第一图书网, tushu007.com

# <<润肠通便特效食谱>>

## 图书基本信息

书名：<<润肠通便特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506473149

10位ISBN编号：7506473143

出版时间：2011-4

出版时间：中国纺织

作者：庄福仁

页数：111

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

第一图书网, tushu007.com

# <<润肠通便特效食谱>>

## 内容概要

庄福仁编著的《润肠通便特效食谱》精选177道美味养生食谱，营养师推荐富含高膳食纤维的食材，发挥惊人的食疗效果：享用美食，同时也能吃出健康、远离便秘。

不仅要“选对”食物，也要“吃对”！
吃对食物，就不便秘。
《润肠通便特效食谱》介绍了消除便秘的通便食物、食物营养配对食谱，加上营养师分析的膳食纤维和各类营养素的含量，轻松掌握膳食纤维摄取量，摆脱隐疾。

西医、中医、营养师联手出击，战胜便秘：提出生活保健的方案，简单实用的方法防治便秘，从食物和生活习惯、日常保养着手，依照不同体质和情况，由专业医生对症下药，治疗便秘。
并配合季节变换，选用不同的食材进行食疗，效果远胜药物！

第一图书网, tushu007.com

# <<润肠通便特效食谱>>

## 书籍目录

一不可不知的润肠通便9大问题
什么情况才算是“便秘”？

便秘对人体有什么不良影响？

您的肠道年龄与实际年龄相符吗？

哪些人是便秘的高发人群？

如何预防便秘？

如何从排便看健康？

如何增加外食族、厌恶蔬果
者的纤维摄取量？

每日所需的膳食纤维量是多少？

如何让肠道更健康？

二177道润肠通便特效食谱
蔬菜类
根茎类
牛蒡拌海带丝
牛蒡香炒肉丝
牛蒡炒时蔬
开胃萝卜丝
萝卜拌鸡丝
欧风萝卜沙拉
香煎鳕鱼佐萝卜泥
什锦蔬菜汤
罗勒胡萝卜浓汤
竹笋鸡汤
鲜笋干贝汤
药炒甜椒
山药培根卷
山药鳗鱼汤
山药排骨汤
全麦香葱三明治
清炒三白
香葱意面
鲜蔬豆腐汤
糖醋藕片
莲藕炒三色
麻婆莲藕

莲藕排骨汤
金薯芝麻煎饼
甘薯糙米饭
甜薯红豆汤
甘薯豆香饮
塔香土豆
高纤土豆汤
芋香沙拉
酸奶香芋
清香芦笋
芦笋冬粉
芝士煸烤芦笋卷
芦笋香煎鲑鱼
芹菜拌魔芋
什锦魔芋
辣炒魔芋
魔芋香排
瓜果花果类
黄瓜炒鲑鱼丁
脆瓜爆肉片
凉拌黄瓜丝
黄瓜鲜汤
金瓜米粉
南瓜蒜香鸡
元气南瓜沙拉
蜜汁南瓜
白玉苦瓜沙拉
菠萝苦瓜汁
凉拌时蔬
丝瓜面条
彩椒鸡丁
彩椒豆腐
甜椒煽蛋
红椒酸奶汁
秋葵肉片米粉汤
三色盖饭
凉拌秋葵
秋葵香炒培根
凉拌双茄
焗烤意式香茄
塔香紫茄
咖哩茄子
红茄拌鲜蔬
番茄炒蛋
茄汁鸡肉盖饭
番茄意大利面
玉米煎饼

玉米鲜虾炒饭
玉米番茄吐司
金黄玉米汤
叶菜花菜类
鲜蔬意大利面
蔬菜糙米粥
蔬菜猪肉水饺
可口泡菜
香菇烩白菜
蒜香小白菜
木耳炒小白菜
白菜番茄肉片汤
鲜炒五色蔬
香芹炒饭
香芹金枪鱼沙拉
芥末香芹
清拌菠菜
芝麻拌菠菜
凉拌苋菜
苋菜银鱼汤
鲜贝烩菜花
青花荞麦面
寸蔬蛋卷
西兰花炒豆腐
韭菜温泉蛋
韭香茶碗蒸
蒜香甘薯叶
甘薯叶豆腐汤
辛香蔬菜类
凉拌红白冷盘
青葱肉丝粥
鲜蔬蛋沙拉
香葱海鲜煎饼
姜汁肉片
姜丝脆瓜
水果类
芒果芦荟酸奶
菠萝香炒鸡肉
菠萝培根沙拉
鲜蔬菠萝炒饭
菠萝焖苦瓜
猕猴桃沙拉
猕猴桃酸奶冻
南瓜果香豆奶
奶香猕猴桃冰沙
草莓牛奶燕麦粥
粉红莓果酸奶

蜂蜜红莓柠檬汁
草莓香蕉奶昔
朗姆煎蜜香蕉
甜蜜巧克力香蕉
香蕉牛奶
五彩水果沙拉
蔬果鲜虾卷
凉拌百香青木瓜
木瓜鸡肉沙拉
蜂蜜芝士木瓜果
木瓜牛奶
五谷杂粮类
清爽全麦凉面
香油拌面
全麦南瓜薄饼
麦香莓果面包
元气全麦馒头
鲜鱼燕麦粥
鲜果燕麦奶
薏米木耳炒牛蒡
冰糖薏米浆
魔芋糙米粥
健康五谷饭团
海菜、发菜类
高纤果冻
芒果奶冻
果香杏仁豆腐
辣炒海带丝
海带养生汤
海带拌乌冬面
海带芝士沙拉
紫菜馄饨
紫菜豆腐汤
什锦发菜
发菜米线汤
豆菜类
青豆沙拉
鳕鱼煮菜豆
葱烧菜豆
豌豆鸡柳
双豆凉拌菠菜
蒜味黑胡椒毛豆
金枪鱼香豆拌萝卜泥
93香煎红豆饼
红豆养生粥
香葱黄豆饼
黄豆凉拌海带

味噌烤鱼
蔬菜豆腐昧噌汤
芝士煽番茄豆腐
咖哩豆腐
凉拌酸甜豆芽
鲜豆芽拌面
菇蕈类
木耳炒三鲜
姜丝香醋炒木耳
蒜香木耳
木耳炒鲜蔬
木耳炒豆皮
圆白菜炒香菇
煽烤芝麻香菇
香油胡椒炒香菇
鲜菇豆腐笋片汤
红烧金针菇
金针菇炒芦笋
蒜香菠菜金针菇
金针菇淋和风酱
银耳红枣汤
山药银耳甜汤
三中医便秘调理
1改善便秘的食材和药材
2便秘的形成原因和用药方式
3预防便秘的四季调养秘诀
4远离便秘的养生智慧

## 章节摘录

版权页：插图：乳酸菌是肠道健康的要素人体中有很多有益菌，其数量越多，有害菌生存的空间就越小，肠道就能保持健康。
一般所说的肠道有益茵，大多是指“乳酸茵”。
乳酸茵可从乳酸菌饮料、乳制品、腌渍品等发酵类食物中摄取，有助于体内维生素的合成、促进肠道蠕动、稳定肠道环境、去除肠道有害菌、消除便秘、帮助减肥，且能降低胆固醇，减少患大肠癌的概率。
聪明补充乳酸菌用餐后补充：乳酸菌无法久存于肠道，不易补充。
用餐后，胃的酸性较低，利于乳酸菌的存活，因此饭后较适合补充乳酸菌，使乳酸茵能到达肠道。
开封后尽快饮用：选购含乳酸菌的饮品时，要注意保存环境。
因为乳酸菌不耐热，若非低温保存的乳酸菌饮品，所含的菌数可能不多。
乳酸菌饮品一旦开封，要尽快喝完，否则吸收量和效果都会大打折扣。
要健康不要肥胖：市面上到处可见乳酸菌饮品，选购时要注意标示，宜选择有信誉、含菌量较高的乳酸菌饮品。
此外，也要注意含糖量，大部分乳酸菌饮品热量很高，可选择低糖或无糖的，以免摄取过多糖分，对身体造成负担。
发酵食物：纳豆、味噌、泡菜、豆豉等发酵食物，适量摄取有整肠健胃、提升免疫力的效果，且能改善肠道环境、减少粪便异味、保持肠道健康与通畅。

# <<润肠通便特效食谱>>

## 编辑推荐

《润肠通便特效食谱》：便秘是健康与美容的大敌，严重时会引发直肠癌，吃好拉好最重要，顺畅的秘密就在食物里，这样吃便秘不再来。
177道营养美味的清肠排毒健康食谱，常见食材膳食纤维含量大公开，医生专业分析便秘的种类和成因，有效防治便秘，远离便秘大作战：高纤饮食+正常作息+适当运动。

第一图书网, tushu007.com



## 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