

借

华新药理饮食丛书

HUA XIN YAO LI YIN SHI CONG SHU

HEALTHY
PRESERVING

婴幼儿健康药膳

朱复融 主编

广州出版社

YINGYUQUER JIANKANG YAOSHAN YINGYUQUER JIANKANG YAOSHAN

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿健康药膳/朱复融主编. —广州: 广州出版社, 2004. 8
(中华新药理饮食丛书)
ISBN 7-80655-758-X

I. 婴… II. 朱… III. 婴幼儿—妇幼保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第088053号

中华新药理饮食丛书

婴幼儿健康药膳

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广州丰彩彩印有限公司印刷

(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

开本: 787×1092 1/18 字数: 320千字 印张: 32

印数: 1-10000册

2004年8月第1版

2004年8月第1次印刷

责任编辑: 刘 胜 责任校对: 黄淑莹 装帧设计: 蓝 丽 赖 国

发行专线: 020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-758-X/TS·55

总定价: 130.80元 (全六册)

新 药 理
中华 饮食 丛书

婴幼儿健康

药

膳

广州出版社



序



古人云：“食者生民之天，活人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。”

中华民族自古就有“药食同源，药食同理，药食同用”及“药疗不如食疗”之说。而今，在富足的物质生活条件下，人们对自身的健康状况更是给予了越来越多的关注。吃出健康，吃出美丽，吃出聪慧，吃出长寿，是21世纪人们最为关注的热门话题之一。

祖国医学认为，药膳具有多种保健功能：免疫调节、延缓衰老、健脑增智、抗疲劳、减肥瘦身、养颜美容、调节血脂、滋阴壮阳、改善睡眠和骨质疏松等，具有较广的应用范围和很好的使用实效。

近年来，药膳不仅为中国专家和普通百姓普遍重视，而且也逐渐受到国际医学界的广泛关注。药膳之所以盛传不衰而被人们所接受，是因为具有以下特点：

第一，药源广泛，方便易行。掌握了食物治病原理，等于每个家庭建立了一个家用药柜，内服外用可任意采撷和购买。即便是一杯牛奶，一个鸡蛋，取来都是药。

第二，价廉物美。药膳所用材料价廉物美，可随时采集，随时应用。

第三，营养丰富。应用时无需严格掌握剂量，患者食之尽可放心。

第四，口感舒适，易为患者尤其是儿童患者所接受。人们可以根据其营养功能及特点，或生用，或烹调，或处理，制成色、香、味、形俱备的药膳或剂型，使患者视之赏心悦目，闻之垂涎欲滴，食之胃口大开。让人在治病的同时，更得到吃的享受，可谓“良药可口又利病”。

药膳形是食品，性是药品。它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力、药助食功的协同作用，收到药物治疗与食物营养的双重效果。

为了发掘祖国医学和饮食文化的丰富宝藏，造福社会，



满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，指导病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，我们在广州出版社指导下策划编写了《中华新药理饮食》丛书。在编写过程中，我们特别邀请了国内一些有影响的专家学者参与了内容设计并承担了《婴幼儿健康药膳》、《儿童益智药膳》、《美容养颜药膳》、《减肥健身药膳》、《孕期产后调补药膳》、《养肾壮身药膳》等书的部分编写工作。

《中华新药理饮食》丛书师法自然，立足当代，既汲取了祖国药理饮食的经典遗产，又利用了当代药理饮食科学的杰出成果。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识等进行了通俗易懂的阐释，并依照药汤、药粥、药菜、药酒、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、功效、营养含量与特点、注意与禁忌等，为读者提供了大量易操作和营养美味的食谱。而且，书中还遵循辩证选膳的原则，对各类疾病的病因、病征或特殊营养需求进行细分，据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症用膳，用而得效。

药膳效在饱腹之后，益在享乐之中。我们怀着对祖国医药和饮食文化的敬仰及对生活的珍爱完成了这套丛书。丛书共收集各类药膳千余种，可谓当代药膳大全。我们愿以此书的出版，更好地为人民服务。

本书编写过程中，我们参考了大量文献资料，请教了许多经验丰富的专家学者，并得到了广州出版社的大力支持。在此一并致以深深的谢意。如有不足之处，敬请谅解。

编者

2004年8月

前言

对一个家庭来说，婴幼儿是真正的掌中宝，但宝宝如果身体不舒服，饮食失调，或者营养不良等，父母就会又心痛又心烦。这既影响了孩子的发育和健康，又给父母带来很大的压力。

此时的解决办法，一般是去医院。其实，除了看医生之外，从饮食上对孩子进行调治，也不失为一个好办法。

俗话说：“医食同源”，“善医不如善养”。从膳食上对婴幼儿进行调治，会起到很好的辅助作用。比如，婴幼儿的脾胃功能还处在发育过程，如果经常服药，多少会使脾胃受到一定的负面影响。如果通过膳食进行调治，则能够在很大程度上降低脾胃受刺激产生的副作用。脾胃不受损，才能吸纳营养成分，身体自然棒。

本书根据婴幼儿的身体发育特点以及常见病症，精心挑选各类中药材和日常食品，进行合理的调配，不失为孩子调治滋养的好食品。只要照本书的方法，调治得当，宝宝开口笑，父母也就乐呵呵。

CONTENT

目录

第1章 绪论

- 13/ 一、婴幼儿保健膳食调养原则和要求
15/ 二、婴幼儿保健药膳的原料

第2章 婴幼儿保健食疗食谱

18/ 一、婴幼儿保健菜

- 18/ 豆腐凉菜
三色凉菜
鸡肉凉菜
菠菜豆腐凉菜
19/ 豆芽卷心菜
奶油卷心菜
奶油菠菜
土豆鸡蛋卷
奶油肉丸
20/ 奶味蔬菜火腿
奶油鱼肉
炖花生米
菜花炒鸡蛋
21/ 奶油鸡肉片
炒萝卜鸡蛋
牛肝拌番茄
干酪拌南瓜
炖苹果红薯

22/ 二、婴幼儿保健粥

- 22/ 蔬菜牛肉粥
豆腐粥
鸡蛋粥
蔬菜鱼肉粥
23/ 干酪粥
豌豆粥
胡桃粥
番茄粥
鱼肉牛奶粥



CONTENTS

- 24/ 芋头粥
- 土豆粥
- 干酪面包粥
- 胡萝卜酸奶粥
- 苹果麦片粥
- 25/ 红薯鸡蛋粥
- 鸡肉粥
- 裙带菜红蛤粥

28/ 三、婴幼儿保健糊

- 28/ 炒面糊
- 香蕉奶糊
- 蛋黄酸奶糊
- 土豆苹果糊
- 29/ 胡萝卜糊
- 猕猴桃酸奶糊
- 肉汤蛋糊

31/ 四、婴幼儿保健汤

- 31/ 苦瓜绿豆汤
- 蔬菜米汤
- 豆腐汤
- 茄子汤
- 32/ 猪肉牡蛎肉汤
- 鱼丸汤
- 番茄鸡蛋汤
- 萝卜胡萝卜汤

35/ 五、婴幼儿保健羹

- 35/ 胡萝卜羹
- 菠菜羹
- 牛奶牛肉羹
- 西兰花牛奶羹
- 菠菜牛奶羹
- 36/ 洋葱鱼肉羹
- 南瓜羹
- 鸡肉羹
- 菠菜鸡蛋羹
- 牛肉羹
- 37/ 咖喱牛肉羹
- 南瓜鸡肉羹
- 鸡肉番茄羹

- 25/ 栗子粥
- 26/ 蔬菜粥
- 大酱菠菜胡萝卜粥
- 胡萝卜粥
- 脊肉粥
- 27/ 美味猪肝粥
- 大枣木耳两仁粥
- 龙眼莲子粥

- 29/ 豌豆糊
- 菠菜酸奶糊
- 30/ 水果酸奶糊
- 白菜面糊
- 番茄糊
- 西兰花酸奶糊
- 南瓜糊

- 33/ 苹果汤
- 番茄汤
- 白玉金银汤
- 莲藕薏米排骨汤
- 杞子银耳冰糖水
- 34/ 蔬菜汤
- 空心粉番茄汤

- 37/ 瓜块玉米羹
- 38/ 虾仁豆腐羹
- 蜜枣核桃羹
- 韭黄粉丝鲜虾羹
- 蜜奶芝麻羹

CONTENT

39/ 六、婴幼儿保健沙拉

39/ 土豆酸奶沙拉

蔬菜酸奶沙拉

鸡蛋沙拉

胡萝卜沙拉

鱼肉酸奶沙拉

40/ 空心粉西兰花沙拉

42/ 七、婴幼儿保健水果汁

42/ 鲜柠檬汁

橘子汁

苹果汁

40/ 鸡肉沙拉

土豆牛肉沙拉

蘑菇沙拉

苹果葡萄干沙拉

41/ 柿子葡萄沙拉

果菜沙拉

夏威夷沙拉

42/ 山楂汁

43/ 核桃汁

杨梅汁



第3章 婴幼儿咳嗽、感冒发热调治药膳

45/ 一、婴幼儿咳嗽调治药膳

45/ 紫苏粥

葱白粥

杏仁萝卜饮

46/ 核桃生姜饮

莲藕梨子饮

萝卜冰糖汁

葱白梨汁

丝瓜花蜜饮

47/ 橄榄萝卜饮

蜂蜜萝卜汁

胡萝卜糖水

薏仁粥

牛蒡粥

橘皮粥

48/ 陈皮二仁粥

薏米杏仁粥

荸荠海蜇饮

秋梨白藕汁

48/ 芦根竹菇粥

核桃仁山楂浆

49/ 红糖豆腐煲

杏仁猪肺汤

海带红糖浆

黄芪粥

猪肺薏仁粥

50/ 花生红枣汤

门冬粥

银耳粥

百合粳米粥

川贝酿梨

51/ 川贝冰糖梨

蜂蜜蒸梨

芝麻核桃仁

百合猪肺汤

银耳鸭蛋

52/ 二、婴幼儿感冒发热调治药膳

52/ 生姜紫苏汤

杭菊花茶

葱白乳汁

53/ 姜糖水

芫荽黄豆汤

西瓜番茄汁

CONTENTS

- 54/ 芦根橄榄汤
- 绿豆茶
- 枇杷糖浆

第4章 婴幼儿呕吐与贫血调治药膳

56/ 婴幼儿呕吐调治药膳

- 56/ 山楂糖
- 山楂神曲粥
- 生姜饮
- 鸡内金麦芽饮

- 57/ 鲜苇根饮
- 竹菇粥
- 丁香姜糖
- 苏叶饮
- 姜韭牛奶羹

58/ 婴幼儿贫血调治药膳

- 58/ 红枣花生煲
- 芝麻粥
- 猪皮红枣羹
- 59/ 猪肝羹

- 59/ 猪肝黄豆煲
- 菠菜粥
- 乌鸡汤
- 八味粥

第5章 婴幼儿驱蛔虫和便秘调治药膳

61/ 婴幼儿驱蛔虫调治药膳

- 61/ 南瓜拌饭
- 参芪鹌鹑汤
- 炒蚕蛹
- 62/ 甘草蜂蜜饮
- 生姜蜜汁
- 使君子花生粥
- 63/ 鹌鹑菜水
- 醋汁马齿苋

- 63/ 白桃花粥
- 驱钩虫茶
- 葵花子茶
- 64/ 使君子肉饼
- 糖蜜南瓜子
- 海人草番泻叶茶
- 凤眼果煲猪瘦肉
- 鳗鲡汤

65/ 婴幼儿便秘调治药膳

- 65/ 萝卜汁
- 松子仁粥
- 番泻鸡蛋汤
- 蜂蜜芝麻饮

- 66/ 韭菜汁饮
- 土豆蜂蜜饮
- 黄芪苡麻粥
- 杏仁羹

第6章 婴幼儿腹泻和湿疹调治药膳

68/ 婴幼儿腹泻调治药膳



- 68/ 山楂萝卜饮
苹果(汁)
马齿苋粥
生葛根莲藕饮
- 69/ 胡萝卜饮
绿茶蜜饮
锅巴炭

71/ 婴幼儿湿疹调治药膳

- 71/ 薏米红豆煎
马齿苋煎
冬瓜汤

- 69/ 姜糖饮
糯米固肠粥
- 70/ 山药羹
山药蛋黄粥
焦米汤
高粱米糠汤
酸石榴皮饮

- 71/ 黄瓜煎
绿豆海带粥

第7章 婴幼儿厌食和夜啼调治药膳

73/ 婴幼儿厌食调治药膳

- 73/ 山药汤圆
山药鸡内金糊
黄精粳米粥
麦芽山楂糕
山楂神曲粥
- 74/ 麦芽煎
高粱大枣粥
蒸莲糕
枣肉鸡金饼

- 74/ 消食脆饼
茯苓饼
- 75/ 薏米绿豆荷叶粥
萝卜蜜
麦芽山楂饮
鸡胗粉粥
参药鹌鹑粥
- 76/ 党参蜂蜜饮
锅巴饼

76/ 婴幼儿夜啼调治药膳

- 76/ 葱姜红糖饮
骨头生姜煲
- 77/ 饴糖糯米粥
韭菜饮

- 77/ 莲子饮
大枣小麦粥
蝉衣竹叶煎

第8章 婴幼儿遗尿和流涎调治药膳

79/ 婴幼儿遗尿调治药膳

- 79/ 韭菜根汁
狗肉黑豆煲
芡实山药粥
益智茯苓散
- 80/ 覆盆子猪肉煲

- 80/ 高粱米桑螵蛸粥
鸡肠泽泻煎
猪膀胱白果煲
蒸鸡蛋
龟肉公鸡煲

- 81/ 香酥山药
黑豆黄芪羊肚煲
羊肺羊肉羹

82/ 婴幼儿流涎调治药膳

- 82/ 党参香菇汤
菊花蜂蜜汤
山豆根白术汤

- 81/ 桑螺蛳益智仁粥
猪膀胱五味子煲

- 83/ 山药党参茯苓
山药慈姑红糖糊
吴茱萸梨汤
四味糯米粥

第9章 婴幼儿其他常见病调治药膳

85/ 婴幼儿猩红热调治药膳

- 85/ 生拌白萝卜
桔梗连翘汤
桃枝苦参汤

- 86/ 沙参麦冬汤
银翘地丁汤
银翘玄参汤
枸杞银耳羹

87/ 婴幼儿上呼吸道感染调治药膳

- 87/ 葱姜醋粥
百合杏仁粥
梨盅炖麻黄
88/ 萝卜甘蔗汁
鲜石榴汁
酸梅青果汁
川贝母鸭煲

- 89/ 黄精冰糖
青果糖水
白果蜜汁
白萝卜糖汁

- 90/ 胖大海饮
天门冬梗米粥
松果汁

91/ 婴幼儿假性近视调治药膳

- 91/ 桑椹糯米粥
黄精瘦肉汁

- 92/ 菊花枸杞猪肝粥
鹌鹑炖杞子
鲍鱼枸杞决明汤

93/ 婴幼儿咽喉肿痛调治药膳

- 93/ 双花胖大海饮
橄榄胖大海饮
无花果金银花饮
雪梨川贝饮
梨子甘蔗饮
94/ 萝卜姜糖饮
芹菜膏
桑叶蜜饮

95/ 婴幼儿口疮调治药膳

- 95/ 萝卜鲜藕饮
荸荠汤
番茄汁
人参莲子汤
生地莲子心饮

第 1 章

绪 论





一、婴幼儿保健膳食调 养原则和要求

(一) 婴幼儿常见缺乏的营养

婴幼儿在生长发育过程中，如果营养均衡，一般是不会生病的。当某种营养成分缺乏或过量时，就会影响孩子的发育。同时，受到一些外在环境因素的影响，比如，天气骤冷，会导致婴幼儿免疫力下降，引起感冒、发烧；天气骤热，会使婴幼儿适应不了而烦躁不安。一般来说，婴幼儿患病大多是缺乏某种营养而引起的：

1. 热能 热能由蛋白质、碳水化合物及脂肪代谢后提供。如果摄入量少(母乳不足、幼儿偏食、挑食、吃零食等)，会引起热能供应不足，短期内表现为体重不增或增长缓慢，长期则会营养不良。

2. 蛋白质 蛋白质主要由动物性食物或奶类提供。缺乏蛋白质的婴儿外观上不瘦，但肌肉不结实，生长发育缓慢，且多病。

3. 维生素D 即使是母乳，也缺乏维生素D。缺乏维生素D，骨骼发育受到影响易患佝偻病。

4. 铁 铁是造血原料之一，婴幼儿出生后从母体获得的铁在体内贮存，可供出生后3~4个月之需。如果4个月后不及时补充含铁丰富的食品则会出现营养性缺铁性贫血。

5. 钙 钙为骨骼中的重要成分。婴幼儿正在生长发育阶段，对钙的需要量比成人多。钙的吸收有赖于维生素D的作用，缺乏维生素D时对钙的吸收减少。

(二) 调养原则和要求

一般情况下，大多数婴幼儿不愿意服药，而通过膳食来进行调



养，既能起到治疗保健的作用，又可以避免因为孩子不肯服药带来的麻烦。对药膳的使用，应在“对症”的情况下，视婴幼儿的生理状况小心进行，切不可操之过急，否则，可能会适得其反。

婴幼儿的生理特点是发育非常快，尤其头一年，是小儿一生中生长最迅速的阶段。在此期间，小儿的体重和身高比出生时增加了许多，所以，要给婴幼儿提供更多的热量和蛋白质。

母乳是婴儿唯一理想的均衡食物，而且独具免疫物质，有利于婴儿的正常生长发育。母乳一般可满足婴儿出生后4个月的营养需求，但为确保婴儿发育的需要与预防佝偻病的发生，应在出生一个月后，在哺乳的同时，补充安全量的维生素A及D(或鱼肝油)。在母乳喂哺4个月至1岁断奶之间，是一个长达6个月的断奶过渡期。此时应在坚持母乳喂哺基础上，有步骤地补充为婴儿所接受的辅助食品，以满足其发育需求。

给婴幼儿添加辅食



时，应遵循由少到多，由稀到稠，由细到粗，由一种到多种的原则。添加辅助食品的具体要求是：

1. 每次只加一种食品，如小儿消化正常，习惯新食品后，再加第二种。第一次加新食品时，量要少，如果小儿食后大便、消化正常；三四天后可适当增加食量；如出现消化不良现象，则要暂时停止辅食，待消化恢复正常后，再开始添加，并且数量要比上次再减少些。

2. 新加的食品一般在给小儿喂奶前喂食比较适宜。因为，此时小儿饥饿容易接受新食物；若小儿不愿意吃，不能勉强，过几天后可改变烹调方法或味道再试一试。

3. 如果遇到小儿患病或天气炎热等情况，暂不添加新食品。

4. 小儿的个体差异大，必须灵活掌握增添辅食的品种、数量。

5. 此时小儿消化道的功能尚未健全，必须根据小儿





在这个时期，小儿的生理特点是生机旺盛，脏腑娇嫩，气血未足，选择膳食应该重在调养，以饮食为主，做到营养充足，合理多样，填充脑髓，益智

健脑，保证其正常发育的需要。一般来说，生长发育正常的小儿，没必要刻意服用补药药膳，只有当体虚多病，生长迟缓时，才可以适当服用药膳，加以调养。

的生理特点，适当增加或是减少食量。如果供应过多，则会发生消化不良；若营养成分供应不全，容易患营养不良、贫血等。

小儿1周岁之后，膳食习惯基本上是比较有规律了。此时，就必须再根据他们的身体特点，调整一下结构和用量，以确保他们健康成长。

（三）应注意的问题。

为了保证婴幼儿的膳食既优质优量又合理，应该注意以下几方面：

1. 每餐都应该有足量的动物和植物蛋白质。
2. 每餐都应该摄食含钙、磷及多种维生素的食物。
3. 多吃蔬菜、水果和薯类。
4. 粗细粮搭配、荤素菜搭配，干稀、甜咸、软硬搭配。
5. 常吃奶类、豆类或其制品。
6. 品种多样，交替变换，色味香俱全，以清淡为主。

二、婴幼儿保健药膳的原料

粳米：滋阴润肺，健脾和胃。用于烦热口渴，脾虚泻泄，消化不良。

小米：和中益肾，除热解毒。主治脾胃虚热，反胃呕吐，消渴泄泻。

糯米：补中益气。治消渴汗多，自汗，便泄。

豆腐：益气和中，用于脾胃虚弱之腹胀，水土不服所引起的呕吐。润燥生津，用于消渴，

