

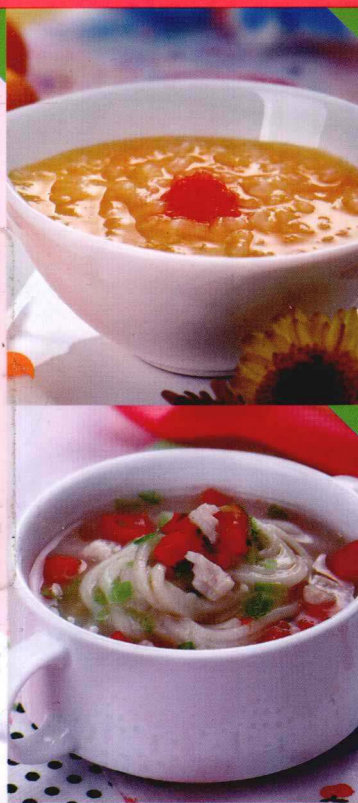
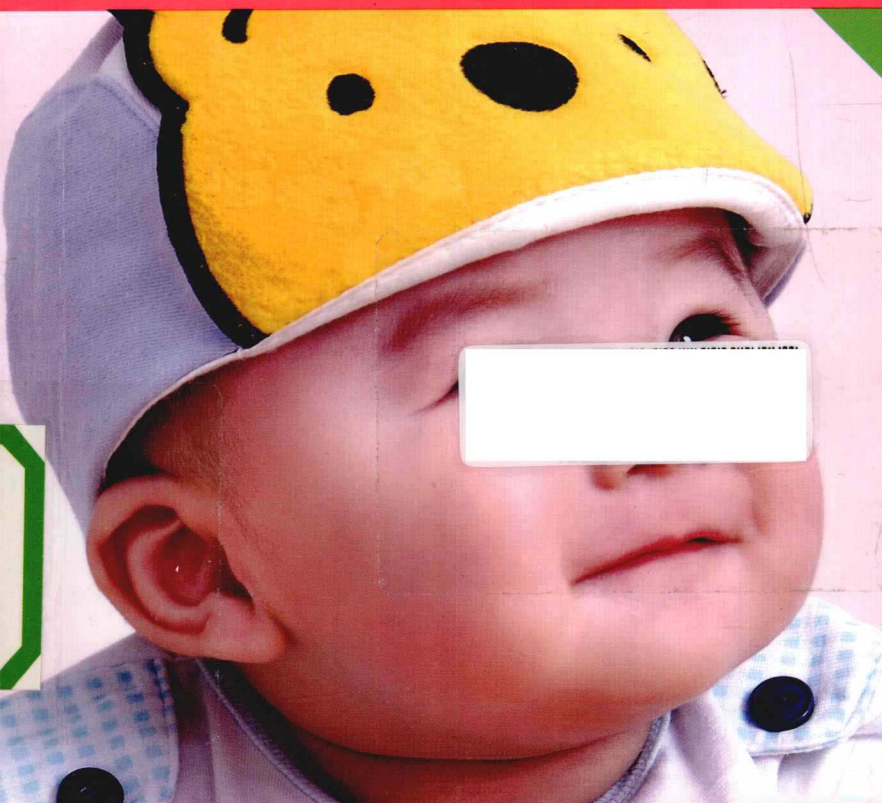
儿童 常见病调理 食谱



Ertong Changjianbing
Tiaoli Shipu

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



中国人口出版社

儿童 常见病调理 食谱

Ertong Changjianbing
Tiaoli Shipu

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童常见病调理食谱 / 《家庭·生活·健康》丛书
编委会编著. - 北京: 中国人口出版社, 2012. 12

(天天食谱)

ISBN 978-7-5101-1494-6

I. ①儿… II. ①家… III. ①小儿疾病-常见病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280204号

儿童常见病调理食谱

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



出版发行 中国人口出版社

印刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 720毫米×960毫米 1/16

印张 15

字数 160千字

版次 2013年4月第1版

印次 2013年4月第1次印刷

印数 1~10000册

书号 ISBN 978-7-5101-1494-6

定价 22.80元

社长 陶庆军

网址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

电话 (010) 83514662

传真 (010) 83519401

地址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言 FOREWORD



一个宝宝的到来，会为家庭带来无数的快乐，当然，也少不了那些突如其来的麻烦。生病的宝宝总会让父母们眉头一皱，心头一紧。的确，年幼的宝宝身体抵抗力差、免疫力低，受到各种疾病的“骚扰”是在所难免的，尤其是各种常见病更是“你来我往”，比如感冒、发热、咳嗽等都是宝宝经常患的疾病。于是，医院也就成了父母们“常来常往”的地方。

看完医生，吃过了药，负责护理孩子的饮食起居，父母们常会有一些困惑：该给孩子吃什么呢，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，是不是吃药膳更好？我们知道，饮食不能替代药物治疗，却是很好的帮手，从饮食上入手，可以帮助宝宝更轻松战胜疾病。但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。平时，家长在宝宝的饮食上就极为小心在意、精心取舍。现在，宝宝生了病，这种小心在意往往会变成不知所措了。

基于父母们的这些困惑，我们编写了本书。本书以通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了婴幼儿各种常见病的病情特点、病症表现。同时，本书更侧重于论述宝宝疾病的饮食疗法，以相当多的篇幅和文字，具体介绍了婴幼儿各种常见疾病的饮食原则、饮食禁忌、药膳调理方法，供父母选用。

愿所有的宝宝都能远离疾病的困扰，健康快乐地成长！

第一章

让宝宝远离 **疾病** 的困扰

儿童各年龄段的特点

新生儿期	2
婴儿期	2
幼儿期	2
学龄前期	2

儿科疾病的特点

孩子更易得病	3
患病种类	3
临床表现	3
症状容易在全身出现	3
预后	3

各年龄期儿童的保健

新生儿期	4
婴儿期	4
幼儿期	4
学龄前期	4



儿童保健的主要方法

护理	5
计划免疫	5
营养	6
习惯培养	6
定期健康检查	6
体格锻炼	7
儿童伤害预防	8

儿童营养基础

能量代谢	9
糖类	9
脂类	9
蛋白质	10
矿物质	10
维生素	10
膳食纤维	11
水	11

儿童患病时正确选用饮食

乳品	11
一般膳食	12
特殊膳食	12

第二章

常见病 饮食调养



呼吸系统疾病

发热	14
普通感冒	17
扁桃体炎	22
咳嗽	25
小儿肺炎	30
小儿哮喘	35

消化系统疾病

腹泻	39
腹痛	44
便秘	46
呕吐	51
厌食	56
小儿积食	61
慢性胃炎	65
寄生虫病	68

营养性疾病

营养不良	70
------------	----

佝偻病	72
肥胖症	74
营养性贫血	77

泌尿系统疾病

泌尿系统感染	81
急性肾炎	84
小儿遗尿	86

五官疾病

口腔溃疡	89
麦粒肿	92
红眼病	95
中耳炎	97
鼻出血	100

过敏性疾病

湿疹	103
过敏性紫癜	105

传染性疾病

百日咳	107
麻疹	111
流行性感冒	114
风疹	116
水痘	118
流行性腮腺炎（痄腮）	121
手足口病	124
传染性肝炎	127
细菌性痢疾	131

第三章

儿童患病期常用 膳食指导

儿童疾病基本膳食

普通膳食	136
软食	136
半流质	137
流质	138

流质、软食类食谱

蔬果汁、米汤	139
胡萝卜汁	139
番茄汁	139
南瓜汁	139
青菜水	140
蜂蜜藕粉	140
蔬菜米汤	140
玉米汁	140
橘子汁	141
苹果汁	141
西瓜汁	141
葡萄汁	141
柿子汁	142
米汤	142
香蕉甜橙汁	142
核桃汁	142



泥类、糊类	143
糙米糊	143
鲜玉米糊	143
豌豆糊	143
鲜奶玉米糊	143
红薯泥	144
茄子泥	144
豆浆红薯泥	144
南瓜泥	144
红薯牛奶露	145
红豆泥	145
翡翠泥	145
虾肉泥	145
土豆泥	146
洋葱糊	146
油菜泥	146
香蕉泥	146
苹果泥	147
枣泥	147
豆腐糊	147
奶油菜花泥	147
胡萝卜泥	148
拌双泥	148
香蕉薯泥	148
甜蜜三色泥	148
核桃仁豌豆泥	149
水果酸奶糊	149
蛋黄酸奶糊	149

葡萄干土豆泥	150
蔬菜猪肝泥	150
鸡肝糊	150
香蕉牛奶糊	150
鱼肉糊	151
肝泥肉泥	151
番茄鱼泥	151
三色豆腐虾泥	151
猪肉泥	152
牛肉汤米糊	152
鳕鱼苹果糊	152
鸡肉土豆泥	152
羹类	153
蜂蜜土豆羹	153
牛肉冬瓜羹	153
草莓豆腐羹	153
虾皮蛋羹	153
干贝玉米羹	154
藕粉牛奶羹	154
海鲜鸡蛋羹	154
秋梨奶羹	154
鱼泥豆腐羹	155
猪肉豆腐羹	155
烩菠萝羹	155
蛋黄羹	155
鸡汁玉米羹	156
核桃红枣羹	156
什锦水果羹	156
粟米豆腐羹	156
美味黄鱼羹	157
山楂栗子羹	157
猕猴桃甜果羹	157
山楂橘子羹	157

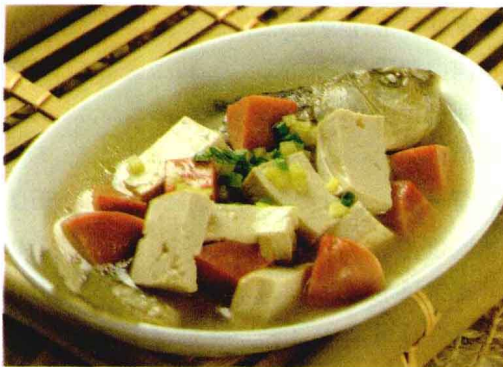
粥类	158
小米粥	158
豌豆粥	158
冬瓜粥	158
南瓜粥	158
胡萝卜酸奶粥	159
苹果粥	159
小米白萝卜粥	159
核桃仁稠粥	159
芝麻杏仁粥	160
黑芝麻粥	160
玉米牛奶粥	160
芝麻糯米粥	160
水果面包粥	161
牛奶蛋黄粥	161
奶酪芝麻粥	161
苹果蛋黄粥	161
鹌鹑蛋菜心粥	162
草鱼瘦肉粥	162
胡萝卜肉末大米粥	162
南瓜红薯玉米粥	162
胡萝卜肉丸粥	163
胡萝卜鱼粥	163
牛奶面包粥	163
鲑鱼黄豆粥	164
美味香菇肉粥	164
银鱼粥	164
三仁香粥	165
银鱼蛋黄菠菜粥	165
土豆粥	165
香菇玉米甜粥	165
羊肝菠菜玉米粥	166
扇贝粥	166

番茄土豆鸡肉粥	166
鸡肝粥	166
鲜虾韭菜粥	167
鱼肉松粥	167
干酪粥	167
鱼虾粥	167
猪血菜肉粥	168
银鳕鱼粥	168
胡萝卜牛肉粥	168
牛肉蔬菜燕麦粥	168
白萝卜肉末粥	169
鳕鱼香菇菜粥	169
鸡肉菜末粥	169
皮蛋瘦肉粥	169
鸡丝粥	170
香蕉鸡肉粥	170
鱼肉蛋花粥	170
菠菜枸杞粥	170
栗子粥	171
鸡汁粥	171
桂圆莲子粥	171
绿豆粥	171
洋葱菠菜粥	172
苹果玉米粥	172
鲜虾蛋粥	172
薏米绿豆百合粥	172



稀汤、烂面	173
荸荠蛋花汤	173
萝卜丝炖汤	173
芦笋浓汤	173
奶香芹菜汤	174
肉末胡萝卜汤	174
白萝卜浓汤	174
芹菜米粉汤	174
鸡肉芹菜汤	175
肉末冬瓜面	175
汤面	175
乌龙蔬菜面	175
鸡肉末汤面	176
红嘴绿鹦哥面	176
鸡蛋面片汤	176
蛋丝清汤面	176
软饭、软饼	177
虾仁小馄饨	177
面包布丁	177
南瓜拌饭	177
鸡蛋糕饭	177
豆腐软饭	178
什锦煨饭	178
蔬果虾蓉饭	178
鲜肉馄饨	178
紫菜虾仁馄饨汤	179
鱼肉白菜饺子	179
香煎小鱼饼	179
蒸鱼饼	179
碎菜	180
冰乳蛋花	180
肝泥银鱼蒸鸡蛋	180
水果拌豆腐	180

鲜奶鱼丁	180
奶油鱼肉	181
鱼松	181
猪肝豆腐	181
牛奶炒蛋清	181
三宝蒸蛋	182
碎肝炒青椒	182
双蛋黄豆腐	182
炒三丁	182
炒肉末	183
鱼肉末	183
双色蛋	183
碎菜牛肉	183
肉末卷心菜	184
什锦猪肉菜末	184
鸡肉蒸豆腐	184



普通营养膳食

美味汤类	185
紫菜虾皮汤	185
鲫鱼汤	185
蛋花豆腐汤	185
彩丝蛋汤	186
莲藕苹果排骨汤	186
蛤蜊肉汤	186
百合冰糖蛋花汤	186
金针菇豆腐汤	187
番茄蛋花汤	187
冬瓜丸子汤	187
白菜肉片汤	188
黄豆银耳鲫鱼汤	188
豆腐三鲜汤	188
红薯菠菜汤	188
豆腐鲫鱼汤	189
红薯南瓜汤	189
苦瓜蚌肉煲	189
米团汤	189
苹果鱼汤	190
虾仁珍珠汤	190
虾丸白菜蛋汤	190
香菇鸡肉球汤	191
薏米南瓜汤	191
萝卜紫菜汤	191
牛奶花蛤汤	191
菊苗蛋汤	192
什锦豆腐汤	192
珍珠三鲜汤	192
紫菜墨鱼丸汤	192
牛肉蛋花汤、猪肝汤	193
豆腐香菇汤	193

菜类 194

豆腐香肠羹	194	虾仁镶豆腐	203
银鱼炒韭菜	194	菠萝鸡片	203
清蒸三文鱼	194	番茄饭卷	203
肉末茄子	195	蚝油扇贝	203
肉末豆腐	195	奶汤芹蔬小排骨	204
茄汁虾仁	195	醋椒鱼	204
豆腐沙拉	196	蒜香薯丸	204
猪肝丸子	196	姜丝拌草鱼	205
蜜烧红薯	196	黄豆糙米卷	205
银芽鸡丝	196	芙蓉银鱼	205
蔬菜鸡蛋卷	197	排骨南瓜煲	205
花生酱蛋奶	197	橘饼炒蛋	206
脆皮冬瓜	197	夹沙香蕉	206
黄瓜蒸蛋	198	清凉西瓜盅	206
珍珠丸子	198	奶油肉丸	207
奶油豆腐	198	肉末鸡蛋糕	207
熘苹果	198	清烹牡蛎	207
清炒莴笋丝	199	五彩卷	207
豌豆丸子	199	双蛋煎鱼籽	208
樱桃小丸子	199	土豆鸡蛋卷	208
清烧鳕鱼	199	鲜味豆腐	208
香肠炒蛋	200	拌双耳	209
琥珀核桃肉	200	虾皮烧冬瓜	209
丝瓜炒鸡蛋	200	小兔吃萝卜	209
鹌鹑蛋奶	200	花生米炒芹菜	209
虾仁炒蛋	201	扁豆炒肉丝	210
白菜肉卷	201	豆腐番茄	210
四喜丸子	201	鸡汤豆腐	210
彩蔬三明治串	201	冬笋香菇炒白菜	211
三丝炸春卷	202	韭菜炒豆芽	211
脆皮香蕉	202	多味蔬菜丝	211
桃仁拌莴笋	202	韭菜炒蛋	211
苹果薯团	202	柳橙鲑鱼沙拉	212
		木耳炒白菜	212

木耳炒鸭肉片	212
蜜汁土豆丸	212
木耳莴笋拌鸡丝	213
南瓜肉丁	213
茄泥肉丸	213
青椒土豆丝	214
清炒魔芋丝	214
肉豆腐丸子	214
肉末炒豌豆	215
蒜香蒸茄	215
双耳蒸冰糖	215
糖炒山楂	215
肉末胡萝卜炒毛豆仁	216
四色炒蛋	216
糖醋里脊	216
酸奶果冻	216
桃仁鸡卷	217
五彩冬瓜盅	217
虾末什锦菜	217
虾仁炒豆腐	218
香菇火腿蒸鳕鱼	218
银耳豆腐	218
鲢鱼丸子	219
三色肝末	219
香拌土豆丝	219



面类	220
番茄鸡蛋什锦面	220
骨汤面	220
虾仁金针菇面	220
牛肉面	221
海鲜面、拌面	221
西红柿通心面	222
猪肝面	222
茄丁打卤面	222
海鲜疙瘩汤	223
虾仁伊府面	223
焖扁豆面	223
主食类	224
萝卜饼	224
煎绿豆饼	224
鱼肉鸡蛋饼	224
猪肝豌豆饭仔	225
胡萝卜牛腩饭	225
鳗鱼饭	225
奶香枣杞糯米饭	225
肉松软米饭	226
牛肉饭	226
猪肉白菜包	226
糯米香菇饭	227
蔬果寿司	227
双菇糙米饭	227
虾仁蛋炒饭	228
玉米紫米饭	228
香椿蛋炒饭	228
鸡蛋奶酪三明治	228
干酪饼	229
咖喱盖饭	229
香煎土豆饼	229
混合饭团	229

第一章

让宝宝远离

疾病

的困扰





儿童各年龄段的特点

ERTONG GE NIANLINGDUAN DE TEDIAN

新生儿期

自胎儿娩出脐带结扎至28天之前，按年龄划分，此期实际包含在婴儿期内。由于此期在生长发育和疾病方面具有非常明显的特殊性，且发病率高，死亡率也高，因此单独列为婴儿期中的一个特殊时期。在此期间，小儿脱离母体转而独立生存，所处的内外环境发生根本的变化，但其适应能力尚不完善。此外，分娩过程中的损伤、感染延续存在，先天性畸形也常在此期表现。

婴儿期

自出生到1周岁之前为婴儿期。此期是生长发育极其迅速的阶段，因此对营养的需求量相对较高。此时，各系统器官的生长发育虽然也在继续进行，但是不够成熟完善，尤其是消化系统常常难以适应对大量食物的消化吸收，容易发生营养和消化紊乱。同时，婴儿体内来自母体的抗体逐渐减少，自身的免疫功能尚未成熟，抗感染能力较弱，易发生各种感染和传染性疾病。

幼儿期

自1岁至满3周岁之前为幼儿期。体格生长发育速度较前稍减慢，而智能发

育迅速，同时活动范围渐广，接触社会事物渐多。此阶段消化系统功能仍不完善，营养的需求量仍然相对较高，而断乳和其他食物添加须在此时完成，因此适宜的喂养仍然是保持正常生长发育的重要环节。此期小儿对危险的识别和自我保护能力都有限，因此意外伤害发生率非常高，应格外注意防护。

学龄前期

自3周岁至6~7岁入小学前为学龄前期。此时体格生长发育速度已经减慢，处于稳步增长状态；而智能发育更加迅速，与同龄儿童和社会事物有了广泛的接触，知识面能够得以扩大，自理能力和初步社交能力能够得到锻炼。

正常儿童体重估计公式

年龄	体重 (kg)
12个月	10
1~12岁	$\text{年龄 (岁)} \times 2 + 8$

正常儿童身高估计公式

年龄	身高 (cm)
12个月	75
2~12岁	$\text{年龄 (岁)} \times 7 + 75$

儿科疾病的特点

ERKE JIBING DE TEDIAN

孩子并不是大人的缩小版。婴幼儿和成年人最大的区别是，成年人已结束发育，而婴幼儿还在发育的过程中。生理和功能也同成年人非常不一样。因此，即使孩子得的和成年人同一个名称的病，其症状和发展过程也会完全不同。

孩子更易得病

孩子经常得病是生长发育过程中的自然现象。尤其是孩子出生半年后，从妈妈身体中获得的先天性免疫力基本消失，极易得感染性疾病。因为得病过程也是自身获得免疫力、抵抗力的过程，所以从某种意义上说，得病也是必然的。

患病种类

小儿患病种类与成人有相当多的不同之处，小儿肿瘤最常见的是急性白血病，成人则为癌症；心血管疾病方面小儿以先天性心脏病为多，而成人则以冠心病为主；儿童风湿热常伴有风湿性心肌炎，而成人则以瓣膜病变为主。而且不同年龄的小儿患病种类也有差别，如新生儿疾病常与先天遗传和围生期因素有关，婴幼儿疾病中感染性疾病占多数等。

临床表现

儿科患者在临床表现方面的特殊性主要集中在小年龄儿童，年幼体弱儿对

疾病的反应差，往往表现为体温不升、不哭、纳呆、表情淡漠，且无明显定位症状和体征。婴幼儿易患急性感染性疾病，由于免疫功能不完善，感染容易扩散甚至发展成败血症，病情发展快，可能刚发现了孩子有些异常，就突然变得很严重了。病程中变化多，易反复、易波动、易发生突然变化。因此家长必须密切观察病情，随时注意病情的细微变化，不轻易放过任何可疑表现。早发现、早治疗是治病的大原则，这一点对孩子尤其重要。

症状容易在全身出现

孩子若感冒，并不仅仅限于鼻、喉、气管等上呼吸道感染，还会引起腹泻等消化道症状，甚至还会引起脱水等全身症状。对妈妈来说，练就关注孩子的好眼力，在孩子发展成重病之前，就能去看医生，都是必须具备的基本功。

预后

小儿患病来势凶猛、变化多样，呈现危重症状。但如能及时加以恰当诊治，可转危为安，恢复也较快，较少变为慢性或留下后遗症。但体弱、年龄小、营养不良者病情容易突变，恶化也快，须严密仔细观察，积极处理，使之度过危险时期。



各年龄期儿童的保健

GE NIANLINGQI ERTONG DE BAOJIAN

新生儿期

新生儿保健是儿童保健的重点，而出生后1周内新生儿的保健是重中之重。

冬季时注意应使室内温度保持在 $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，湿度以55%为宜。提倡母乳喂养，母亲应掌握正确的哺乳方法。新生儿皮肤娇嫩，应保持皮肤清洁，避免损伤。父母应多与婴儿交流，抚摸有利于早期的情感交流。应尽量避免过多的外来人员接触。注意脐部护理，预防感染。应接种卡介苗和乙型肝炎疫苗。

婴儿期

婴儿期的体格生长十分迅速，需大量各种营养素满足其生长的需要，但婴儿的消化功能尚未成熟，故易发生消化不良和营养缺乏性疾病。部分母乳喂养或人工喂养婴儿则应选择配方奶粉。自4~6个月开始应添加辅食，为断离母乳做准备。定期进行体格检查，便于早期发现缺铁性贫血、佝偻病、营养不良、发育异常等疾病并予以及时的干预和治疗。坚持户外活动，进行空气浴、日光浴和主、被动体操有利于体格生长。给予各种感知觉的刺激，促进大脑发育。该时期应按计划免疫程序完成基础免疫。预防异物吸入及窒息。

幼儿期

该时期应重视与幼儿的语言交流，通过游戏、讲故事、唱歌等促进幼儿语言发育与大运动能力的发展。同时，应培养幼儿的独立生活能力，安排规律生活，养成良好的生活习惯，如睡眠、进食、排便、沐浴、游戏、户外活动等。定期进行体格检查，预防龋齿。由于该时期的儿童已经具备一定的活动能力，且凡事都喜欢探个究竟，故还应注意异物吸入、烫伤、跌伤等损伤的预防。

学龄前期

学龄前期儿童智力发展快、独立活动范围大，是性格形成的关键时期。因此，加强学龄前期儿童的教育较重要，应注意培养其学习习惯、想象与思维能力，使之具有良好的心理素质。应通过游戏、体育活动增强体质，在游戏中学习遵守规则和与人交往。每年应进行1~2次体格检查，进行视力、龋齿、缺铁性贫血等常见病的筛查与矫治。保证充足营养，预防溺水、外伤、误服药物以及食物中毒等损伤。



儿童保健的主要方法

ERTONG BAOJIAN DE ZHUYAO FANGFA

护理

对小儿的护理是儿童保健基础内容，年龄愈小的儿童，愈需要合适的护理。

① **居室**：应阳光充足、通气良好，冬季室内温度尽可能达到 $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，湿度为55%。对哺乳期婴儿，主张母婴同室，便于母亲哺乳和料理婴儿。患病者不应进入婴儿居室，尤其是新生儿、早产儿的居室。

② **衣着（尿布）**：应选择浅色、柔软的纯棉织物，宽松而少接缝，以避免摩擦皮肤和便于穿、脱。存放新生儿衣物的衣柜内不宜放置樟脑丸。新生儿应衣着宽松，保持双下肢屈曲姿势，有利于髋关节的发育。婴儿最好穿连衣裤或背带裤，不宜穿松紧腰裤，以利胸廓的发育。

计划免疫

按照我国卫生部的规定，婴儿必须在1岁内完成卡介苗、脊髓灰质炎三价混合疫苗、百日咳、白喉、破伤风类毒



素混合制剂、麻疹减毒疫苗及乙型肝炎病毒疫苗接种的基础免疫。根据流行地区和季节，或根据家长的意愿，有时也进行乙型脑炎疫苗、流行性脑脊髓膜炎疫苗、风疹疫苗、流感疫苗、腮腺炎疫苗、甲型肝炎病毒疫苗、水痘疫苗、流感杆菌疫苗、肺炎疫苗、轮状病毒疫苗等的接种。

我国卫生部规定的儿童计划免疫程序

年龄	接种疫苗
出生	卡介苗 乙肝疫苗
1个月	乙肝疫苗
2个月	脊髓灰质炎三价混合疫苗
3个月	脊髓灰质炎三价混合疫苗、百白破混合制剂
4个月	脊髓灰质炎三价混合疫苗、百白破混合制剂
5个月	百白破混合制剂
6个月	乙肝疫苗
8个月	麻疹疫苗
1.5~2岁	百白破混合制剂
4岁	脊髓灰质炎三价混合疫苗复种
7岁	麻疹疫苗复种、百白破混合制剂