

# 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了:场

## 图书基本信息

书名：《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了:肠道健康人长寿》

13位ISBN编号：9787553738468

出版时间：2015-3-1

作者：萧千祐

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了:场

## 内容概要

病从口入，肠道堆积过多毒素和宿便，会造成身体提早老化、疾病缠身等危机，《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了》一书教你从饮食、运动、泡澡、按摩到呼吸调养法，多管齐下，拥有顺畅人生。

\* 12类健肠食材 + 185道排毒料理+5招肠道保养秘诀 + 健肠生活指南，启动肠道革命，让你“肠”保健康。

\* 美好肠相，是吃出来的！肠道需要保养。医师、营养师严选整肠排毒好食物，维持肠道内益菌量，帮助肠道蠕动，远离便秘一身轻。

# 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了:场

## 作者简介

萧千祐：现任中国台湾长庚科技大学疾病营养学、美容营养学、养生保健饮食概论讲师，台北医学大学保健营养学博士进修台北医学大学保健营养学硕士。代表著作有《蔬果保健功效速查图典》《聪明健脑特效食谱》《高钙防骨松特效食谱》《维生素、矿物质功效速查图典》《葱姜蒜保健特效食谱》。

# 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了：场

## 书籍目录

出版序 肠道保健，从吃做起  
推荐序 捍卫肠道健康，从饮食出发  
导读 如何使用本书  
食谱索引 健肠特效食谱分类索引  
引言 一定要知道的肠道保健Q&A  
Q1 如何判断自己的肠道是否健康？  
Q2 为什么女性比男性更容易便秘？  
Q3 便秘只是小问题，不用太担心？  
Q4 口臭跟便秘也有关系？  
Q5 长期便秘，皮肤会变差？  
Q6 过度减肥会造成便秘吗？  
Q7 肉吃多了，比较容易便秘吗？  
Q8 为何多喝水能预防便秘？  
Q9 膳食纤维对肠道有什么好处？  
Q10 肠道内的细菌都是有害的吗？  
Q11 肠道健康将会影响人体寿命长短？  
Chapter 1 健康的关键在肠道  
整肠排毒的5种健康好食物  
如何维持肠道内菌群平衡？  
膳食纤维整肠有一套  
保健肠道必吃的5种营养素  
小心！让肠道消化不良的黑名单食物  
预防便秘5大绝招  
食物不可思议的消化旅程  
从粪便看肠道健康  
Chapter 2 肠内革命 食疗大扫毒  
新鲜水果类  
香蕉  
    香蕉蜜茶    香蕉糯米粥  
    芝麻香蕉  
苹果  
    苹果酸奶    冰糖炖苹果  
    苹果豆浆    苹果炖排骨  
水梨  
西红柿  
    蜂蜜佐西红柿    菠菜西红柿糙米饭  
木瓜  
    木瓜排骨汤    糖醋凉拌青木瓜  
菠萝  
    菠萝葡萄蜜茶    菠萝苦瓜鸡  
草莓  
    酵母草莓汁    草莓红茶  
橘子  
    橘醋豆腐    盐烤橘子  
梅子  
    绿茶梅子醋    乌梅橘皮饮  
芒果

## 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了:场

芒果芦荟优酪乳 芒果凉拌鲜虾

高纤蔬菜类

空心菜

菠菜

醋拌核桃菠菜 紫菜绿菠蒸蛋

红薯叶

红薯叶仔鱼 红薯叶冬瓜汤

红薯叶味噌汤 麻油红薯叶

海参烩红薯叶

大白菜

翡翠白菜卷 黑木耳炒白菜

小白菜

枸杞炒小白菜 白菜牡蛎豆腐汤

上海青

翡翠豆皮 上海青炒香菇

圆白菜

圆白菜炒鸡肉 黑豆炒圆白菜

芹菜

芹菜凉拌魔芋 芹菜红枣茶

芦荟

青椒

芦笋

芦笋土豆蛋色拉 紫米芦笋卷

秋葵

梅香秋葵拌山药 焗烤秋葵

玉米

玉米炒上海青 玉米海带芽色拉

西蓝花

鲜笋西蓝花 西蓝花炒鸡肉

丝瓜

西红柿丝瓜蜜 丝瓜茶汤

元气根茎类

红薯

黄豆红薯糙米饭 小白菜红薯汤

杏仁红薯 蜜汁红薯

牛蒡

黑芝麻蒜香牛蒡 牛蒡萝卜汤

洋葱

什锦洋葱汤 紫菜洋葱色拉

洋葱酱拌什锦豆

土豆

芋头

芋香烧鸡 牛蒡炖芋头

胡萝卜

萝卜土豆汤 苹果醋腌胡萝卜

白萝卜

白萝卜咸粥 欧风萝卜色拉

竹笋

鲜笋烩香菇 竹笋虾米扒豆腐

## 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了:场

南瓜

健康南瓜粥 南瓜鸡肉面线

山药

荞麦山药粥 山药豌豆泥

莲藕

蒜苗酱烧藕片 藕香肉饼

魔芋

味噌魔芋 西红柿魔芋冻

五谷杂粮类

糙米

魔芋糙米粥 糙米腰果浆

豆皮糙米饭 香菇糙米饭

燕麦

红枣燕麦饭 玉米燕麦粥

荞麦

花生荞麦粥 荞麦元气茶

薏苡仁

薏苡仁山药糕 海带薏苡仁粥

薏苡仁瘦肉汤

小米

芝麻

玉米芝麻糊 黑芝麻绿豆饭

花生

桂圆花生汤 红白萝卜卤花生

核桃

核桃炒饭 冰糖核桃糊

营养豆类

黄豆

海带水煮黄豆 黄豆拌白萝卜

双豆胚芽饭 咖喱黄豆

黑豆

黑豆豆皮汤 双豆炖红薯

毛豆

绿豆

海带绿豆汤 清香绿豆饭

绿豆杏仁甜粥 绿豆花生粥

四季豆

四季豆小麦粥 莲藕炒四季豆

豌豆

荞麦豌豆粥 香蒜豌豆色拉

鲜美菇蕈类

黑木耳、银耳

双耳冰糖饮 山楂银耳粥

红薯银耳汤 黄豆拌黑木耳

什锦黑木耳 黑木耳红枣粥

黑木耳苦瓜汤

香菇

香菇瘦肉粥 枸杞子鲜菇

洋菇

## 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了:场

香芹拌洋菇 洋菇拌干丝  
猴头菇  
  红烧猴头菇 猴头菇瘦肉汤  
金针菇  
  时蔬炒鲜菇 酸辣金针菇  
健康海菜类  
海带  
  黑芝麻海带汤 豆腐海带汤  
  海带山药粥 海带芝麻牛蒡丝  
紫菜  
  紫菜豆腐汤 紫菜芝麻饭  
裙带菜  
  裙带菜萝卜汤 素炒什锦  
琼脂  
  琼脂苹果泥 仙草琼脂冻  
腌制、发酵食品  
泡菜  
  醋渍白菜 韩风辣萝卜  
  泡菜炒鱼丁 韩国泡菜炒饭  
纳豆  
  纳豆拌苦瓜 纳豆玉米蛋饼  
味噌  
  味噌毛豆鸡柳 蔬菜豆腐味噌汤  
  牡蛎海带味噌汤 味噌烧山苏  
  味噌烤鱼  
风味香料类  
紫苏  
  紫苏炸豆腐 紫苏茶  
茴香  
山葵  
咖喱  
  咖喱凉拌海蜇皮 咖喱银耳烩鲜蔬  
  双椒咖喱茄子 苹果咖喱  
姜  
  姜炒花生肉丁 姜丝双耳  
肉桂  
  酸奶肉桂烤红薯 苹果肉桂卷  
肉类、海鲜  
金枪鱼  
  黄瓜拌金枪鱼 梅白醋金枪鱼丁  
  西蓝花炒金枪鱼 金枪鱼鲜汤  
海参  
  大蒜海参粥 海参烩香菇  
牡蛎  
  樱花虾牡蛎焗饭 焗烤牡蛎  
猪肉  
  芦笋肉卷 青白双豆瘦肉汤  
鸡肉  
  苹果炒鸡肉 南瓜蒸鸡

# 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了：场

## 顺畅饮品类

### 乳酸饮料

#### 优酪乳、酸奶

幸福香蕉酸奶      核桃酸奶色拉

酸奶水果色拉      酸奶西红柿汁

葡萄优酪乳

### 茶

西红柿绿茶      丝瓜清茶

核桃绿茶饮      菊槐绿茶

### 醋

醋泡花生      酸甜莲藕

醋拌荞麦凉面      葡萄柚粉丝冷盘

### 蜂蜜

蜂蜜葡萄酱      蜂蜜葡萄柚汁

### 养生中药材

#### 山楂

山楂莲藕雪蛤汤      红枣山楂肉片汤

#### 佛手

#### 决明子

决明菊花茶      决明子烩鱼

#### 人参、西洋参

山药参味粥      西红柿洋参茶

山药荷叶茶

#### 甘草陈皮

清热陈皮茶      陈皮炖鸡

#### 麦芽

黑糖麦芽饮      神曲麦芽茶

## Chapter 3 便秘通畅 肠道乐活革命

肠道为什么会老化？

肠道易老化的4大人群

肠道老化的7大警讯

便秘类型与原因有哪些？

谁最容易便秘？

乐活肠道呼吸法

乐活肠道按摩法

乐活肠道运动法

乐活肠道泡澡法

## 《便秘腹泻肠不好，这样吃就对了:场

### 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)