

健康美食全视频

固本培元 · 祛病强身 · 平衡阴阳

懂得吃有利于身体的食物就能远离医生

祛病养生 明星食物大全

{ 祛病+养生+食疗 }

带来健康的书屋，让您吃出幸福的味道

将吃出来的病吃回去

胡维勤 / 主编

健康美食全视频



扫一扫二维码
视频同步做美食

告诉您吃什么样的食物对病痛更有利
跟着视频做，厨房新手也能烹出美食

优选健康食物，吃得更明白，吃得更放心



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE





健康美食全视频

固本培元 · 祛病强身 · 平衡阴阳

懂得吃有利于身体的食物就能远离医生

祛病养生 明星食物大全

{ 祛病+养生+食疗 }

胡维勤 / 主编



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

祛病养生明星食物大全 / 胡维勤主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2016. 6
(健康美食全视频)
ISBN 978-7-5335-4917-6

I . ①祛… II . ①胡… III . ①食物疗法②食物养生
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 314761 号

书 名 祛病养生明星食物大全
健康美食全视频
主 编 胡维勤
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 16
图 文 256 码
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4917-6
定 价 39.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



1 Part

重视食疗，远离疾病

- 012…… 药食本一家，食疗亦可治病
- 014…… 五色食物，把病“吃”好
- 015…… 食物的“四性五味”
- 017…… 食疗的使用原则
- 018…… 食疗药膳的制作方法
- 019…… 食疗养生三大原则



2 Part

儿童常见病食物疗法

- 022……▶ 小儿感冒
 - 023…… 莴笋哈密瓜汁
 - 024…… 白萝卜枇杷蜜汁
 - 024…… 白菜柳橙汁
 - 025…… 白菜木耳炒肉丝
- 026……▶ 小儿咳嗽
 - 027…… 银耳百合粳米粥
 - 028…… 梨子糊
 - 028…… 山药杏仁银耳羹
 - 029…… 百合枇杷炖银耳
- 030……▶ 小儿消化不良
 - 031…… 酸奶水果沙拉
 - 032…… 山楂麦芽消食汤
 - 032…… 酸奶玉米蓉
 - 033…… 胡萝卜山楂汁
- 034……▶ 小儿疳积
 - 035…… 木耳山药
 - 036…… 西红柿炒山药
 - 036…… 红薯紫米粥
 - 037…… 卤猪肚
- 038……▶ 小儿厌食
 - 039…… 芡实苹果鸡爪汤
 - 040…… 莲藕菠萝柠檬汁
 - 040…… 鸡肝粥

041…… 西红柿饭卷

042……▶ 小儿腹泻

043…… 胡萝卜丝炒包菜

044…… 胡萝卜粳米粥

044…… 小麦粳米粥

045…… 黑胡椒猪柳

046……▶ 小儿盗汗

047…… 蒸糯米肉丸

048…… 红枣南瓜豆浆

048…… 酱炖泥鳅鱼

049…… 红枣芋头汤

050……▶ 小儿湿疹

051…… 松仁丝瓜

052…… 芸豆赤小豆鲜藕汤

052…… 西瓜草莓汁

053…… 苹果红枣鲫鱼汤

054……▶ 小儿疳积

055…… 干贝冬瓜芡实汤

056…… 苦瓜玉米粒

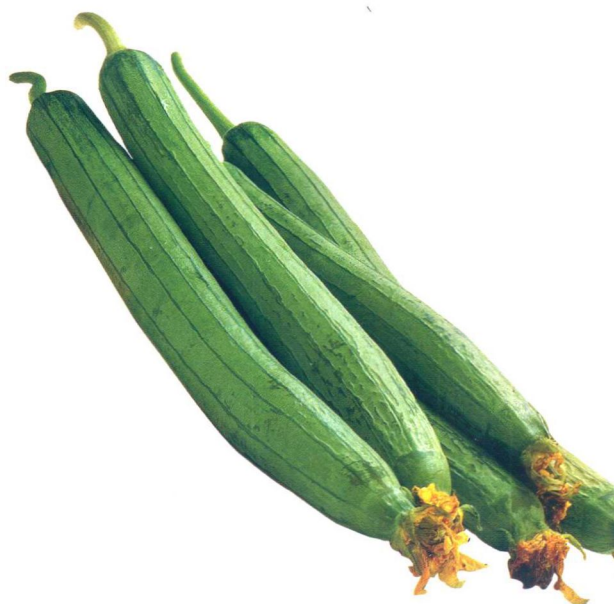
056…… 胡萝卜苦瓜沙拉

057…… 红米绿豆粥

058……▶ 小儿流行性腮腺炎

059…… 姜丝蒸冬瓜

060…… 腐乳凉拌鱼腥草



060…… 马齿苋蒜头皮蛋汤

061…… 草菇冬瓜球

062……▶ 小儿惊风

063…… 莲藕核桃排骨汤

064…… 南瓜番茄薏米汤

064…… 莲子百合瘦肉粥

065…… 芹菜甜橘沙拉

066……▶ 小儿夜啼

067…… 莲子糯米糕

068…… 桑葚茯苓粥

068…… 银耳山药百合饮

069…… 芡实百合香芋煲

070……▶ 小儿口疮

071…… 橙香果仁菠菜

072…… 苦瓜甜橙沙拉

072…… 草莓西红柿奶昔

073…… 木瓜银耳汤

074……▶ 小儿遗尿

075…… 豉椒肉末蒸山药

076…… 板栗龙骨汤

076…… 核桃花生双豆汤

077…… 羊肉淡菜粥

078……▶ 小儿流涎

079…… 太子参南枣益智仁汤

080…… 香蕉瓜子奶

080…… 牛油果香蕉奶昔

081…… 板栗花生瘦肉汤

082…… 花生黄豆浆

3

Part

女性常见病食物疗法

084……▶ 贫血

085…… 姜糖蒸红枣

086…… 党参桂圆红枣汤

086…… 黑米桂花粥

087…… 西洋参虫草花炖乌鸡

088…… 黑米补血甜汤

088…… 浓香黑芝麻糊

089…… 黑豆核桃乌鸡汤

090……▶ 月经不调

091…… 蒜蓉鱿鱼炒饭

092…… 当归红花饮

092…… 干煸芹菜肉丝

093…… 蚝油酱爆鱿鱼

094……▶ 痛经

095…… 桂圆养血汤

096…… 红薯姜糖水

096…… 佛手姜糖饮

097…… 佛手鸭汤

098……▶ 外阴瘙痒

099…… 家常海带绿豆汤

100…… 蜂蜜苦瓜汁

100…… 蜂蜜葡萄柚汁

101…… 红枣苦瓜粥

102……▶ 阴道炎

103…… 决明子鸡肝苋菜汤

104…… 腐乳拌薄荷鱼腥草

104…… 南瓜小米糙米糊

105…… 南瓜排毒汤

106……▶ 带下病

107…… 红腰豆绿豆莲子汤

108…… 白果腐竹粥

108…… 紫米芡实粥

109…… 芡实炖老鸭

110……▶ 盆腔炎

111…… 薏米赤小豆豆浆

112…… 蒸茼蒿

112…… 蘑菇竹笋豆腐

113…… 紫菜笋干豆腐煲

114……▶ 宫颈炎

115…… 上海青素炒面

116…… 玫瑰花油菜豆浆

116…… 黄金马蹄虾球

117…… 炆拌手撕蒜薹

118……▶ 子宫脱垂

119…… 西洋参煲乌鸡

120…… 腰果炒猪肚

120…… 山药酱焖鸭



121…… 干煸芋头牛肉丝

122……▶ 卵巢早衰

123…… 黑蒜烧墨鱼

124…… 苹果蓝莓汁

124…… 蓝莓葡萄汁

125…… 葡萄干菠萝蒸银耳

126…… 海参炒时蔬

127…… 枸杞子海参汤

128……▶ 急性乳腺炎

129…… 蒲公英薏米粥

130…… 丝瓜排骨粥



- 130…… 黄豆香菜汤
- 131…… 莴笋炒瘦肉
- 132…… ▶ **乳腺增生**
- 133…… 酱香小土豆
- 134…… 扁豆玉米沙拉
- 134…… 玉米燕麦粥
- 135…… 黄豆白菜炖粉丝

136…… ▶ **更年期综合征**

- 137…… 桂圆红枣小麦粥
- 138…… 小麦糯米粥
- 138…… 桂圆炒海参
- 139…… 参芪陈皮煲猪心
- 140…… 卤猪心

4 Part

老年人常见病食物疗法

142…… ▶ **失眠**

- 143…… 莴笋平菇肉片
- 144…… 杂菇小米粥
- 144…… 桂圆大枣红豆汤
- 145…… 拔丝红薯莲子

146…… ▶ **哮喘**

- 147…… 桂花蜂蜜蒸萝卜
- 148…… 冬瓜苹果蜜汁
- 148…… 霸王花猪肺汤
- 149…… 雪梨杏仁胡萝卜汤

150…… ▶ **高血压**

- 151…… 丹参山楂大米粥
- 152…… 芹菜白萝卜汁
- 152…… 黄瓜芹菜苹果汁

- 153…… 山楂豆腐

- 154…… 鸭血鲫鱼汤

- 155…… 葱油鲫鱼

156…… ▶ **冠心病**

- 157…… 茄汁香煎三文鱼

- 158…… 芹菜胡萝卜柑橘汁

- 158…… 三文鱼炒时蔬

- 159…… 西红柿芹菜莴笋汁

- 160…… 橙汁雪梨

- 161…… 橙子南瓜羹

162…… ▶ **高脂血症**

- 163…… 凉拌黄瓜条

- 164…… 蒜香手撕蒸茄子

- 164…… 西红柿黄豆豆浆

165…… 洋葱炒鸭胗

166…… ▶ 糖尿病

167…… 南瓜沙拉

168…… 芒果藕粉

168…… 蒜油藕片

169…… 玉米苦瓜煎蛋饼

170…… ▶ 痛风

171…… 小白菜炒茭白

172…… 素炒芋头片

172…… 橘子红薯汁

173…… 葱香蒸茄子

174…… ▶ 骨质疏松

175…… 红薯蒸排骨

176…… 木耳枸杞蒸蛋

176…… 木耳红枣莲子粥

177…… 小米洋葱蒸排骨

178…… 丝瓜虾皮瘦肉汤

179…… 尖椒虾皮

180…… ▶ 便秘

181…… 韭菜黄豆炒牛肉

182…… 核桃蒸蛋羹

182…… 杏仁松子大米粥

183…… 松子玉米炒饭

184…… 蛋丝拌韭菜

185…… 杏仁核桃芝麻糊



186…… ▶ 风湿性关节炎

187…… 葡萄干苹果粥

188…… 西红柿炒口蘑

188…… 莲子芡实牛肚汤

189…… 魔芋鸡丝荷兰豆

190…… ▶ 耳鸣耳聋

191…… 蒜香蒸生蚝

192…… 紫菜生蚝汤

192…… 香辣青鱼

193…… 紫菜虾米猪骨汤

194…… ▶ 白内障

195…… 猪肝鸡蛋羹

196…… 红枣枸杞蒸猪肝

196…… 桂圆桑葚奶

197…… 冰糖枸杞蒸藕片

198…… 玉米板栗红枣枸杞鸡

家庭常见病食物疗法

200……▶ 颈椎病

- 201…… 咸菜草鱼
- 202…… 湘味粉丝蒸丝瓜
- 202…… 丝瓜肉片汤
- 203…… 清香蒸鲤鱼

204……▶ 慢性胃炎

- 205…… 小米蒸红薯
- 206…… 牛奶粥
- 206…… 红枣牛奶饮
- 207…… 红薯莲子银耳汤
- 208…… 嫩南瓜糯米糊
- 209…… 百合蒸南瓜

210……▶ 胃、十二指肠溃疡

- 211…… 蜂蜜香蕉奶昔
- 212…… 黑豆核桃蜂蜜奶
- 212…… 牛奶蒸鸡蛋
- 213…… 姜丝红糖蒸鸡蛋

214……▶ 脂肪肝

- 215…… 香菇豆腐酿黄瓜
- 216…… 橘子上海青稀粥
- 216…… 绿豆燕麦红米糊
- 217…… 冬瓜燕麦片沙拉

218……▶ 腰肌劳损

- 219…… 当归炖猪腰
- 220…… 香菜炒猪腰
- 220…… 栗子枸杞炒鸡翅
- 221…… 栗焖香菇

222……▶ 痔疮

- 223…… 菠菜蒸蛋羹
- 224…… 菠菜糊
- 224…… 黑芝麻杏仁粥
- 225…… 燕麦黑芝麻豆浆
- 226…… 乌醋花生黑木耳
- 227…… 五花肉炒黑木耳



228……▶ **肥胖症**

- 229…… 茄汁黄瓜
- 230…… 黄瓜胡萝卜汁
- 230…… 蒸白萝卜
- 231…… 橄榄油芹菜拌白萝卜

232……▶ **疲劳综合征**

- 233…… 芦笋萝卜冬菇汤
- 234…… 芦笋青苹果汁
- 234…… 芦笋炒鸡柳
- 235…… 金针菇蔬菜汤
- 236…… 清拌金针菇
- 237…… 柠檬彩蔬沙拉

238……▶ **阳痿**

- 239…… 葱爆羊肉卷
- 240…… 丝瓜蒸羊肉
- 240…… 生蚝年糕汤
- 241…… 红枣黄芪蒸乳鸽

242……▶ **早泄**

- 243…… 芡实海参粥
- 244…… 山楂高粱粥
- 244…… 酸梅蒸烧鸭
- 245…… 小墨鱼豆腐汤



246……▶ **遗精**

- 247…… 红参淮杞甲鱼汤
- 248…… 山药陈皮枸杞甲鱼汤
- 248…… 冬瓜黄豆山药排骨汤
- 249…… 红腰豆鲫鱼汤

250……▶ **前列腺炎**

- 251…… 南瓜子小米粥
- 252…… 蚕豆猕猴桃杏仁奶
- 252…… 猕猴桃三文鱼炒饭
- 253…… 苦瓜黄豆鸡爪汤
- 254…… 蒸肉末酿苦瓜
- 255…… 核桃苹果拌菠菜
- 256…… 酸脆鸡柳



健康美食全视频

固本培元 · 祛病强身 · 平衡阴阳

懂得吃有利于身体的食物就能远离医生

祛病养生 明星食物大全

{ 祛病+养生+食疗 }

胡维勤 / 主编



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

祛病养生明星食物大全 / 胡维勤主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2016.6
(健康美食全视频)
ISBN 978-7-5335-4917-6

I. ①祛… II. ①胡… III. ①食物疗法②食物养生
IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 314761 号

书 名 祛病养生明星食物大全
健康美食全视频
主 编 胡维勤
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 16
图 文 256 码
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4917-6
定 价 39.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



1 Part

重视食疗，远离疾病

- 012…… 药食本一家，食疗亦可治病
- 014…… 五色食物，把病“吃”好
- 015…… 食物的“四性五味”
- 017…… 食疗的使用原则
- 018…… 食疗药膳的制作方法
- 019…… 食疗养生三大原则



2 Part

儿童常见病食物疗法

- 022……▶ 小儿感冒
 - 023…… 莴笋哈密瓜汁
 - 024…… 白萝卜枇杷蜜汁
 - 024…… 白菜柳橙汁
 - 025…… 白菜木耳炒肉丝
- 026……▶ 小儿咳嗽
 - 027…… 银耳百合粳米粥
 - 028…… 梨子糊
 - 028…… 山药杏仁银耳羹
 - 029…… 百合枇杷炖银耳
- 030……▶ 小儿消化不良
 - 031…… 酸奶水果沙拉
 - 032…… 山楂麦芽消食汤
 - 032…… 酸奶玉米蓉
 - 033…… 胡萝卜山楂汁
- 034……▶ 小儿疳积
 - 035…… 木耳山药
 - 036…… 西红柿炒山药
 - 036…… 红薯紫米粥
 - 037…… 卤猪肚
- 038……▶ 小儿厌食
 - 039…… 芡实苹果鸡爪汤
 - 040…… 莲藕菠萝柠檬汁
 - 040…… 鸡肝粥

041…… 西红柿饭卷

042……▶ 小儿腹泻

043…… 胡萝卜丝炒包菜

044…… 胡萝卜粳米粥

044…… 小麦粳米粥

045…… 黑胡椒猪柳

046……▶ 小儿盗汗

047…… 蒸糯米肉丸

048…… 红枣南瓜豆浆

048…… 酱炖泥鳅鱼

049…… 红枣芋头汤

050……▶ 小儿湿疹

051…… 松仁丝瓜

052…… 芸豆赤小豆鲜藕汤

052…… 西瓜草莓汁

053…… 苹果红枣鲫鱼汤

054……▶ 小儿疳积

055…… 干贝冬瓜芡实汤

056…… 苦瓜玉米粒

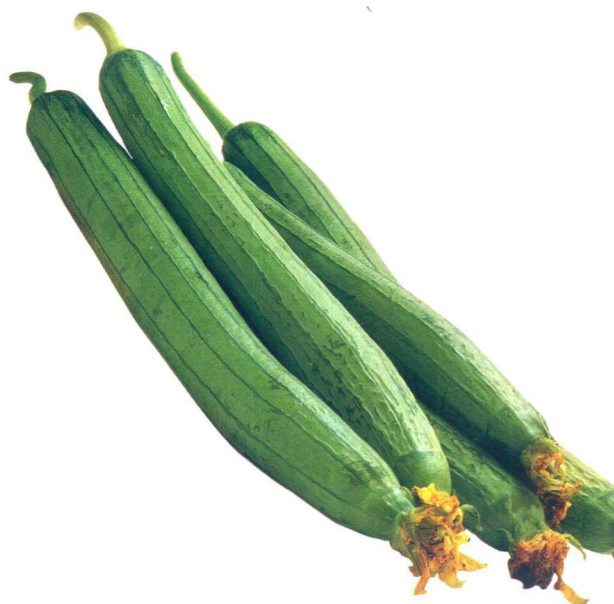
056…… 胡萝卜苦瓜沙拉

057…… 红米绿豆粥

058……▶ 小儿流行性腮腺炎

059…… 姜丝蒸冬瓜

060…… 腐乳凉拌鱼腥草



060…… 马齿苋蒜头皮蛋汤

061…… 草菇冬瓜球

062……▶ 小儿惊风

063…… 莲藕核桃排骨汤

064…… 南瓜番茄薏米汤

064…… 莲子百合瘦肉粥

065…… 芹菜甜橘沙拉

066……▶ 小儿夜啼

067…… 莲子糯米糕

068…… 桑葚茯苓粥

068…… 银耳山药百合饮

069…… 芡实百合香芋煲

070……▶ 小儿口疮

071…… 橙香果仁菠菜

072…… 苦瓜甜橙沙拉

072…… 草莓西红柿奶昔

073…… 木瓜银耳汤

074……▶ 小儿遗尿

075…… 豉椒肉末蒸山药

076…… 板栗龙骨汤

076…… 核桃花生双豆汤

077…… 羊肉淡菜粥

078……▶ 小儿流涎

079…… 太子参南枣益智仁汤

080…… 香蕉瓜子奶

080…… 牛油果香蕉奶昔

081…… 板栗花生瘦肉汤

082…… 花生黄豆浆

3
Part

女性常见病食物疗法

084……▶ 贫血

085…… 姜糖蒸红枣

086…… 党参桂圆红枣汤

086…… 黑米桂花粥

087…… 西洋参虫草花炖乌鸡

088…… 黑米补血甜汤

088…… 浓香黑芝麻糊

089…… 黑豆核桃乌鸡汤

090……▶ 月经不调

091…… 蒜蓉鱿鱼炒饭

092…… 当归红花饮

092…… 干煸芹菜肉丝

093…… 蚝油酱爆鱿鱼

094……▶ 痛经

095…… 桂圆养血汤

096…… 红薯姜糖水

096…… 佛手姜糖饮

097…… 佛手鸭汤

098……▶ 外阴瘙痒

099…… 家常海带绿豆汤

100…… 蜂蜜苦瓜汁

100…… 蜂蜜葡萄柚汁

101…… 红枣苦瓜粥

102……▶ 阴道炎

103…… 决明子鸡肝苋菜汤

104…… 腐乳拌薄荷鱼腥草

104…… 南瓜小米糙米糊

105…… 南瓜排毒汤

106……▶ 带下病

107…… 红腰豆绿豆莲子汤

108…… 白果腐竹粥

108…… 紫米芡实粥

109…… 芡实炖老鸭

110……▶ 盆腔炎

111…… 薏米赤小豆豆浆

112…… 蒸茼蒿

112…… 蘑菇竹笋豆腐

113…… 紫菜笋干豆腐煲

114……▶ 宫颈炎

115…… 上海青素炒面

116…… 玫瑰花油菜豆浆

116…… 黄金马蹄虾球

117…… 炝拌手撕蒜薹

118……▶ 子宫脱垂

119…… 西洋参煲乌鸡

120…… 腰果炒猪肚

120…… 山药酱焖鸭



121…… 干煸芋头牛肉丝

122……▶ 卵巢早衰

123…… 黑蒜烧墨鱼

124…… 苹果蓝莓汁

124…… 蓝莓葡萄汁

125…… 葡萄干菠萝蒸银耳

126…… 海参炒时蔬

127…… 枸杞子海参汤

128……▶ 急性乳腺炎

129…… 蒲公英薏米粥

130…… 丝瓜排骨粥