

借

中医师的育儿妙膳

儿童健康成长药膳

食谱



药膳养生03

中医师为孩子的成长，量身订做的7大健康方程式：

- 增强免疫力 ●抗过敏 ●增强脑力 ●强健骨骼
- 增强体力 ●保健视力 ●开胃健脾

中医师 张景琛 著

汕头大学出版社

[本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用]

A Doctor's Child Care Recipe

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童健康成长药膳 / 张景琛著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 2

(养生馆·药膳养生) ISBN 7-81036-259-3

I. 儿… II. 张… III. 儿童—保健—食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 010143 号

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社出版发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

儿童健康成长药膳

作 者: 张景琛

责任编辑: 廖醒梦 梁志英 秦爱珍

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 20 字 数: 240 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 75.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-259-3/TS · 120

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3005 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团 电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833 E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

57.1
5D
姐

中医医师

张景琛 著

中医医师的育儿妙膳



儿童健康成长药膳

食谱



A Doctor's Child Care Recipe

汕头大学出版社

最值得珍藏的儿童成长食疗宝典



现代人的生活忙碌，在忙于创造事业、追求学问的同时，最需要是健康的身体，而健康的身体来自于妥善的疾病预防及治疗，尤其在儿童身心发展的过程中，若能奠立健康的基础，即是日后最大的成功保证。既然儿童时期的健康如此重要，为人父母者理应多注意此阶段疾病的防治与调养。现今的小孩或沉溺于游乐，或为升学压力所笼罩，常常忽视正确的生活习惯及身体的养护，这对日后的健康会产生极大的影响。

儿童是国家未来的栋梁，是父母希望所寄，唯有健康的孩子，才有快乐的父母，也才有健康的国家社会。张景琛医师在儿科领域造诣非常深厚，他以一个过来人的身分，针对为人父母者，提供现今儿童最常见的疾病及解决问题的方法，如“增强免疫力”、“抗过敏”、“增强脑力”、“保健视力”等医药、保健知识，为培育健康的下一代，略尽绵薄之力。相信此书的出版，必定是国家未来主人翁的一大福气，也是全天下父母照顾子女健康的极大助益。



台北中医公会理事长 陈旺全

儿童的身心健康影响到年长后的身体状况，因此如何做好儿童时期的保健工作，则关系到许多人的终身健康发展。现代的父母都深怕自己的小孩输在起跑点上，对儿童的身心保健都不敢掉以轻心，但市面上所販售的营养食品却不见得适合儿童食用，因此应从天然的食材中摄取所需的营养，让孩子健康成长。

药膳疗法自古有之，它的特色是以食物的形式让人摄取，但也同时包含着某种治疗的实质作用在里面，所以它很容易为大众所接受而成为一种特殊形式的健康食品。

张景琛医师是一位很优秀的临床医师，由他执笔的《儿童健康成长药膳》一书，针对儿童成长过程中碰到的各种情况，分门别类介绍常用的各种药膳，是一本实用性很高的参考手册，值得用心的家长阅读，同时从中获取宝贵的资讯以期对儿童健康有所裨益。

台湾中医儿科医学会理事长 薛三棧

儿童药膳，帮助孩子们快乐成长！



在第一个小孩出生后，我开始学着烧饭做菜，分担家务事，所以这十年来在烹饪上稍有心得。由于近年来药膳的流行加上自己兴趣所在，经常利用门诊空闲之余，编写养生药膳的食谱，除了在家里表现厨艺外，也常常提供给患者作为参考。平常门诊的患者以儿童占多数，他们多不喜欢吃药，因此常会将药方融入料理中以治疗疾病。市面上真正为儿童设计的药膳书籍少之又少，因为小朋友都不喜欢中药的味道，所以本书在编写上，以小孩能接受的口味为重，并不会有很强烈的药味，这也是本书最大的特色。

药膳是中国传统医学的一大特色，它运用一些中药材和食物，经烹饪制作成一种具有食疗的膳食。古人常说药食同源，平常我们吃的食物，其实都具有医疗上的功效。过去神农氏曾尝百草，为许多花果草木订定了属性和疗效，经过了历代的增修，到了明朝的李时珍《本草纲目》内容更加完备，几乎我们平常所吃的一花一草、一蔬一果，都可以找到它的医疗功效。药膳就是运用这些规则，制作出一种具有治病及保健强身的膳食，所谓的寓医于食中，在享受美味之中，同时又能达到身体的健康，难怪药膳会这么风行了。

本书能顺利出版，要感谢编辑部的鼎力帮助，当然还要感谢老婆，让我有机会下厨，还有二位宝贝从不会挑嘴，最后则希望这本书，能带给所有成长中的宝贝，有一个健康且强壮的根基。





CONTENTS

第一篇 让孩子健康成长

- 8 您家宝贝适合吃药膳吗?
- 10 让孩子爱上药膳的 6 个秘诀
- 12 儿童药膳 Q&A



第二篇 儿童成长妙膳

增强免疫力

- 16 健脾润肺 山药莲子汤
- 18 改善虚弱体质 健儿鸡腿
- 19 提高免疫力 儿童养生鲜鱼汤
- 20 化痰通窍 腐皮银芽卷
- 22 预防感冒 山药人参鸡汤
- 23 保肺止咳 杏仁松饼
- 24 舒缓气喘 白果杏仁汤
- 25 止咳润喉 梨子果冻

抗过敏

- 28 保肺强身 防风玉米浓汤
- 30 预防感冒 炸布丁
- 31 保肺去痰 杏仁豆腐甜汤
- 32 健脾养肺 珠玉三宝粥
- 34 改善肠过敏 薏仁燕麦粥
- 35 补气抗过敏 益气抗敏汤
- 36 改善口腔溃疡 番茄排骨面
- 37 清热凉血 茅根甜藕汤





增强脑力

- 40 养心益气 清蒸石斑
- 42 清肝补脑 干贝萝卜清汤
- 43 清脑通络 天麻豆腐烩饭
- 44 集中注意力 核桃鳕鱼
- 46 益智定志 糖醋排骨
- 47 养心安神 紫菜蛋花汤
- 48 补脑益智 桂圆粥
- 49 补脑定志 核桃芝麻糊

强健骨骼

- 52 养血益气 炒杜仲腰花
- 54 健脾滋肾 栗子鸡
- 55 补肝强筋 健骨双筋烩
- 56 促进骨骼成长 山药牛肉汤
- 58 补钙强筋骨 干贝蒸蛋
- 59 强筋健骨 豆豉鲳鱼
- 60 益气壮筋骨 香烤鳗鱼
- 61 促进发育 发菜煎蛋

增强体力

- 64 生津润燥 蛤蜊鸡汤
- 66 健脾保肝 保肝海鲜煲
- 67 提振体力 百合甜汤
- 68 养血补气 当归羊肉羹
- 70 补气提神 鲜果龟苓膏
- 71 大补气血 牛肉冻
- 72 补虚保健 养血鲈鱼汤
- 73 补血强身 金针鸡汤

保健视力

- 76 保护眼睛 鲍鱼粥
- 78 养肝明目 枸杞海带饭
- 79 消除眼睛疲劳 香烤番茄鲑鱼
- 80 滋阴明目 凉拌木耳丝
- 82 调节眼压 鲜贝花椰菜
- 83 改善眼疾 干贝发菜烩
- 84 健脾明目 白果鸡丁
- 85 养血明目 紫米莲子粥

开胃健脾

- 88 健脾助消化 丁香粉蒸肉
- 90 健脾开胃 开胃鸡片
- 91 健胃整肠 四神猪肚汤
- 92 增进食欲 牛肉汉堡
- 93 开胃助消化 鸡丝拌面
- 94 消暑开胃 粉皮黄瓜
- 95 温胃散寒 桂香虾仁

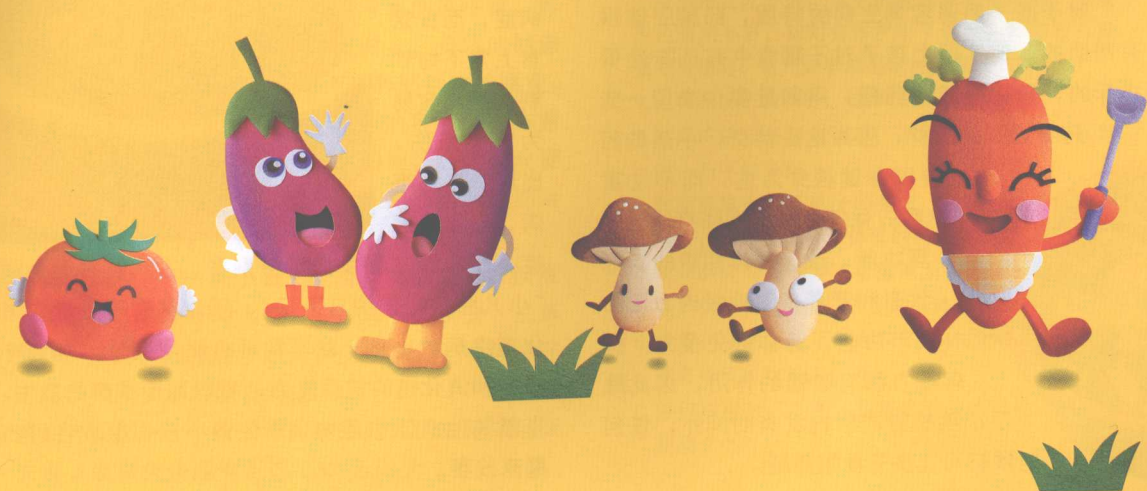




第一篇 CHAPTER 1

让孩子健康成长

- 8 您家宝贝适合吃药膳吗?
- 10 让孩子爱上药膳的 6 个秘诀
- 12 儿童药膳 Q&A



您家宝贝 适合吃药膳吗？



何时需要食用药膳？

一般膳食主要目的是为了消除饥饿，维持生命和获得物质的满足，而服用一般药物的目的是为了治疗疾病，药膳则兼具了以上两个目的，它能使身体较弱的人变得更健康，平时身体健康的人变得更加强壮，因此药膳除了能果腹和治疗疾病外，还有保健强身的作用。

对于孩子娇弱容易生病的特质，药膳应该很有帮助的，但实际上孩子对于膳食中有药味是很排斥的，所以小孩的药膳，用药量要少或用一些药味较淡的药材，因为这些特点，小孩的药

膳主要以保健强身为主，而不注重治病。保健强身能增强身体的生理功能，改善身体组织的新陈代谢和营养，对神经内分泌的调节功能、身体的免疫力、抗病能力都有增强的作用，因此除了小孩感冒或急性发炎期间外，任何时候都可让孩子食用药膳。



适合用药膳调养的儿童

小孩由于机体尚未完全成熟，各脏器的功能亦未健全，抗病能力差。加上小孩冷暖不知自调，因此容易伤风感冒，出现咳嗽、流鼻水、哮喘、肺炎等病症，而且饮食上常不知节制，因此容易为饮食所伤，出现腹痛、腹泻、呕吐等病症，肺、脾二脏发病率特别高。古代医书上也讲“小儿肺常虚，脾常不足”，所以常有呼吸道或消化道疾病的小孩，就非常适合服用药膳，加强呼吸道和消化道的抗病能力，可以减少疾病的发生，当然其他身体机能协调不佳的小孩也很适合用药膳来改善。



把药膳融入平常给孩子的膳食里，根据孩子的体质及儿童药膳的食用原则，给予您家的小宝贝更健康而有效的调养。

依孩子的体质调整膳食

孩子由于先天体质和后天饮食不同等诸多原因，常有脏腑阴阳偏胜偏衰的情况发生，了解孩子的体质并针对不同类型的孩子，给予不同膳食的调养，能有助于孩子的成长发育，以下简单地归纳出四种常见的体质：

- 1.肺卫不足型** —— 此类孩子经常容易伤风感冒，有时甚至发生较严重的咳嗽，时发时止，身体的健康也受到了影响，这类孩子应给予有养肺功效的膳食。
- 2.脾胃虚弱型** —— 此类孩子表现为纳食不佳、体重不增、消瘦、消化不良，有时容易呕吐、腹泻或便秘、腹胀、乏力等症，这类孩子应给予健胃、助消化的膳食来调养。
- 3.体胖痰盛型** —— 孩子偏于肥胖，食欲旺盛，痰液分泌较盛，容易咳嗽多痰，皮肤容易起病变，生荨麻疹、湿疹、脂漏性皮肤炎等皮肤病，这类型孩子应给予清淡少油的膳食为佳。
- 4.禀赋不足型** —— 孩子常有某些先天的缺陷或后天失调，发育欠佳或有五迟五软(五迟为立迟、行迟、



发迟、齿迟、语迟；五软为头软、项软、口软、手软、足软)等表现，这类孩子应给予健脾补肾，温补血气的膳食来调治。

服用药膳的注意事项



儿童服用药膳应根据身体的需要和体质来进行，不可随便乱吃一通，本来是要来保健强身的，可能因为服用不当，却对身体产生了伤害，所以给儿童服用药膳时，有几点事项是家长应要注意的：

- 1.应根据孩子的体质，选择性质相投的药膳。
- 2.服用药膳应当适所适时，不能因为对身体有所帮助，而不知节制。
- 3.利用药膳来调养孩子的身体，最好经过中医师的指导，使用适合孩子体质的药材。
- 4.同一时间内，最好不要服用太多种类的药膳，避免药材和药材之间，产生对身体有害的副作用。
- 5.服用药膳时，除了配合孩子的体质外，另外还应注意季节和地域的不同。
- 6.服用药膳时，如果还有服用其他的药物，最好能间隔2小时。

让孩子爱上药膳的6个秘诀



巧妙运用烹调技巧

通常儿童药膳的中药味都比较淡，如果能在烹饪的技巧上用点心思，那么小朋友们会更容易接受药膳的，以下几个方式供家长们参考：

1. 口味甜一点

小孩子大都喜爱吃甜食，所以在烹调药膳时，可以多加些冰糖，让口味甜一点，孩子比较容易接受，而且冰糖纯度高，吃后不会令人感觉燥热。



2. 可以煮软一点

小孩子有时候较懒惰，不喜欢咀嚼太硬的东西，自然就会对它产生排斥，所以在烹调时把食物煮软一点，甚至能入口即化，让孩子容易接受，而且更好消化。

3. 色泽宜清淡

小孩子最怕食物煮得黑黑稠稠的，若再加上有中药味，他们绝对拒绝入口，所以在烹调药膳时，尽量把食物煮得清淡一些，不要让药汁的颜色过分附着在食材上，影响了食欲。

4. 样式上可以多变化

孩子总是喜欢新奇的东西，所以我们也可以在食材和配料上多加一些变化，尽量以活泼鲜艳的方式呈现，市面上有许多造型可爱的模具，也可以应用在料理上，让小朋友自然而然爱上药膳喔！



“药膳”总让人联想到黑色带着苦味的药汤，我们将改变你对药膳的印象，善用烹调方式及配方，让药膳变得比一般菜肴更吸引小朋友喔！

5. 食物和药材要新鲜

食物和药材应尽量选择最新鲜的，这样不但对身体的健康有帮助，也不会有其他的异味，让孩子产生排斥或反感。

6. 烹调宜灵活

孩子都有自己喜爱的烹调方式，所以烹调上可以灵活些，多选用孩子喜欢的烹调方式，这样孩子也容易去接受。

选择甘味药材入菜

小孩脏腑娇嫩，形气未充，机体和生理功能均未成熟完善，和大人有着明显的差异。古代儿科医书上讲“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热”，这说明了小儿的生理特点，易于发病，且变化比成人更为迅速，因此用药上和成人是绝对不同的。小儿的用药总是较为温和的，

相同的用在孩子的药膳上，我们也是选择性质平和的药材，另外孩子爱吃甜食，因此一些性平味甘的中药就很适合小孩子，如黄芪、西洋参、甘草、白术、黄精、菟丝子、覆盆子、地黄、冬虫夏草、霍山石斛、茯苓、枸杞子、大枣、杏仁、柿干、桑椹、橄榄、栗子、白果、莲子、芡实、龙眼肉、胡桃仁、白扁豆、红豆、绿豆、豆豉、薏仁、红曲、百合、山药、木耳、燕窝、蜂蜜、黑芝麻、麦芽、谷芽等都是比较适合孩子服用的中药。

至于比较不适合孩子的中药，如大苦大寒、大辛大热类的中药，或是含毒性的药物都不适合孩子服用，所以在选用中药材时，必需更加谨慎才行。



Q 儿童药膳

Q 食用药膳时是否可以同时服用中西药？

A 一般服用两种药物时，不论中药或西药或中、西药合并使用，一定要请教医生或药师；通常为儿童而设计药膳，药材的剂量都很轻，若还有在服用其他药物时，以间隔 2 小时为宜。

Q 何时服用药膳最好？

A 通常小孩的药膳以保健为主，除了药膳上有特别交代外，一般和正餐配合食用即可，但保健的药膳多会用到一些补气药，像人参、西洋参、黄芪等，这些补气的药材，会有提神的效果，就应避免在睡前服用，以免造成孩子精神亢奋，晚上不易入眠。

Q 孩子会怕吃药膳吗？

A 在为小朋友设计药膳时，除了考虑到他们的需求外，通常药材的剂量也会减轻，避免中药味过重，让他们产生排斥感，所以专为儿童设计的药膳，是会让大人小孩都容易接受的健康食补。

Q 孩子吃药膳会有效吗？

A 近来媒体很发达，不断地教育人们一些保健知识，所以大家都知道什么病不能吃哪些食物，什么病要多

吃哪些食物？而药膳就是以这些对身体有益的食物，加上一些中药材来增强它的疗效，所以吃药膳是有它的功效的。

Q 孩子吃药膳有没有不良的影响？

A 通常儿童药膳，使用药材的剂量都很轻，且药材的性质也很温和，所以孩子服用药膳时，不至于对他的身体产生不良影响，何况服用药膳最主要的目的，就是希望能够减少药物的作用。当然孩子服用药膳时，要选择适合他体质的药膳，这样就不会对身体产生不良的影响了。

Q 药膳中的药材准备是否会很麻烦？

A 儿童药膳中的药材，都是平常使用的药材，现在中药房、中医诊所到处林立，可以很容易就购买到，如果需要经常食用，也可以请中药房，帮你一包包装起来，买回来后放置冰箱冷藏柜，以保药材的新鲜，要食用时可以随时拿出来使用。

Q 药膳的烹饪会很麻烦？

A 大家总觉得药膳的烹调会很麻烦，其实药膳的烹饪绝对会比一般烹饪料理来得容易，因为药膳大部分是炖煮的，只要将药材准备好加水放进电锅炖即可，其他需要用炒的，也不过多一道手续，先用水熬药汁，所以药膳的烹饪绝对不会麻烦的。

第二篇

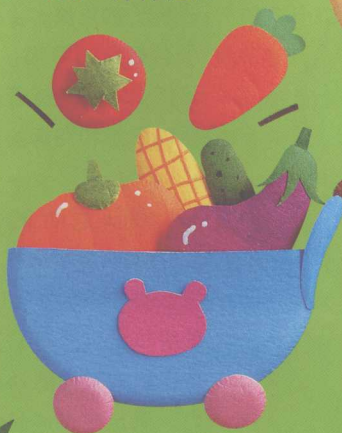
CHAPTER 2



儿童成长妙膳

儿童成长的7大健康方程式

- 14 增强免疫力
- 26 抗过敏
- 38 增强脑力
- 50 强健骨骼
- 62 增强体力
- 74 保健视力
- 86 开胃健脾



增强免疫力

增强孩子的免疫力，应从均衡的营养做起，配合生活习惯上的改变，才能让小朋友远离病菌的侵扰！

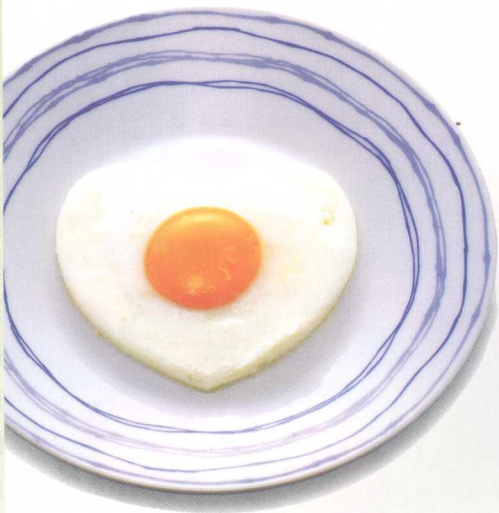
小孩由于脏腑娇嫩，身体的各项机能尚未完善，所以抗病的能力较弱，容易感染疾病。再加上饥饱无度，饮食上常不知节制，影响脾胃功能的运作，所以身体的抵抗力均较不足，尤其是学龄前生病的几率更高。必须积极预防，生病后更要及时治疗，避免影响健康，妨害了成长发育。增强孩子的免疫力，有以下几个方法：

1 摄取均衡的营养

孩子正值成长发育期，所需营养本来就比其他时期来得多，充足的营养是最基本的需求，营养充足除了有助于儿童成长，还能增强孩子的免疫力。同时还要注意营养的均衡摄取，因为大部分的孩子有偏食的习惯，对于食物喜恶分明，会排斥他不喜欢吃的东西，这样很容易造成营养的偏差，当然也会影响成长，免疫力也会变差，所以充足和均衡的营养对增强孩子的免疫力是很重要的。

2 每天运动 30 分钟

运动对增强孩子的免疫力也是很有帮助的，成长中的孩子每天最少要有 30 分钟以上的运动量。运动可以促进身体的新陈代谢，使身体的各个器官充满活力，并提高大脑皮质神经的兴奋，使身体各机能有着佳的协调度；另外，运动也能提高胃肠的消化及吸收能力，满足孩子成长中对各种营养的需求，达到增强免疫力的效果。





3 足够的睡眠时间

睡眠可以让我们的神经系统获得适量休养，除了能恢复白天所消耗的体力外，白天所产生的死细胞和无用的有机物，也会在睡眠中充分代谢，而睡眠时新细胞的产生是白天的2倍，因此发育成长中的孩子，通常需要有10~12小时的睡眠时间，让孩子得到充足休息，除了能有好的精神，还能有抵抗力对抗病菌。

4 适合的药膳

要增强孩子的免疫力，除了营养的均衡摄取，我们可以在食物中添加适合的中药材，来加强食物对身体的益处，常用的中药材以一些补气药材为主。中医重视气，气是一种动能、机能，身体的气充足时，身体充满活力，各组织间的协调能力良好，才能让身体免疫力处于最佳的状态，拥有最佳的抵抗力。儿童常用的补气药有：西洋参、党参、黄芪、白术、茯苓、甘草、山药、黄精、冬虫夏草、粳米、大枣等。

5 穴位的按摩

中医认为经络是全身血气运行的道路，假如血气

在经络间有所留滞不通，必定

会使身体的某部分组织发生障碍，所以针灸的作用，在使经络的血气畅通、消除病痛，同样也提高了身体的免疫功能，小孩怕针灸，可以用穴位按摩的方式，来增强孩子的免疫力。

合谷穴——在手的虎口处(如图)，即第一掌骨和第二掌骨接合部位的凹陷处，左右手各一穴位，可以用大拇指按压穴位，或则以穴位为中心，做圆形状的按摩，常按压合谷穴，可以提高免疫力，孩子比较不易感冒，或是感冒时，也有舒缓病症的功效。



足三里穴——在膝盖腓骨下缘4指幅，胫骨外侧处(如图)，左右腿各一穴位，常按压足三里穴，可提高小孩的免疫力，所以古籍上说“若要安，三里莫要干”，它的意思是说，若要身体常保安康，就要经常去刺激三里穴。

