

李时珍 药膳食疗丛书

小儿 药膳食疗

XIAOER
YAOSHAN SHILIAO

郝建新 主编

湖北科学技术出版社



责任编辑 周景云
封面设计 王 梅



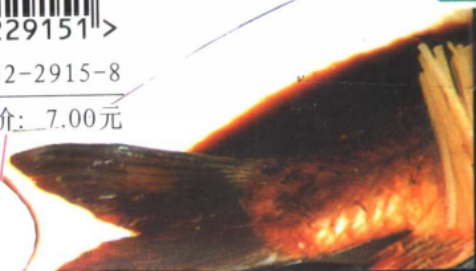
ISBN 7-5352-2915-8



9 787535 229151 >

ISBN 7-5352-2915-8

R · 650 定价: 7.00元



李时珍药膳食疗丛书

小儿 药膳食疗

XIAOER

YAOSHAN SHILIAO

郝建新 主编

湖北科学技术出版社



北京教育学院图书资料中心



0000157513

438073

图书在版编目(CIP)数据

小儿药膳食疗/郝建新主编. —武汉:湖北科学技术出版社,
2003.3

(李时珍药膳食疗丛书)

ISBN 7-5352-2915-8

I. 小 ... II. 郝 ... III. 小儿—常见病—食物疗法

IV. R720.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003190 号

小儿药膳食疗

© 郝建新 主编

责任编辑:周景云

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地 址:武汉市武昌黄陂路 75 号

邮编:430077

印 刷:湖北省仙桃市新华印刷厂

邮编:433000

787mm×1092mm

32 开

4 印张

1 插页

69 千字

2003 年 3 月第 1 版

2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001—3 000

ISBN 7-5352-2915-8/R·650

定价:7.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



目 录

一、感冒	(1)
生姜苏梗汤	(2)
双花饮	(3)
二香饮	(4)
金蝉神曲饮	(5)
葱豉茶	(6)
杏仁茶	(7)
二、咽炎	(8)
丝瓜饮	(9)
海蜜茶	(9)
海蜇羹	(10)
凤衣蜜	(11)
三、反复呼吸道感染	(12)
芪枣汤	(13)
银耳羹	(14)
黄精大枣饮	(14)
芪贞防感饮	(15)
百合花生粥	(16)
补气双菇面	(17)
四、肺炎	(18)
鸭参汤	(19)
荸荠海蜇汤	(19)





银杏瓜子汤	(20)
丝瓜饮	(21)
苡仁山梨饮	(22)
秋梨白藕汁	(22)
橄榄冰糖茶	(23)
萝卜粥	(24)
山药莲肉羹	(24)

五、支气管哮喘

鸽子煲	(26)
生姜粥	(27)
胡桃肉粥	(28)
冬苋菜粥	(29)
双仁蜜饯	(29)
杏仁萝卜煎	(30)
胎盘粉胶囊	(31)

六、暑热症

五味枸杞饮	(33)
西瓜汁	(34)
桑蜜茶	(34)
蔬菜荸荠茶	(35)
麦冬粥	(36)
黄瓜蜜	(37)

七、病毒性心肌炎

百合龙眼汤	(39)
荸荠鲜梨汁	(39)



橄榄萝卜茶	(40)
人参粥	(41)
龙枣枸杞粥	(41)
八、佝偻病	(42)
牡蛎汤	(43)
田螺煲	(44)
鹤鹑煲	(45)
蟹苡膏	(46)
八仙饼	(46)
茯苓糕	(47)
养元粥	(48)
鱼骨胎盘散	(49)
九、泄泻	(50)
乌梅汤	(51)
麦芽饮	(52)
马齿苋饮	(52)
鲜藕汁	(53)
鱼米茶	(54)
胡萝卜茶	(54)
山药扁豆粥	(55)
山药散	(56)
白胡椒散	(57)
暖脐袋	(58)
香桂膏	(58)
山楂茯苓糖浆	(59)



十、厌食症	(60)
开胃汤	(61)
茯苓鸡肫汤	(62)
补脾益胃汤	(63)
金米茶	(64)
楂牛散	(64)
淮曲散	(65)
消化散	(66)
健脾粉	(67)
萝卜蜜	(68)
五药饼	(68)
十一、单纯性肥胖症	(69)
荷叶茶	(70)
减肥茶	(71)
海萝菜	(72)
凉拌莴苣	(73)
十二、急性肾小球肾炎	(74)
姜皮瓜草汤	(75)
瓜皮苡仁汤	(76)
白菜绿豆煲	(77)
大蒜鲫鱼煲	(77)
茯苓饼	(78)
鲜羊奶	(79)
十三、尿路感染	(80)
藕蔗汁	(81)





豆芽汁	(81)
金针茶	(82)
鱼腥草茶	(83)
玉车甘草茶	(84)
十四、肾病综合征	(85)
黑鱼汤	(86)
苡米鸡汤	(86)
黑鱼冬瓜汤	(87)
猪肚青鱼煲	(88)
消蛋白粥	(89)
蚕豆花生粥	(90)
十五、遗尿症	(91)
狗肉煲	(92)
芡实粥	(93)
二仙粥	(94)
山枣糕	(95)
清蒸乌龟	(96)
黑胡椒散	(96)
十六、缺铁性贫血	(97)
乌鸡汤	(98)
猪排骨汤	(99)
山姜羊肉汤	(100)
红白豆腐汤	(101)
荔枝茶	(101)
菠菜粥	(102)



芝麻粥·····	(103)
长生龙眼羹·····	(104)
红枣黑耳羹·····	(104)
十七、过敏性紫癜·····	(105)
鱼鳔煲·····	(106)
苋枣饮·····	(107)
乌梅茶·····	(108)
茅根茶·····	(108)
十八、癫痫·····	(109)
甲鱼煲·····	(110)
羊脑桂圆煲·····	(111)
酒烧蛋·····	(112)
泥烘猪心·····	(112)
炸蛹冰糖羹·····	(113)
十九、汗证·····	(114)
仙枣汤·····	(115)
参麦止汗茶·····	(116)
鲜虾翠·····	(117)
五倍子散·····	(117)
百合山药粥·····	(118)



一、感冒

所谓感冒又被称为急性上呼吸道感染，其发病与致病微生物（如病毒、支原体、细菌等）侵袭鼻、鼻咽或咽喉等部位有关。本病常年发生，但尤以冬、春季和季节交替气温波动较大的时候发病率高。据临床研究证实，引起感冒的致病微生物以病毒为主。依其发病情况，感冒可分为普通型和流行型等主要类型。前者常年可见，但呈散在发生；后者可见一个时期和一个地区出现群体发病，有明显的流行性和传染性特征。

中医将其分为“伤风”、“风寒感冒”、“风热感冒”等几个主要类型。“伤风”以喷嚏、鼻塞、流清涕，畏风等表现为主；“风寒感冒”多见恶寒发热、头痛、无汗、咽痒、咳嗽、咯痰稀白等表现；“风热感冒”则常见发热、头痛、鼻塞流浊涕、咯痰黄稠、咽喉红肿疼痛等表现。根据辨证施食的原则，防治感冒的药膳食疗处方，应在祛风散邪，发汗解表等治法基础上，结合“伤风”、“风热”、“风寒”等证型的特点配伍相应的食物或药物，可提高防治效果。本节选载的“葱豉茶”、“双花饮”等6首药膳食疗方可以供家长施用时参考。

此外，小儿感冒的防治还应注意以下几点：①病





情较重的患儿应给予有效的中、西药物治疗，食疗药膳只作为重要的辅助手段；②发烧明显的孩子要多喂水和果汁；③患儿在治疗过程中的饮食要求清淡、易消化，忌食油腻、辛辣之食物；④发烧、无汗的患儿服药后，应加盖衣被促其发汗，以提高疗效。但要避免大汗淋漓。

生姜苏梗汤

原料 生姜、苏梗、陈皮、山楂各 6~9g。

制作 将方中各味共置砂锅中，用沸开水浸泡 10 分钟后，再加热至沸，滤去残渣，加白糖、食盐各少许即可。

用法 每日 1 剂，频频饮服，3 剂为 1 疗程。

功效 行气和胃，消食止呕。

主治 小儿感冒见消化不良、呕吐。

按语 生姜入药有“呕家圣药”之称，被李时珍誉为：“和中”之品；苏梗为紫苏之茎，有“散风寒，行气宽中”之功，中医多用其治疗脘腹胀满症；陈皮的原料为橘子皮，通常以陈久者入药，故称陈皮，亦为可食可药之品。李时珍称：“橘皮，苦能泄能燥，辛能散，温能和。其治百病，总是取其理气燥湿之功。”现代认为是一种调理脾胃功能的良药；山楂为消食化积之品，有良好的助消化，增进食欲的作用。本方将四味相配，集散邪、行气、降逆、和胃、消食、止呕等诸功能于一体，能多环节调节患儿的消化



系统功能。故凡因感冒而出现消化系统功能紊乱，见食欲不振、消化不良、恶心呕吐、大便不调等表现的患儿，皆可选用本方，或将本方药物配入其他治疗感冒的处方中亦可。

双 花 饮

原料 金银花 30g，山楂 10g，蜂蜜 25g。

制作 将金银花、山楂置砂锅中，加清水适量，以文火煎煮 15 分钟，滤去残渣，加入蜂蜜，搅拌均匀即可。

用法 1~2 日 1 剂，频频饮服，3 剂为 1 疗程。

功效 疏风清热，消食和胃，润燥生津。

主治 小儿风热感冒。

按语 小儿风热感冒多见发热恶风、有汗出、流脓涕、口燥咽痒咽痛，舌质红、苔薄黄等表现，中医认为致病因素为风热之邪，若能驱除之，感冒可愈。金银花又名忍冬花，李时珍曾形容：“其花长瓣垂须，黄白相半，而藤左缠，故有金银、鸳鸯以下诸名。”后人又因其一花有两色而称双花、二花等。本品质地轻，既有发散风热之功，又能清解热毒，尤为治风热感冒所首选。现代研究亦证实，金银花有抗菌、抗病毒、消炎等作用。故本方以之为君。山楂为消食化积，增进食欲之品。小儿脾胃功能尚未发育成熟，凡疾病发生或多或少地会受到影响和损伤，以致营养的补充和消化吸收发生障碍。方中配山楂“健胃，行结



气。”（《本草纲目》）能起到调理脾胃的作用。再辅以蜂蜜“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。”（李时珍）可使三味协调奏效，发挥疏风清热，驱外邪；消食和胃，补脾土；润燥利咽，防伤津等功能，故小儿风热感冒用之较宜。

二 香 饮

原料 香薷、藿香各 10g，炒谷芽、炒麦芽各 12g。

制作 将各味共入砂锅，加清水适量，煎开后，再熬 15 分钟，滤去残渣，加少许白糖即可服用。

用法 每日 1 剂，分次喂服，5 天为 1 疗程。

功效 祛风散寒，化湿和胃，消食去积。

主治 小儿风寒感冒夹食滞。

按语 小儿脾胃功能尚未发育完善，极易为病邪所伤，故患儿感受风寒，脾胃亦常同时受邪而运化失职。临床常见恶寒发热，头身酸痛，或吐或泻，食欲减退等症。中医辨证认为，风寒外束，脾胃不和为其主要病机。治疗当遵祛风寒，化脾湿，消胃积为法则。本方所用香薷、藿香即兼有祛风寒，化湿和胃之功，李时珍称前者能“发越阳气，散水和脾。”而后者虽与香薷作用相类，但长于“止呕逆，进饮食。”（《本草纲目》）。方中再配炒谷芽、炒麦芽均为消食化积之品，患儿服之既能帮助消化，又能增进食欲，是恢复胃肠功能的常用药物。诸药配合，于外能散风寒



之邪，于内能调脾胃之滞，且有消积开胃等功能。故用于因风寒所致的感冒而挟食滞的患儿尤为适宜。

金蝉神曲饮

原料 金银花 15g，蝉蜕 5g，神曲 10g。

制作 将各味共置砂锅中，加清水适量，煎开后，以文火煮 15~20 分钟，滤去残渣，加少许白糖即可服用。

用法 每日 1 剂，分次喂服。幼儿可每 2 天 1 剂，学龄前儿童可 3 天 2 剂，5 天为 1 疗程。

功效 疏风清热，解表消食滞。

主治 小儿感冒挟食。

按语 金银花又名“忍冬花”，李时珍谓其能去“一切风湿气，及诸肿毒”。目前，临床中医认为本品有表里双解之功，既能疏风清热，又能清解热毒。故风热、温热疫毒所致的表证均视为首选。蝉蜕是昆虫“蝉”退下来的外壳。李时珍称其能治“皮肤风热”。目前也是治疗风热感冒的常用之品。神曲的制作工艺与酒曲相同，故含有丰富的酵素，李时珍称其能“消食下气”，是中医常用的消食开胃药。本方将三者配伍，意在外散风热以解表，内化食积以开胃。故尤宜用于因风热侵袭所致，而见头痛鼻塞、流涕咽痒咽痛、轻度发烧、食欲不振等表现的感冒挟食滞的患儿。



葱 豉 茶

原料 葱白 10g，淡豆豉 15g，生姜 3 片，红糖适量。

制作 将葱白洗净切段，与豆豉、生姜共置砂锅中，加清水适量，煎煮 15 分钟，滤去残渣，加红糖即可。

用法 每日 1 剂，分 2 次温饮，饮后盖被而睡，得微汗为佳，3 剂为 1 疗程。

功效 发散风寒，宣肺解表。

主治 小儿风寒感冒。

按语 小儿机体的防御功能尚未完善，较易受到风寒之邪侵袭，常见的症状有畏冷、发烧、头痛、鼻塞流清涕、喷嚏、无汗等。中医治疗以发散风寒为主要原则，使患儿微微出汗为奏效。本方所用葱白为小葱的白色茎，李时珍谓：其为“肺之菜，肺病宜食之。肺主气，外应皮毛，其合阳明，故所治之症……，皆取其发散通气之功”。可见葱白能驱散体表的风寒之邪；淡豆豉又名“大豆豉”，李时珍说：“豉，诸大豆皆可为之，以黑豆者入药。有淡豉、咸豉，治病多用淡豉汁及咸者，当随方法。”能“治伤寒温毒发斑呕逆。”生姜为辛温之品，入食入药均能散寒祛风，民间单用防治风寒感冒流传甚广，李时珍亦称之：“生用发散”。三味相配名“葱豉汤”，是中医临床预防或治疗风寒感冒的首选处方。因三者均为



可食可药之品，应用中不仅安全无毒，而且有发汗散寒，祛风宣肺之功，用于小儿风寒感冒初起效验最佳。使用时尤应注意的是，要温开后服，服后加盖衣被能促出汗，提高疗效。

香 仁 茶

原料 香薷、藿香、苡仁各 10~15g，山楂 10g。

制作 将以上各味共置砂锅中，加清水 600ml，以武火煎沸，再改以文火煎煮至 200ml，滤去残渣，加冰糖、食盐各少许即可。

用法 每日 1 剂，频频饮服，3 剂为 1 疗程。

功效 祛暑解表，化湿和胃。

主治 小儿暑湿感冒。

按语 中医认为小儿夏季感冒多与暑湿之邪侵袭有关，临床多见发烧、少汗、头痛身重、食欲不振，并有呕吐、腹泻、舌苔厚腻等表现。现代人度夏多依赖空调器，故所谓“空调病”也随之出现。据临床观察，“空调病”患儿中有不少是属于中医的暑湿感冒证。此类感冒的治疗既要驱除外袭之暑邪，又要渗利内生之湿浊，故较其他季节所生之感冒的难度大一些，本方所选的香薷又称“香菜”，李时珍曾说：“香薷有野生，有家蒔。……呼为香菜，以充蔬品。”其药用价值很高，被李时珍誉为：“夏月解表之药”。藿香则常被人们作为香料使用，中医认为气味芳香的药物多能散邪化湿，《本草纲目》称：其能治“风水毒肿，去恶气，止霍乱心腹

