



主编 卓文

现代家庭幸福密码丛书

小儿常见病 饮食疗法



幼儿健康保健顾问

上海科学技术文献出版社





上海医科大学

预防医学系预防医学教研室

小儿常见病 饮食疗法

幼儿健康保健顾问

上海医科大学出版社



现代家庭幸福密码丛书

小儿常见病饮食疗法

主编 卓文



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿常见病饮食疗法 / 卓文主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 5

(现代家庭幸福密码丛书)

ISBN 7-5439-2309-2

I. 小… II. 卓… III. 小儿疾病: 常见病—食物疗法 IV. R720.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 022418 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

小儿常见病饮食疗法

主 编: 卓 文

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 9

字 数: 232 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2309-2 / R · 627

定 价: 12.80 元

总 序

家庭是社会的细胞，家庭的健康、幸福，关系着整个社会文明与人类的兴旺。有哪一位父母不希望自己的儿女聪明健康？哪一个儿女不希望自己的父母健康长寿？哪一位女士不希望自己的丈夫身强体壮？哪一个男士不希望自己的妻子美颜长驻……这套“现代家庭幸福密码”系列丛书正是根据现代家庭中人们的这一实际需要而策划编著的。

健康来自于日常的保健，而日常保健中最重要的一点就是日常饮食。因此，本套丛书的第一个方面本着实用性强、简便易行、科学有效的原则，向每一位读者全面介绍生活中常见疾病的饮食疗法。其中包括：《小儿常见病饮食疗法》、《妇女常见病饮食疗法》、《中老年人常见病饮食疗法》、《一般常见病饮食疗法》和《日常生活保健方》5个分册。每一分册均以浅显的文字，讲解了各饮食方的制作方法。为了让读者更加全面了解饮食方中各主料的功效及适用病症，各分册均详尽地介绍了各方中所有主料的药性及药用价值。

从指导家庭健康生活的角度考虑，本套系列丛书的第二个方面就新婚、育儿等相关的内容作了较为全面的阐述和指导。包括《新婚指南》和《育儿宝典》。为了丰富大家的生活，增添情趣，我们还介绍了喝茶与健康的相关知识，即《喝茶与健康》一书。

英国大作家叔本华说：“人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物！”所以，健康应当引起我们的高度重视。我们相信这一套集科学性、实用性、收藏性于一身的丛书，定会使读者受益无穷。

本丛书在编写过程中难免出现一些错误，还望广大读者朋友提出宝贵的意见或建议，为了我们大家的健康，共同努力。

编 者

2004 年 1 月

前 言

孩子是祖国的未来，家庭的希望。作为家长都希望自己的孩子聪明、健康。然而，由于小儿处于发育阶段，机体功能尚未完善，极易受到病菌的感染。即使身体不舒服，孩子也不能十分清楚、准确地表达出来。所以，在日常生活中，作为父母要多注意观察孩子，以便及早发现情况，及早进行防治。

俗话说：“病从口入。”小儿的很多疾病都是由于饮食引起的。故饮食对孩子身体的影响比较大，而选用饮食疗法，不仅能预防和治疗疾病，还能均衡营养，增进健康。本书针对小儿常见疾病的不同症状，给出了相应的食疗方，以达到辨证施治的目的。本书共分两部分：

第一部分，就小儿在各不同时期的生理特点、发育特征、营养需求以及各时期有针对性的喂养做了较为具体且明确的阐述。

第二部分，详细介绍了小儿在成长过程中经常遇见的疾病的饮食疗法。如小儿奶癣、小儿麻疹、小儿风疹、小儿肺炎、小儿夜啼、小儿腹泻、佝偻病等。在介绍各疾病饮食疗法的过程中，还对每一疾病的主要症状及基本病因从传统中医学和现代医学的角度进行分析，并对每个药方的主料、辅料、主料的药用价值、做法、用法及作用进行了详细的介绍。

限于水平，本书在编写过程中难免存在不足之处，还望广大读者批评指正。

联系网址：<http://www.china-ebooks.com>

编 者.

2004 年 1 月

目 录

第一部分 小儿不同时期的发育特征和饮食保健 1

一、新生儿期的特征与喂养 1

(一) 新生儿期发育特征 1

(二) 新生儿期的生理特点 3

(三) 新生儿期的喂养 3

二、婴儿期的特征与喂养 4

(一) 婴儿期发育特征 4

(二) 婴儿期的喂养 7

三、幼儿期的特征与喂养 8

(一) 幼儿期发育特征 8

(二) 幼儿期的喂养 8

四、学龄前期的特征与喂养 11

(一) 学龄前期发育特征 11

(二) 学龄前期的喂养 12

第二部分 小儿常见病食疗方 13

一、新生儿黄疸食疗方 13

鲜丝瓜方 14

西瓜皮小豆芽根饮 14

二、小儿咳嗽食疗方 15

陈皮粥 15

神仙粥 16

天门冬粥 17

薏米杏仁粥 18

人参杏仁粥	19
石膏豆豉粥	20
核桃杏仁粥	21
紫苏姜糖饮	22
姜杏甘草汤	23
蜂蜜芹菜汁	24
生姜饴糖饮	25
萝卜炖鲫鱼	25
雪梨冰糖饮	26
紫菀露	27
蜂蜜蒸百合	28
金黄酸橙纳冰糖蒸	28
水晶核桃方	29
祛痰止咳露	30
冰糖燕窝蒸雪梨	31
凉拌苦杏仁	32
清煮柿饼	32
萝卜川贝散	33
番瓜生姜麦芽糖膏	33
红糖炙炒山楂根	34
蛋包豆	35
三、小儿夏季热食疗方	36
甘蔗粥	37
绿豆莲子粥	37
三豆汤	38
荷叶冬瓜汤	39
白鸭冬瓜汤	40
黄瓜豆腐汤	41

西瓜汁饮.....	41
荷叶白糖饮.....	42
蜂蜜拌黄瓜.....	43
四、小儿低热食疗方.....	43
老鸭粥.....	44
黑芝麻核桃粥.....	45
蜂蜜蛋花汤.....	45
山楂枸杞茶.....	46
鲜藕葡萄蜜糖膏.....	47
蜜饯干百合.....	48
油炒面.....	48
五、小儿疳积食疗方.....	49
山药粥.....	50
豆浆粥.....	51
鹌鹑肉粥.....	51
白萝卜粥.....	52
胡萝卜粥.....	53
山楂大麦芽汤.....	53
清炖胡萝卜.....	54
红枣小米粥.....	55
姜汁丁香奶.....	55
毛蚶壳粉蒸鸡肝.....	56
鸡内金蒸黄鳝.....	57
食盐炒蚕蛹.....	58
山楂白萝卜蓉.....	58
消疳散.....	59
羊胆汁拌山药粉.....	60
蜷蛄蛋.....	61

鸡内金薄饼	62
六、小儿水肿食疗方	63
红绿二豆粥	63
肉桂狗肉汤	64
紫苏冬瓜鲤鱼汤	65
瓜皮饮	66
玉米须茅根饮	67
鲫鱼薏米砂仁汤	68
茅根绿豆芽汁	68
黄芪炖母鸡	69
七、小儿佝偻病食疗方	70
田螺粥	71
鸡蛋黄粥	72
羊肉蛋壳粥	73
参芪莲苓红枣粥	73
猪骨菠菜汤	74
猪骨核桃汤	75
香菇炖鸡	76
清炖田螺	77
排骨炖胡萝卜	77
虾皮炒韭菜鸡蛋	78
虾皮炒豆腐	79
香菇炒腰花	79
开水冲服龟板粉	80
八、小儿惊风食疗方	81
绿茶泡蝉衣	82
蒸河蚌水	82
清炒竹笋	83

九、小儿腹泻食疗方	83
诃子粥	85
萝卜子粥	85
小米红糖粥	86
鸡内金山药糯米粥	87
焦米汤	88
鱼粉汤	88
芹菜叶汤	89
姜茶饮	90
干姜白术汤	91
凉水梨汁饮	91
茶叶白糖饮	92
炒山楂炖胡萝卜	93
猪腰羹	93
骨碎补煨猪腰	94
红薯煨独头蒜	95
水煎山药山楂	95
米汤冲服山药粉	96
蜜饯黄瓜条	97
灰火煨大蒜	98
奶粉糊	98
山药砂仁鸡内金散	99
栗子仁糊	100
茄榴散	101
莲肉糕	102
十、小儿感冒食疗方	102
葛根粥	103
淡竹叶粥	104

葱姜豆豉汤	104
葱白香菇人乳汤	105
香菜汤	106
葱须白菜根汤	106
红糖生姜白菜根汤	107
橘皮生姜紫苏汤	107
生姜红糖煎	108
十一、小儿汗症食疗方	109
甘蔗皮小麦粥	109
小麦红枣糯米粥	110
泥鳅汤	111
桂圆莲子汤	111
浮小麦牡蛎汤	112
猪心红枣浮麦汤	113
红枣木耳枸杞汤	113
黑豆地骨红枣汤	114
浮麦炖羊肚	115
红枣冰糖炖木耳	116
韭菜汁蒸猪肉末	116
羊肚煲糯米红枣饭	117
红枣荔枝煎	118
十二、小儿厌食症食疗方	118
山楂粥	119
山楂雪梨粥	120
红枣白术饼	121
鲫鱼薏米羊肉汤	122
蜜饯白萝卜块	123
十三、小儿夜啼食疗方	124

竹叶粥·····	125
磁石莲子粥·····	126
砂仁茯苓粥·····	127
赤小豆白糖粥·····	127
红枣白扁豆汤·····	128
姜糖饮·····	129
猪骨生姜汤·····	130
灯心汁糖饮·····	130
酸枣茯神糖饮·····	131
清炖猪心·····	132
丁香豆蔻奶·····	132
猪骨粉·····	133
珍珠粉蒸猪血·····	133
十四、小儿麻疹食疗方·····	134
甘蔗粥·····	135
香菜粥·····	136
银花绿豆汤·····	136
鲜笋香菜汤·····	137
竹笋鲫鱼汤·····	138
豆腐鲫鱼汤·····	138
慈菇香菜汤·····	139
空心香菜汤·····	140
鲜萝卜芦根汤·····	140
甘蔗萝卜汁·····	141
香菜胡萝卜汤·····	142
荸荠甘蔗饮·····	143
地龙白糖饮·····	144
雪梨芦膏饮·····	144

绿豆皮白糖饮	145
酒酿煮荸荠	146
十五、小儿水痘食疗方	147
瘦肉粥	148
荸荠甘蔗汤	148
丝瓜鲫鱼汤	149
胡萝卜香菜汤	149
双花薄荷饮	150
红豆冰糖汤	151
芦根绿豆甘蔗饮	152
十六、小儿百日咳食疗方	153
荸荠蜜汁	153
白萝卜蜂蜜汁	154
蒜汁白糖饮	155
生橄榄炖冰糖	155
核桃冰糖炖生梨	156
葱头雪里蕻炖猪肚	157
清蒸百合冰糖麻雀	158
西瓜籽蜂蜜汤	159
葱白黄花汤	160
红枣胡萝卜汤	161
红糖生姜大蒜汤	161
大葱冰糖豆腐	162
水煎马齿苋	163
柿饼生姜方	164
煮鸡蛋蘸蝎末	164
冰糖鸭蛋羹	165
番瓜子蜂蜜膏	165

番瓜子红糖散	166
十七、小儿疳积食疗方	167
黄花汤	168
二豆粥	168
紫菜丝瓜汤	169
绿豆菜心汤	169
赤小豆汤	170
丝瓜豆腐汤	170
生梨蜂蜜汁	171
芹菜海蜇饮	172
绿豆冰糖炖豆腐	173
过油茄子	174
空心菜红糖饮	174
清炒空心菜	175
海带拌芹菜	176
空心菜白糖饮	177
香油炒蛇肉鸡蛋	177
柿子油炒蛇皮鸡蛋	179
凉拌蒲公英	179
十八、小儿细菌性痢疾食疗方	180
革拔粥	181
陈皮肉桂粥	182
陈茗粥	183
糯米鸡蛋粥	184
柿饼小米粥	184
金银花槟榔粥	185
马齿苋薏米粥	186
马齿苋茶	186

石榴蜂蜜汁	187
冰糖露	188
苦瓜汁饮	188
马齿苋槟榔饮	189
大蒜汁白糖饮	190
金银花红糖饮	191
干山药饮	191
二楂面	192
十九、小儿癫痫食疗方	193
珍珠母小麦粥	194
生姜参苓粥	194
石菖蒲炖猪心	195
枸杞叶炒猪心	196
清炖紫河车	197
枸杞炖羊脑	197
黄瓜藤煎	198
蓖麻根黑醋煮鸡蛋	199
地龙胡椒黄豆	199
二十、小孩营养不良食疗方	200
山药粥	201
猪肝粥	201
牛肚粥	202
牛奶粥	202
猪瘦肉粥	203
鲜牛肉粥	203
百合猪肺汤	204
羊骨黑豆汤	205
山药猪肺汤	206