



便秘食疗方

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-02

紫菜芝麻饭 紫菜100克，黑芝麻、白芝麻各120克。将烤紫菜剪成细丝，再将黑芝麻、白芝麻用擀面杖擀碎。把这3种原料拌在一起贮存在瓶子里，每餐舀一两勺和米饭拌在一起吃。紫菜富含胡萝卜素、钙、钾、铁等营养物质，能促进肠胃运动；芝麻则含有大量氨基酸、膳食纤维和矿物质，能促进排便。

醋拌圆白菜 圆白菜500克，醋30毫升，高汤、黄酒、盐适量。将圆白菜加少许盐，放入开水中焯一下，放凉后挤干水分，切成块，再把醋、高汤、黄酒、盐混合后煮开制成汤料。等汤料变凉后和圆白菜一起倒入密封瓶内，储存一天即可食用。圆白菜含有丰富的多种维生素和膳食纤维，能增强肠胃蠕动。

醋腌莲藕 将莲藕焯一下，放入适量的糖、盐、醋和香油，拌匀。将拌好的莲藕存放在密封瓶内，每天作为就餐时的小菜。莲藕能清除肠道污物，防止大便板结，刺激肠壁防止便秘。

拌海带黄豆 海带300克，黄豆100克。将海带切丝，用开水焯熟；黄豆煮熟。将海带和黄豆放凉，控干水分，再加入盐、酱油、味精、葱花搅拌均匀即可。海带含有丰富的膳食纤维，可以促进肠道蠕动、增加排便量；黄豆中的不饱和脂肪酸能促进排便，丰富的膳食纤维则可以吸收肠内水分，使排便量增加。

[存档文本](#)