

<<便秘调养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<便秘调养菜谱>>

13位ISBN编号：9787534569913

10位ISBN编号：7534569915

出版时间：2010-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张继华 等编著

页数：48

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;便秘调养菜谱&gt;&gt;

## 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提高，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，一些中青年人亦饱受便秘之苦。

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、肛瘘等。

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。

## <<便秘调养菜谱>>

### 内容概要

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！

## &lt;&lt;便秘调养菜谱&gt;&gt;

## 书籍目录

一、便秘的基础知识二、便秘患者的饮食调养原则三、便秘患者调养菜谱 茄酿斩肉 丝瓜瘦肉汤 竹笋炒肉丝 芝麻兔 海带炖排骨 薤菜炒牛肉 芥蓝牛肉 肉片烧萝卜 洋葱猪扒 菠菜梗爆腰花 芹菜肉片 黑豆花生羊肉汤 黄豆排骨汤 猪血菠菜 菠菜火腿猪肝汤 牛腩煨萝卜 猪肝拌菠菜 茭白肉片 南瓜煨猪蹄 韭菜黄喉 蛋皮拌什锦 萝卜鸡杂汤 韭菜炒鸡蛋 胡萝卜炖母鸡 荸荠蘑菇炒蛋 胡萝卜炒鸡蛋 核桃仁炒鸡丁 金银蛋浸丝瓜 双麻鸭排 威化松子鸡 竹笋烧鸡柳 鸭肉丝拌菠菜 萝卜蛤蜊汤 松仁鱼米 萝卜丝煨鲫鱼 黄瓜拌蜇丝 丝瓜草菇鲫鱼汤 白菜虾仁 香菇鱼尾汤 荸荠烩蜇头 翠丝河虾 三色墨鱼 泥鳅豆腐煲 虾仁炒韭菜 太极豆腐羹 韭菜炒百叶 桃仁镶豆腐 豆腐海带汤 芹菜拌豆腐 腐竹拌菠菜 什锦菠菜 芹菜拌干丝 豆干炒胡萝卜 黄豆芽烧面筋 南百红豆 银丝黄瓜 清蒸大白菜 鲜果色拉 松仁粉丝 松仁拌芦笋 茼蒿炒豆芽 绿茶薯球 拌胡萝卜丝 雪菜胡萝卜 花生仁拌芹菜 素炒黑白 糖醋黄瓜 青椒土豆丝 脆皮芦荟 香菇菜心 剁椒白菜 白灼芥蓝 凉拌芹菜 油焖茭白 虾米炒芹菜 冬笋香菇 虾子竹笋 清蒸茄子 白汁三元 枸杞烩黄瓜 火腿豆苗 豌豆烩萝卜丝 果酱菜心 菠菜银耳 酱肉炒荸荠 红烧茄子 蒲棒香蕉 红酒雪梨 核桃仁炒韭菜 黄瓜拌豆芽 金蒜焖苦瓜 水果泡菜

## <<便秘调养菜谱>>

### 章节摘录

插图：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。

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。

<<便秘调养菜谱>>

编辑推荐

《便秘调养菜谱》：调养疗方，科学营养，好学易做，吃出健康。

<<便秘调养菜谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>