

A close-up photograph showing a pile of dried, broken pieces of orange peel. The peels are fragmented into various sizes and shapes, revealing the bright orange outer rind and the lighter, fibrous inner pith. They are scattered on a coarse, woven fabric background, likely burlap.



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

[illegible]

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

BU CHI YAO ZHI BAI BING——
ER TONG SHI LIAO MI FANG DA QUAN SHU

不吃药治百病—— 儿童食疗秘方大全书

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童食疗秘方大全书/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 2
(不吃药治百病)
ISBN 978-7-5388-7815-8

I. ①儿… II. ①健… III. ①小儿疾病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022014号

不吃药治百病——儿童食疗秘方大全书

BU CHI YAO ZHI BAI BING ER TONG SHI LIAO MI FANG DA QUAN SHU

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 侯文妍

文字编辑 朱小芳

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 28

字 数 450千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7815-8/R · 2283

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第一章 儿童食疗须知

儿童生长所需的营养素	028
儿童饮食宜忌	034
儿童不同季节饮食调理	037
儿童饮食的注意事项	042

第二章 儿童宜吃食材与食疗方介绍

小儿感冒

小儿感冒患者宜常吃的24种食材排行榜	045
--------------------------	-----

包菜\油菜\南瓜\黄瓜	045
冬瓜\莴笋\白萝卜\西红柿	046
莲藕\茄子\豆腐\山药	047
猪瘦肉\鸡肉\鸡蛋\鲫鱼	048
海带\大米\小米\草莓	049
橘子\苹果\梨\葡萄	050

除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表	051
------------------------------	-----

山楂\红枣\柿子\牛奶\蜂蜜\洋葱\茼蒿\甜菜\鹌鹑蛋\红薯\生姜	051
---	-----

小儿感冒患者忌吃食物一览表	052
---------------------	-----

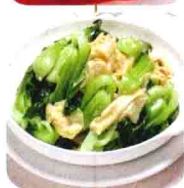
人参\韭菜\西瓜\茴香\糖类\瓜子\辣椒\咖啡\花椒\海参\狗肉	052
--	-----

小儿感冒患者推荐对症食疗方	053
---------------------	-----

黑木耳炒蛋\莴笋肉丝\豆腐皮炒油菜	053
清炖草鸡汤\鱼头豆腐菜心煲\双菇鸡肉粥	054
瘦肉西红柿粥\鲈鱼西蓝花粥\山楂苹果粥	055

小儿感冒患者食疗方荟萃	056
-------------------	-----

红薯煲芥菜\芫荽黄豆汤\丝瓜萝卜汤\三根汤\山药猪肉粥\葱白粳米粥\薄荷牛蒡子粥\砂仁米粥	056
葱豉粥\葱白米粥\葱白麦芽奶\冰糖黄豆\绿豆青茶冰糖茶\橘皮大枣茶\金银菊饮\西瓜西红柿汁	057



小儿腹泻

小儿腹泻患者宜常吃的20种食材排行榜.....059

莴菜\油菜\冬瓜\南瓜	059
黄瓜\苦瓜\西蓝花\西红柿	060
白萝卜\胡萝卜\土豆\豆腐	061
猪瘦肉\牛肉\鸡肉\鸡蛋	062
鲫鱼\山楂\香蕉\葡萄	063

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表.....064

山药\小米\大米\鲈鱼\樱桃\苹果\荷兰豆\鲤鱼\猕猴桃\芋头\鳊鱼	064
------------------------------------	-----

小儿腹泻患者忌吃食物一览表.....065

菠萝\柚子\牛奶\奶油\竹笋\糖\芦荟\菠菜\芹菜\螃蟹\肥肉	065
---------------------------------	-----

小儿腹泻患者推荐对症食疗方.....066

西蓝花炒油菜\米饭土豆饼\莴菜鱼片汤	066
莲子干贝烩冬瓜\鸡蓉拌豆腐\山药炒胡萝卜	067
枸杞山药牛肉汤\山药牛腩汤\山药炖鸡汤	068
西蓝花豆腐鱼块煲\肉末青菜粥\山药黑芝麻小米粥	069

小儿腹泻患者食疗方荟萃.....070

赤豆蛋汤\木香大枣汤\酸梅萝卜汤\萝卜菱角豆汤\马齿苋煎\鸡蛋黄油膏\山药糊\柿饼栗子糊	070
栗子糊膏\山药蛋黄粥\白扁豆粥\槟榔粥\车前叶糯米粥\山楂粥\防风藿香粥\米汤加盐液	071

小儿便秘

小儿便秘患者宜常吃的24种食材排行榜.....073

菠菜\韭菜\芹菜\包菜	073
芥蓝\莴笋\茭白\西蓝花	074
南瓜\冬瓜\丝瓜\莲藕	075
茄子\红薯\土豆\猪瘦肉	076
蛋黄\豇豆\黑豆\黑芝麻	077
西瓜\香蕉\苹果\桃子	078

除以上24种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表.....079

芥菜\红豆\花生\核桃\小麦\小米\葡萄\牛奶\黑米\燕麦\桑葚	079
----------------------------------	-----



小儿便秘患者忌吃食物一览表.....080

辣椒\花椒\荔枝\巧克力\人参\茶\咖啡\丁香\薯条\冰激凌\培根.....080

小儿便秘患者推荐对症食疗方.....081

芥蓝炒核桃仁\清炒韭菜花\胡萝卜炒芹菜.....081

小芹菜土豆丝\南瓜红豆炒百合\猪肉莴笋粥.....082

红薯小米粥\苹果芹菜汁\莴笋苹果汁.....083

小儿便秘患者食疗方荟萃.....084

素炒白菜叶\蜂蜜红薯\什锦果盘\冰糖香蕉\萝卜黄豆菠菜汤\菠菜汤\蜂蜜牛奶粥\松子仁粥.....084

杏仁羹\萝卜籽粉\芝麻酱\桑葚汁饮\韭菜汁饮\甘蔗蜂蜜汁\花生汁\土豆汁.....085

**小儿咳喘****小儿咳喘患者宜常吃的20种食材排行榜.....087**

小白菜\芹菜\南瓜\冬瓜.....087

胡萝卜\白萝卜\花菜\西葫芦.....088

山药\蘑菇\牛肉\鸡肉.....089

鸡蛋\鲫鱼\带鱼\红豆.....090

花生\核桃\芡实\苹果.....091

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表.....092

芥菜\猪肺\杏仁\柚子\梨\橘子\火龙果\黄瓜\豆腐\桃子\杨梅.....092

小儿咳喘患者忌吃食物一览表.....093

辣椒\韭菜\大蒜\虾\螃蟹\羊肉\肥肉\金枪鱼\狗肉\胡椒\薯条.....093

小儿咳喘患者推荐对症食疗方.....094

胡萝卜蛋羹\玉米排骨汤\胡萝卜炒蛋.....094

肉末炒小白菜\板栗炒西芹\芥菜黑鱼汤.....095

荷兰豆煎藕饼\白萝卜牛肉汤\冬瓜红豆汤.....096

滑蛋牛肉粥\青豆泥南瓜汤\白萝卜汁.....097

小儿咳喘患者食疗方荟萃.....098

蜜蛋煎\川贝蒸豆腐\姜糖豆腐脑\煲胎盘\燕窝冰糖\糖酒鹌鹑\大枣花生蜂蜜汤\杏仁冰糖汤.....098

薏米粥\芥菜米粥\茼蒿冰糖饮\柚皮饮\冬瓜子糖饮\瓜子果仁饮\生姜桃仁\山药甘蔗汁.....099

小儿湿疹

小儿湿疹患者宜常吃的24种食材排行榜..... 101

包菜\白菜\马齿苋\芥蓝.....	101
油麦菜\黄花菜\西红柿\胡萝卜.....	102
黄瓜\丝瓜\苦瓜\冬瓜.....	103
南瓜\芋头\茭白\莲藕.....	104
山药\鲫鱼\韭菜\紫菜.....	105
海带\绿豆\薏米\黑米.....	106

除以上24种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表..... 107

豆腐皮\豆角\黑木耳\红枣\蚕豆\玉米须\莲子\空心菜\西瓜\茼蒿.....	107
--	-----

小儿湿疹患者忌吃食物一览表..... 108

辣椒\大蒜\鹅肉\鲤鱼\虾\螃蟹\糯米\羊肉\带鱼\鳝鱼\鸡肉.....	108
--------------------------------------	-----

小儿湿疹患者推荐对症食疗方..... 109

黑芝麻炒小白菜\火腿蚕豆\丝瓜黑木耳汤.....	109
养生豆腐\黄绿汤\金针菇木耳拌茭白.....	110
小鱼空心菜汤\南瓜牛奶\黄瓜柠檬汁.....	111

小儿湿疹患者食疗方荟萃..... 112

绿豆冬瓜汤\带皮冬瓜汤\玉米须芯汤\绿豆薏苡仁汤\桑葚百合汤\红枣扁豆粥\绿豆海带粥\红枣双豆汤.....	112
薏米桂花粥\赤豆芡实饮\银花茶\茵陈陈皮茶\菊花茶\黄瓜煎\马齿苋煎\薏米红豆煎.....	113

小儿麻疹

小儿麻疹患者宜常吃的20种食材排行榜..... 115

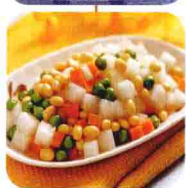
荠菜\苦瓜\胡萝卜\白萝卜.....	115
西红柿\竹笋\莴笋\蘑菇.....	116
板栗\马蹄\莲藕\山药.....	117
豆腐\猪瘦肉\猪肝\鸡蛋.....	118
鲫鱼\大米\莲子\猕猴桃.....	119

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表..... 120

樱桃\甘蔗\蜂蜜\红豆\绿豆\百合\西蓝花\白菜\豌豆\山楂\苹果.....	120
--	-----

小儿麻疹患者忌吃食物一览表..... 121

羊肉\狗肉\桂皮\丁香\人参\油炸食品\西瓜\黄瓜\浓茶\咖啡\芥末.....	121
---	-----



小儿麻疹患者推荐对症食疗方..... 122

- 葱油苦瓜胡萝卜\苦瓜炖豆腐\凉拌双笋..... 122
- 马蹄炒香菇\胡萝卜炒猪肝\胡萝卜甘蔗..... 123
- 马蹄大米粥\鲫鱼红豆粥\豆腐粥..... 124
- 冬瓜竹笋汤\甘蔗冬瓜汁\樱桃西红柿汁..... 125

小儿麻疹患者食疗方荟萃..... 126

- 鲤鱼丝瓜煮豆腐\鲜笋鲫鱼汤\丝瓜汤\芫荽汤\蝉蜕绿豆汤\櫻桃葱白汤\粳米肉末粥\甘蔗粥..... 126
- 柴芦荟茶\蒲公英大青茶\马蹄萝卜汁\芫荽马蹄水\红萝卜饮\银花蝉衣饮\莲子山药炖鸭梨\苦瓜竹叶银花煎..... 127



小儿水痘

小儿水痘患者宜常吃的20种食材排行榜..... 129

- 白菜\菠菜\包菜\芹菜..... 129
- 苋菜\芥蓝\冬瓜\黄瓜..... 130
- 花菜\西葫芦\茭白\胡萝卜..... 131
- 西红柿\竹笋\绿豆芽\土豆..... 132
- 黑豆\赤小豆\西瓜\葡萄..... 133

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表..... 134

- 黄豆\绿豆\蚕豆\豌豆\油麦菜\芦荟\空心菜\黑芝麻\莲藕\酸奶\金橘..... 134

小儿水痘患者忌吃食物一览表..... 135

- 狗肉\辣椒\大蒜\韭菜\桂皮\油炸食品\羊肉\芥末\生姜\鹅肉\洋葱..... 135

小儿水痘患者推荐对症食疗方..... 136

- 爽脆西芹\凉拌菠菜\清炒方竹笋..... 136
- 炖冬瓜\冬瓜双豆\玉米片豌豆粥..... 137
- 芦荟菠菜萝卜粥\黑豆玉米粥\双豆双米粥..... 138
- 三米甜粥\菠菜胡萝卜汁\黄瓜西瓜芹菜汁..... 139

小儿水痘患者食疗方荟萃..... 140

- 荷叶菊花鸭肉\豆芽汤\鲫鱼竹笋汤\芫荽马蹄汤\绿豆汤\薏米三豆粥\野菊花绿豆粥\蒲金消毒粥..... 140
- 薏苡仁竹笋粥\荷叶粥\薏米粥\腊梅茯苓粥\薏苡仁银花粥\板蓝根银花糖浆\马齿苋马蹄糊\银花甘蔗茶..... 141

小儿多汗

小儿多汗患者宜常吃的20种食材排行榜..... 143

小白菜\菠菜\绿豆芽\山药	143
银耳\猪肉\牛肉\兔肉	144
鸡肉\鸭肉\鸡蛋\甲鱼	145
牡蛎\海参\蛤蜊\酸奶	146
黑豆\糯米\黑芝麻\桂圆	147

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表..... 148

海蜇\猪腰\香蕉\梨\葡萄\桃子\扁豆\马齿苋\无花果\薏米\茄子	148
-----------------------------------	-----

小儿多汗患者忌吃食物一览表..... 149

冷饮\菊花\猕猴桃\苦瓜\黄瓜\西瓜\狗肉\羊肉\辣椒\肥肉\浓茶	149
-----------------------------------	-----

小儿多汗患者推荐对症食疗方..... 150

绿豆芽拌豆腐\山药烧猪排\姜葱炒蛤蜊	150
鸡肉卷\起司蛋卷\老醋拌蛰头	151
姜片海参炖鸡汤\山药萝卜鸡汤\蛤蜊牛奶饭	152
山药素汤\葡萄萝卜梨汁\黑豆黑芝麻汁	153

小儿多汗患者食疗方荟萃..... 154

萝卜腰花\泥鳅汤\莲子白术泥鳅汤\浮小麦大枣汤\浮小麦羊肚汤\麦枣龙眼汤\黑豆桂枣汤\三宝蛋黄粥	154
糯米小麦红枣粥\山药黄芪糯米粥\麦仁糯米粥\茭白粥\淡竹叶粥\小麦黄芪粥\枇杷叶粽子\桑乌饮	155

小儿厌食

小儿厌食患者宜常吃的24种食材排行榜..... 157

白菜\包菜\芹菜\芥蓝	157
南瓜\丝瓜\西葫芦\西蓝花	158
胡萝卜\金针菇\红薯\土豆	159
豆腐\腐竹\猪血\牛肉	160
鸡蛋\鲫鱼\牡蛎\绿豆	161
糯米\苹果\香蕉\梨	162

除以上24种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表..... 163

橘子\小米\小麦\红枣\海苔\蜂蜜\柠檬\鸡肉\薏米\葡萄\红米	163
----------------------------------	-----



小儿厌食患者忌吃食物一览表..... 164

辣椒\人参\汽水\巧克力\糖类\肥肉\螃蟹\培根\咸鱼\胡椒\冰激凌..... 164

小儿厌食患者推荐对症食疗方..... 165

香菇扒西兰花\清炒芥蓝\风味香菇小米粥..... 165

红薯核桃饭\西红柿焖豆腐\甜南瓜营养饭..... 166

南瓜牛肉汤\牛肉嫩豆腐粥\金橘苹果汁..... 167

小儿厌食患者食疗方荟萃..... 168

白萝卜猪排骨汤\豆豉鲤鱼汤\生姜鲫鱼汤\双芽汤\菠萝汤\猪肚白术粥\羊肉鲫鱼薏仁粥\淮山鸭吨粥..... 168

小儿消食粥\鸡内金粥\槟榔米粥\豆蔻甜粥\甜山楂\牛奶姜韭汁\红曲茶饮\炖苹果泥..... 169

小儿呕吐

小儿呕吐患者宜常吃的24种食材排行榜..... 171

马齿苋\苦瓜\南瓜\黄瓜..... 171

白萝卜\胡萝卜\花菜\土豆..... 172

山药\黑木耳\猪肉\牛肉..... 173

鸡肉\鸡蛋\鲫鱼\黄豆..... 174

小米\红枣\苹果\西瓜..... 175

香蕉\葡萄\橘子\樱桃..... 176

除以上24种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表..... 177

花生\西兰花\鹌鹑蛋\黑芝麻\燕麦\陈皮\红豆\甘蔗\油麦菜\冬瓜\西红柿..... 177

小儿呕吐患者忌吃食物一览表..... 178

螃蟹\猪油\冰激凌\芥末\咖喱\辣椒\胡椒\巧克力\汽水\蜂蜜\糖类..... 178

小儿呕吐患者对症食疗方..... 179

蛋白炒苦瓜\土豆沙拉\豌豆炒牛肉..... 179

黄瓜扁豆排骨汤\黄花菜鱼丸汤\牛肉南瓜粥..... 180

红薯薏米饭\四季豆粥\黄瓜梨爽..... 181

小儿呕吐患者食疗方荟萃..... 182

丁香肉桂鸭\绿豆米汤\干姜高良姜粥\橘皮粳米粥\紫苏粳米粥\山楂神曲粥\竹茹粥\绿豆粥..... 182

酸枣仁粥\苏叶饮\锅巴饮\竹茹乌梅饮\佛手姜饮\山楂汁\姜醋汁\曲芽汁..... 183



小儿百日咳

小儿百日咳患者宜常吃的16种食材排行榜 185

白菜\菠菜\芹菜\花菜	185
冬瓜\南瓜\白萝卜\胡萝卜	186
莴笋\马蹄\莲藕\山药	187
猪肉\鸡肉\鸡蛋\鲫鱼	188

除以上16种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 189

西蓝花\丝瓜\牛奶\苹果\花生\西葫芦\马齿苋\红豆\杏仁\梨\橘子	189
--	-----

小儿百日咳患者忌吃食物一览表 190

肥肉\三文鱼\狗肉\胡椒\冰激凌\韭菜\羊肉\虾\螃蟹\大蒜\辣椒	190
---	-----

小儿百日咳患者对症食疗方 191

牛奶煨白菜\西芹炒胡萝卜粒\花生仁拌白萝卜	191
莲藕炒西芹\丝瓜肉末\黄豆芽鸡蛋饼	192
西红柿菠菜汤\莲藕菱角排骨汤\金橘蛋包汤	193
青菜瘦肉粥\莴笋橘子苹果汁\菠菜橘汁	194

小儿百日咳患者食疗方荟萃 195

罗汉果煲猪肺\葱头小肠汤\白菜根汤\冰糖鸭蛋羹\百合人参粥\百部大米粥\胡萝卜红枣\川贝米汤饮	195
---	-----

小儿肺炎

小儿肺炎患者宜常吃的20种食材排行榜 197

白菜\芹菜\菠菜\包菜	197
茼蒿\冬瓜\莴笋\白萝卜	198
蘑菇\山药\黑木耳\洋葱	199
鸡蛋\鲫鱼\牛奶\核桃	200
红枣\橘子\葡萄\柚子	201

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 202

芥菜\白果\川贝\油菜\冰糖\百合\莲子\薏米\小米\银耳\西葫芦	202
---	-----

小儿肺炎患者忌吃食物一览表 203

芥末\培根\生姜\奶油\薯条\辣椒\胡椒\肥肉\鸡肉\冰激凌\松花蛋	203
--	-----

小儿肺炎患者对症食疗方 204

菠菜拌核桃仁\韭菜炒鸡蛋\香菇烧嫩豆腐	204
---------------------------	-----



牛奶银耳水果汤\枸杞蛋包汤\核桃黑芝麻粥.....205

桂圆莲子粥\桂圆百合汁\山药苹果酸奶.....206

小儿肺炎患者食疗方荟萃.....207

萝卜排骨汤\花生仁山药薏米粥\杏仁萝卜粥\芦笋饮\刀豆糖饮
白果冬瓜子杏仁饮\鱼腥草饮\丝瓜饮.....207

小儿肾炎

小儿肾炎患者宜常吃的20种食材排行榜.....209

小白菜\黄瓜\冬瓜\莴笋.....209

芦笋\茭白\马蹄\莲藕.....210

山药\猪肉\乌鸡\鲤鱼.....211

鲫鱼\田螺\牛奶\绿豆.....212

小米\莲子\桂圆\红枣.....213

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表.....214

猕猴桃\松子\洋葱\芋头\芡实\猪腰\田鸡\银耳\茶树菇\桑
葇\玉米须.....214

小儿肾炎患者忌吃食物一览表.....215

菠菜\柿子\李子\百合\甜瓜\肥肉\芹菜\韭菜\皮蛋\白酒\
咖啡.....215

小儿肾炎患者对症食疗方.....216

冬瓜西红柿\山药菌菇炖鸡煲\清蒸鲈鱼.....216

冬瓜汤\冬瓜鲜蘑排骨汤\淡菜首乌鸡汤.....217

土鸡汤\玉米须鲫鱼汤\鲫鱼百合糯米粥.....218

小儿肾炎患者食疗方荟萃.....219

清蒸鲫鱼\鲫鱼蒸砂仁\冬瓜龙骨煲\鲫鱼冬瓜汤\葱白灯心丝瓜
汤\白木耳黄花菜汤\冬瓜丸子汤\淡菜鸡蛋粥.....219

小儿疳积

小儿疳积患者宜常吃的16种食材排行榜.....221

南瓜\胡萝卜\西红柿\西兰花.....221

香菇\山药\猪肉\兔肉.....222

乌鸡\草鱼\鲫鱼\黑豆.....223

小麦\莲子\红枣\山楂.....224

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表.....225

芹菜\莲藕\竹笋\猪肝\鸡肉\粳米\红豆\小米\蛋黄\苹果\
香蕉.....225



小儿疳积患者忌吃食物一览表.....226

螃蟹\芥末\西瓜\柿子\巧克力\辣椒\油条\肥肉\生姜\生冷水果\茶.....226

小儿疳积患者对症食疗方.....227

西红柿黄豆牛腩\白萝卜烧牛腩\绿豆香菇煲鸡爪.....227

羊肉炖鱼\鲫鱼西红柿煲柠檬\香菇瘦肉煲老鸡.....228

人参佛手猪心汤\红枣山药汤\香菇冬笋煲小鸡.....229

乌鸡银耳煲枸杞\山楂山药鲫鱼汤\南瓜红枣盅.....230

小儿疳积患者食疗方荟萃.....231

人参猪心汤\红枣带鱼粥\佛手薏米粥\牛奶莲子麦片粥\双山茶\橙子茶\胡萝卜茶\山楂麦芽茶.....231

小儿暑热

小儿暑热患者宜常吃的16种食材排行榜.....233

白菜\空心菜\芹菜\黄花菜.....233

黄瓜\苦瓜\花菜\西红柿.....234

莴笋\鸭肉\豆浆\红豆.....235

绿豆\扁豆\梨\枇杷.....236

除以上16种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表.....237

猕猴桃\百合\鸡蛋\黄豆芽\西葫芦\藕粉\豆豉\麦冬\桑葚\荷叶\金银花.....237

小儿暑热患者忌吃食物一览表.....238

胡椒\花椒\咖啡\浓茶\肥肉\狗肉\羊肉\鸡肉\蜂蜜\辣椒\桂皮.....238

小儿暑热患者对症食疗方.....239

黄瓜沙拉\凉拌苦瓜\甜蜜蜜.....239

虾仁小白菜\素熘花菜\湘西雷打鸭.....240

银耳椰子煲鸡汤\绿豆三仁小米粥\枸杞麦冬花生粥.....241

绿豆莲子百合粥\梨柚汁\西瓜橙子汁.....242

小儿暑热患者食疗方荟萃.....243

豆腐冬瓜汤\黄瓜蜜汤\三叶茶\乌梅麦冬茶\冬瓜柚核茶\芦根荷叶茶\苦瓜茶\西瓜汁饮.....243

小儿癫痫

小儿癫痫患者宜常吃的16种食材排行榜.....245

菠菜\胡萝卜\绿豆芽\猪肉.....245



猪骨\猪肝\鸡肉\鸡蛋 246

虾\牛奶\黄豆\小麦 247

核桃\花生\桂圆\莲子 248

除以上16种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 249

鹌鹑蛋\豇豆\南瓜\猕猴桃\大麦\鱼肉\香蕉\扁豆\杏仁\枸杞叶\芝麻酱 249

小儿癫痫患者忌吃食物一览表 250

胡椒\螃蟹\花椒\咸鱼\爆米花\咸菜\浓茶\可乐\巧克力\辣椒\鹅肉 250

小儿癫痫患者对症食疗方 251

野菇酱菠菜\胡萝卜炒肉丝\白切鸡 251

蛋炒土豆\鸡蛋南瓜盅\豆腐蒸黄鱼 252

清蒸福寿鱼\奶油猪肝汤\枸杞蛋花汤 253

花生红豆陈皮粥\小米黄豆粥\花生米浆 254

小儿癫痫患者食疗方荟萃 255

黄瓜藤小麦粥\橄榄糊\枸杞羊脑\糯米红茶丸\清蒸白鸽心\青黛山药粉\甲鱼汤\枸杞炖羊脑 255

小儿遗尿

小儿遗尿患者宜常吃的16种食材排行榜 257

茼蒿\韭菜\山药\豆腐 257

猪肝\牛肉\羊肉\狗肉 258

鸡肉\鸭肉\薏米\粳米 259

糯米\芝麻\莲子\桂圆 260

除以上16种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 261

猪肉\核桃\淡菜\豇豆\芡实\龟肉\鸡肠\黑豆\芡实\荔枝干\陈皮 261

小儿遗尿患者忌吃食物一览表 262

冬瓜\南瓜\西红柿\芦笋\柠檬\菠萝\香蕉\马蹄\香菇\鲫鱼\鲤鱼\金枪鱼 262

蒜薹\花菜\豆浆\芦根\玉米须\牛奶\巧克力\辣椒\生姜\西瓜\赤小豆 263

小儿遗尿患者对症食疗方 264

山药鸡肉粥\胡萝卜焖牛杂\蛋炒羊肉 264

薏米杏仁粥\莲子糯米蜂蜜粥\纸包豆腐 265

荷花豆腐\莲子红米粥\银耳枸杞粥 266



小儿糖尿病患者食疗方荟萃 267

四味猪肚汤 \ 大云羊肉粥 \ 猪腰枸杞大米粥 \ 韭根茶 \ 乌药叶茶 \ 五味子人参茶 \ 党参黄精茶 \ 山药莲子羹 267

小儿肥胖症

小儿肥胖症患者宜常吃的16种食材排行榜 269

芹菜 \ 苦瓜 \ 黄瓜 \ 冬瓜 269
西红柿 \ 西葫芦 \ 银耳 \ 黄鳝 270
苹果 \ 梨 \ 草莓 \ 菠萝 271
葡萄 \ 橙子 \ 枇杷 \ 桃子 272

除以上16种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 273

生菜 \ 小白菜 \ 猕猴桃 \ 西蓝花 \ 茄子 \ 南瓜 \ 白灵菇 \ 芥菜 \ 黑木耳 \ 银杏 \ 豆浆 273

小儿肥胖症患者忌吃食物一览表 274

猪蹄 \ 猪皮 \ 奶油 \ 薯片 \ 奶茶 \ 泡芙 \ 奶糖 \ 可乐 \ 冰激凌 \ 面包 \ 蛋挞 \ 爆米花 274
饼干 \ 薯条 \ 奶酪 \ 火腿肠 \ 方便面 \ 花生 \ 核桃 \ 腰果 \ 肥肉 \ 巧克力 \ 黄油 275

小儿肥胖症患者对症食疗方 276

西芹炒胡萝卜 \ 葱花芹菜炒土豆 \ 黄瓜黑木耳炒百合 276
香油苦瓜 \ 西红柿豆腐泥 \ 冬瓜桂笋肉汤 277
银耳香梨煲鸭 \ 草莓芹菜芒果汁 \ 柳橙薄荷汁 278

小儿肥胖症患者食疗方荟萃 279

芥菜魔芋汤 \ 冬瓜粳米粥 \ 山楂银菊茶 \ 山楂麦芽茶 \ 山楂枸杞茶 \ 葫芦茶 \ 菠萝汁 \ 海带乌梅饮 279

小儿夜啼

小儿夜啼患者宜常吃的16种食材排行榜 281

白菜 \ 西红柿 \ 胡萝卜 \ 芦笋 281
竹笋 \ 豆芽 \ 豆腐 \ 香菇 282
山药 \ 猪肉 \ 猪肝 \ 牡蛎 283
牛奶 \ 赤小豆 \ 莲子 \ 百合 284

除以上16种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 285

茄子 \ 金针菇 \ 虾 \ 豌豆 \ 莲藕 \ 猪心 \ 猪肾 \ 猪脑 \ 鸡心 \ 桂圆 \ 黑木耳 285



小儿夜啼患者忌吃食物一览表.....286

咖啡\浓茶\芥末\胡椒\冰激凌\洋葱\肥肉\生姜\大蒜\辣椒\花椒.....286

小儿夜啼患者对症食疗方.....287

西红柿羹\苦瓜海带瘦肉汤\苦瓜败酱草瘦肉汤.....287

玉米炒猪心\卤味猪肝\菊香肝片.....288

天麻蒸猪脑\红菇土鸡汤\莲子山药甜汤.....289

银耳西红柿汤\山药红豆牛奶\山药橘子苹果汁.....290

小儿夜啼患者食疗方荟萃.....291

猪骨干姜汤\蛋粉粥\枣仁茶\桂圆红糖茶\菊花蝉衣茶\苏叶黄连茶\麦枣蝉衣茶\灯芯草竹叶茶.....291

小儿流涎

小儿流涎患者宜常吃的20种食材排行榜.....293

韭菜\南瓜\胡萝卜\西红柿.....293

芋头\茄子\黑木耳\猪肉.....294

羊肉\鸭肉\鸽肉\鸡蛋.....295

鲫鱼\鲤鱼\带鱼\豆浆.....296

大米\苹果\梨\西瓜.....297

除以上20种宜常吃食材外,其他宜吃食物一览表.....298

西蓝花\丝瓜\虾\海参\金针菇\黄花鱼\竹笋\山药\扁豆\小米\糯米.....298

小儿流涎患者忌吃食物一览表.....299

巧克力\咖啡\浓茶\橘子\山楂\洋葱\螃蟹\生姜\大蒜\辣椒\花椒.....299

小儿流涎患者对症食疗方.....300

胡萝卜大骨汤\红枣蒸南瓜\芋头南瓜煲.....300

山药瘦肉汤\鸭子枸杞萝卜汤\薏米党参炖乳鸽.....301

酸菜黑木耳鸡蛋\梨子香瓜汁\梨子柚汁.....302

小儿流涎患者食疗方荟萃.....303

山药绿豆汤\鲤鱼赤豆汤\山药益智仁扁豆汤\陈皮猪肚粥\白糖糖\摄涎饼\米仁山楂羹\苦瓜冰糖汁.....303

多发性抽搐

多发性抽搐患者宜常吃的16种食材排行榜.....305

豆腐\猪肉\猪肝\猪血.....305



鸡肝\鸡蛋\带鱼\海带	306
豆浆\牛奶\黄豆\芝麻	307
核桃\红枣\花生\杏仁	308

除以上16种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 309

白萝卜\南瓜\竹笋\玉米\鸡肉\黑木耳\包菜\黄鱼\鳕鱼\猪心\香蕉	309
------------------------------------	-----

多发性抽搐患者忌吃食物一览表 310

冰激凌\熏肉\薯条\浓茶\咖啡\苹果\橘子\生姜\大葱\辣椒\焦糖	310
-----------------------------------	-----

多发性抽搐患者对症食疗方 311

鸡汁油豆腐\青豆炒蛋\菠菜猪肝煲黑木耳	311
山药人参鸡肝粥\玉米片黄豆粥\美芹黄豆	312
红枣当归蛋汤\红枣双米粥\豆皮菜	313
小葱拌豆腐\糖醋带鱼\西蓝花鳕鱼	314

多发性抽搐患者食疗方荟萃 315

百合鸡子汤\百合桑葚汤\蜜炖木瓜汤\竹叶米粥\小麦黄芪粥\酸枣仁粥\百合银耳羹\莲子百合羹	315
---	-----

小儿近视

小儿近视患者宜常吃的16种食材排行榜 317

南瓜\胡萝卜\绿豆芽\豆腐	317
羊肉\黄鱼\海带\紫菜	318
黄豆\黑豆\红枣\核桃	319
桂圆\杏仁\桑葚\橘子	320

除以上16种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 321

雪里蕻\韭菜\蛋黄\牛奶\花生\葡萄\火龙果\黑木耳\番石榴\芦荟\冬瓜	321
--------------------------------------	-----

小儿近视患者忌吃食物一览表 322

大蒜\大葱\辣椒\酒\冰激凌\糖浆\花椒\腊肉\猪蹄\茴香\芥末	322
----------------------------------	-----

小儿近视患者推荐对症食疗方 323

胡萝卜红枣汤\西红柿炖牛肉\南瓜小油香	323
鱼末豆腐粥\鲜桃炒山药\萝卜烧羊肉	324
豆腐海带鱼尾汤\番茄酱鱼片\黑芝麻果仁粥	325
蘑菇菜心炒圣女果\明目粥\虾仁滑蛋	326

小儿近视患者食疗方荟萃 327

枸杞猪肝汤\枸杞鲫鱼汤\银耳枸杞汤\猪肝鸡蛋汤\参杞饮\鸡蛋牛奶汁\黑芝麻核桃水\黑木耳冰糖饮	327
---	-----

