

借

系列·老中医食疗汤水丛书

梁佩仪 编著

婴幼儿 食疗汤水



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿食疗汤水/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-399-X

I. 婴… II. 梁… III. 婴幼儿-汤菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第128151号

责任编辑 张亚拉 黄捷生 黄初镇

责任技编 汤卓英

策 划 韦 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

婴幼儿食疗汤水

YINGYOUER SHILIAO TANGSHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-399-X/R·145

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

老
中
医

食疗汤水丛书

婴幼儿食疗汤水

梁佩仪
编著

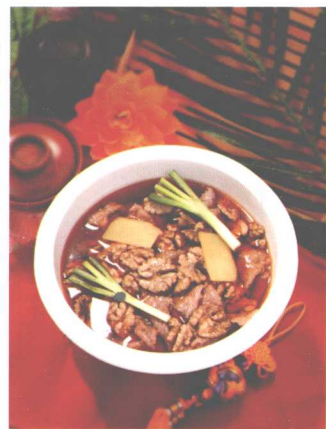
 羊城晚报出版社

前言

QIAN

YAN

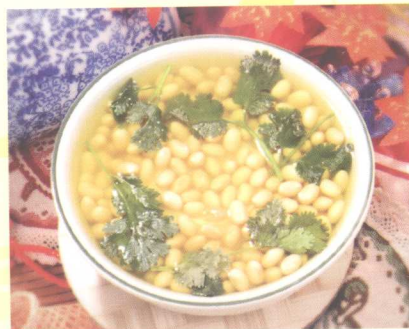
怀胎十月，孩子终于呱呱坠地，他立刻便成了家中的宝贝。婴幼儿养育是一项极其复杂的工作，尤其是宝宝生了病，更让很多初为人父母的年轻夫妻束手无策。我们编的《婴幼儿食疗汤水》就是一本帮助年轻父母借食疗汤水使孩子身体健康的书，它倾注了众多关爱孩子成长的营养师、医学专家的心血。让我们共同祝愿天下所有宝宝都健康成长！



萝卜乌梅汤	5
银耳西红柿汤	7
红萝卜猪骨汤	9
川贝鲤鱼汤	11
花生冰糖汤	13
白果公鸡汤	15
绿黄二豆汤	17
淮杞狗棍鱼汤	19
绿豆菜心汤	21
茯神枣远猪心汤	23
南杏猪肺汤	25
油炸泥鳅汤	27
白术山药牛肚汤	29
竹笋鸡蛋汤	31
花生大蒜排骨汤	33
莲须鱼鳔汤	35
仙人球猪瘦肉汤	37
香菜黄豆汤	39
银耳鸭蛋冰糖汤	41
蜂房豆腐汤	43
雪梨冰糖汤	45
龟甲乌鸡骨汤	47
百合莲子汤	49
萝卜大蒜汤	51
丝瓜汤	53
胡萝卜汤	55



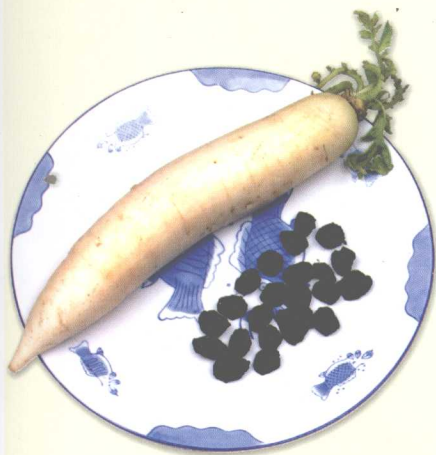
西红柿牛肉汤	57
扁豆香薷银花汤	59
田基黄猪肝汤	61
冬瓜荷叶汤	63
麻黄杏仁豆腐汤	65
核桃牛肉汤	67
参药田鸡汤	69
竹笋鲫鱼汤	71
芫荽甘蔗汤	73
石仙桃猪肚汤	75
麻雀茅根汤	77
黄鳝鸡内金汤	79
荷叶三豆汤	81
福寿鱼清汤	83
百合红枣鸡蛋汤	85
白醋猪脊骨汤	87
冰糖麻雀汤	89
蒲公英绿豆汤	91
冬瓜番薯叶汤	93
芋头鱼头汤	95





萝卜乌梅汤

原材料



白萝卜
乌梅

200克
20克

功效

理气消食。适用于伤食型小儿腹泻。

老中医养生经

选用乌梅时，以个大粒匀，外皮色乌黑，肉厚核小，质柔润，味酸，皱缩不破裂者为佳。

制作过程



1. 将白萝卜洗净，连皮切成薄片；乌梅洗净。



2. 将白萝卜与乌梅同入锅中，加适量水，煎煮30分钟。



3. 加入适量白糖或食盐调味，即可饮用。



银耳西红柿汤

原材料



银耳
西红柿
冰糖

50克
100克
适量

功效

适用于小儿虚火上浮
所致的口疮。

老中医养生经

变质银耳不可食用，
严重中毒者可能会
有生命危险。

制作过程



1. 将银耳用水泡胀，洗净；西红柿洗净去皮，切碎捣烂。



2. 将银耳入锅熬至稠，加入西红柿煮汤。

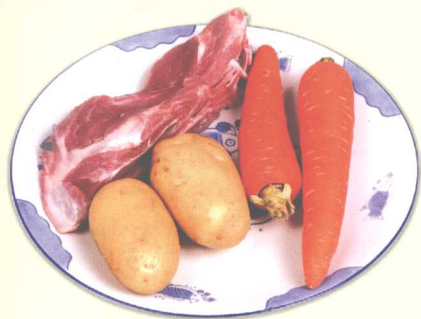


3. 再加入冰糖，溶化调匀即可。



红萝卜猪骨汤

原材料



猪骨	200克
红萝卜	2个
马铃薯	2个

功效

健脾益气，养胃生津。
适用于小儿厌食，症
属脾胃不足。

老中医养生经

大量摄入红萝卜会
令皮肤色素发生变
化，变成橙黄色，
故红萝卜不宜过量
食用。

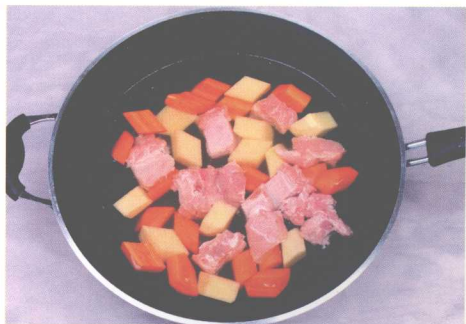
制作过程



1. 猪骨洗净，斩件；红萝卜、马铃薯均去皮，洗净，切件。



2. 锅中烧开水后，将猪骨放入开水中焯3~4分钟捞出。



3. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。



川贝鲤鱼汤

原材料



活鲤鱼
川贝母
生姜

1尾
6克
适量

功效

适用于小儿肺脓肿。
症见咳痰浊腐，烦满
口渴。

老中医养生经

川贝母以质坚实，
粉性足，色白者为
佳。

制作过程



1. 鲤鱼连鳞剖腹去杂；川贝母洗净；
生姜去皮切片。



2. 热油起锅，爆香姜片，下入鱼煎
至两面微黄。



3. 把全部用料放入炖盅内，加水适
量，炖至鱼熟，调味即可。



花生冰糖汤

原材料



花生仁 100~150克
冰糖 50克

功效

补脾润肺。适用于小儿支气管炎以及百日咳、干咳痰少、秋冬燥咳等。

老中医养生经

霉变的花生绝对不要食用，因为它会产生致癌性很强的黄曲霉素。

制作过程



1. 将花生仁洗净。



2. 花生与冰糖一起入锅，加清水2碗同煮。



3. 煮至花生熟烂即成。



白果公鸡汤

原材料



小公鸡
蛇床子
白果
葱
姜

1只
20克
10克
适量
适量

功效

补肾纳气定喘。适用于肺肾两虚型支气管哮喘。

老中医养生经

过食白果可致中毒，小儿尤当注意，不可多用。

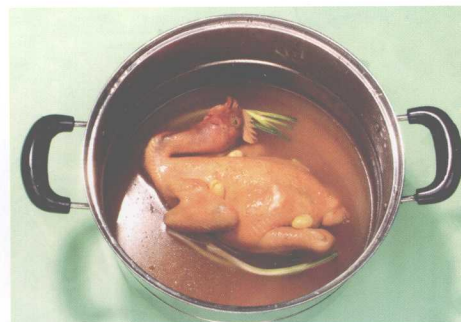
制作过程



1. 将小公鸡宰杀后洗净；白果去外壳；蛇床子洗净后用布包好。



2. 把全部用料一起放入汤锅内，加适量清水，用中火煮至鸡肉熟烂。



3. 取出药包，加入精盐、味精等调味，即可饮用。