

借

婴幼儿养与教系列



婴幼儿

蔡东联 主编
李雅慧

常见病食物疗法

上海科学技术出版社

婴幼儿养与教系列

婴幼儿

常见病食物疗法

蔡东联 主编
李雅慧



上海科学技术出版社



婴幼儿处于生命的起始阶段，身体器官及系统尚未发育成熟，抵抗疾病的能力较低，极易患某些疾病。本书按机体的各系统疾病进行分类，详尽介绍了400余种婴幼儿常见疾病食疗方的原料配比、制作方法、吃法和功效。本书所介绍的食疗方不仅取材方便、制作简单，而且口感良好、疗效可靠。可供广大患儿家长、医师、营养师、药膳师及烹饪爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿常见病食物疗法 / 蔡东联, 李雅慧主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2003.1

(婴幼儿养与教系列)

ISBN 7-5323-6760-6

I. 婴... II. ①蔡...②李... III. 小儿疾病: 常见病—食物疗法 IV. R720.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092818 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850 × 1156 1/32 印张 6.875 字数 110 千

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 2 月第 2 次印刷

印数: 5 201—10 400 定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



编委会名单

主编 蔡东联 李雅慧

编者 (以汉语拼音字母顺序排列)

蔡东联

姜 宏

李雅慧

马 莉

闵军霞

王 磊

食香斋

1999年9月



婴幼儿通常是指0~6岁的学龄前期的小儿。由于年龄小，又处于生命的起始阶段，生长发育旺盛，但身体的各个器官及系统功能尚未发育成熟，体内防御系统还没有完全建立起来，抵抗疾病的免疫功能较低，故容易患某些疾病，特别是某些感染性疾病。此外，目前我国实行计划生育政策，许多家庭独生子女挑食、偏食的习惯较为普遍，容易由于某些营养素的不平衡而导致疾病的发生。化学药物的副作用及药源性疾病的大量出现，使人们对通过日常饮食来治疗常见疾病，产生了浓厚的兴趣。为了满足广大患儿家长通过食物来解除病痛及治愈疾病的愿望，我们结合临床上的运用，编写了本书。本书按机体的各系统疾病进行分类，介绍了400余种婴幼儿常见疾病的食物治疗方法，按实用性、科学性的原则进行编写，可帮助读者合理选用适合病情的食疗方，以战胜疾病，早日康复。

希望本书能作为婴幼儿常见疾病食物疗法的参谋。因水平有限，本书不足之处，敬请读者批评指正。

编著者

2002年11月



呼吸系统疾病

2/ 感冒

2/ 小葱老姜汤 1

2/ 生姜秋梨汤 2

3/ 萝卜姜枣汤 3

3/ 白菜姜葱汤 4

3/ 葱白香菜汤 5

4/ 淡竹叶粥 6

4/ 蔓青子粥 7

4/ 五神汤 8

5/ 咳嗽

5/ 地黄山药粥 9

5/ 天冬薏苡仁粥 10

6/ 荷叶冬瓜汤 11

6/ 生梨葱糖汤 12

6/ 雪梨羹 13

7/ 黄芪百合银耳羹 14

7/ 百合香酥鸡 15

8/ 沙参拌海蜇 16

8/ 黄精煨猪蹄膀 17

9/ 山药牛肉片 18

9/ 冰糖炖雪梨 19

9/ 杏仁梨 20

10/ 川贝冰糖炖饭汤 21

10/ 大蒜粥 22

11/ 气管炎

11/ 冰糖蒸海蜇 23

11/ 麦冬金菇 24



肺结核\11

- 25 珠玉两宝粥\11
- 26 枫斗甲鱼\12
- 27 银贝生梨饮\12
- 28 咸鸭蛋牡蛎粥\12
- 29 龟版膏\13

哮喘\13

- 30 百合粥\13
- 31 党参五味子鸡\13

百日咳\14

- 32 雪梨蒸川贝\14
- 33 萝卜汁\14
- 34 大蒜白糖饮\15
- 35 杏仁橘红饮\15
- 36 麻杏仁甘粥\15
- 37 猪胆汁粉\16
- 38 鸡胆汁白糖糊\16
- 39 豆浆粥\17
- 40 胡萝卜扁豆红枣汤\17
- 41 银耳雪梨冰糖饮\18

消化系统疾病

消化不良\20

- 42 胡萝卜粥\20
- 43 健脾饼\20
- 44 泡椒银耳肉片\21
- 45 醋梨\21

22/ 口干、咽喉痛

22/ 石斛莼菜汤 46

22/ 银甘绿豆汤 47

22/ 麦冬百合羹 48

23/ 糖渍西瓜 49

23/ 芦根白茅根茶 50

23/ 葛粉皮蛋粥 51

24/ 桂花粥 52

24/ 黄瓜粥 53

24/ 黄花菜地黄粥 54

25/ 呕吐、腹泻

25/ 藿香粥 55

25/ 大蒜山药粥 56

25/ 糯米山药红枣粥 57

26/ 四米粥 58

26/ 止泻健脾粥 59

26/ 九仙黄道糕 60

27/ 理脾糕 61

27/ 沙参玉竹鹅肉汤 62

28/ 薏苡仁扁豆牛肉汤 63

28/ 绿豆车前汤 64

28/ 扁豆烧牛肉 65

29/ 茴香炖牛肉 66

29/ 陈皮豆腐 67

30/ 醋烧老豆腐 68

30/ 参米茶 69

30/ 参枣茶 70

31/ 消化粉 71

31/ 山楂萝卜子粥 72



- 73 山楂麦芽橘皮饮 \31
- 74 神曲粥 \32
- 75 地锦草饮 \32
- 76 马齿苋汁 \33
- 77 山药莲子糕 \33
- 78 砂仁山药锅巴粉 \33
- 79 参苓白术粥 \34
- 80 金樱子山药粥 \34

小儿厌食症 \35

- 81 砂仁粥 \35
- 82 山楂红糖粥 \35
- 83 白术猪肚粥 \36
- 84 山药扁豆羹 \36
- 85 薏苡仁鸡内金饼 \37
- 86 萝卜猪肉饼 \37
- 87 参术薏苡仁糕 \38
- 88 莲子茯苓糕 \38
- 89 健脾开胃羹 \39
- 90 豆蔻蒸鲫鱼 \39

便秘 \40

- 91 黑芝麻粥 \40
- 92 山药蕉麻粥 \40
- 93 松子粥 \41
- 94 香蕉芝麻粥 \41
- 95 苁蓉锁阳猪肉汤 \41
- 96 核桃黄精牛肉汤 \42
- 97 润肠海参羹 \42
- 98 三仁鸡丁 \43
- 99 核桃蒸鸭 \43
- 100 山海双参 \43
- 101 凉拌海蜇芹菜 \44
- 102 蜜拌芝麻萝卜子 \44

45/ 四鲜素烩 103

45/ 糖醋菠菜 104

45/ 鲜香蕉 105

46/ 青菜茶 106

46/ 食欲减退

46/ 姜橘椒鱼汤 107

46/ 六神粥 108

47/ 四宝粥 109

47/ 参枣饭 110

48/ 椰子糯米蒸鸡饭 111

48/ 猪肚粥 112

48/ 山药鸭汤 113

49/ 健脾开胃汤 114

49/ 参芪童子鸡 115

50/ 银耳鸭舌 116

50/ 枣圆蒸鸭 117

51/ 蘑菇炖老鸭 118

51/ 白扒银耳 119

心血管系统疾病

54/ 高血压

54/ 杞菊钩藤汤 120

54/ 银杞干贝羹 121

55/ 参须枣汤 122

55/ 益气聪明汤 123

55/ 心悸

55/ 枣仁地黄粥 124

56/ 朱砂煮猪心 125



- 126 豆豉酱猪心 \ 56
- 127 莲肉包 \ 56
- 128 百合莲子银耳汤 \ 57

贫血 \ 57

- 129 参枣莲子粥 \ 57
- 130 桂圆红枣粥 \ 58
- 131 当归羊肉汤 \ 58
- 132 红枣黑豆汤 \ 58
- 133 桂圆莲子汤 \ 59
- 134 荔枝红枣汤 \ 59
- 135 木耳红枣汤 \ 59
- 136 山药红枣汤 \ 60
- 137 香菇鳗鱼羹 \ 60
- 138 当归乌骨鸡 \ 60
- 139 归参炖母鸡 \ 61
- 140 山药桂圆蒸甲鱼 \ 61
- 141 蟹粉 \ 62
- 142 黄豆猪肝酱 \ 62
- 143 猪肝酱 \ 62
- 144 归姜炖羊肉 \ 63
- 145 麻酱拌双金 \ 63
- 146 二五茶 \ 64
- 147 红枣羊胫骨糯米粥 \ 64

血小板减少 \ 64

- 148 红枣粥 \ 64
- 149 猪皮红枣羹 \ 65
- 150 花生大豆煨猪蹄 \ 65

内分泌系统疾病

68/ 糖尿病

68/ 芹菜豆腐粥 151

68/ 冬瓜鲤鱼汤 152

69/ 凤菇豆腐汤 153

69/ 糯米桑白饮 154

70/ 鲜蘑冬瓜 155

70/ 肥胖

70/ 鹌鹑粥 156

71/ 冬瓜粥 157

71/ 山楂鱿鱼卷 158

72/ 海蜇拌黄瓜 159

72/ 荷叶肉 160

73/ 黄瓜皮拌肉丝 161

73/ 黄瓜氽肉片 162

74/ 茄汁玉米笋 163

74/ 清炖冬瓜 164

75/ 清炖黄豆芽 165

75/ 清炒胡萝卜 166

76/ 清蒸凤尾菇 167

76/ 山楂炒豆芽 168

76/ 糖醋茭白 169

77/ 糖醋萝卜 170

77/ 茼蒿炒萝卜 171

78/ 茼蒿肉片 172

78/ 香菇冬笋烧油菜 173

79/ 香椿芽拌豆腐 174

79/ 鲜蘑青菜 175

80/ 盐水毛豆 176



- 177 芝麻小白菜\80
- 178 芝麻苦瓜\81
- 179 糟烩鲜蘑豆腐\81
- 180 扒冬瓜条\82

泌尿系统疾病

肾炎\84

- 181 眉豆饭\84
- 182 赤豆薏苡仁汤\84
- 183 冬瓜黑鱼汤\85
- 184 猪肾粥\85
- 185 生栗子\86
- 186 扁豆薏苡仁牛蛙汤\86
- 187 鲤鱼赤豆汤\86
- 188 鲤鱼冬瓜汤\87
- 189 玉米蚌肉汤\87
- 190 西瓜皮汤\87
- 191 大蒜头焖花生\88
- 192 薏苡仁羹\88
- 193 固尿饮\88
- 194 黄芪猪苓车前黑豆汤\89
- 195 韭菜炒黑鱼片\89
- 196 百合红豆粥\90

小儿遗尿症\90

- 197 补骨脂莲肉粉\90
- 198 二仁粉\90
- 199 三子蜜饮\91
- 200 鸡肠薏苡仁饼\91

- 92/ 核桃仁炒韭菜 201
- 92/ 山药茯苓包子 202
- 93/ 莲子薏苡仁猪肾汤 203
- 93/ 桑螵蛸炖猪脬 204

神经精神系统疾病

- 96/ 智能发育不全
- 96/ 猪脑散 205
- 96/ 牛髓炒面 206
- 97/ 牛筋骨膏 207

97/ 轻微脑功能障碍综合征

- 97/ 酸枣莲子粥 208
- 98/ 甘麦红枣汤 209
- 98/ 桑菊茶 210
- 98/ 胡麻饼 211
- 99/ 健脾宝花粉 212
- 99/ 玉芝丸 213
- 99/ 天麻地黄鸭 214

100/ 儿童多动症

- 100/ 百合熟地龙齿汤 215
- 100/ 酸枣仁熟地粥 216
- 101/ 枸杞枣仁汤 217
- 101/ 枸杞百合羹 218
- 101/ 甘麦红枣汤 219



- 220 参枣桂圆粥\102
- 221 小麦糯米粥\102
- 222 桂圆莲子汤\102
- 223 竹沥饮\103
- 224 竹叶汤\103
- 225 橘茹饮\103
- 226 百合竺黄汤\104
- 227 咖啡酸牛奶\104
- 228 花生牛奶\104
- 229 麦芽牛奶\105
- 230 芝麻豆奶\105
- 231 三仁糊\106
- 232 猪脑烩鸡茸\106
- 233 粉皮大鱼头\107
- 234 柏子仁酸枣仁粥\107
- 235 猪肝牡蛎汤\108

头晕头痛\109

- 236 天麻枸杞汤\109
- 237 天麻猪脑羹\109
- 238 桑椹鸡片\109
- 239 天麻煮鱼头\110
- 240 核桃首乌天麻煮鱼头\110
- 241 黑芝麻拌人参\111

腰背痛\111

- 242 银耳杜仲羹\111
- 243 杜仲羊肾羹\112
- 244 黄精炒鳝丝\112

113/ 锅贴杜仲肾片 245

113/ 参归山药猪肾 246

114/ 眩晕

114/ 桑椹粥 247

114/ 苡蓉肉片汤 248

114/ 牡蛎龙骨汤 249

115/ 芎归蒸鸡 250

115/ 清蒸甲鱼 251

115/ 黄精蟹黄鱼翅 252

116/ 萝卜海蜇 253

116/ 竹笋肝片 254

117/ 智力减退

117/ 红参鱼头汤 255

117/ 鲜莲银耳汤 256

118/ 精杞炖鹌鹑 257

118/ 脑外伤综合征

118/ 红花饮 258

119/ 核桃仁粥 259

119/ 川芎茶 260

119/ 山楂冰糖煎 261

120/ 三七蒸鸡 262

120/ 天麻猪脑羹 263

120/ 人参莲肉汤 264



睡眠障碍

失眠 \ 122

- 265 桂圆肉粥 \ 122
- 266 枣仁莲子粥 \ 122
- 267 莲子凉糕 \ 123
- 268 二仁酥 \ 123
- 269 花生莲肉汤 \ 123
- 270 黄酒核桃泥汤 \ 124
- 271 牡蛎阿胶汤 \ 124
- 272 人参桂莲红枣汤 \ 124
- 273 红枣百合莲肉羹 \ 125
- 274 莲子金针木耳羹 \ 125
- 275 百合炖猪肉 \ 126
- 276 莲子百合炖猪肉 \ 126
- 277 莲子炖猪心 \ 126
- 278 枸杞叶炒猪心 \ 127
- 279 柏子仁炖猪心 \ 127
- 280 参归煮猪心 \ 128
- 281 糖百合 \ 128
- 282 糖渍桂圆 \ 128
- 283 双仁合欢花饮 \ 129
- 284 竹叶速溶饮 \ 129

神经衰弱 \ 129

- 285 红枣莲子饭 \ 129
- 286 安神汤 \ 130
- 287 葱枣汤 \ 130
- 288 归参山药蒸猪肾 \ 130

抑郁症 \ 131

- 289 茉莉花饮 \ 131