

<<便秘食疗主食>>

图书基本信息

书名：<<便秘食疗主食>>

13位ISBN编号：9787506740135

10位ISBN编号：7506740133

出版时间：2009-1

出版时间：吴杰 中国医药科技出版社 (2009-01出版)

作者：吴杰 编

页数：60

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>

## <<便秘食疗主食>>

### 前言

便秘是指排便间隔时间过长，大便秘结不通或欲大便而艰涩不畅的一种病症。

便秘会造成人的腹胀、腹痛、头痛、呕吐，面色晦暗、生粉刺、黄褐斑，精神不振，烦躁不安。

严重的还会引发肛裂、痔疮、结肠憩室、高血压、肝脏病、胆结石、大肠癌、乳腺癌等。

引起便秘的原因很多，内分泌、代谢性疾病，肠道、肛间病变，滥用泻药。

饮食因素等都会引发便秘。

科学合理的饮食调养是便秘患者在药物治疗和其他治疗中的一个重要组成部分。

中国的食补、食疗文化，是世界饮食文化中辉煌的一页。

中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法。

将治疗寓于日常的饮食之中，以达到“不治而愈”的目的，是现代人防病、疗病、调养身体的首选。

为了让便秘患者在一日三餐的科学饮食调养中吃出健康，我们会同国内著名医师、药师、营养学家、烹饪名师一道，以科学严谨的态度、精确的理论依据，针对常见的各种便秘的病理特点及各种食物、药物的不同性、味，药理及疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合。

科学组方、辨证施治，搭配组合成各式营养主食，既保留了食物的营养作用，又具有药物的防病治病功效。

该书详细介绍了60款防治便秘的美味营养主食，以简洁的文字与精美的彩图。

对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。

对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰，原料易取，搭配科学，通俗易懂，易学易做。

是集食补、食疗于一体的科学饮食指导用书。

## <<便秘食疗主食>>

### 内容概要

《便秘食疗主食》介绍了60款便秘食疗主食。作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示等均做了详细说明，并配有精美的彩图。按书习作，您一定会烹制出色、香、味俱佳的美味主食，使您及您的家人在享受美味的同时，摆脱便秘的困扰！

## &lt;&lt;便秘食疗主食&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 虾仁兰花粥2. 吉利堂翡翠干贝粥3. 绿意双耳粥4. 蜜汁果蔬楂子粥5. 吉利堂苡蓉韭菜粥6. 参竹松仁荞麦粥7. 莴苣南瓜粥8. 三彩牛肉粥9. 吉利堂果仁粥10. 松鸡什锦粥11. 荸荠鸭肉粥12. 吉利堂首乌双宝粥13. 猪肠海参粥14. 蜜汁双丁大米粥15. 参苓红薯糙子饭 16. 吉利堂羊肉汤面 17. 双冬海参汤面18. 吉利堂果蔬汤面19. 柏子仁鳕鱼汤面20. 吉利堂芪汁凉面21. 什锦肉丝炒面22. 苋菜肉末炒面23. 韭苔猪腰炒面24. 蚬肉芦笋拌面25. 双蔬虾仁炒面26. 吉利堂三丝炒面27. 韭菜肉丝卤面28. 火腿油菜卤面29. 鱿鱼韭菜卤面30. 白术汁双蔬卤面31. 黄精什锦炒面丁32. 吉利堂五味面丁33. 吉利堂什锦炒面片34. 三彩面片汤35. 吉利堂桑椹片汤36. 兔肉豆干炒饼37. 三蔬肥肠炒饼38. 青笋海蜇烩饼39. 双蔬豆干烩饼40. 归蓉汁猪肉馄饨41. 吉利堂虾肉馄饨42. 桃花汁牛肉汤饺43. 芪汁苦瓜汤饺44. 吉利堂三蔬水饺45. 吉利堂海参水饺46. 吉利堂玉米水饺47. 荞麦面牛肉水饺48. 吉利堂黑面蒸饺49. 甘蓝玉面蒸饺50. 吉利堂冬笋双鲜包51. 当归汁麻酱花卷52. 吉利堂双蔬蒸糕53. 白菜猪肉烧麦54. 归枣羊肉烧麦55. 蓉归猪血烧麦56. 参竹什锦馅饼57. 吉利堂酱肉炸饼58. 吉利堂五仁甜饼59. 吉利堂阳蓉馅饼60. 吉利堂酱肉饼

<<便秘食疗主食>>

章节摘录

插图：

<<便秘食疗主食>>

编辑推荐

《便秘食疗主食》：食疗主食精华系列丛书。  
享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

<<便秘食疗主食>>

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>