

药

中国药膳精选2

婴幼儿成长

彭铭泉 编著 © 珠海出版社

膳



汇中国3000年传统食疗精华
良药可口、
滋补强身



本书责任编辑：李 强 封面设计：李 强 印刷：北京印刷厂

作者介绍

李智呈教授生于1933年，重庆市人。他于1980年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂。多年来，他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季药膳》、《家庭药膳》等130多部药膳专著，使我国医学中零散的营养资料系统化、科学化、社会化，深受广大读者欢迎。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，研制了如排骨饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等保健食品，解除了许多病人痛苦。一些产品远销海外，深受欢迎。

1990年, 刘教授应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请, 赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年, 他又应香港一洲集团有限公司庄永良董事长邀请, 赴香港讲学, 并担任药膳高级顾问。

药膳制作

彭明斌 彭氏药膳第一继承人 中国药膳大师 首席副主编
彭明斌 彭氏药膳高徒 药膳制作人

编委名单

主 编 袁 建 宇

副主编 袁年平

编者 彭绍周 彭年子 彭 弘 彭 红 彭 莉 侯 坤 郑晓殊
陈孔丁 傅雨霞

中国药膳精选 2

药

◆ 婴幼儿成长药膳 60 种 ◆

膳

彭铭泉 编著
珠海出版社

图书在版编(CIP)数据

婴幼儿成长药膳 60 种(中国药膳精选 2)/ 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社,

2004. 1

ISBN7-80689-148-X

I. 婴... II. 彭... III. 儿童—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第101075号

婴幼儿成长药膳 60 种

(中国药膳精选 2)

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华 胡昌雄

装帧设计: 冯建华

摄影: 王红 杨英 王超兮

电脑制作: 罗玉先

出版发行: 珠海出版社

社址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电话: (0756) 2639330 邮政编码: 519002

网址: <http://www.zhcbbs.com>

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.com

印刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开本: 850 × 1168mm 1/24

印张: 3.25 字数: 15 千字 彩图: 110 幅

版次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

ISBN7-80689-148-X/TS·24

定价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

婴幼儿成长药膳，是以中医小儿科学、中国药膳学理论为依据，根据婴幼儿在各个时期的营养需要，分别介绍小儿流涎、小儿厌食、小儿疳积、小儿腹泻、小儿遗尿、小儿惊风、小儿虫症、小儿夏热、小儿其他杂症等保健膳食配餐。按辨证施膳原则，用膳食进行食疗。并且在小儿无病时也可保健食用，进行调养，增进健康，起到防病保健作用。

婴幼儿在生理和病理上都和成年人有所区别。生理上表现为脏腑娇嫩，形气未充，机体和生理功能均未成熟完善。小儿由于脾胃未健，往往因饮食不节，以致损伤脾胃，出现食少、停食、食而不化等疾病。另外，小儿因饮食不洁，吃入未煮熟而带有虫卵的食物，以致寄生虫繁殖滋长等。

由于上述原因，对小儿的营养配餐，主要是：健脾胃，助消化；补气血，强筋骨；除害虫，防传染；补健脑，益智慧的食谱，并适时服食预防和治疗寄生虫病的药膳，小儿就会健康成长。

该书所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在药店都可买到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，通俗易懂。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2003年8月

于彭氏药膳研究所

目 录

前言	3	龙眼肉烧桂鱼	23
止涎饼	6	蘑菇猪肾汤	24
止涎液	7	火腿豇豆炒米饭	25
砂仁大枣饼	8	枸杞银耳羹	26
白豆蔻蒸馒头	10	大枣竹荪鸡汤	27
茯苓牛奶饮	11	天麻香菇炒肉片	28
芡实莲子粥	12	虾仁烧豆腐	30
苡仁粥	13	枸杞煮肉丸	31
青菜粥	14	清炒豆干	32
鱼腥草粥	15	白糖枸杞粥	33
莲子烧豇豆	16	天冬炒菜心	34
核桃炒鸡蛋	17	银耳鸽蛋	35
杏仁鲫鱼汤	18	茯苓炖海带	36
枸杞莴苣炒肉丝	20	砂仁烧带鱼	37
牛奶煮鸭蛋	21	乌鸡汤	38
黄芪炖仔鸡	22	清炖鱼头	39

玉米羹	40	人参菊花炒鸡片	56
黄芪炖乳鸽	41	人参炒鹌鹑	57
菠菜银耳羹	42	人参枸杞蒸鹌鹑	58
冰糖煮冬瓜	43	人参红枣炖鹌鹑	59
红杞炖金龟	44	西洋参桂圆炖鹌鹑	60
山楂烧鱼翅	45	人参五味子炖鹌鹑	61
枸杞烧海参	46	西洋参枸杞蒸鹌鹑蛋	62
清炒黄瓜丝	47	党参桂圆炖鹌鹑	64
虫草老鸭汤	48	西洋参枸杞炖鹌鹑	65
核桃炒扁豆	49	党参枸杞蒸鹌鹑	66
核桃炒荷兰豆	50	党参淮山炒鹌鹑	67
核桃炒刀豆丝	51	党参茯苓蒸鹌鹑	68
核桃烧熊掌豆腐	52	党参银耳煮鹌鹑蛋	69
核桃韭菜炒豆腐干	53	附：药膳常用药物	
枸杞叶豆腐汤	54		
桂圆天冬炒黄瓜	55		



止涎饼

配 方

土炒白术	12克
益智仁	8克
面粉	100克
盐	3克
素油	50克

制法

- ① 益智仁、土炒白术打成细粉，分成12份。
- ② 把面粉揉合成面团，分成12个剂子，每个剂子内加一份药粉，加盐，揉擀成饼。
- ③ 素油放入热炒勺内，烧至六成热时，将饼放入，煎成两面金黄色，熟透，切三角形块即成。

健脾益气，摄纳津液，止流涎。适用于小儿流涎等症。

用法：每日1次，每次吃50克。

■ 配 方 ■

鲜桑白皮……………100 克

材料

将鲜桑白皮洗净，捣烂，用纱布绞取汁液即可。

功效

泻肺平喘，行水消肿，止流涎。适用于肺热喘咳，吐血，水肿，脚气，小便不利，小儿流涎等症。

用法

每日数次，用桑白皮汁液滴口腔。

止 涎 液



砂仁大枣饼

■ 配 方 ■

砂仁	6克
大枣	4枚
发酵面粉	300克
白糖	20克
素油	50克

制法：

- ① 将砂仁研粉；大枣去皮、核，捣成泥。
- ② 面粉倒在案板上，加入砂仁粉、红枣泥，揉成面团，揪成剂子（酒杯大），擀成大面皮，涂上素油，卷起，做成饼子生坯。
- ③ 将锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入饼子生坯，两面烙成金黄色（或烤成金黄色）即成。

消食开胃，养心除烦，补中益气。适用于小儿厌食，食少，呕吐等症。

每日1次，早餐食用，每次吃30-50克（根据小儿大小而定）。本方也可与牛奶、豆浆等制作，由婴儿饮用尤佳。





白豆蔻蒸馒头

■ 配 方 ■

白豆蔻.....6克
发酵面粉.....300克
白糖.....15克

- ① 白豆蔻研成细粉，过筛。
- ② 将发酵面粉放在案板上，与白豆蔻、白糖混匀，加水适量，揉成面团，待醒，做成馒头生坯。
- ③ 将生坯馒头置武火大汽蒸笼内蒸15分钟即可。

化湿行气，养心除烦。适用于小儿食欲不振，厌食，食少，恶心，呕吐，小便不畅等症。

早餐食用，每次吃50克。





茯苓牛奶饮

■ 配 方 ■

茯苓……………10克
牛奶……………250克
白糖……………10克

① 将茯苓研粉，过筛。

② 将牛奶、茯苓放入奶锅中，用中火烧沸，再用小火煮3分钟，加入白糖即成。

益脾和胃、生津润肠。适用于小儿脾胃虚弱、呕吐、吐奶、反胃等症。

每日1次。婴儿饮50克，1-2岁饮100克，3岁以上饮250克。



芡实莲子粥

■ 配 方 ■

芡实	10 克
莲子	10 克
大米	100 克
白糖	15 克

制法：

- ① 将芡实洗净；莲子去心，洗净；大米淘洗干净。
- ② 将芡实、莲子、大米同放锅内，加水 500 毫升，置武火上烧沸，再用文火煮 30 分钟，加入白糖即成。

功效：健脾养胃，补脾止泻。适用于小儿暑月吐泻，小儿夜啼不眠等症。

注意：婴儿不宜用，1-2 岁食 50 克，3 岁以上食 100 克。

配 方

苡仁·····	20 克
大米·····	100 克
白糖·····	15 克

制法

- ① 将苡仁去杂质，洗净；大米淘洗干净。
- ② 将苡仁、大米同放锅内，加水 500 毫升，置武火上烧沸，再用文火煮 35 分钟，加入白糖即成。

功效 健脾胃，助消化，止泻。适用于小儿吐奶、宿积、腹泻、消化不良等症。

用法 1-2 岁食 50 克，3 岁以上食 100 克。

苡仁粥





青菜粥

■ 配 方 ■

青菜·····	50 克
大米·····	100 克
白糖·····	15 克

烹 法

- ① 将青菜洗净，切碎；大米淘洗干净。
- ② 将大米放锅内，加水 500 毫升，置武火上烧沸，再用文火煮 30 分钟，加入青菜、白糖即成。

● 健脾、除烦、止泻。适用于小儿肠胃不和，夜哭，呕吐，腹泻等症。

● 1-2 岁食 30-50 克，3 岁以上食 100 克。

鱼腥草粥

■ 配 方 ■

鱼腥草.....30 克
大米.....100 克
白糖.....15 克

① 将鱼腥草洗净，切 3 厘米长的段；大米淘洗干净。

② 将大米 - 鱼腥草放入锅内，加水 500 毫升，置武火上烧沸，再用文火煮 35 分钟，加入白糖即成。

清热解毒，健脾胃。对小儿脾胃虚热，暑月吐泻有裨益。

1-2 岁食 50 克，3 岁以上食 100 克。

