

专家推荐的
4~6岁宝宝营养食谱

158
例

选择美味 收获健康



第三辑
14

专家推荐的
宝宝常见病护理餐

158
例

选择美味 收获健康



第二辑
10

美食

Viko & Celine
小菜谱

小菜谱编委会编
35

营养师推荐的

补钙食谱

精心选择含钙食物，
告诉您如何搭配才能促进钙的吸收。

139
例



上海科学普及出版社

专家推荐的 宝宝常见病护理餐

158
例

选择美味 收获健康



第一辑
10


美食坊

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

《美食坊》编委会 编
上海科学普及出版社

Contents

目录

专家推荐的 宝宝常见病护理餐158例



Chapter 01

小儿感冒

- 香莱绿豆芽····· 4
- 熘绿豆芽····· 5
- 姜汁葱花炒鸡蛋····· 5
- 清热荷叶粥····· 6
- 香梨去热粥····· 6
- 薄荷牛蒡子粥····· 7
- 葱白粥····· 7
- 萝卜生姜汁····· 8
- 黄瓜豆腐汤····· 8
- 豆腐葱花汤····· 9
- 白菜绿豆汤····· 9



- 香菜黄豆汤····· 11
- 西瓜茶····· 11
- 生姜核桃杏仁汤····· 11
- 苹果油菜汁····· 11

Chapter 02

小儿咳嗽

- 川贝炖母鸭肉····· 12
- 山楂银花饮····· 13
- 荸荠百合羹····· 13
- 梨藕二汁饮····· 14
- 核桃生姜饮····· 14
- 芦根粥····· 15
- 蒲公英粥····· 15
- 百合银耳粥····· 16
- 猪肺薏米粥····· 16
- 橘皮粥····· 17
- 丝瓜粥····· 17

Chapter 03

小儿肺炎

- 南瓜蜜百合····· 18
- 党参百合粥····· 19
- 柿饼粥····· 19
- 番茄糯米粥····· 20
- 莲子绿豆粥····· 20
- 荷叶冬瓜汤····· 21
- 萝卜排骨汤····· 21
- 桑叶薄荷饮····· 22
- 煎丝瓜饮····· 22
- 牛蒡根消炎饮····· 23
- 清热西瓜皮水····· 23



Chapter 04

小儿哮喘

- 肉末炒豆芽····· 24
- 凉拌三鲜····· 25
- 糖渍海带丝····· 25
- 红枣白果····· 26
- 绿豆炖老鸡····· 26
- 蒸柚子鸡····· 27
- 蒸南瓜····· 27
- 红枣大米粥····· 28
- 牛奶白菜汤····· 28
- 蔬菜汁····· 29
- 红枣泥····· 29
- 萝卜橄榄汁····· 30
- 苦瓜汁····· 30
- 空心菜萝卜汁····· 31
- 银耳雪梨冰糖水····· 31

Chapter

05

 小儿厌食症

- 糯米莲子糕…………… 32
- 消食脆饼…………… 33
- 锅巴健脾散…………… 33
- 扁豆枣肉糕…………… 34
- 麦芽山楂糕…………… 34
- 香菇鸡肉羹…………… 35
- 菠菜托鸡蛋…………… 35
- 香煎南瓜…………… 36
- 清汤虾仁…………… 36
- 北沙参甘蔗汁…………… 37
- 鸭肫山药薏米粥…………… 37
- 山药汤圆…………… 38
- 鲤鱼豆豉汤…………… 38
- 杏仁芝麻粥…………… 39
- 红薯木耳粥…………… 39
- 红枣花生粥…………… 40
- 粟米花生粥…………… 40
- 黑豆红枣鲤鱼煲…………… 41
- 蛤肉木耳煮豆腐…………… 41
- 猪肝黄豆煲…………… 42

- 山楂水…………… 42
- 海蜇荸荠汤…………… 43
- 葡萄番茄汁…………… 43

Chapter

06

 小儿腹泻

- 莲子猪肚…………… 44
- 酱烧四季豆…………… 45
- 胡萝卜泥…………… 45
- 胡萝卜烩豆角…………… 46
- 番茄虾仁…………… 46
- 丝瓜花炒鸡蛋…………… 47
- 莲藕粥…………… 47
- 栗子山药姜枣粥…………… 48
- 莲子锅巴粥…………… 48
- 荔枝莲子山药粥…………… 49
- 扁豆瘦肉汤…………… 49

Chapter

07

 小儿便秘

- 烤椰汁软糕…………… 50

- 芝麻杏仁糊…………… 51
- 蜜奶芝麻羹…………… 51
- 莲子豆腐汤…………… 52
- 核桃银耳汤…………… 52
- 首乌蜂蜜饮…………… 53
- 莴笋橘子汁…………… 53
- 银耳橙汁…………… 54
- 菠菜粥…………… 54
- 果仁橘皮粥…………… 55
- 莲藕大米粥…………… 55

Chapter

08

 小儿遗尿症

- 白果羊肉粥…………… 56
- 山药虾仁粥…………… 57
- 鲫鱼糯米粥…………… 57
- 核桃鸡米…………… 58
- 莲子红枣汤…………… 58
- 山药炖肚黑枣汤…………… 59
- 红豆汤…………… 59
- 鲜藕茅根汁…………… 60
- 玉米须饮…………… 60
- 韭菜蛋面饼…………… 61

- 黑豆糯米饭…………… 61

Chapter

09

 小儿流行性腮腺炎

- 炒苋菜…………… 62
- 凉拌豆苗…………… 63
- 蜜汁胡萝卜…………… 63
- 清煮嫩豆腐…………… 64
- 芹菜牛肉丝…………… 64
- 鳕鱼片…………… 65
- 香菇黄花菜汤…………… 65
- 橘羹鲫鱼汤…………… 66
- 冬瓜蛋花汤…………… 66
- 芹菜叶蛋羹…………… 67
- 香菇养生饭…………… 67
- 虾仁青豆饭…………… 68
- 雪梨山楂粥…………… 68
- 百合粥…………… 69
- 黄花菜粥…………… 69

附录

- 宝宝常见病的科学护理
经…………… 70

Chapter

01 小儿感冒

小儿感冒即急性上呼吸道感染，是由病原菌感染引起的鼻、鼻咽和咽部的炎症，是小儿最常见的疾病。宝宝感冒大致分为三种：风寒感冒、风热感冒和暑热感冒。预防感冒的关键在于增强抵抗力。患风寒感冒的宝宝，要多补充维生素；患风热感冒的宝宝，要多补充水分，防止脱水；患暑热感冒的宝宝，饮食要清淡，少吃高蛋白食品。



香菜绿豆芽

■材料 绿豆芽 400 克、香菜 50 克。

■调料 植物油、盐、醋。

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。



熘绿豆芽

- **材料** 绿豆芽 500 克。
- **调料** 植物油、盐、醋、葱花、姜丝、蒜末、花椒。

做法

1. 将绿豆芽放入盆内，淘洗干净，择去根皮，捞出后沥干水分备用。
2. 锅放大火上，加适量植物油，烧热后先将花椒炸黑捞出，再煸香葱花、姜丝、蒜末，将绿豆芽煸炒至熟，加盐、醋调味即可。



姜汁葱花炒鸡蛋

- **材料** 鸡蛋 3 个。
- **调料** 生姜、葱白、盐、植物油。

做法

1. 生姜刮皮洗净，切块，榨取姜汁；葱白洗净，切片备用。
2. 鸡蛋磕入碗中，加入姜汁、葱白片、盐少许搅匀。
3. 锅中植物油烧热，倒入鸡蛋液，翻炒至熟即可。

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。

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，大火烧沸，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。



香梨去热粥

- **材料** 梨 250 克（1 个）、大米 100 克。
- **调料** 冰糖。

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，继续煮 10 分钟即可。



葱白粥

- **材料** 葱白、生姜各 50 克，大米 100 克。
- **调料** 白糖。

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，煮 10 分钟后熄火，放入白糖调味即可。

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。

做法

1. 薄荷、牛蒡子、大米分别洗净；沙锅加清水，放入牛蒡子煮 15 分钟，捞出牛蒡子，留汁。
2. 锅中加清水，放大米、薄荷熬煮；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。





萝卜生姜汁

■材料 白萝卜 250 克、生姜 15 克。

■调料 白糖。

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。

黄瓜豆腐汤

■材料 黄瓜 50 克、豆腐 100 克。

■调料 盐。

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，熄火，加入适量盐调味即可。





豆腐葱花汤

- 材料 豆腐 100 克。
- 调料 葱花、盐、香油。

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，熄火，加入盐调味，淋少许香油即可。



白菜绿豆汤

- 材料 白菜帮 100 克、绿豆 50 克。
- 调料 白糖。

做法

1. 将白菜帮洗净切片，绿豆洗净备用。
2. 煲锅中加入适量清水，放入绿豆煮至五成熟，再放入白菜片同煮。
3. 当绿豆开花、白菜片熟烂后，熄火，加入白糖调味即可。





香菜黄豆汤

Menu
01

■ **材料** 香菜30克、黄豆10克。

■ **调料** 盐。

■ **做法**

1. 取新鲜香菜洗净，浸泡在清水中；黄豆洗净，浸泡备用。
2. 将黄豆放入锅内，加适量水，煎煮15分钟后，加入新鲜香菜再煮15分钟，加盐调味即可。



西瓜茶

Menu
02

■ **材料** 西瓜皮300克、绿茶叶10克、薄荷15克。

■ **调料** 蜂蜜10克。

■ **做法**

1. 将西瓜皮洗净，去掉外皮，留绿瓢，切成小丁备用。
2. 锅内加适量清水，大火煮沸后，加入绿茶叶、薄荷、西瓜皮丁，熬煮15分钟左右，熄火，滤出汁液，加入蜂蜜调匀即可。



生姜核桃杏仁汤

Menu
03

■ **材料** 核桃仁25克，杏仁、生姜各10克。

■ **调料** 蜂蜜。

■ **做法**

1. 将生姜洗净，切成薄片；核桃仁、杏仁捣碎备用。
2. 将姜片、杏仁碎、核桃仁碎一起放入锅内，加适量水，用大火煮沸后调入蜂蜜，转小火焖10分钟即可。



苹果油菜汁

Menu
04

■ **材料** 苹果300克、油菜15克、牛奶150毫升。

■ **调料** 蜂蜜。

■ **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，滤出汁液加入牛奶、蜂蜜调匀即可。



咳嗽是儿童常见的症状，主要为长期顽固性干咳，常常在吸入刺激性气味、冷空气、接触变应原、运动或上呼吸道感染后诱发，部分患儿没有任何诱因，多在夜间或凌晨加剧。有的患儿发作有一定的季节性，以春秋季节为多。孩子患呼吸道感染时伴有咳嗽症状。

小儿咳嗽由于致病因素的不同，中医学将其分为两大类：

一般继发于感冒之后的称为外感咳嗽；没有明显感冒症状的称为内伤咳嗽。小儿咳嗽的食疗应以消炎、润肺为主。



川贝炖母鸭肉

- 材料 母鸭脯肉 120 克、川贝 10 克。
- 调料 盐。

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，加盐调味，炖熟即可。





山楂银花饮

- 材料 银花 20 克、山楂 5 克。
- 调料 蜂蜜。

做法

1. 将银花、山楂置锅中，加适量清水，用大火烧沸后再煮3分钟。
2. 取汁液后倒入锅中，再加适量水煮沸，煮3分钟后取汁液，将两次汁液混合，调入蜂蜜拌匀即可。



荸荠百合羹

- 材料 荸荠 30 克、鲜百合 5 克、雪梨 1 个。
- 调料 冰糖。

做法

1. 荸荠去皮，洗净，捣烂；雪梨洗净，去核，连皮切末；百合洗净备用。
2. 沙锅置火上，加适量清水，放入荸荠、百合、雪梨以大火煮沸。
3. 加入冰糖，用小火煮至汤稠，待荸荠、百合、雪梨熟烂即可。



梨藕二汁饮

- 材料 莲藕、梨各 250 克。
- 调料 白糖。

做法

1. 莲藕洗净，去皮，切片；梨洗净，去皮、去核，切块。
2. 将藕片、梨块一同放入榨汁机中榨汁。
3. 将榨好的汁过滤后加入白糖，搅匀即可。



核桃生姜饮

- 材料 核桃 5 个、生姜 50 克。
- 调料 白糖。

做法

1. 核桃去壳，取出核桃仁，捣碎；生姜用清水洗净，切片。
2. 将生姜片放入榨汁机中榨汁，去渣，留汁液备用。
3. 将捣碎的核桃仁和适量白糖放入生姜汁中，搅匀即可。



芦根粥

■材料 芦根 150克、竹茹 15克、生姜 3克、大米 50克。

做法

1. 生姜洗净切丝；大米洗净备用。
2. 将芦根、竹茹加水煎煮取汁，加入大米同煮粥，待粥成时加生姜丝稍煮，熄火即可。



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。

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，最后加入白糖搅匀即可。





猪肺薏米粥

- 材料 猪肺 500 克、薏米 150 克。
- 调料 姜末、葱末、料酒、盐。

做法

1. 薏米洗净，用清水浸泡2小时。
2. 猪肺洗净，放入沙锅内，加入适量清水煮至七成熟，捞出，切小丁，加料酒、盐腌渍入味。
3. 沙锅加清水，放入猪肺丁、薏米，大火烧沸后，转小火熬煮，待薏米熟烂时，加入姜末、葱末即可。

百合银耳粥

- 材料 鲜百合 50 克、水发银耳 25 克、大米 100 克、红枣 5 ~ 10 颗、赤小豆 30 克。
- 调料 白糖。

做法

1. 鲜百合、红枣分别洗净；大米、赤小豆淘洗干净后，用清水浸泡2小时左右；银耳去蒂，洗净，撕成小片。
2. 煲锅加清水，放入赤小豆、大米煮至五成熟，再加入鲜百合、红枣、银耳同煮成粥，加白糖搅匀即可。

