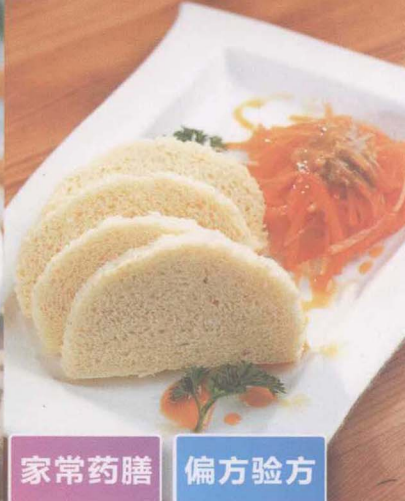
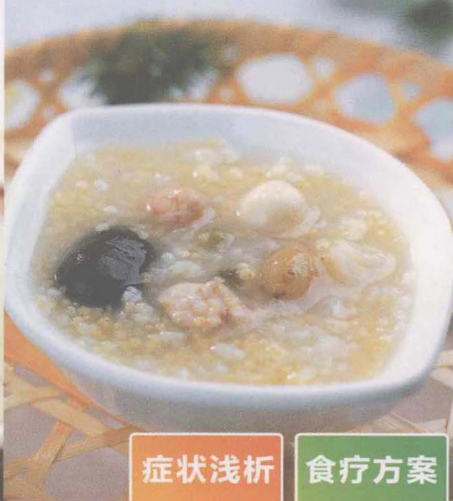
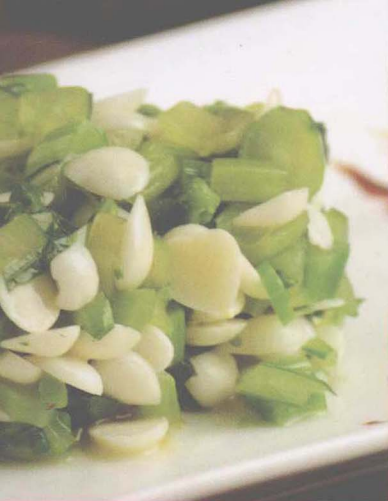




症状浅析

食疗方案

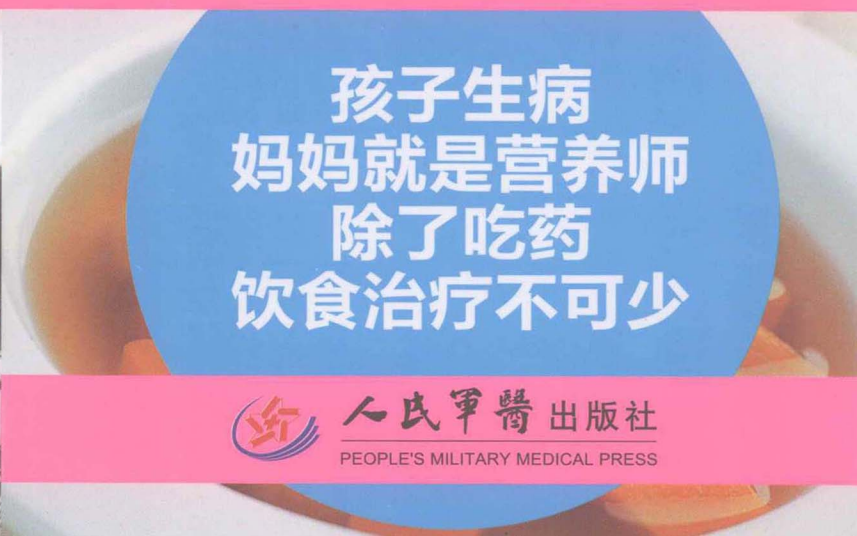
家常药膳

偏方验方

孩子生病 吃什么

HAIZI SHENGBING CHISHENME

——主 编 高 音——



孩子生病
妈妈就是营养师
除了吃药
饮食治疗不可少



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孩子生病 吃什么

HAIZI SHENGBING CHISHENME

——主 编 高 音——



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孩子生病吃什么 / 高 音主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5091-4541-8

I. ①孩… II. ①高… III. ①小儿疾病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第263277号

孩子生病吃什么



策划编辑: 李鸿涛 文字编辑: 王赫男 责任审读: 伦踪启

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 13671173738

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12 字数 200千字

版、印次: 2011年1月第1版第1次印刷

印数: 00001~23000

定价: 22.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书凡有缺、倒、脱页者本社负责调换

内容提要

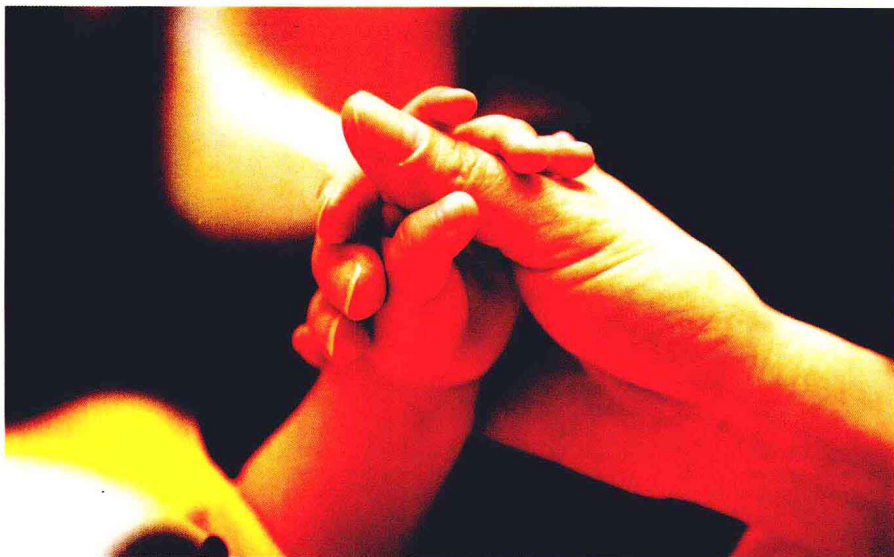
本书系统介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、营养性疾病、泌尿系统疾病、五官疾病、过敏性疾病、传染性疾病等七大类儿童常见疾病的症状、食疗方案、家常药膳及一些常见偏方验方。为广大家长提供了具有可操作性的针对患病儿童和愈后儿童的保健食谱，是广大读者日常生活和保健的指导性图书。



前言

最让父母担心的就是孩子生病，大病不用说，哪怕是一点点小恙，父母都会心急如焚。可是看完医生，吃了药，负责护理孩子的父母会困惑，给孩子吃什么呢？哪些食物是患儿禁忌的，哪些营养是孩子需要补充的，哪些食物孩子吃了有辅助治疗作用，是不是吃点药膳更好？不是每位家长都有十足的把握能将孩子患病期间的饮食安排妥当。父母是孩子的守护神，孩子生病时，离不开父母的精心呵护。仅仅仰仗医生，依赖药物，会让孩子失去提高自身抵抗疾病能力的机会。所以，在给孩子进行必要的药物治疗的同时，食物辅助调养也是必不可少的。父母有必要了解一下孩子常见病的膳食疗法，让自己成为孩子最好的健康专家，帮助孩子顺利地度过患病期。

本书旨在为父母提供一套医院归来后如何照顾患病期孩子的方案，它涵盖呼吸系统、消化系统、泌尿系统疾病，以及营养性、传染性疾病，它针对孩子



常见疾病的不同症状，给出相应的食疗辅助治疗方法，提醒饮食上的宜与忌，并指出必要的营养补充等。内容丰富而全面，并配有图片解说，为父母提供贴心的护理知识。

本书不赘述高深的医学知识，只简单明了地说明疾病的症状，让父母有所判断；它不提供复杂难为的医学方剂，只为父母提供方便易操作的膳食调理方法。让父母能够轻松应对患病期孩子的饮食营养问题，让心急的父母不会心慌，有书可依，有“法”可从。



MULU 目录



呼吸系统疾病

002

发热

003

食疗方案

鸡蛋羹/大米汤/牛奶米汤/荷叶粥/绿豆粥/鲜梨汁

004

海参粥/蔗浆粥/鲜苹果汁/苦瓜赤小豆排骨汤/糖盐水/核桃芝麻粥

005

豆腐蛋粥

家常药膳

麦冬粥/生芦根粥

饮食禁忌

006

普通感冒

007

风寒感冒

食疗方案

陈皮粥/葱姜糯米粥/葱白香菜汤/萝卜姜枣汤/萝卜生姜汁

008

红薯姜汤/葱白麦芽奶/葱豉粥/葱姜糖水/豆腐豆豉葱白汤/香菜黄豆汤

家常药膳

紫苏粥

009

风热感冒

食疗方案

白菜绿豆汤/咸肉粥/红萝卜荸荠粥

家常药膳

薄荷牛蒡子粥/广式凉茶/两花薄荷茶

010

暑热感冒

食疗方案

鲜芦根粥/苦瓜粥/西瓜汁/黄瓜蜜条

011

饮食禁忌

012

扁桃体炎

013

食疗方案

鲜石榴汁/芹菜汁/白萝卜汁/橄榄酸梅汤/荸荠汁/无花果冰糖饮

014

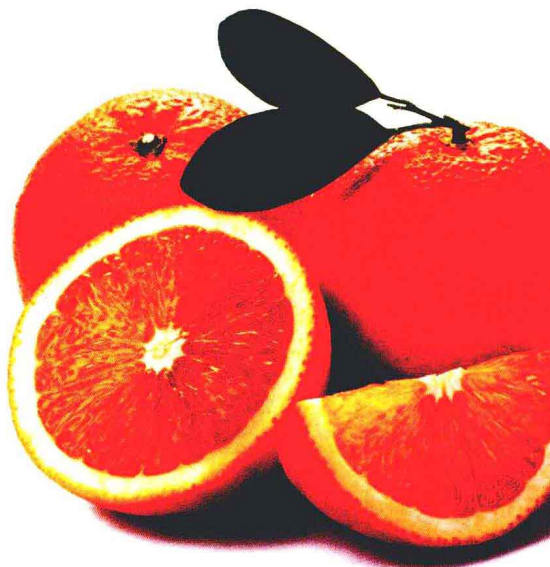
百合炖香蕉/黄花菜粥/糖渍海带/三豆粥/萝卜橄榄饮

015

家常药膳

岗梅根茶/冰糖木蝴蝶饮/雪梨川贝炖冰糖/罗汉果冰糖茶/板蓝根银花茶/生丝瓜汁/胖大海茶

饮食禁忌





016

咳嗽

017

食疗方案

香油姜末炒鸡蛋/秋梨白藕汁/黑白二耳/海蜇炒里脊丝/百合梨糖

018

拌二笋/百合银耳粥/荸荠百合粥/核桃生姜饮/八宝雪耳

019

枇杷藕百合羹/三仙饮/萝卜糖水/鸭梨粥/葱白粥/猪肺薏米粥

020

橘皮粥/薏米山药冬瓜粥

家常药膳

川贝梨/川贝百合汤

021

柚皮煎/肺风草炖枇杷/参果炖肉/竹叶粥

饮食禁忌

022

急、慢性支气管炎

023

食疗方案

百合粥/芥菜粥/杏仁粥

024

花生冰糖汤/山药羹/栗子炖猪肉

025

蜇皮萝卜饮/萝卜冰糖

饮食禁忌



026

小儿肺炎

027

风寒闭肺型

食疗方案

葱白粥/杏仁粥

风热闭肺型

食疗方案

冰糖黑芝麻糊/白萝卜炖蜜糖

028

三仁粥/杏梨饮/枸杞菜芦笋汤/百合薏米羹

家常药膳

桑白天葵饮/鱼腥草芫荽汤/公英桔梗汤

029

肺炎恢复期

食疗方案

鱼腥草炖猪肚/番茄煎蛋

家常药膳

沙参怀山煲兔肉/西洋参炖燕窝

饮食禁忌

030

小儿哮喘

031

寒性哮喘发作期

食疗方案

米醋泡鸡蛋/核桃白果炖生姜/杏仁核桃生姜汁

家常药膳

柚皮炖牛胎盘/加味干姜粥

032

热性哮喘发作期

食疗方案

茶叶煲鸡蛋/山药甘蔗汁粥/无花果汁

家常药膳

杏梨枇杷饮/加味贝母梨膏

033

缓解期

食疗方案

柚子肉炖鸡/核桃小米粥/胡桃杏仁蜜/南瓜姜麦芽汁/双仁蜜饯

034

家常药膳

防哮粥/山药茯苓包子/老鸭炖虫草/黄芪粥

饮食禁忌

二

消化系统疾病

036

腹泻

037

脾湿型腹泻

食疗方案

小米粥

家常药膳

葡萄叶汁/茯苓大枣粥

脾虚型腹泻

食疗方案

栗子汤/莲藕粥

038

胡萝卜烩豆角/胡萝卜汤/蛋黄膳/胡萝卜热汤面

039

栗子山药姜枣粥/牛肉南瓜粥/白扁豆瘦肉汤

家常药膳

茯苓芡实糕/砂仁焖猪肚

040

湿热型腹泻

食疗方案

乌梅汤/豆花煎鸡蛋/豆腐蒸鱼肉

家常药膳

茯苓车前子粳米粥

041

伤食型腹泻

食疗方案

芥菜汤/苹果汤

家常药膳

白果蛋/枯草决明瘦肉汤

饮食禁忌

042

腹痛

043

腹部中寒

食疗方案

茴香红糖水/姜橘椒鱼羹

044

良姜粥/花椒炒鸡蛋

家常药膳

丁香肉桂红糖煎/砂仁莲子粥/五香肚粥

045

乳食积滞

食疗方案

萝卜汁/橘核茶

家常药膳

二芽煎/三消饮/焙鸡内金





046 脏腑虚寒

食疗方案

扁豆山药粥

家常药膳

黄芪饴糖粥/大麦汤/附片羊肉汤

043 淤血腹痛

食疗方案

桃仁粥

家常药膳

加味桃仁粥

饮食禁忌

048

便秘

049 食疗方案

红薯粥/蜂蜜土豆汁/红薯木耳粥/菠菜猪血汤

050 白萝卜汁/番茄墨鱼汤/油菜扒猪血/蜜奶芝麻羹/牛肉焖黄豆/脊肉粥

051 家常药膳

雪梨炖罗汉果川贝/麻仁栗子糕/沙参玉竹煲老鸭

饮食禁忌

052

呕吐

053 饮食不节，喂养不当

食疗方案

山楂汤/青梅汁/萝卜汁

家常药膳

鸡内金薄饼/莱菔子水

054 胃有积热

食疗方案

西瓜汤/绿豆粥

家常药膳

菊花茶/冬瓜排骨汤

055 脾胃虚寒

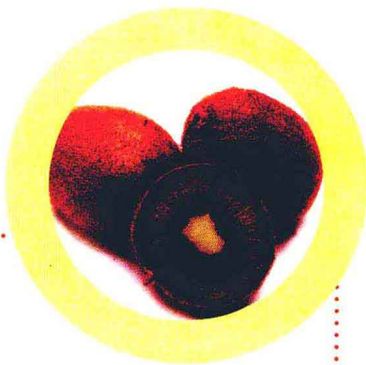
食疗方案

红糖锅巴/桂皮山楂汤

家常药膳

砂仁粳米粥

饮食禁忌



056

厌食

057 食疗方案

玉米蘑菇汤/醋熘白菜/山楂水/葡萄番茄汁

058 胡萝卜饼/泥鳅山药汤/番茄汁鲜蘑

家常药膳

益脾饼/消食粥

059 饮食禁忌

060

小儿积食

061 食疗方案

糖炒山楂/蜜饯山楂/海蜇荸荠/蜂蜜萝卜

062 土豆胡萝卜/粟米山药粥/白萝卜粥/雪梨山楂粥/鸡蛋银鱼饼/香菜爆腰花

063 糟香素三丝/瘦肉冬瓜煲猪蹄

家常药膳

莱菔子粥/鸡内金粥/锅巴饼

饮食禁忌

064

肠炎

065 食疗方案

乌梅粥/土豆肉末粥/怀山栗子粥/薏米粥

066 山药莲子粳米粥/山药扁豆粥/猪肚山药粥

家常药膳

茯苓大枣山药粥/丁香酸梅汤

067 白芍饮/丁香面/黄芪薏米粥

饮食禁忌

MULU 目录

068 急性胃肠炎

069 食疗方案

鲜藕粥

家常药膳

桂花心粥/枸杞藕粉汤

饮食禁忌

070 慢性胃炎

071 食疗方案

莲子粳米粥/猪肚胡椒汤/蘑菇胡萝卜花菜羹/鸭泥麦片粥

072 猴头菇鹌鹑汤/饴糖豆浆/莼菜鸡丝汤/牛奶鹌鹑蛋/番茄鸡肝汤

073 家常药膳

莲子猪肚汤/沙参玉竹炖老鸭/姜桂归参炖母鸡/白芍石斛瘦肉汤

饮食禁忌

074 小儿疳疔

食疗方案

鹌鹑米粥/蚕豆炖牛肉/鳝鱼薏米山药粥

075 锅巴粥/大麦粥/芒果鲜吃

家常药膳

炒扁豆山药粥/鸡内金白糖饼/大枣面丸

饮食禁忌

076 蛔虫疔

077 食疗方案

荸荠瘦肉丸/香椿竹笋/凤眼果煮瘦猪肉/南瓜蜜蒸百合

078 家常药膳

君子蒸猪肉/南瓜子仁饮/桃叶汁饮

饮食禁忌

三

营养性疾病

080 营养不良

081 食疗方案

牛肉粥/红枣绿豆炖排骨/山药薏仁蛋黄粥/珍珠虾球/蜜炙鸡肝/香菇肉丝炒鸡蛋

082 核龙大枣粥/蛋黄碎牛肉粥/芋头咸粥/豆腐烧泥鳅/鸡蓉豆腐

083 家常药膳

杞薏鱼汤/健脾鲫鱼汤

084 维生素D缺乏性佝偻病

085 食疗方案

蛋皮鸡肝粥/虾皮豆腐/栗子糕/核桃栗子羹/骨菇汤



086 猪骨菠菜汤/排骨汤面/香菇鸡/虾皮碎菜包

087 牛肉大枣粥/虾皮冬瓜丝/豆芽燕麦粥/酸奶拌胡萝卜糊

088 鳝鱼牛奶/牡蛎面条/芝麻沙丁鱼/豆腐炖排骨/紫菜瘦肉汤

089 奶酪粥/鲜蘑核仁

家常药膳

枸杞羊肚粥/蛋壳莲子山楂散

饮食禁忌



090

肥胖症

092

食疗方案

豆腐汤/虾米白菜/冬瓜海米粥/素炒豆腐/萝卜丝炒牛肉丝

093

冬瓜汤/玉米奶粥

家常药膳

黄瓜拌肉丝/雪梨兔肉羹

饮食禁忌

094

微量元素缺乏症

095

铁缺乏症

食疗方案

猪肝瘦肉粥/黑芝麻小米粥/鸡丁鲜贝

096

炒素三丁/鳕鱼片/素炒小白菜/虾酱豆腐/上汤菠菜/黑椒蚝油牛肉

097

肉末炒芹菜/西红柿炖牛肉

家常药膳

仙鹤薏米大枣汤/阿胶炖猪肉

098

锌缺乏症

食疗方案

圆白菜炒肉丝/金针菇油菜/萝卜番茄汤

099

油泼莴笋/猪胰泥/苹果泥

家常药膳

鱼头补脑汤

100

硒缺乏症

食疗方案

魔芋虾米大米粥/豌豆大米饭/蘑菇炖鸡/洋葱菠菜粥

101

饮食禁忌

102

营养性贫血症

103

食疗方案

红枣银耳羹/芝麻核桃糊/桂圆枣莲粥/菜心猪肝蘑菇汤/豆腐鸡血汤

104

羊肝菠菜汤/清蒸鲜鱼

家常药膳

何首乌煲鸡蛋/党参红枣茶/首乌菠菜汤

饮食禁忌

四

泌尿系统疾病

106

泌尿系感染

食疗方案

冬瓜鲤鱼盅/绿豆芽汁/芹菜水

107

嫩藕甘蔗汁/豆豆粥/高粱粥

家常药膳

车前子豆汤/金银花茶

饮食禁忌

108

急性肾炎

食疗方案

鲫鱼冬瓜汤/红糖豆粥/冬瓜赤小豆粥

109

麻酱冬瓜脯/小白菜薏米粥

家常药膳

茅根汤/瓜皮赤豆汤

饮食禁忌

110

慢性肾炎

食疗方案

新姜大枣粥/花生蚕豆汤

111

香菇扒海参

家常药膳

双皮汤/冬瓜砂仁汤/鲫鱼粥

饮食禁忌

112

遗尿

食疗方案

韭菜子面饼/韭菜河虾

113

虾仁腰花/红枣茶/山药核桃粥/核桃仁鸡丁

114

鸡肠猪肚汤/清炖羊肚/桂圆肉炖鸡肝

家常药膳

鸡肠内金饼

饮食禁忌

五 五官疾病

116 口腔溃疡

食疗方案

荷叶冬瓜汤/银耳莲子羹/萝卜鲜藕汁

117 家常药膳

牛蒡粥/花茶/竹叶银花芦根茶/莲藕汤/
生地粳米粥

饮食禁忌

118 麦粒肿

食疗方案

清炒牛蒡叶/黄花菜汤/山楂苦瓜汤

119 家常药膳

菊花甘草汤/凉拌蒲公英/栀子仁粥方/
菠菜菊花汤/金银花露

饮食禁忌

120 红眼病

食疗方案

蚌肉汤/鲜藕荸荠汁

121 家常药膳

清炒西瓜翠衣/绿豆糯米藕/苦瓜汤
枸杞叶肉片汤/马兰头银花茶/海带决
明汤/绿豆菊花汤

饮食禁忌

122 中耳炎

食疗方案

苦瓜糖水/绿豆灌鲜藕

123 家常药膳

菊花苦丁茶/二花茶饮/怀山白术煲扁
豆/金银花薏米粥/碎补腰子/枸杞黄芪
炖乳鸽

饮食禁忌

124 鼻出血

食疗方案

蛋清白糖水/生藕荸荠萝卜汤/木耳粥

125 家常药膳

空心菜白萝卜蜂蜜露/莲藕排骨汤/
紫菜白萝卜汤/黄花菜瘦肉汤/梨藕
猪肉汤

饮食禁忌

六 过敏性疾病

128 湿疹

食疗方案

赤小豆粥/薏米绿豆粥/绿豆海带粥/红
枣扁豆粥/芹菜黄瓜汁

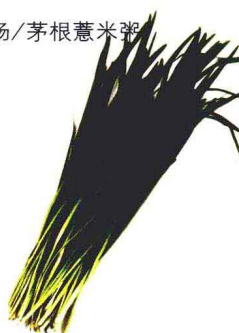
130 家常药膳

苦瓜封/薏米荸荠汤/排骨苦瓜汤/
鸡丝炒海螺

131 家常药膳

萆薢鲫鱼/薏米红豆粥

饮食禁忌





132

荨麻疹

食疗方案

芋头煲猪排骨/黄豆金针菜汤

133

冬瓜芥菜香菜汤/二皮饮/香菜葱豉汤/
五汁饮/莲子冰糖羹/醋姜汤

饮食禁忌

134

过敏性紫癜

135

食疗方案

大枣粥/绿豆红枣汤/空心菜鸡蛋汤/藕
枣/荞麦叶藕节汤

136

家常药膳

花生衣红枣煎/马兰头煮蛋/枸杞红枣
蛋/马齿苋玄参饮/桂圆大枣党参汤

饮食禁忌

七

传染性疾病



138

百日咳

139

初咳期

食疗方案

萝卜蜂蜜饮/芹菜饮/荸荠甘蔗饮

家常药膳

鱼腥草苏叶绿豆粥/绿豆羹/麻黄蒸
鸭梨

140

痉咳期

食疗方案

大蒜水/柿饼罗汉果汤/花生红糖饮

家常药膳

川贝鸡蛋蒸/桑白杏仁茶/川贝杏仁银
耳羹

141

恢复期

食疗方案

鸡蛋羹

家常药膳

太子参黄芪鸽蛋汤/沙参百合玉竹粥

饮食禁忌

142

麻疹

143

麻疹初起

食疗方案

大米冬笋粥/香菜荸荠水/萝卜甘蔗荸
荠汤

家常药膳

银花蝉衣饮/薄荷芦根水/薄荷汤面

144

出疹期

食疗方案

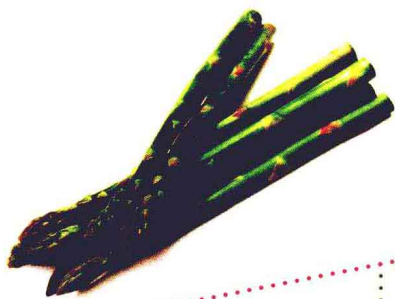
二皮饮/红萝卜饮/鲫鱼豆腐汤

家常药膳

芦根白茅饮/竹茅饮/银花茶



MULU 目录



145 恢复期

食疗方案

肉末米粥/荸荠萝卜粥/胡萝卜荸荠煲瘦肉

家常药膳

杏仁麦冬饮/麦冬粥

饮食禁忌

146 幼儿急疹

147 食疗方案

银花茶/绿豆菜心汤/西瓜翠衣水

家常药膳

紫草根煎/芦根白茅根饮/蒲公英绿豆汤/菊花萝卜粥

饮食禁忌

148 流行性感冒

149 食疗方案

萝卜蜂蜜饮/姜糖饮/大葱烧豆腐/姜糯米粥

150 家常药膳

银花山楂饮/陈皮姜粥/银根薄荷饮/秋梨膏/姜枣薄荷饮/葱白豆豉汤

151 饮食禁忌

152 单纯疱疹

153 食疗方案

糖渍西瓜条

家常药膳

鱼腥草煎山楂/绿豆芦根饮

饮食禁忌

154 风疹

食疗方案

凉拌黄瓜丝/拌胡萝卜丝

155 葡萄干粥/豆腐茼蒿汤

家常药膳

竹叶石膏粥/芦根竹茹粥/苦楝根粥

饮食禁忌

156 水痘

食疗方案

双豆茶/荸荠酒酿/香菜胡萝卜汤/马齿苋荸荠糊

157 绿豆薏仁海带汤/三豆粥

家常药膳

板蓝根银花糖浆/地丁薏米粥

饮食禁忌

158 猩红热

食疗方案

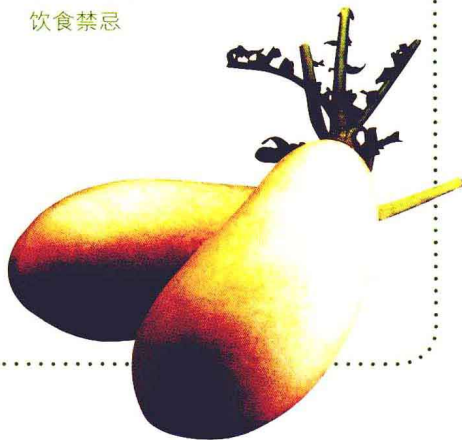
生拌白萝卜/生橄榄萝卜饮/罗青饮/马齿苋汁

159 绿豆百合汤/四汁饮

家常药膳

五汁饮/竹叶石膏粥/绿豆薄荷汤/双花饮/葛根粉粥

饮食禁忌





160 流行性腮腺炎（炸腮）

161 食疗方案

绿豆菜心粥/白菜豆腐汤/鸽蛋白菜汤/
蘑菇肉片

162 大蒜马齿苋/清蒸鸽蛋/冰糖鸭蛋羹/蚝
油豆腐橄榄姜汤

家常药膳

鱼腥草粥/石膏绿豆粥/桑叶双花饮

163 饮食禁忌

164 手足口病

165 食疗方案

银耳莲子汤/绿豆红枣汤

家常药膳

竹叶粥/银花栀子粥/萝卜茅根甘蔗茶

饮食禁忌

166 传染性肝炎

167 食疗方案

菠菜肝片汤/芹菜蜂蜜汁/薏米粥/山药
粳米粥/糖醋猪骨汤/陈皮鲤鱼豆羹

168 山药甲鱼汤/酸枣汁/枸杞蛋汤/番茄
枣茶/银耳猪肝汤

169 鱼肚炖鸽子/玉须泥鳅汤/佛手柑茶/牛
肉萝卜煲

170 枸杞蒸鸡/香干芹菜炒肉丝/芙蓉三鲜/
香菇煲瘦肉

171 家常药膳

苍术赤豆汤/茵陈姜枣汤/鲜菊肝片汤/
茯苓枣粥/白茅根茶/香附子山楂汤/山
渣五味子汤

饮食禁忌



172 细菌性痢疾

173 小儿虚寒型痢疾

食疗方案

红白饭豆粥/羊骨粥/酸石榴汁

家常药膳

石榴止痢煎/山药芡实粥

174 小儿疫毒型痢疾

家常药膳

丝瓜汁/西红柿叶汤/白头翁解毒汤/马
齿苋藕汁饮

175 小儿湿热型痢疾

食疗方案

炒苋菜/粳米山药粥

家常药膳

马齿苋绿豆汤/节瓜豆腐汤

176 饮食禁忌



HAIZISHENGBING
CHISHENME

一、呼吸系统**疾病**