

宝宝常见病预防 调理食谱

宝宝少生病，
妈妈才放心。
吃得营养才能有健康
合理搭配膳食，
强健宝宝体魄！

200例

主编：中国保健营养理事会



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

宝宝常见病预防调理食谱/深圳市金版文化发展有限公司策划。
—海口: 南海出版公司, 2008. 10
(百姓百味)
ISBN 978-7-5442-4069-7

I. 宝… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011749号

BAIXING BAIWEI4(08)——BAOBAO CHANGJIANBING YUFANG TIAOLISHIPU

百姓百味4(08)——宝宝常见病预防调理食谱

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	闵智玺
出版发行	南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanbaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市鹏达印刷包装有限公司
开 本	889mm×1260mm 1/48
印 张	2
版 次	2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4069-7
定 价	100元(共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 4-08 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

宝宝常见病 预防调理食谱



200例

南海出版公司

目录

contents



常见儿科病的饮食宜忌04

- 1 厌食04
- 2 便秘、消化不良04
- 3 感冒、发烧04
- 4 遗尿05
- 5 肺炎05
- 6 易哭闹、躁动不安05
- 7 咳嗽06
- 8 贫血06

四种食物提升宝宝免疫力07

- NO.1 水07
- NO.2 黄、绿色蔬菜07
- NO.3 蔬菜07
- NO.4 糙米、薏仁07

厌食08

- 蜜饯萝卜08
- 板栗香菇08
- 糯米红枣09
- 绣球丸子09
- 松子仁烧香菇10
- 胡萝卜炒蛋10
- 鸡蛋蒸五子豆腐11
- 西红柿鸡11

- 土豆虾球12
- 鸭脚鲫鱼12
- 葱烧黄鱼13
- 尖笋西红柿汤13
- 胡萝卜淮山鲫鱼汤14
- 茯苓面线汤14
- 白梨粥15
- 红薯百合米糊15
- 参片乌鸡糯米粥16
- 荞麦桂圆红枣粥16
- 松子雪花粥17
- 香菇西红柿面17
- 清炖牛腩面18
- 生菜鸡丝面18
- 胡萝卜蒸糕19
- 土豆可乐饼19

便秘、消化不良20

- 清蒸红薯20
- 绿豆芽拌豆腐20
- 猪肝土豆泥21
- 上汤茼蒿21
- 红枣蒸南瓜22
- 胡萝卜炒猪肝22
- 玉米牛奶麦片23
- 金银米汤23
- 苋菜米汤24

- 菊花橘梗雪梨汤24
- 木耳羊肉汤25
- 西红柿豆芽排骨汤25
- 黄瓜扁豆排骨汤26
- 山药炖鸡汤26
- 清蒸鲈鱼汤27
- 杏仁苹果豆腐羹27
- 玉米羊肉粥28
- 双莲粥28
- 洋葱姜片茶29
- 翠绿水饺29

感冒、发烧30

- 生菜豆腐丁30
- 洋葱炒芦笋30
- 拌糖醋芹菜31
- 拌土豆丝31
- 清炒南瓜丝32
- 香菇油面筋32
- 胡萝卜甘蔗33
- 香菇黑米粥33
- 红豆燕麦粥34
- 抹茶优酪苹果34
- 蜜桃汁35
- 牛奶胡萝卜汁35

遗尿36

- 蜜汁红薯36

- 山药鲑鱼36
- 腰果虾仁37
- 韭黄炒虾仁37
- 鸡蓉拌豆腐38
- 莲子干贝烩冬瓜38
- 白果支竹猪肚煲39
- 萝卜煮黄颡鱼39
- 香蕉莲子汤40
- 莲子山药甜汤40
- 绿豆薏仁汤41
- 玉米油小葱黑木耳41
- 韭菜花烧猪红42
- 土豆排骨汤42
- 花生核桃猪骨汤43
- 栗子桂圆炖猪脚43
- 黑豆猪皮汤44
- 冬瓜桃柱老鸭汤44
- 鲈鱼笋片汤45
- 莲子芡实薏米羹45
- 香菇鸡粥46
- 杏菜银鱼粥46
- 瑶柱白果粥47
- 黑芝麻拌饭47

肺炎48

- 油菜豆腐48
- 胡萝卜炖牛肉48

西芹炖南瓜	46
丝瓜肉末	48
西葫芦炒鸡柳	50
西红柿烩土豆	50
菠菜银耳煎	51
芥菜叶拌豆腐皮	51
小油菜金针菇沙拉	52
香蕉蜂蜜牛奶	52
土豆苦瓜汤	53
雪梨银耳瘦肉汤	53
木瓜牛奶	54
胡萝卜汁	54
蜂蜜西红柿山楂汁	55
胡萝卜梨子汁	55

易哭闹、躁动不安56

枸杞大白菜	56
芋头炒肉	56
芋头肉羹	57
桂圆莲子粥	57
龙眼莲子羹	58
西谷米(缙布丁)	58
牛奶银耳水果汤	59
天麻蒸猪脑	59
烩鸡翅	60
小米红枣粥	60
玉笋饭	61

蜜桃果冻	61
------	----

咳嗽62

洋葱鸡脯	62
山药鸡粥	62
大米绿豆粥	63
龙眼小米粥	63
蔬菜面疙瘩	64
香菇疙瘩汤	64
苋菜豆腐汤	65
百合虾仁汤	65
莲子百合汤	66
橘皮鱼片豆腐汤	66
苹果泥	67
木瓜炖银耳	67

贫血68

三鲜蛋羹	68
蔬菜烘蛋	68
蛋蒸肝泥	69
猪肝肉饼	69
猪肉蛋羹	70
蜜汁鸡肝	70
山药杏仁糊	71
莲藕碎肉粥	71
核桃芝麻粥	72
党参鸡九子汤	72

土豆炖羊肉	73
-------	----

鸡肉花椰菜面线	73
---------	----

营养早餐74

蛋黄羹	74
蛋黄土豆泥	74
清蒸鳕鱼泥	75
大米萝卜粥	75
海米粥	76
麦片蛋花粥	76
燕麦黑芝麻粥	77
鳕鱼豆腐粥	77
水梨米汤	78
蜜枣苹果汁	78
肉羹面线	78
虾仁玉米浓汤	79
毛豆浓汤	80
三色西红豆腐汤	80
鱼肉馄饨	81
苹果薯泥沙拉	81

丰盛午餐82

猪肝泥	82
鳕鱼米糊	82
肉丝毛豆	83
豆豉小葱爆鸡丁	83
油菜炒虾仁	84

虾仁扒豆腐	84
-------	----

鱼丁生菜	85
------	----

豆腐蒸鲑鱼	85
-------	----

土豆炖鲈鱼	86
-------	----

黑豆排骨汤	86
-------	----

牛蒡海带排骨汤	87
---------	----

牛肉罗宋汤	87
-------	----

金针海参鸡汤	88
--------	----

海鲜丸子牛奶汤	88
---------	----

三鲜拌饭	89
------	----

银鱼蔬菜饭	89
-------	----

健康晚餐90

芹菜炒香菇	90
草菇焖土豆	90
韭菜绿豆芽	91
玉米拌豆腐	91
西红柿豆腐泥	92
翠玉如意豆腐	92
蛋包鳕鱼柳	93
蛋蒸鳕鱼	93
彩色饭团	94
羊骨韭菜粥	94
南瓜蔬菜浓汤	95
蔬菜干贝浓汤	95
凉拌通心面	96
生梨蟹肉炒面	96



常见儿科病的饮食宜忌

宝宝体质弱，经常会生病，比如厌食、便秘、消化不良、感冒、发烧、遗尿、肺炎、易哭闹、躁动不安、咳嗽、贫血等。宝宝生病时，饮食必须依照本身的病情、体质，结合食物性味及对机体不同脏器的选择性来决定。正确的饮食不仅可以调理病情，还可起到促进药效、辅助治病的功效。

1. 厌食

小儿厌食是指小儿较长时间见食不香，食欲不振，甚至拒食的一种常见病证。中医认为引起厌食的原因是因为脾胃失职，饮食上宜食用具有调和脾胃的食物为主。

宜：主食及豆类的选择以全麦小米为主，搭配豆类食物；肉、蛋、奶类食物的选择上宜选用肝脏、蛋、乳、瘦肉、鱼肉等食物；蔬菜宜选用土豆、萝卜、蘑菇、香菜、西红柿等。

忌：预防小儿厌食的发生在于家长及时

纠正小儿不良的偏食习惯，禁止饭前吃零食和糖果。

2. 便秘、消化不良

小儿的胃肠道调节机能和消化吸收功能均不完善，易受到环境不利因素的影响而致消化不良。消化不良则会导致便秘，常表现为粪便在肠道内停留时间过长，以致干结，排出困难。

宜：便秘或者消化不良时，让宝宝多喝水，吃富含粗纤维的蔬菜和水果，可刺激肠蠕动，促使粪便排出；饮食当以清淡、稀软为主，可适当食用一些油而不膩的食品。在牛奶中加入适量蜂蜜，也不失为一个好办法。

忌：辛辣及富含蛋白质的食物容易使食物滞留肠道，应尽量少吃。

3. 感冒、发烧

小儿感冒咳嗽，伴有鼻塞，流涕，喷嚏等一般症状，大多还发烧，并常兼消化不良，



或者出现呕吐、腹泻等症状。感冒、发烧时，患儿新陈代谢加快，体内盐分和水分大量流失，因而治病首要解决的问题是补充足够的水分，以促进体内代谢产物和毒素的排出。

宜：感冒发烧期间，饮食应以清淡、易消化为原则，宜少量多餐。疾病急性期，宝宝食欲差，最好喂以流质食物；恢复期或退热期，可调配半流质食物；退烧后，可选择稀饭、面条、新鲜蔬菜等易消化的食物。

忌：肉类、鸡蛋等难以消化的荤腥食物，应少吃。

4. 遗尿

遗尿指幼儿无明显器质性病变却发生不自主排尿，主要表现为夜间睡眠时尿湿床铺。

宜：遗尿症的孩子一般体质较虚，应给予补肾温阳、富含营养的食物。虾、核桃、桂圆，以及各种动物的肝肾等均适宜食用。还可以经常食用粳米、薏米、山药、莲子、豆腐、银耳、绿豆等清补食物。

忌：多盐多糖食物皆可能引起多饮多尿，

而生冷食物则可能削弱脾胃功能，均对肾脏无益，故都应视为禁忌。甘淡食物有明显的利尿作用，也不宜食用。辛辣刺激性食物易使小儿兴奋，大脑皮质功能失调而发生遗尿，应禁忌。

5. 肺炎

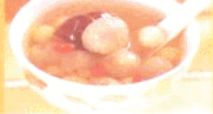
小儿肺炎的主要症状是发热、咳嗽、气促、鼻干煽，其发病原因主要是由于感受风寒，或风热之外邪。

宜：吃奶的患儿应以乳类为主，可适当喝点水。牛奶可适当加点水兑稀一点，每次喂少些，增加喂的次数。若发生呛奶要及时清除鼻孔内的乳汁。年龄大一点能吃饭的患儿，可吃营养丰富、容易消化、清淡的食物，多吃水果、蔬菜，多饮水。

忌：忌高蛋白饮食，忌辛辣食物，忌油腻厚味，忌生冷食物。

6. 易哭闹、躁动不安

一些宝宝喜欢哭闹、躁动不安且任性，造成脾气不好的原因，除了家长的娇惯，溺



爱和教育方式不当外，还与平时的饮食有关。

宜：宝宝哭闹、躁动一般是有生理性哭闹和病理性哭闹两种原因，饮食清淡、有规律，可以减少哭闹、躁动的现象。此外，良好的环境也会让宝宝感到舒适而减少哭闹、躁动的症状。

忌：不要过多吃糖，大量的糖在体内代谢会使体内缺乏维生素B₁，会使丙酮酸、乳酸等代谢产物蓄积，特别在脑组织内蓄积过多时，就会出现情绪不稳、爱激动、好哭闹、多躁动等莫名其妙的乖戾的现象。但少儿适量服用红糖，可增加食欲，补充身体必需的核黄素、胡萝卜和钙、锌、铁。

7. 咳嗽

咳嗽是呼吸道疾病最主要的症状，尤其婴幼儿常因反复感染而经常咳嗽。

宜：摄入充足的水分，可帮助稀释痰液，使痰易于咳出。所以给咳嗽的宝宝多喝白开水，对病情大有裨益。莲子、百合、蜂蜜等，有清热化痰、健脾、养肺的功效，可以多食。

宝宝咳嗽时，胃肠功能也随之受累，因此，饮食应以清淡为主。新鲜蔬果既易消化，又富含各种维生素和无机盐，可以多吃。

忌：油腻，或过咸、过甜的食物，可能会加重患儿的胃肠负担，少吃为佳。也不要给孩子吃雪糕，冷饮或辛辣类食品，可能会刺激咽喉部，使咳嗽加重。

8. 贫血

贫血是小儿时期常见的一种症状或综合症，是指末梢血液中单位容积内红细胞数、血红蛋白量以及红细胞压积低于正常，或其中一项明显低于正常。小儿常见的贫血是缺铁性贫血。

宜：最简单的方法就是让孩子多吃含铁量丰富的食物，提高血色素。这些食物主要有瘦肉、猪肝、蛋黄等。

忌：给贫血宝宝补铁时，应注意滋补而不油腻，且每餐不宜过多。



四种食物提升宝宝免疫力

宝宝免疫力不佳，就经常生病。别人无病，他有病；别人小病，他大病。想要宝宝不生病，除了加强运动外，妈妈还要给宝宝多吃提升免疫力的食物调理体质。只有健全的免疫系统，才能帮助宝宝抵抗致病的细菌和病毒，远离疾病。

NO.1 水

人体最重要的成分是什么？不是硬梆梆的骨头，而是柔柔软软的水。婴幼儿体表面积相对于体重比成人更高，水分蒸散流失多，更需要补充水分。水分充沛，新陈代谢旺盛，免疫力自然提高。

NO.2 黄、绿色蔬菜

天天五份蔬果，不只是成人饮食的信条，也适合推广到幼儿身上。纤维质可预防便秘，提供肠道通畅良好的吸收环境。水果的果寡糖帮助肠道益生菌生长，就像在小肠大肠铺一层免

疫地毯一般。孩子若不喜欢蔬菜，可以将它切碎，混合谷类或肉类做成丸子、饺子或馄饨，就容易接受了。

NO.3 菇类

最近二十年来，欧美和日本提倡多吃菇类，因为它能预防及改善许多心血管系统的富贵病，例如高血压、动脉硬化。菇类还能增强免疫力，预防及对抗癌症，还含有丰富维生素B群，能缓解压力，带来好心情。

NO.4 糙米、薏仁

五谷类是人类的主食，在婴儿添加副食品时，首先要尝试的是米粉、麦粉。断乳之后，替代食物也是谷类。全谷类含胚芽和多醣，维生素B和E都丰富，这些抗氧化剂能增强免疫力，加强免疫细胞的功能。

蜜饯萝卜



原材料

鲜胡萝卜500克



调味料

蜂蜜150克

制作过程

- ① 鲜胡萝卜洗净，切成丁。
- ② 放入沸水内煮沸后即刻捞出，沥干水分，晾晒半日。
- ③ 再放入砂锅内，加蜂蜜，以小火煮沸，调匀即可。待凉，可装瓶存放。

【特别提示】

这道菜含糖量很高，对牙齿有很强的腐蚀作用，食

用后请立即漱口或刷牙，建议每周食用1~2次，适合1~2周岁幼儿食用。

【如何选购胡萝卜】

胡萝卜以根形圆整，表皮光滑的为优。一般说来，皮光的往往肉细，所以皮光是其一。其二是比重大，分量较重，掂在手里沉甸甸的，这一条掌握好了，就可避免买到空心萝卜。



板栗香菇



原材料

板栗200克，水发香菇150克，鲜汤100毫升



调味料

豆油40克，酱油30毫升，味精，香葱、生姜，白糖，淀粉各少许

制作过程

- ① 香菇去蒂洗净，大的切成两片。
- ② 板栗直砍一刀至栗深的五分之三，放入锅内加清水烧沸1分钟，趁壳裂时去掉外壳及膜，剖开。

③ 炒锅上大火，烧热豆油，下香菇，板栗煸炒，加酱油、鲜汤、葱、姜、白糖烧沸，用小火焖3分钟，改用中火，加味精，水淀粉勾芡，翻匀即成。

【如何烹制香菇更易入味】

在香菇的蒂部刻“十”字，并在顶部再刻一刀。刻上“十”字后，在煮的过程中便可将汤水引进香菇中，以去掉里面的“怀胎水”，并吸入配料的味道。



糯米红枣

原材料

红枣200克、糯米粉100克

调味料

白糖30克

制作过程

- ①将红枣泡好，去核。
- ②糯米粉用水搓成团，放入红枣中，装盘。
- ③用白糖泡水，倒入红枣中，再将整盘放入蒸笼蒸5分钟即可。

【特别提示】

糯米又称江米，是糯稻谷加工成的大米，分釉糯米

和梗糯米两种。釉糯米的米粒呈长椭圆形或细长形，乳白色，不透明，也有呈半透明状的（俗称阴糯），黏性大；梗糯米的米粒一般呈椭圆形，乳白色，不透明，黏性大。

在选购糯米时，以米粒较大、颗粒均匀，颜色白皙，有米香，无杂质的为佳。糯米要储存在干燥的地方。

绣球丸子

原材料

猪绞肉120克、蛋皮1片、小白菜叶10克

调味料

酱油1匙、姜末少许、蒜末少许、蛋白1个、香油少许、红辣椒适量、高汤50毫升、太白粉水适量

制作过程

- ①将猪绞肉放入大碗中，加入酱油、姜末、蒜末、蛋白和香油，依同一个方向拌匀，腌渍30分钟。
- ②蛋皮切丝，小白菜叶切丝

备用；将绞肉捏成小球状，分别裹上小白菜丝和蛋丝，放入蒸笼，用大火蒸25分钟至熟即可。

③起油锅，放入红辣椒炒香，加入高汤煮沸，再以太白粉水勾芡，淋于蒸好的丸子上即可。

【两招识别健康猪肉】

一看表皮，健康猪肉表皮无任何斑痕。

二看肌肉，健康猪的瘦肉一般为红色或淡红色，光泽鲜艳，少有液体流出。



松子仁烧香菇

原材料

香菇100克、松子仁150克、
上汤适量、青豆适量

调味料

盐3克、味精2克、料酒3
毫升、酱油4毫升、姜汁
少许、花椒油2毫升、香
油10毫升、生粉15克

制作过程

①香菇泡发洗净去蒂，切
片；松子仁去皮，用刀拍
一下使其烂而不碎。

②锅中水烧开，放入香菇
片焯透，捞出沥水；另起

锅，油烧热，把松子仁
下锅稍炸。

③再放入香菇、青豆、
盐、味精、料酒、酱油、
姜汁、上汤，烧至松子仁、
香菇入味，用生粉勾芡，
淋入香油起锅即可。

【松子仁选购技巧】

要选择色泽红亮，个头
大、仁饱满的松子。品
质好的开口松子从表面
上看颗粒均匀，但开口
不均匀；品质差的开口
松子虽然看着开口均
匀，但是颗粒不均匀。



胡萝卜炒蛋

原材料

鸡蛋3个、胡萝卜100克

调味料

麻油40毫升、盐3克

制作过程

①胡萝卜洗净后削皮切
成细末备用；鸡蛋打匀。

②麻油入锅烧热后，下胡
萝卜加盐炒约1分钟捞出。

③倒入蛋液，至半凝固时
转小火，加入萝卜，用4支
筷子快速搅动至全熟即可。

【营养功效】

胡萝卜营养丰富，含较
多的胡萝卜素、糖、钙
等营养物质，对人体具
有多方面的保健功能。
因此被誉为“小人参”。
胡萝卜能健脾、化滞，
可治消化不良。它提供
的维生素A，具有促进机
体正常生长与繁殖，维
持上皮组织，防止呼吸
道感染及保持视力正常、
治疗夜盲症和眼干燥症
等功能。胡萝卜的芳香
气味是挥发油造成的，
能增进消化，消食开胃。



鸡蛋蒸玉子豆腐



原材料

鸡蛋1个、玉子豆腐200克



调味料

葱1根、香油少许、生抽、盐、味精、高汤各适量

制作过程

- ① 取出豆腐切成象棋块；葱洗净，切成葱花。
- ② 将切好的豆腐放入盘中，打入鸡蛋置于豆腐中间，入蒸锅中蒸熟。
- ③ 锅中下油，爆香葱花，下入生抽、味精、盐及少许高汤，淋在豆腐、鸡蛋

上即可。

【鸡蛋巧鉴别】

冷水鉴别：将蛋放入冷水盆。鸡蛋横躺在水底，则是鲜蛋；鸡蛋斜在水中，则说明蛋已存放了三五天；如果整个浮在水面上，则很可能是已经变质的蛋。

灯光鉴别：用灯光照鸡蛋，鲜蛋蛋清透明，蛋清、蛋黄界线分明，蛋内无黑点；不新鲜的蛋，蛋清发黄或有黑点，黄清不分明。



西红柿鸡



原材料

鸡肉80克、西红柿100克、洋葱50克、辣椒50克



调味料

料酒适量、番茄酱10克、食盐3克、胡椒粉少许、烹调油10克

制作过程

- ① 鸡肉洗净砍成小块，西红柿切块，洋葱、辣椒切片备用。
- ② 锅中放少量油加热，炒番茄酱，加入鸡块、料酒、胡椒粉炒片刻。

③ 再加入洋葱、辣椒、西红柿和食盐，继续烧10分钟左右即可。

【营养功效】

西红柿含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素B和维生素C。西红柿内的苹果酸和柠檬酸等有机酸，还有增加胃液酸度，帮助消化，调整胃肠功能的作用。西红柿能健胃消食尤其是厌食的小孩，鲜艳的颜色更能引起其食欲。



土豆虾球



原材料

土豆50克、虾仁100克



调味料

盐少许、花生油适量

制作过程

- ①将土豆洗净去皮，切成块蒸熟，加入少许温水、调料，和成土豆泥。
- ②将虾仁洗净，切成小块，裹上土豆泥。
- ③放入油锅炸熟即可。

【营养功效】

虾肉中含有大量优质的蛋白质，且肉质松软易于消

化，有补钙、安神、助消化的功效，对幼儿生长发育有很大帮助。这道菜特别适合2—3周岁的幼儿食用。

【怎样选购土豆】

应选取颜色鲜明，外表呈黄色，表皮光滑圆满，无发芽的土豆。发芽的土豆，在芽眼处会产生大量的毒素——龙葵素。受日光照射的土豆表皮会变绿，也同样会产生龙葵素，人吃了含龙葵素的土豆会中毒。



鹌鹑鲫鱼



原材料

鹌鹑蛋20个、鲫鱼1条



调味料

葱2根、蒜3瓣、姜1块、油50克、豆瓣酱8克、糖和醋各少许、香油4克、盐3克、味精2克

制作过程

- ①先将鲫鱼杀洗干净，在鱼身上划“一”字，将鹌鹑蛋煮熟去壳摆在盘内，将葱、蒜切末备用。
- ②在锅内放入油烧热，将鲫鱼放入锅内炸黄，油温

姜七成热，捞出沥干，在锅内留少许底油放入姜、蒜、豆瓣酱炒香，姜、蒜、豆瓣酱炒香后放入水烧沸，然后将渣捞去，放入鲫鱼煮五分钟，煮熟后放入盐、味精、糖、醋勾芡，淋入香油起锅即可。

【毛肉厚好鹌鹑】

胸肉肥厚，羽毛齐全而有光泽的为好的鹌鹑。如果毛色暗淡，甚至羽毛脱落，则表明鹌鹑已老，食味不佳。



葱烧黄鱼

原材料

黄鱼1条（约500克）、葱段80克

调味料

盐、醋、酱油、植物油各适量

制作过程

- ①黄鱼去除鱼鳞及内脏，洗净，均匀涂抹上盐。
- ②锅中倒入4大匙植物油，烧热后，放入黄鱼煎至两面金黄。
- ③加入葱段、醋、酱油、盐及适量水，烧到汤汁收

干即可。

【营养功效】

中医认为，黄鱼有健脾开胃之功效，对贫血、食欲不振有良好的疗效。黄鱼含有多种氨基酸，其提取物可作癌症病人的康复剂和治疗剂。如用黄鱼制取的水解蛋白，是癌症病人良好的蛋白质补充剂，最适合老人、儿童和久病体弱者食用。黄鱼的味美容易消化，更适合小孩食用。

尖笋西红柿汤

原材料

西红柿100克、尖笋50克

调味料

油、盐、味精各适量

制作过程

- ①将尖笋洗净碱味，切成长段；西红柿洗净后，除蒂，切成块状。
- ②锅内放入油，上火烧热，将西红柿块下入锅中翻炒。
- ③放入尖笋，清汤，烧沸后，加入盐、味精，入味后盛装入碗即可。

【营养功效】

竹笋含有一种白色的含氮物质，构成了竹笋独有的清香，具有开胃、促进消化、增强食欲的作用，可用于治疗消化不良、脘痞纳呆之病症。竹笋所含粗纤维对肠胃有促进蠕动的功用，对治疗便秘有一定的效用。《本草纲目》指出竹笋可益气、久食，有“化热、消痰、爽胃”之功，并能“通血脉，消食胀”。



胡萝卜淮山鲫鱼汤



原材料

鲫鱼1条(约300克)、胡萝卜350克、淮山60克



调味料

盐3克、味精2克

制作过程

- ① 鲫鱼洗净，去鳞、内脏；胡萝卜洗净，去皮，切成片。
- ② 锅置火上，放油烧热，下入鲫鱼煎至两面金黄。
- ③ 将鲫鱼、胡萝卜块、淮山入锅中，加适量水，加大火煮开，转用小火煲20

分钟，加盐调味即可。

【特别提示】

优质胡萝卜集中表现为“三红一细”，“三红”是指表皮、肉质(韧皮部)和心柱(木质部)均呈橘红色；“一细”是指心柱要细，胡萝卜中胡萝卜素含量高低与颜色有关，胡萝卜素含量高的呈深橘红色，胡萝卜素含量低的呈淡橘红色甚至淡黄色。

茯苓面线汤



原材料

茯苓25克、细面线1把、鸡蛋1个、里脊肉片3片、菠菜1株



调味料

盐3克

制作过程

- ① 茯苓加3碗水以大火煮开，再转小火慢熬20分钟，约剩2碗汤时捞出药渣丢弃。
- ② 汤汁中加入肉片和面线，转大火煮开；菠菜去根蒂洗净，切小段，加入汤中

稍煮，加盐调味，熄火。

③ 另起锅加水煮蛋，熟后捞出浸冷水，剥壳切厚片，加入面中即可。

【营养功效】

可改善消化不良、食欲不振、增强对过敏原的抵抗力。适合食量少、大便稀软不成形的儿童食用。

【土茯苓的鉴别技巧】

土茯苓的外形呈圆柱形，稍扁，或呈不规则条块，有结节伏隆起，有短分枝。



白梨糊

原材料

白梨100克

调味料

白糖20克

制作过程

- ① 将清洗后的白梨去皮切成细末。
- ② 再将梨末加适量清水拌成梨糊。
- ③ 最后调入白糖拌匀即可。

【特别提示】

一般人均可食用。肝炎、肝硬化、肾功能不全者尤其适合。脾胃虚寒、发热

患者宜加冰糖煮水服用。要注意吃梨时一定要细嚼慢咽才能得到良好的吸收。

【营养功效】

梨水分充足，富含维生素、矿物质和微量元素，能够帮助器官排毒、净化，还能软化血管，促进血液循环和钙质的输送，维持机体的健康。中医认为，梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功效。

红薯百合米糊

原材料

红薯50克，新鲜百合3克，米粥50克

制作过程

- ① 将新鲜红薯洗净去皮，切成小块放入碟中，蒸熟后研碎。
- ② 将百合蒸熟后切成碎末。
- ③ 用勺将米粥研碎，搅拌均匀成糊，加入红薯和百合搅匀即可。

【特别提示】

此米糊虽是婴儿良好的主食，但红薯和百合不可多食，建议每日不超过1次。

这道菜适合1~2周岁的幼儿食用。

【营养功效】

百合主要含生物素、秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的营养滋补之功，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。支气管不好的人食用百合，有助病情改善，皆因百合可以解温饱润燥。常食有润肺、清心、调中之效，可止咳、止血、开胃、安神。

