

<<便秘食疗食谱>>

图书基本信息

书名：<<便秘食疗食谱>>

13位ISBN编号：9787538426953

10位ISBN编号：7538426957

出版时间：2003-4-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：178

字数：150000

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>

## <<便秘食疗食谱>>

### 内容概要

便秘是一种症状，而不是一种单纯的疾病，引起便秘的原因很多，概括的分有四个方面：（一）饮食性便秘：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足，大脑皮层缺乏足够刺激。

（二）无力型便秘：年老体弱、营养不良、肥胖、消化性疾病等症，使协助排便肌肉无力，推动力降低而引起便秘。

（三）机械性便秘：由于全部或部分肠道被肿瘤阻塞，运动受阻，或在肠梗阻存在的情况下，肠内容物运行障碍产生便秘。

（四）神经性便秘：神经系统功能紊乱，肠壁交感神经功能亢进，使肠壁痉挛，肌肉紧张并过分收缩肠腔狭窄，大便难于通过而产生……本书介绍了便秘食疗食谱，该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。

希望本书成为您的朋友。

## <<便秘食疗食谱>>

### 作者简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。

他从1980年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大

<<便秘食疗食谱>>

书籍目录

作者简介前言第一章 便秘菜品类食疗食谱 山药炒芹菜 芝麻油拌芹菜 黑芝麻炒芹菜 核桃仁炒芹菜 芦荟炒芹菜 枸杞芝麻油拌芹菜 芝麻油拌黄瓜 芝麻油冬瓜汤 芝麻油拌白萝卜丝 芝麻油拌白萝卜丝 芝麻油拌卷心菜 芝麻油拌白菜 芝麻油拌蘑菇汤 芝麻油蘑菇汤 芝麻油炒黑木耳 芝麻油拌茄子 芝麻油拌苦瓜 芝麻油拌丝瓜汤 芝麻油拌茼蒿 芝麻油炒韭菜 芝麻油拌菠菜 芝麻油番茄汤 芝麻油炖胡萝卜 芝麻油拌马齿苋 芝麻油拌芥菜 芝麻油紫菜汤 芝麻油拌蕹菜 芝麻油炖田螺 芝麻油拌海蜇 芝麻油煮蛤蜊肉 芝麻油煮墨鱼 芝麻油炖泥鳅鱼 芝麻油炖鲈鱼 芝麻油煮鲳鱼 芝麻油炖鳊鱼 芝麻油炖鲫鱼 芝麻油蒸鲢鱼 芝麻油炖鹧鸪 芝麻油炖鹤鹑 芝麻油炖洋鸭 芝麻油炖乌骨鸡 芝麻油拌兔丁 芝麻油拌豆腐 芝麻油拌豇豆 芝麻油炒白扁豆 芝麻油炒荷兰豆 ..... 第二章 便秘粥类食疗食谱附：食疗食谱常用药物

<<便秘食疗食谱>>

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>