



吃喝保健康

湖南省药膳食疗研究会编撰

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

XIAO'ERCHANGJIANBING BAO

小

儿常见病

保健药膳

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 茶

药膳糕点

Health

主编 欧正武 龙淑萍



海天出版社

健康

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

○ 吃喝保健康

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民 欧林德 刘绍贵
朱传湘 胡献国 王平南 周祖贻 苏晋南 朱 正
汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成
肖锦仁 马滴滴 杨 建

小儿常见病 保健药膳



XIAO'ERCHANGJIANBING
BAOJIAN YAOSHAN

主 编	欧正武	龙淑萍
副主编	舒 兰	蒋 屏
编 者	龙淑萍	欧正武
	欧 力	欧 好
	周寅琦	孙 蓓
	姚小花	蒋 屏

保健药膳

图书在版编目 (CIP) 数据

Health

小儿常见病保健药膳 / 欧正武、龙淑萍主编. — 深圳: 海天出版社, 2004.5

(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

I. 小... II. ①欧...②龙... III. 小儿常见病—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028872 号

小儿常见病保健药膳

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷 昕

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@126.com

封面设计: 李 萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9.25

插页: 8 字数: 150 千字 印数: 1-6000 册

总定价: 180.00 元 (共 10 册 18.00 元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

吃喝保健康



掌握

1 小

儿的生理和病理特点

小儿“脾常不足”，服食药膳不宜过量，以免伤脾胃。小儿发病容易，传变迅速，但脏气清灵，少七情之伤和五色之念，故小儿患病，较成人容易康复。





强调

辨

病与辨证相结合

同一种疾病可以表现为不同的证型。同一种证型也可以分属于不同的疾病。在运用药膳与食疗调治疾病要特别注意辨证与辨证的结合。即先分清不同疾病对食物的不同要求，然后再根据不同的证型选用药膳。





注意辨

别小儿的体质状况

体质是指个体在生长发育过程中形成的代谢、机能与结构上的特异性。这种特异性往往决定对某种致病因素的易感性，及产生病变类型的倾向性。辨体质就是要辨体质的阴阳，因为辨体质阴阳方可知寒热虚实。





4 遵循 因

人因地制宜的原则

我国幅员辽阔，不同地区的气候和生活条件不同，生活习性、病理特点，乃至食物品种和来源都不尽相同。“人与天地相应”，四时气候的变化对人体生理和病理变化都产生一定的影响。在应用药膳时要充分考虑这些因素。





主编的话

自 1990 年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经济实惠、





小儿常见病保健药膳

营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003年于长沙药膳斋





前言

当我敲打键盘，书写本书前言时，脑子里出现了儿时母亲为我治疗感冒的一幕。

每当我头痛脑热鼻塞流涕时，母亲常不急于求医，而是按照长沙习俗，熬豆豉水以为汤，放上四季葱和些许胡椒粉，煮一碗发散面，叫我连汤带面吃完，待浑身汗出，便觉通体轻松。

及至长大成人习医行医，才明白这种治疗方法，不仅符合“其在表者，汗而发之”，“体若燔炭，汗出而散”的中医学原理，在医学模式演变为社会—心理—生物医学模式的今天，也符合儿科领域中一些有识之士寓医于乐的倡导。一碗发散面就这样把医学与民俗，把母爱和童心紧紧联在一起。

正是有感于药膳对治疗小儿常见病的合理性和科学性，笔者才乐于忙里偷闲，欣然接受药膳专家谭兴贵教授之约，编写《小儿常见病保健药膳》一书。

回顾药膳之兴，当始于商代。宰相伊尹谙养生道，精





小儿常见病保健药膳

烹调术，认为疾病“时疾时徐……调和之事，必以甘酸苦辛咸”。至周代，宫廷已有专职营养师指导“六饮、六膳、百馐、百酱”。春秋战国时期食物养生已形成理论，《内经》已有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气”的记载，名医张仲景“制当归生姜羊肉汤”等药膳名方流传至今。唐代孙思邈著《千金药方》已有食养专篇，奠定了食疗基础。宋代陈真、元代忽思慧、明代李时珍等都有食养食疗的专著专篇。清代黄鹄《药粥》是我国的第一部药粥专著。

新中国成立后，有关药膳与食疗的书籍陆续出版。在我国人民解决温饱并全面奔向小康社会的今天，吃什么，特别是生病时吃什么和怎样吃，成了许多家长特别是母亲们最为关心的事，各种药膳与食疗的书籍应运而生，数量之多，汗牛充栋。

在广大读者对各种药膳与食疗书籍已经难于选择之时，怎样编写此书才会受到读者的欢迎和同行的认可？我们主要在以下几方面进行探索。

首先是明确病症诊断标准。目前食疗，少数在医院而多数在家庭中实施。因此有必要将常见病的诊疗要点交代给读者。我们将公认的诊疗要点，用简要的方式列出，以便读者掌握。需要指出的是，病的确定是以辨证为前提





的。读者在进行食疗时，先要弄清自己的孩子身患何病，在此基础上再分清属何型，然后才可以“对号入座”。须知“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，为害则成疾”，这就是辨证施治。如处于疾病之康复期，则更要注意膳食的营养价值，以利于顾护正气，又要注意因药性不当或营养过甚而导致病情反复，避免“百日功效，毁于一餐”。

第二，坚持以中医理论为指导。中医的阴阳学说、脏腑理论、中药药性及配伍理论都是食疗的依据。其中“酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾”的药性归经理论，五味与五脏的相关理论，以脏补脏理论，因人因地制宜理论等等，都是指导用膳的基础。在对待中医传统理论上，我们既尊重其合理的内核，又尽量吸收现代研究成果。例如在运用以脏补脏理论时，就要注意避免将动物的甲状腺、肾上腺、睾丸等随意入药，以生意外。

第三，坚持博采众方并精心筛选。我们参阅了从中医到西医、从基础到临床20余种专著，并尽量为我所用。药膳中的食物是提供营养素的，我们既要了解不同病症下的机体对营养素的不同需求和不同食物中各种营养素的不同含量，又要掌握中药与食物的四气与五味、升降与浮沉，才能准确地判断某药膳的合理性与科学性。在此基础上，





小儿常见病保健药膳

我们着重收录那些疗效肯定、用料简单、适合在家庭制作的药膳食疗方，以方便广大读者在家中应用。

这是我主编及参与编写的第二十本书。与此前主编的教科书、古医籍点校和临床手册相比，这是一本编写给普通人看的医学科普著作，但编写完以后我同样如释重负，同样感到快乐。

谨以此书献给我的母亲和像她那样善良真诚并充满智慧的母亲们。

湖南中医学院附一院儿科 欧正武

2004年3月于长沙三不书斋





目 录

第一章 小儿常见病药膳调治纲要

一、掌握小儿的生理特点	1
二、掌握小儿的病理特点	2
三、掌握小儿的年龄分期	3
四、注意辨病与辨证相结合	4
五、注意辨别小儿的体质状况	5
六、儿童和少年各种营养物质的实际需要量	7
七、儿童和少年的饮食特点	8
八、掌握所用药物和食物的性味功效	8
九、遵循药膳调治因人因地制宜的原则	9
十、注意防止药膳与食疗的副作用	9

第二章 小儿感冒

第一节 药膳主食	11
葱豉面 发散面	
第二节 药膳菜肴	12
凉拌白红三丝 姜葱鲶鱼	





小儿常见病保健药膳

第三节 药粥..... 13

梨渴粥 葛根粥 牛蒡粥 神曲苏叶粥 发汗豉粥

第四节 药汤..... 16

黄芪葱豉瘦肉汤 三白汤 绿豆汤 生姜芥菜汤
芫荽黄豆汤

第五节 药茶(饮)..... 18

瓜皮茶 香薷饮 三鲜饮

第六节 药膳糕点..... 19

枣柿饼 山药扁豆糕

第三章 小儿咳嗽

第一节 药膳主食..... 22

姜汁牛肺糯米饭 茯苓包子

第二节 药粥..... 24

橘皮粥 车前叶粥 牛蒡粥 天花粉粥 紫苏粥
薏米杏仁粥

第三节 药汤..... 26

五味子汤 雪羹汤

第四节 药茶(饮)..... 27

罗汉果茶 橘红茶 五汁清肺饮 白萝卜杏仁饮

第四章 小儿肺炎喘嗽

第一节 药粥..... 32

百合粥 贝母粥 藿香粥 杏仁桑皮粥





第二节 药 汤 34

百合猪肺汤 银耳参麦汤 沙参心肺汤
黄芪虫草母鸡汤

第三节 药膳糕点 36

桑椹饼干 期颐饼 栝楼饼

第五章 小儿哮喘

第一节 药膳菜肴 40

虫草全鸭 虫草炖肉

第二节 药 粥 41

麻杏粥 杏仁薄荷粥 豆浆紫苏粥 二杏粥
枇杷叶粥 真君粥 苏子粥 蛤蚧人参粥

第三节 药 茶 44

山楂胡桃茶 白僵蚕茶

第四节 药膳糕点 45

橘红糕 淮药酥

第六章 小儿急性肾炎

第一节 药膳菜肴 48

烧三瓜片 赤小豆冬瓜煲生鱼 芡实煲老鸭

第二节 药 粥 50

赤小豆粥 冬瓜粥 防风粥 茅根车前薏米粥
瓜皮荸荠粥 白菜苡仁粥 荠菜粥 车前叶粥





常见病 保健药膳

第三节 药汤	53
冬瓜煮赤豆汤 鲫鱼煎地榆汤 鲫鱼冬瓜汤	
方蟹煎桑白皮汤 鲤鱼炖茶叶酸醋汤	
第四节 药茶(饮)	55
鲜白茅根茶 三汁饮 荔枝草蜜糖水	
第五节 药膳糕点	56
桑椹蛋糕 枣柿饼	

第七章 小儿遗尿症

第一节 药膳主食	59
鸡肠菟丝饼 鸡肠内金饼	
第二节 药膳菜肴	60
金樱子根蛋 胡椒鸡蛋 遗尿方	
第三节 药粥	62
高粱粥 韭菜粥 红枣莲子粥	
第四节 药膳糕点	63
圆肉淮药饼 芡实莲米糕	

第八章 小儿尿路感染

第一节 药膳菜肴	66
鲜拌莴苣 玉米须炖蚌肉 芡实煮老鸭	
泥鳅炖豆腐 黄花炖鱼	
第二节 药粥	68
淡竹叶粥 桑白皮粥 扁蓄粥 滑石粥	

