



健康餐桌

21

中国烹饪协会  
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK

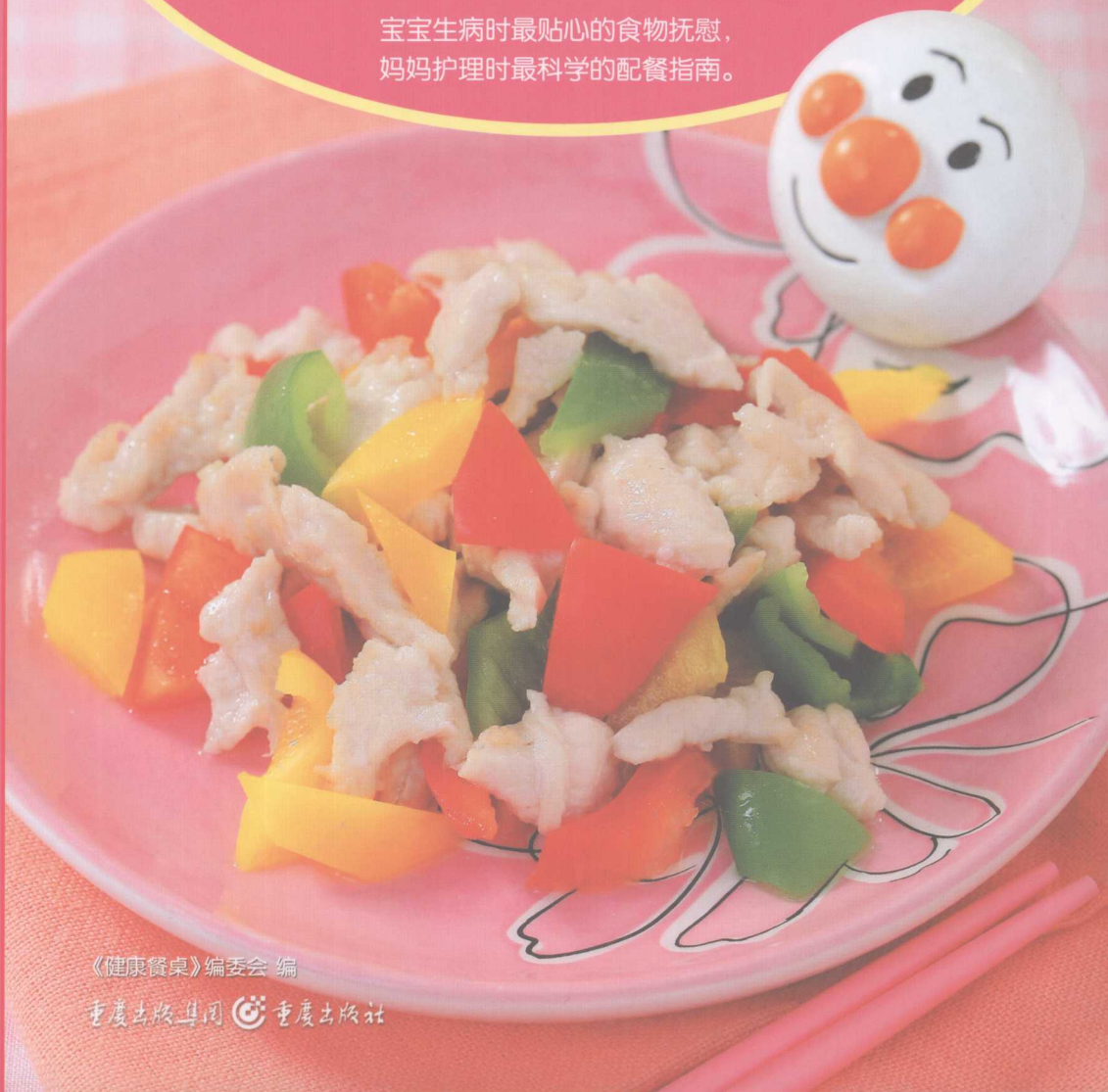
09474



营养专家推荐的

# 宝宝常见病 预防调理食谱

宝宝生病时最贴心的食物抚慰，  
妈妈护理时最科学的配餐指南。



《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

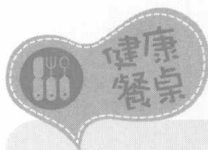
营养专家推荐的宝宝常见病预防调理食谱 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.11

(健康餐桌, 第2辑)

ISBN 978-7-229-00329-6

I. 营… II. 健… III. 婴幼儿—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第184223号



# 营养专家推荐的宝宝常见病预防调理食谱

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 宗明明 冷寒风

文字撰稿: 严昕文化工作室

菜肴造型: 张磊

协助拍摄: 美食制造

装帧设计: 夏鹏 李自茹

美术编辑: 王道琴

摄影: 秦京

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会  
美食营养专业委员会

推荐

营养专家推荐的

宝宝常见病  
预防调理食谱



21天

健康餐桌 COOK BOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



## Foreword

营养专家推荐的  
宝宝常见病预防调理食谱



### 健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



# 目录 Contents



Contents

## Part 01 宝宝常见病食疗 做宝宝最好的保健师

### 感冒

- 6 萝卜生姜汁/豆腐葱花汤
- 7 黄瓜豆腐汤/香菜豆腐鱼头汤/白菜绿豆汤
- 8 葱白粥/桑叶薄荷饮/香菜绿豆芽
- 9 薄荷牛蒡子粥/香梨去热粥/清热荷叶粥

### 鹅口疮

- 10 苦瓜汁/萝卜橄榄汁/荷叶冬瓜汤
- 11 番茄糯米粥/莲子绿豆粥/柿饼粥

### 扁扁桃体炎

- 12 煎丝瓜饮
- 13 清热西瓜皮水/牛蒡消炎饮
- 14 苹果油菜汁/肉末炒豆芽/糖渍海带丝
- 15 川贝炖母鸭肉/绿豆炖老鸡/蒲公英粥

### 咳嗽

- 16 核桃生姜饮/梨藕二汁饮/荸荠百合羹
- 17 橘皮粥/猪肺薏米粥/百合银耳粥

### 自汗、盗汗

- 18 羊肚糯米枣/泥鳅汤/小麦红枣桂圆饮/核桃莲子山药羹
- 19 糯米小麦粥/红枣大米粥/海参粥/胡萝卜炒腰花

### 便秘

- 20 莴笋橘子汁/莲子豆腐汤/核桃银耳汤
- 21 菠菜泥奶油汤/首乌蜂蜜饮/蜜奶芝麻羹
- 22 芝麻杏仁糊/红薯粥

- 23 果仁橘皮粥/烤椰汁软糕/核桃仁散/蛋丝拌韭菜

### 腹泻

- 24 胡萝卜泥/白扁豆瘦肉汤/栗子山药姜枣粥/乌梅粥
- 25 莲藕粥/栗子粥/莲子锅巴粥/白果蛋
- 26 丝瓜花炒鸡蛋/番茄虾仁/三椒鸡片
- 27 胡萝卜烩豆角/南瓜豆腐饼

### 蛔虫病

- 28 香椿竹笋/冰糖话梅/南瓜蜜百合
- 29 使君子蒸猪瘦肉/凤眼果煲猪瘦肉/荸荠瘦肉丸

### 贫血

- 30 乌鸡汤/猪皮红枣羹/当归羊肉羹
- 31 猪肝黄豆煲/黑芝麻糊/红枣花生粥

### 消化不良

- 32 海蜇荸荠汤/胡萝卜汤/粟米山药粥
- 33 雪梨山楂粥/鸡内金粥/清煮嫩豆腐
- 34 宝宝防病抗病必吃的10种食物

## Part 02 宝宝常见营养病症食疗 做宝宝最好的营养师

### 钙缺乏症

- 36 牛奶白菜汤/奶油鱼丸汤
- 37 牛奶蛋黄青菜泥/牛奶土豆泥/排骨黄豆粥
- 38 鲜蘑核桃仁/上汤娃娃菜/虾皮韭菜炒鸡蛋/清蒸虾块
- 39 荠菜香菜苹果汁/清炒全蟹

## 锌缺乏症

- 40 鱼头补脑汤/淡菜瘦肉粥/猪肉青菜粥
- 41 三味蒸蛋/虾酱豆腐/虾仁青豆饭

## 铁缺乏症

- 42 山药菠菜汤/蛋黄羹/清蒸肝糊
- 43 猪肝粥/黑芝麻小米粥/肉末炒芹菜
- 44 香菇烧豆腐/胡萝卜羊肉丝/芹菜牛肉丝
- 45 鳕鱼片/清蒸鲜鱼/豆腐炖泥鳅

## 维生素A缺乏症

- 46 蛋黄粥/青菜粥/蜜汁胡萝卜
- 47 肉末番茄/青椒炒肝丝/肉丁西兰花

## 维生素C缺乏症

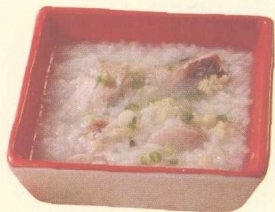
- 48 蔬菜汁/红枣泥/菜花糊
- 49 橘子柠檬酸奶/青椒炒金针菇/肉丝炒甜椒

## 维生素D缺乏症

- 50 鸡蛋羹/冬瓜蛋花汤/牛奶鸡蛋
- 51 柠檬乳鸽汤

## 维生素E缺乏症

- 52 双鲜土豆丝/蒸地瓜饼/苹果什锦饭
- 53 牛奶枣粥/牛奶炖猪蹄/玉米鸡丝
- 54 应对宝宝常见病的妈妈护理经



## Part 03 宝宝常见心理疾病食疗 做宝宝最好的心理师

### 夜惊、夜啼

- 56 香菇黄花菜汤/莲子红枣羹
- 57 山药虾仁粥/百合粥/鲫鱼糯米粥/香菇养生饭

## 厌食症

- 58 山楂水/北沙参甘蔗汁/葡萄番茄汁/香菇鸡肉羹
- 59 鸭肫山药薏米粥/山药汤圆/消食脆饼/麦芽山楂糕

## 偏食症

- 60 菠菜托鸡蛋
- 61 香煎南瓜/黑豆红枣鲤鱼煲/蛤肉木耳煮豆腐/清汤虾仁

## 多动症

- 62 鹌鹑蛋羊肝羹/酸枣仁粥/桂圆瘦肉粥/猪肉莲子汤
- 63 麦片汤/核桃煲猪心/红枣百合蒸猪脑/玫瑰花烤羊心

## 神经性尿频

- 64 玉米须饮/鲜藕茅根汁/红豆汤/猪脾糯米饭



Part 01

## 宝宝常见病食疗

### 百日咳

- 65 鸭梨苹果汁/橄榄核冰糖饮/花生冰糖饮
- 66 川贝杏仁银耳羹/核桃冰糖梨/麻黄蒸鸭梨/川贝梨子炖柴鸡
- 67 罗汉果柿饼汤/黄花汤/芹菜粥/冰糖花生/枇杷叶粥

### 水痘

- 68 板蓝根糖饮/金针苋菜汁/香菜胡萝卜汤/三豆粥
- 69 蜡梅绿豆粥/地丁薏米粥/荸荠酒酿/鲫鱼竹笋汤/金银花甘蔗茶

## 哮喘

- 70 冰糖白果饮/杏梨枇杷饮/南瓜红枣泥/五味汤
- 71 萝卜汁煮豆腐/柚子蒸老鸭/党参红枣饭/山药茯苓包子

## 湿疹

- 72 黄瓜煎水饮/马齿苋煎水饮/芹菜黄瓜汁/绿豆百合薏米汤
- 73 荷花粥/绿豆海带粥/薏米红豆粥/荸荠鲫鱼

## 流行性腮腺炎

- 74 金银花凉茶/荸荠藕片汁/炒苋菜/绿豆白菜汤/蚌肉汤
- 75 绿豆粥/黄花粥/冰糖蒸鸭蛋/凉拌黄花菜

## 肺炎

- 76 鸭梨杏仁饮/柚子瘦肉汤/百合薏米羹/百合党参粥
- 77 柚子蒸鸡/冰糖蜜西瓜/金荞麦炖瘦肉/鱼腥草炖肚片

## 暑热症

- 78 藿香薏米绿豆粥/豆腐黄瓜汤/六味鲜汁饮/麦冬粥/荷叶粥
- 79 小儿消暑茶/苦瓜茶/黄瓜蜜条/清凉消暑汤/空心菜荸荠茶

## 遗尿症

- 80 鸡肠小肚汤/山药核桃粥/韭菜根粥/核桃仁鸡米
- 81 益智仁炖猪肚/桂圆糯米炖猪小肚/清炖羊肚/桂圆炖鸡肝

## Part. 02

## 宝宝常见营养病症食疗

维生素B<sub>1</sub>缺乏症

- 82 肉丸汤/豆浆小米粥/烂面条糊

维生素B<sub>2</sub>缺乏症

- 83 芹菜蛋汤/牛奶玉米粥/紫菜肉蛋糕/海带结炖排骨

维生素B<sub>6</sub>缺乏症

- 84 猪肝汤/黑木耳肉丸/软炸鸭肝/菠菜拌肉丝

维生素B<sub>12</sub>缺乏症

- 85 焖鸡肝/清炒生蛤肉/韭菜炒鸭蛋/全麦馒头

## 蛋白质缺乏综合征

- 86 鸡肉南瓜泥/番茄鱼泥/蛋鱼卷/番茄牛肉

## 微量元素缺乏症

- 87 火腿土豆泥/鸡肉羹/什锦甜粥/青炒彩椒

## 肥胖症

- 88 海带乌梅饮/雪梨兔肉羹/豆腐蔬菜汤/肉末拌豆腐
- 89 冬瓜粥/香菇大米粥/百合拌番茄/黄瓜玉米笋



## Part. 03

## 宝宝常见心理疾病食疗

## 抑郁症

- 90 薰衣草白菜汤/洋葱炒蛋/咸蛋黄焗南瓜

## 焦虑症

- 91 紫菜鸡蛋汤/枣仁粥/鲜奶鲤鱼/芹菜炒羊心

## 选择性缄默症

- 92 杞子胡桃猪肾汤/松仁玉米/丝瓜鲜干贝/西蓝花炒鸡块

## 孤独症

- 93 清炒芥蓝/菠萝炒鸡片/青梅苹果沙拉/糙米荞麦饭

## 附录

- 94 宝宝常见病饮食宜忌速查



父母是宝宝健康的“守护神”，宝宝生病时，在进行必要的药物治疗的同时，食物辅助调养必不可少，这样既营养，又无副作用。因此父母有必要了解下面这些幼儿常见病的食疗方法，使自己成为宝宝最好的健康专家。



## 萝卜生姜汁

【材料】白萝卜 250 克、生姜 15 克。

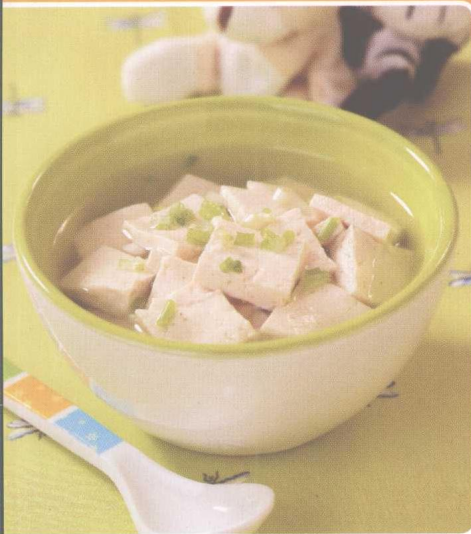
【调料】白糖适量。

### 做法

- 1 将白萝卜、生姜分别洗净，生姜刮皮切片，白萝卜切块。
- 2 将切好的白萝卜块、生姜片放入榨汁机中榨汁。
- 3 将榨好的汁过滤，加入适量白糖即可饮服。

### 育儿专家在线

感冒是宝宝常患的疾病之一，一般分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒三种。宝宝患风寒感冒后，会出现恶寒无汗，头痛身痛，鼻塞流清涕，咳嗽吐稀白痰，口不渴或渴喜热饮，舌苔发白的症状。萝卜生姜汁具有祛寒疏风、解毒消肿的作用，患风寒感冒的宝宝可适当饮用。



## 豆腐葱花汤

【材料】豆腐 100 克。

【调料】葱花、盐、香油各适量。

### 做法

- 1 豆腐用清水浸泡 30 分钟捞出，洗净，切片。
- 2 炒锅置火上，加入适量清水，放入豆腐片，大火煮沸后，再用小火煮 20 分钟。
- 3 撒入葱花，再煮 2 分钟，关火，加入盐调味，淋少许香油即可。

### 育儿专家在线

豆腐味甘、微寒，能补脾益胃、清热润燥、利小便、解热毒；葱辛温，可通阳宣痹、发汗解毒。因此，豆腐葱花汤又称为“感冒治疗汤”，对预防和治疗感冒很有疗效。



## 黄瓜豆腐汤



【材料】黄瓜 250 克、豆腐 500 克。

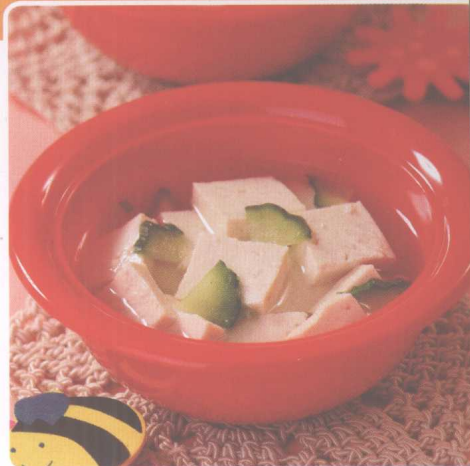
【调料】盐适量。

### 做法

- 1 将黄瓜洗净切片；豆腐用清水泡 30 分钟后捞出，洗净，切片。
- 2 将黄瓜片和豆腐片一起放入汤锅中，加入适量清水煮汤。
- 3 煮沸后，关火，加入适量盐调味即可。

### 妈妈喂养经

◆ 黄瓜可除热利尿，对感冒有一定疗效。黄瓜尾部含有的苦味素具有抗癌的作用，妈妈在烹制黄瓜时，最好不要把尾部全丢掉，让宝宝吃些，有益健康。



## 香菜豆腐鱼头汤



【材料】淡豆豉 30 克、草鱼头 400 克、豆腐 250 克。

【调料】植物油、香菜末、葱花、盐各适量。

### 做法

- 1 将淡豆豉、草鱼头分别洗净；豆腐用清水浸泡 30 分钟左右，捞出，洗净，切片。
- 2 煲锅置火上，加入植物油烧热，将草鱼头和豆腐片放入煲锅中煎，再放入淡豆豉，加入适量清水，用大火烧沸，改小火炖 30 分钟左右。
- 3 将香菜末、葱花放入煲锅中煮沸，2 分钟后关火，加入盐调味即可。



## 白菜绿豆汤

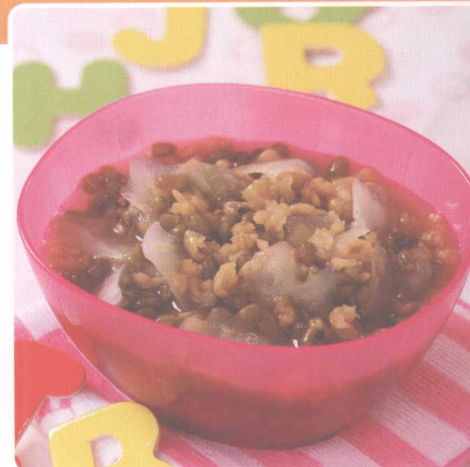


【材料】白菜帮 100 克、绿豆 50 克。

【调料】白糖适量。

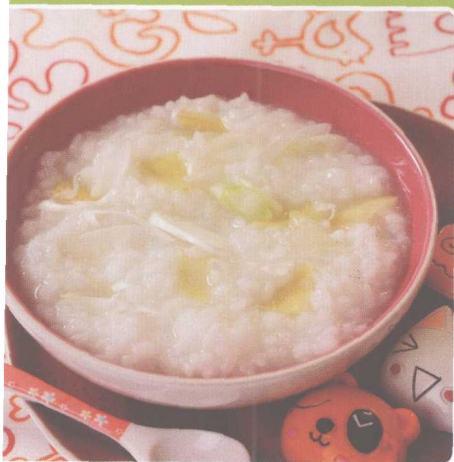
### 做法

- 1 将白菜帮洗净切片；绿豆洗净。
- 2 煲锅中加入适量清水，放入绿豆煮至五成熟，再将白菜片放入绿豆汤内同煮。
- 3 当绿豆开花、白菜片熟烂后，关火，加入白糖调味即可。



### 育儿专家在线

患风热感冒的宝宝会出现发热有汗，头胀痛，咽喉红肿疼痛，咳嗽，痰黏或黄，鼻塞黄涕，口渴，舌尖边红等主要症状。白菜绿豆汤有清热解毒的功效，患风热感冒的宝宝可以多吃些。



## 葱白粥

【材料】葱白、生姜各 50 克，大米 100 克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- 1 将葱白、生姜分别洗净，葱白切段，生姜切片；大米淘洗干净。
- 2 煲锅置火上，加入适量清水，放入大米大火煮沸，再用小火煮 20 分钟左右，放入葱白段和生姜片，5 ~ 10 分钟后关火，放入白糖调味即可。

### 育儿专家在线

宝宝患风寒感冒多因寒性、着凉所致。葱白能通阳气、散阴寒，配合生姜同用，对风寒有一定的疗效。宝宝感冒初期可多食用此粥。



## 桑叶薄荷饮

【材料】桑叶、菊花各 5 克，薄荷、白茅根各 3 克，淡竹叶 20 克。

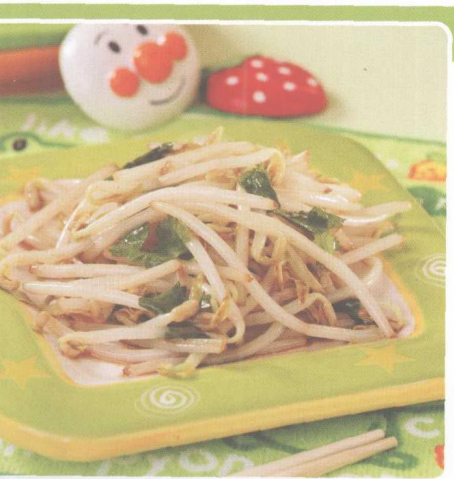
【调料】蜂蜜适量。

### 做法

- 1 桑叶、菊花、薄荷、白茅根、淡竹叶分别用清水洗净，放入茶壶中。
- 2 将适量沸水倒入壶中，浸泡 10 分钟，喝时将适量蜂蜜放入杯中调味即可。

### 妈妈喂养经

◆在储存蜂蜜时，不能用金属器皿。如果用了，会增加蜂蜜中重金属的含量。



## 香菜绿豆芽

【材料】绿豆芽 400 克、香菜 50 克。

【调料】植物油、盐、醋各适量。

### 做法

- 1 绿豆芽择洗干净，用清水浸泡 15 分钟，捞出沥干备用；香菜洗净，切段备用。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油烧热，放入绿豆芽迅速翻炒，放入香菜段，加入醋，熟后放适量盐翻炒均匀，即可出锅。

### 妈妈喂养经

◆外感风寒的宝宝可多吃些香菜，但妈妈要注意，腐烂、发黄的香菜不宜食用，这样的香菜可能会产生毒素。



## 薄荷牛蒡子粥



【材料】薄荷 6 克、牛蒡子 10 克、大米 50 克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- 1 将薄荷、牛蒡子、大米分别洗净备用。
- 2 沙锅置火上，加入适量清水，放入牛蒡子煮 15 分钟，捞出牛蒡子，留汁备用。
- 3 锅中加入适量清水，放入大米大火煮沸，转小火煮 10 分钟后，放入薄荷。
- 4 粥将好时，将牛蒡子汁倒入锅中，煮 5 分钟；出锅后加入适量白糖调味即可。



## 香梨去热粥



【材料】梨 250 克（1 个）、大米 100 克。

【调料】冰糖适量。

### 做法

- 1 将梨洗净，去皮、去核，切小丁备用；大米洗净备用。
- 2 煲锅内加入适量清水，放入大米大火煮沸，再用小火慢熬，粥将好时，放入梨丁、冰糖，再煮 10 分钟即可。



### 妈妈喂养经

◆ 梨有清热、化痰等功效，患风热感冒的宝宝可适当多吃。但要注意，如果喝热水或食用油腻食物后，马上吃梨容易引起腹泻。



## 清热荷叶粥



【材料】鲜荷叶 5 克（也可用干荷叶泡发）、大米 50 克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- 1 将鲜荷叶洗净，切末备用；大米洗净备用。
- 2 沙锅内加入适量清水，放入荷叶末煎汁，将汁沥出备用。
- 3 清水锅中放入大米大火煮沸，再用小火熬煮，待粥将好时再倒入荷叶汁，加入适量白糖调匀即可。



### 育儿专家在线

夏季宝宝极易患暑湿感冒，其症状为身热汗少，头昏重胀痛，鼻流浊涕，心烦口渴，胸闷恶心，小便短黄，舌苔薄黄，困倦乏力等。妈妈可用此粥代餐。



## 苦瓜汁

【材料】苦瓜 300 克。

【调料】冰糖适量。

### 做法

- ① 苦瓜洗净，剖开，去瓤，切成块。
- ② 将苦瓜块放入榨汁机中榨汁，倒出后去渣，留汁备用。
- ③ 沙锅置火上，加入少许清水，放入苦瓜汁煮沸，加入适量冰糖稍煮片刻即可。

### 育儿专家在线

宝宝患鹅口疮后，其口腔两侧黏膜或舌头上会出现乳白色似奶块的白色片状物，进食时会有痛苦表情，严重时还会因疼痛而烦躁不安、胃口不佳、啼哭等，造成哺乳困难，且有时伴有轻度发热。



## 萝卜橄榄汁

【材料】白萝卜 50 克、生橄榄 100 克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- ① 白萝卜洗净，刮皮，切块；生橄榄洗净，去核。
- ② 将白萝卜块、生橄榄放到榨汁机中榨汁。
- ③ 将榨好的汁过滤，放入小碗内，加入白糖搅匀，再加入适量清水，一起倒入锅中煮沸即可。

### 妈妈喂养经

◆ 白萝卜汁治疗鹅口疮效果明显；生橄榄汁能清肺热，治咽喉肿痛。此汁需凉后服用，每次 5 克左右，每天 2 次。



## 荷叶冬瓜汤

【材料】荷叶 5 克（半张，鲜干皆可）、冬瓜 250 克。

【调料】盐适量。

### 做法

- ① 荷叶用清水洗净，撕片；冬瓜用清水洗净，去瓤、去皮，切片备用。
- ② 煲锅置火上，加入适量清水，放入荷叶片、冬瓜片一起煮。
- ③ 待冬瓜片熟后，将荷叶拣出，用盐调味，饮汤吃冬瓜片即可。

### 育儿专家在线

此汤清热利尿，生津止渴，适用于小儿鹅口疮、口舌生疮、小儿夜啼等。



## 番茄糯米粥

【材料】番茄 100 克、糯米 50 克。

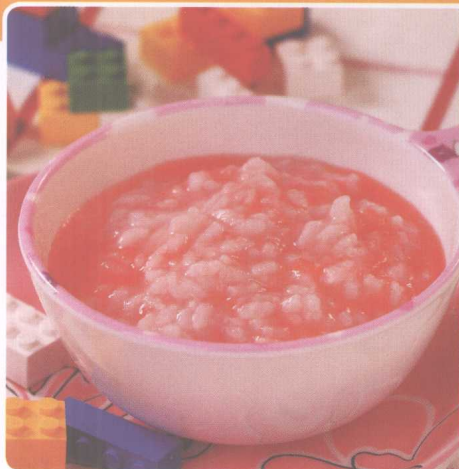
【调料】蜂蜜适量。

### 做法

- 1 番茄用清水洗净，去蒂、去皮，放入榨汁机中榨汁；糯米用清水洗净，备用。
- 2 煲锅置火上，加入适量清水，放入番茄汁、糯米大火煮沸，转小火熬煮，待粥变稠时，加入适量蜂蜜搅匀即可。

### 育儿专家在线

番茄营养丰富，含有较多维生素C、番茄红素、尼克酸等。牙龈出血的宝宝可多食用番茄，但青色未熟的番茄不宜食用。



## 莲子绿豆粥

【材料】大米 200 克，干百合 25 克，莲子、绿豆各 50 克。

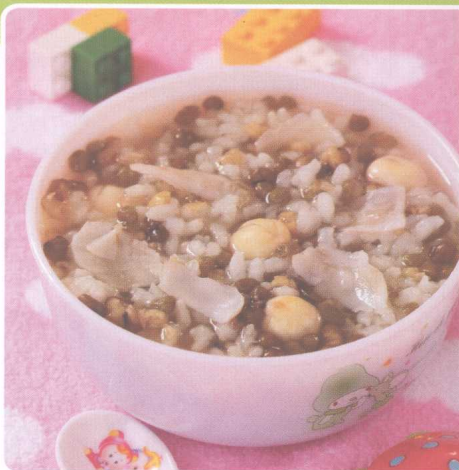
【调料】冰糖适量。

### 做法

- 1 干百合用温水泡发，再用清水洗净，切丁；莲子洗净，去心；大米、绿豆分别洗净备用。
- 2 煲锅置火上，加适量清水烧沸，放入大米、莲子、绿豆，用大火煮沸，再用中火熬煮。
- 3 30 分钟后，放百合丁、冰糖煮稠即可。

### 育儿专家在线

绿豆含有丰富的无机盐和维生素，用其熬粥可以去火解毒，还可辅助治疗口舌生疮。



## 柿饼粥

【材料】带霜柿饼 2 个、大米 50 克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- 1 大米用清水淘洗干净后，再用水浸泡 2 小时左右；带霜柿饼切块，备用。
- 2 煲锅置火上，放入适量清水，放入大米，大火煮沸后再转小火熬煮。
- 3 待粥渐成时，放入柿饼块、白糖，搅匀即可。

### 妈妈喂养经

◆ 柿饼上的柿霜主要治疗咽干喉痛、口舌生疮等症，但其性凉，煮粥时不宜太早放入。



## 煎丝瓜饮

### 材料

老丝瓜 200 克（1 根）。

### 调料

蜂蜜适量。

### 做法

- ① 丝瓜用清水洗净，去皮，剖开，去子，切碎。
- ② 沙锅内加水，放入切好的丝瓜，大火烧沸后，转小火煎熬 1 小时。
- ③ 捞出丝瓜渣，继续用小火将汁液煎熬至黏稠，关火，加入适量蜂蜜搅匀即可。

丝瓜性寒，若多食容易导致腹泻，且不宜生食。



### 育儿专家在线

宝宝扁桃体发炎会感到咽痛、咽部不适，还会发热。家长可随时让宝宝饮用丝瓜速溶饮，对治疗宝宝扁桃体炎有很大帮助。

## 清热西瓜皮水

### 材料

西瓜皮 100 克。

### 调料

白糖适量。

### 做法

- 1 将西瓜皮洗净，去表皮，再去除里面的红色部分，切片。
- 2 煲锅置火上，加入适量清水，放入西瓜皮片小火煎汁。
- 3 将西瓜皮片煮软后，加入适量白糖搅匀即可。

在炎热的夏季，给宝宝做一道清凉的西瓜皮凉茶，能够消暑祛热。

### 妈妈喂养经

◆牛蒡根可治咽喉热肿，有清火、消炎的功效。在给牛蒡去皮时，最好戴上手套，防止汁液弄到手上，引起发痒。



## 牛蒡消炎饮



### 材料

鲜牛蒡根 60 克。



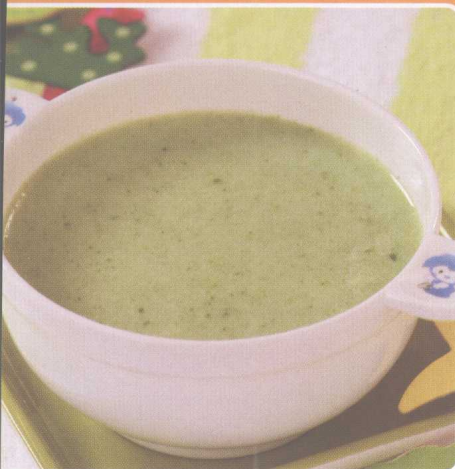
### 调料

白糖适量。

### 做法

- 1 牛蒡根用清水洗净，去皮，切块。
- 2 沙锅置火上，加入适量清水，放入牛蒡根块大火烧沸，再转小火煎熬，待汤汁变稠时，加入白糖搅匀即可。





## 苹果油菜汁



【材料】苹果 300 克、油菜 15 克、牛奶 150 克。

【调料】蜂蜜 10 克。

### 做法

- 1 苹果洗净，去皮、核，切成块；油菜去根，用清水洗净，切成段。
- 2 将苹果块、油菜段放入榨汁机中榨汁，滤汁后加入牛奶、蜂蜜调匀即可。

### 妈妈喂养经

◆妈妈要注意，宝宝吃生苹果时要给宝宝切成小块，让宝宝细嚼慢咽，以免影响正常的进食及消化。



## 肉末炒豆芽



【材料】黄豆芽 200 克、猪五花肉 100 克。

【调料】植物油、姜末、葱末、高汤、料酒、白醋、盐各适量。

### 做法

- 1 黄豆芽洗净，用沸水焯一下，沥干；猪五花肉洗净，去掉表层部分的白色肥肉，切肉末。
- 2 炒锅置火上，放油烧至五成热，放入姜末炒香，下猪五花肉末翻炒，放入黄豆芽，加盐、料酒、白醋翻炒均匀，加入高汤，入味后，关火，放入葱末搅匀即可。

### 妈妈喂养经

◆切肉末前，一定要将五花肉表层的白色肥肉去掉，以免炒出的菜太过油腻，影响宝宝食欲。



## 糖渍海带丝



【材料】水发海带 300 克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- 1 海带用清水洗净，切丝。
- 2 煲锅置火上，加适量清水大火烧沸后，放入海带丝煮熟，捞出，沥水，装入盘中，加入适量白糖腌渍即可。

### 育儿专家在线

此菜有软坚散结的作用，可治慢性咽炎。最好在腌渍1日后再食用，每日2次，每次50克。



## 川贝炖母鸭肉

【材料】母鸭脯肉 120 克、川贝 10 克。

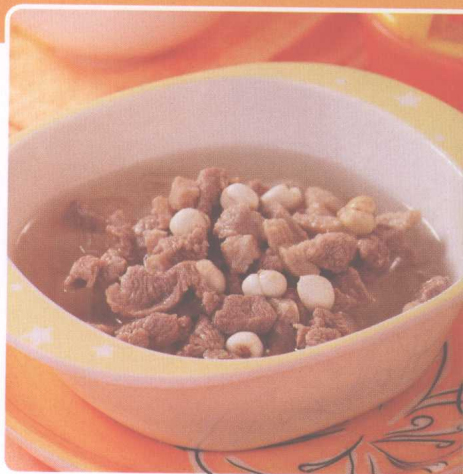
【调料】盐适量。

### 做法

- 1 鸭脯肉洗净，切块；川贝洗净，备用。
- 2 煲锅置火上，加入适量清水，放入鸭脯肉块小火清炖。
- 3 待鸭脯肉块八成熟时放入川贝稍炖，再放入盐调味，炖熟即可。

### 育儿专家在线

此品可化痰止咳，清肺解热，滋阴补血，适合咽喉不适的扁桃腺炎的宝宝食用。吃肉喝汤，每日1次。



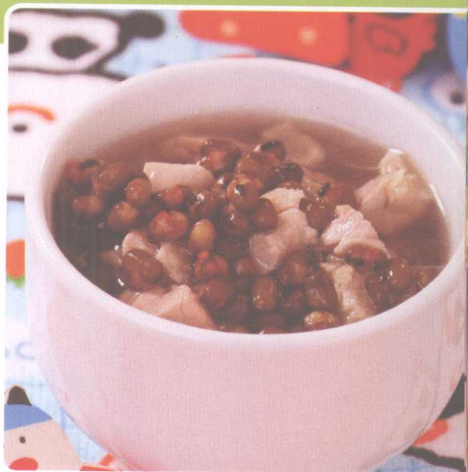
## 绿豆炖老鸡

【材料】老母鸡肉 250 克、绿豆 50 克。

【调料】盐、姜片各适量。

### 做法

- 1 绿豆用清水洗净，用水浸泡 2 小时；鸡肉洗净，切块，用沸水焯一下，捞出，沥干备用。
- 2 煲锅置火上，加入 500 毫升的凉开水，放入绿豆、鸡块、姜片，盖上盖，大火煮沸后，再转小火炖 1 小时。
- 3 待熟后，放入盐调味即可。



## 蒲公英粥

【材料】干蒲公英 50 克（或鲜蒲公英 70 克）、大米 80 克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- 1 蒲公英洗净，切末；大米淘洗后，用清水浸泡 2 小时左右。
- 2 沙锅置火上，加入适量清水，放入蒲公英末大火煮沸，转小火煎 20 分钟，去渣，放入泡发好的大米同煮成粥，加入白糖搅匀即可。

### 妈妈喂养经

◆在挑选鲜蒲公英时，要选择叶片干净、略带香气的；选干蒲公英时则选颜色灰绿、无杂质、干燥的。

