

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

婴幼儿药膳

配方 牛鞭 100克 狗鞭 100克 仔公鸡 一只

茵陈 10克 肉苁蓉 10克 枸杞子 10克

菟丝子 10克 巴戟 10克 淫羊藿 10克

姜 10克 葱 10克 料酒 10克 盐 10克 研

精 10克 胡椒 10克 鸡油 10克

功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老 延年

适用于 肾阳虚 阳痿 不举 举而不坚

神经衰弱 失眠 盗汗



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中化十
养生
实用
药膳

嬰
幼
儿
药
膳

青海人民出版社

**谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！**

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭 红 彭 斌

彭 莉 郑小姝

侯 坤 陈亚丁

侯雨灵 王素明

审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日

前 言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师—食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著—《黄帝内经》，其中载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；到了元代，忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；到了明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细记载了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安

神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概 述

中国药膳，是在中医理论指导下，应用现代烹饪技术和科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形和功效的美味食品，它是中华民族之瑰宝。其中婴幼儿药膳食疗也是药膳的一个重要组成部分。

婴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，形体未充，机体和生理功能均未成熟完善。由于脾胃未健，往往饮食不节，以致损伤脾胃，出现停食，食而不化等疾病。另外小儿饮食不洁，吃入未煮熟而带虫卵的食物，致寄生虫繁殖孳长。因此小儿的保健药膳食谱，主要是采用健脾胃、助消化、补气、补血、益智等方面的食谱，并适时服食预防和治疗寄生虫症的药膳食谱。

本书针对婴幼儿的体质和各种病症，编写了婴幼儿保健药膳食谱，供读者参考选择食用。



目 录

小儿流涎药膳

- | | |
|-----------|-----------|
| 桑根止涎汁 / 1 | 止涎益智饼 / 1 |
| 五味止涎糕 / 2 | 止涎党参鸡 / 3 |

小儿厌食药膳

- | | |
|-----------|-----------|
| 砂仁建曲饮 / 4 | 白豆蔻馒头 / 5 |
| 鸡内金鲫鱼 / 5 | 黄精鸡肉汤 / 6 |
| 红枣马蹄糕 / 6 | 红枣桃仁糕 / 7 |
| 枣泥茸晶饼 / 8 | 豆蔻蒸粉果 / 8 |

小儿疳积药膳

- | | |
|------------|------------|
| 扁豆佛手饮 / 10 | 砂仁槟榔粥 / 11 |
| 党参茯苓饼 / 11 | 山楂炒肉片 / 12 |

小儿腹泻药膳

- | | |
|------------|------------|
| 藿香莲肉饮 / 13 | 人参扁豆糕 / 14 |
|------------|------------|



莱菔炖猪肚 / 14

马齿苋蒜汤 / 15

小儿遗尿症药膳

桑螵蛸炖鸡 / 16

金樱炖羊肉 / 17

黄芪蒸乳鸽 / 17

二参炖甲鱼 / 18

小儿惊风药膳

山楂麦芽饮 / 20

附子陈米汤 / 21

地龙白糖饮 / 22

党参蒸鳗鱼 / 22

小儿虫症药膳

人参乌梅饮 / 24

银胡赤芍饮 / 25

二丑槟榔饮 / 25

榧子炒鸡蛋 / 26

榧子蒜片汤 / 26

鹤虱米汤饮 / 27

小儿夏热药膳

茯苓杏仁饮 / 28

沙参麦冬粥 / 29

牛蒡连翘饮 / 29

麦冬炖冬瓜 / 30

绿豆粉丝汤 / 30

赤豆糕 / 31

绿豆水晶包 / 31



小儿咳嗽药膳

- | | |
|------------|------------|
| 止咳柚子饮 / 33 | 止咳白果饮 / 33 |
| 贝母白米粥 / 34 | 白果麦片粥 / 34 |
| 杏仁豆腐羹 / 35 | 冰糖炖银耳 / 35 |
| 银耳鱼头羹 / 36 | 百合藕片汤 / 36 |

小儿其他杂症药膳

- | | |
|--------------|------------|
| 止吐奶食疗 / 38 | 小儿夜啼方 / 38 |
| 预防麻疹方 / 39 | 小儿水痘方 / 39 |
| 小儿龟头溃烂方 / 40 | |

小儿保健药膳

- | | |
|--------------|------------|
| 远志牛奶饮 / 41 | 桂圆红枣汤 / 41 |
| 龙眼猪脑汤 / 42 | 核桃炒鸡丁 / 42 |
| 砂仁炖鱼头 / 43 | 双耳炒猪肝 / 44 |
| 姜汁拌菠菜 / 44 | 无花果猪爪 / 45 |
| 山药荷包蛋 / 46 | 黄芪蒸仔鸡 / 46 |
| 蔬菜泥 / 47 | 蔬菜水果泥 / 47 |
| 鹌鹑山药大米粥 / 48 | 牛奶白米粥 / 49 |
| 木瓜水果泥 / 49 | 消暑生津汁 / 50 |
| 香蕉泥 / 50 | 核桃豌豆泥 / 51 |



- | | |
|---------------|--------------|
| 核桃蛋黄豌豆糊 / 51 | 山药薯蓣鸡肝糊 / 52 |
| 龙眼糕 / 52 | 远志肝泥瘦肉粥 / 53 |
| 冬茸雪蛤羹 / 54 | 木瓜菠菜面 / 54 |
| 山药白饭鱼蒸蛋 / 55 | 番薯番茄扒猪肝 / 55 |
| 牛奶麦片粥 / 56 | 砂仁豆腐茄盒 / 56 |
| 无花果粟米蛋 / 57 | 苡仁腿茸鲜节虫 / 58 |
| 桂圆蛋糕 / 59 | 黄芪番茄泥鳅汤 / 59 |
| 百合鲜菇炖鱼肚 / 60 | 沙参蒸粉卷 / 61 |
| 银耳豆腐汤 / 61 | 赤豆花 / 62 |
| 砂仁粉丝银芽羹 / 63 | 远志虾米面 / 63 |
| 山药瑶柱猪红粥 / 64 | 槟榔瘦肉粥 / 65 |
| 瑶柱猪骨粥 / 65 | 陈皮牛肉粳米粥 / 66 |
| 龙眼皮蛋瘦肉粥 / 66 | 核桃虾仁粥 / 67 |
| 砂仁豌豆肉丝粥 / 68 | 银耳香菇肉丝面 / 69 |
| 无花果虾仁通心粉 / 70 | 山药冬菜粉丝鸭 / 70 |
| 黄芪炒米粉 / 71 | 牡蛎紫菜面 / 72 |
| 远志虾米米粉 / 72 | 龙眼河粉汤 / 73 |
| 核桃年糕汤 / 74 | 砂仁番薯面 / 74 |
| 银耳香菇鸡丝面 / 75 | 无花果刀削面 / 76 |
| 香芋米粉汤 / 77 | 山药香菇鸡丝粥 / 77 |
| 芪汁什锦炒面 / 78 | 山药鸡肉汤圆 / 79 |
| 牡蛎鸡肉丸 / 80 | 党参狮子头 / 81 |
| 枸杞牛肉烧麦 / 81 | 黄花蒸猪肝 / 82 |
| 雪蛤蒸蛋 / 83 | 雪蛤虾仁鸡蛋羹 / 84 |
| 银耳猪肝面 / 85 | 远志豆腐蒸蛋 / 85 |
| 龙眼海米蛋花汤 / 86 | 核桃豌豆糕 / 87 |



- 玫瑰糕 / 87
- 黑芝麻饭团 / 89
- 无花果焗火腿 / 90
- 黄芪鲜虾饺 / 92
- 核桃鸡蛋饼 / 94
- 远志叉烧酥 / 95
- 赤豆汤圆 / 97
- 绿豆香蕉糕 / 98
- 山药藕丸 / 100
- 远志瘦肉粒 / 101
- 桃仁蟹肉扒鲜菇 / 102
- 银耳金菇豆腐汤 / 104
- 杜仲豆腐汤 / 105
- 山药豆角炒肉松 / 106
- 木瓜猪肉炒蛋 / 108
- 龙眼韭菜烧猪红 / 109
- 砂仁牛柳 / 110
- 枸杞香菇鹌蛋 / 112
- 无花果虾肉豆腐 / 113
- 黄芪猪心汤 / 115
- 两芽炖鸭肫 / 116
- 蜂蜜汁叉烧肉 / 117
- 枸杞蛋饭 / 119
- 砂仁鲑鱼炒豆腐 / 120
- 龙眼汁扒牛肉 / 122
- 沙参意式饺 / 123
- 砂仁鲜虾饼 / 88
- 山药牛肉酥 / 89
- 山药焗火腿 / 91
- 沙参腐皮卷 / 93
- 苡仁烧麦 / 94
- 桃仁蛋酥 / 96
- 核桃茸蒸薄饼 / 97
- 龙眼香芋糕 / 99
- 黄芪冬菜鱼煎蛋 / 100
- 龙眼二菇烩骨髓 / 102
- 砂仁百页猪肉卷 / 103
- 当归虾蟹炖豆腐 / 104
- 苡仁鲛鱼酿豆腐 / 106
- 黄芪皮蛋炒肉松 / 107
- 远志芹菜炒猪肝 / 108
- 核桃虾酱爆牛肉 / 110
- 银耳牛肉 / 111
- 姜汁海蜇羹 / 113
- 山药滑蛋牛肉 / 114
- 木瓜冬菇烩芦笋 / 115
- 陈皮鱼块 / 117
- 茯苓牛肉包 / 118
- 赤豆酥 / 119
- 紫菜豆腐羹 / 121
- 核桃焗凤翼 / 122
- 桃仁蕉叶卷 / 124



- | | |
|---------------|----------------|
| 鸳鸯鹌鹑蛋 / 124 | 灯心草鱼粥 / 125 |
| 笋菇酿豆腐 / 126 | 虾仁豆腐羹 / 126 |
| 发菜鱼茸羹 / 127 | 牛奶炖白菜 / 128 |
| 玉米牛肉羹 / 128 | 海味羹 / 129 |
| 田鸡苡米粥 / 130 | 核桃皮蛋鸡肉粥 / 130 |
| 什锦粥 / 131 | 肉丸粳米粥 / 132 |
| 红枣鱼粥 / 132 | 三丝炒黄鳝 / 133 |
| 猕猴桃烩玉带 / 134 | 青豆叉烧蛋 / 134 |
| 脆皮镶鲜藕 / 135 | 山药拌三丝 / 136 |
| 海参小笼包 / 136 | 桃仁鸡丝黄瓜 / 137 |
| 白术海带肉丝汤 / 138 | 山药双味鱼 / 138 |
| 龙眼鸡茸豆腐 / 139 | 无花果豆腐箱 / 140 |
| 白果猪肉丸汤 / 141 | 猴头菇鸭茸烩彩蛋 / 142 |
| 茯苓扣八宝 / 143 | 乌梅排骨 / 144 |
| 内金鸭丝 / 145 | 赤豆番茄夹 / 145 |
| 牡蛎烩年糕 / 146 | 沙参墨鱼烩米粉 / 147 |
| 山药鸡汁生煎包 / 148 | 黑芝麻丸 / 148 |
| 椰汁马蹄条 / 149 | |



小儿流涎药膳

小儿流涎是因为新生儿唾液腺不发达，在饮食上由奶液或流质转化为固体时，因咀嚼而刺激分泌，又因牙齿萌生，刺激三叉神经引起。婴儿口腔浅，不会调节口腔内过多的唾液也造成流涎。随着年龄的增长，当幼儿会吞咽津液后，流涎也随之而止。

能制作防止小儿流涎的药物有炒白术、益智仁、桑螵蛸、桑根皮、茯苓、人参、五味子、五倍子等；能制作防止小儿流涎的食物有白糖、面粉、水果、蔬菜等。

桑根止涎汁

【配方】鲜桑根 100 克。

【功效】止流涎。适用于小儿口角流涎。

【制作】将鲜桑根皮洗净，捣烂，用纱布绞取汁液。

【食法】每日数次。用 1~2 滴桑根皮汁液，点滴口腔。

【宜忌】肺虚无火、小便多及风寒咳嗽者忌食。

止涎益智饼

【配方】土炒白术 12 克，益智仁 8 克，面粉 100 克，精盐



5克，素油 50 克。

【功效】滋补脾胃，摄纳津液。适用于小儿流涎。

【制作】

- ①将益智仁、土炒白术研成细粉，分成 12 份。
- ②面粉揉成面团，分成 12 个团子，每个团子内加入一份药粉，加精盐揉擀成饼。
- ③将素油放入炒勺内，烧至六成热时，将饼放入煎黄，再煎另一面，熟透起锅。

【食法】每日 2 次，每次 1 个饼。

【宜忌】阴虚燥热、郁结气滞者忌食。

五味止涎糕

【配方】桑螵蛸 30 克，菖蒲 9 克，远志 9 克，五味子 9 克，五倍子 9 克，茯苓 9 克，人参 9 克，面粉 170 克，白糖 30 克，山茱萸 12 克，龟板 15 克。

【功效】健脾益胃，摄纳津液。适用于脾虚、小儿流涎等（对口腔炎及神经系统发育不全儿童无效）。

【制作】

- ①将上述药物研成细粉，面粉加水揉成面团，加白糖、药粉，再加入发面，令其发透。
- ②把面团分成 17 个小团子，制成方形糕状。
- ③将发糕上笼蒸 15 分钟即成。

【食法】每日 2 次，每次 1~2 块。

【宜忌】有表邪、实热者忌食。



止涎党参鸡

【配方】党参9克，白术9克，茯苓9克，益智仁9克，薏苡仁12克，山药12克，鸡内金6克，陈皮4克，炙甘草3克，生姜2片，大枣2枚，鸡肉200克，葱15克，精盐5克，料酒20克。

【功效】暖脾肾，补气血。适用于小儿流涎。

【制作】

- ①将上述药物用药包装好，扎紧口；鸡肉洗净，切成3厘米长、2厘米宽的块；姜拍松；葱切段。
- ②将药包、鸡肉、葱、姜、精盐、料酒放入炖锅内，加水600毫升，置武火上烧沸，用文火炖45分钟即成。

【食法】每日2次，吃肉喝汤。

【宜忌】实邪、气滞、怒火盛者忌食。



小儿厌食药膳

小儿由于体质较差，脾胃虚弱，先天不足，常常出现厌食病。由厌食可引起贫血、口腔炎、夜盲症，严重者可导致全身营养不良。

能制作治疗小儿厌食的药物有砂仁、丁香、茴香、白术、黄精、神曲、焦白术、草豆蔻、何首乌等；能制作治疗小儿厌食的食物有牛奶、豆浆、豆芽、鱼肉、蛋类、禽类、蔬菜、水果等。

砂仁健曲饮

【配方】砂仁 6 克，健曲 6 克，千年健 8 克，焦白术 10 克，茴香 6 克，丁香 2 克，白糖 30 克。

【功效】健脾胃。适用于小儿厌食。

【制作】

- ①将以上药物装入纱布袋，放入锅内，加水 1 000 毫升。
- ②将锅置武火上烧沸，文火煎煮 25 分钟，倒出煎液，再加水 500 毫升，煎煮 30 分钟，除去药包，合并两次煎液，加入白糖拌匀即成。

【食法】每日 2 次，每次 50 毫升。