蒿的食用方法主要是做菜，也可以做汤、绞汁做饮料。