第一图书网, tushu007.com

<<便秘食疗精粹>>

图书基本信息

书名：<<便秘食疗精粹>>

13位ISBN编号：9787533525736

10位ISBN编号：7533525736

出版时间：2005-5

出版时间：福建科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：114

字数：86000

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

<<便秘食疗精粹>>

内容概要

本书简要介绍便秘的诱因、饮食宜忌、“四因”（因证、因时、因地、因人）施膳要点及其食疗药膳的组成原则和烹饪方法；精选适宜便秘食疗的药膳方约150首，按烹调方法分类介绍其配方组成、物料选购与保存、制作方法及其适应症和功效等，并对其使用时应注意事项作了简要说明。

为便于读者选择使用，书末还列表说明便秘药膳常用食物、药物的别名、性味功能用量和注意事项，此外还介绍了常用药膳基本高汤、上汤、卤水的制作工艺等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、概述 （一）便秘的原因 （二）便秘患者的饮食宜忌 （三）便秘的“四因”施膳 （四）便秘食疗药膳的组成原则 （五）便秘食疗药膳的烹饪主法二、便秘常用药脱 （一）粥类 麻仁粳米粥 桃仁粳米粥 菊花决明继 荷叶海蜇粥 荷叶木香粥 麦芽紫苏粥 当归蜂蜜粥 核桃蜂蜜粥 童参甘薯粥 参归桃仁粥 生地莱菔粥 百合核桃粥 芦荟豆浆粥 麻仁菠菜继 罗汉郁李粥 锁阳壮阳粥 五仁润肠粥 郁李大米毕业 首乌柏仁粥 益气通便粥 参芪麻仁粥 牛蒡大米粥 苏芪大小粥 桑棋小米粥 （二）面点类 甘薯土茯苓面 锁阳苁蓉面 柏仁猪肝面 芦荟海参面 松仁玉米饼 沙参芝麻饼 核桃豆腐饼 麻仁鸡仔饼 柏仁莲子糕 麻仁芝麻糕 大黄玉米糕 芝麻松仁糕 芝麻杏仁糕……三、便秘药膳常用药物、食物及基本汤料的制作

章节摘录

书摘一)便秘的原因　近年来，由于人们饮食习惯的改变(吃细不吃粗)、生活节奏加快、精神紧张、乱服补肾壮阳药物、神经系统功能紊乱等原因，导致便秘者日益增多。
　正常情况下，人体摄人的食物进入胃肠道，经消化、吸收后，余下的残渣便排出体外。
如果排便时间与摄人物时间间隔过长，食物残渣中水分在肠道中被过分吸收，使大便变得干硬，难以排出，即成便秘。
便秘患者由于体内不能及时将残渣排出，蛋白质腐败物在肠道被吸收到体内，可引起毒性反应，产生头痛、头晕、舌苔厚、食欲减退、反酸、嗳气、口臭、口苦、恶心以及易疲劳、腹部膨胀等症状，对身体健康不利，甚至诱发肠道癌症，切不可忽视。
　引起便秘的原因很多，概括起来可分为以下四个方面：　(1)由于饮食中长期缺乏食物纤维，如新鲜蔬菜、水果、粗粮摄入较少；或者进食过少，食物过于精细，食物残渣对肠黏膜刺激不够，大脑皮层缺乏足够的刺激，不能产生便意而引起的便秘。
　(2)由于偏食，经常食用一些燥热的食物，如狗肉、羊肉、鹿肉、酒、辣椒等。
　(3)由于烹饪不当，喜食煎炸与烧烤的食物，如炸鸡腿、牛排、鸡排等。
　(4)此外，因为部分肠道被肿瘤阻塞或因神经功能紊乱，肠壁交感神经功能亢进，使肠壁痉挛，肌肉紧张并过分收缩，使肠腔狭窄，大便难以通过而产生便秘。
饮食中粗纤维过多，也可引起肠壁痉挛而发生便秘。
P1-2

编辑推荐

便秘疾病不用愁，健康药膳快易通帮你解忧愁！
科学的配方介绍，详实的内容信息，简易的操作方法，让您快速上手，一学即会，活学活用！

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