



药膳食疗治百病



儿科疾病 食疗药膳



百合



佛手



大枣



薄荷药材



茯苓片



山楂



人参



ERKE JIBING
SHILIAO YAOSHAN

主 编 朱红霞 段冀江

中国医药科技出版社

药膳食疗治百病

儿科疾病食疗药膳

主 编 朱红霞 段冀江



中国医药科技出版社

内 容 提 要

药膳是药材与食材相配而做成的美食。药膳食疗是取食物之味与药材之性，以达到养生保健之功。本书介绍了药膳的基本概况，儿科疾病的致病特点、病因病机及治疗治则等，重点介绍了防治儿科疾病的药膳常用药材及药膳食疗方。读者可依据自身情况，灵活选择。本书适合于儿科疾病患者或者注重小儿健康成长的家长阅读，对于从事儿科专业的工作者也有很好的参考价值。

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科疾病食疗药膳 / 朱红霞, 段冀江主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2018.3

(药膳食疗治百病)

ISBN 978-7-5067-9988-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 028132 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 10 1/2

字数 159 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

印次 2018 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9988-1

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会



主 编 朱红霞 段冀江

副主编 刘 莉 乡世健

编 者 (以姓氏笔画为序)

乡世健 朱红霞 刘 莉

刘 强 陈兴兴 段冀江

药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳，以平为期，通过补虚扶弱，调整脏腑气机或祛病除邪，消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本书以儿科疾病的药膳调养为主要内容，分为四个部分，第一部分简要介绍药膳的基本概况，如起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分简述了儿科疾病的致病特点、病因病机及治疗治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分介绍了儿科疾病食疗药膳常用药材的来源、性味归经、功能主治、选购提示及注意事项。第四部分精心选择了取材方便而确有效果的食疗方，详细介绍了其配方、功效、制法、食法。读者可依据自身情况，灵活选择。

作者在编写本书过程中，参阅了诸多著作，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。本书融科学性和实用性为一体，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

限于水平、时间和精力，如有疏漏不足之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

编者

2017年12月

目录

儿科疾病

第一部分 关于药膳

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 什么是药膳 | 2 | 药膳的起源与发展 | 3 |
| 药膳的特点 | 4 | 药膳的分类 | 6 |
| 药膳的应用原则 | 10 | 药膳的制作 | 13 |
| 药膳的注意事项 | 17 | | |

第二部分 儿科疾病 常见病症

- | | | | |
|-----------|----|---------|--|
| 营养不良 | 22 | | |
| 病因病机 / 22 | | 治法 / 23 | |
| 感冒 | 24 | | |
| 病因病机 / 24 | | 治法 / 24 | |
| 小儿腹泻 | 25 | | |
| 病因病机 / 26 | | 治法 / 26 | |



夏季热 26

病因病机 / 27

治法 / 27

支气管哮喘 27

病因病机 / 28

治法 / 28

小儿汗症 28

病因病机 / 28

治法 / 29

水痘 29

病因病机 / 29

治法 / 29

百日咳 30

病因病机 / 30

治法 / 30

小儿厌食症 31

病因病机 / 31

治法 / 31

小儿流涎 31

病因病机 / 32

治法 / 32

小儿遗尿症 32

病因病机 / 33

治法 / 33

小儿积滞 33

病因病机 / 34

治法 / 34



汤羹类 68

- 四味玉米排骨汤 / 68
猴头菇瘦肉汤 / 69
山药海带鱼片汤 / 70
香菇豆腐鲫鱼汤 / 71
参芪山药煲泥鳅 / 72
山药薏米鸭肫汤 / 73
花旗参石斛炖乌鸡汤 / 74
黄豆葱萝卜汤 / 75
冬瓜海带排骨汤 / 76
玉竹百合鹌鹑汤 / 77
苦瓜豆腐汤 / 78
莲子白术芡实汤 / 79
杏苏汤 / 80
香菜饴糖米汤 / 80
益气养肺汤 / 81
金菊桑叶汤 / 82
柏子仁黑芝麻猪肝汤 / 83
荷叶冬瓜汤 / 83
山药海带猪骨汤 / 84
山药银耳羹 / 85
山药薏米水鸭汤 / 86
山楂麦芽萝卜汤 / 87
茶树菇排骨汤 / 88
芪术龟板牛肉汤 / 89
菠菜羊肝鸡蛋汤 / 90
山药莲子炖猪肚 / 91
芦根竹茹汤 / 92
木瓜薏米排骨汤 / 69
四宝瘦肉汤 / 70
清凉瘦肉汤 / 71
疳积汤 / 72
玉米须排骨汤 / 73
葛根煲猪骨 / 74
川贝杏仁炖雪梨 / 74
荷菊排骨汤 / 75
杏苹瘦肉汤 / 76
葛根扁豆鲮鱼汤 / 77
绿豆海带汤 / 78
罗汉果排骨汤 / 79
姜葱豆豉豆腐汤 / 80
马齿苋瘦肉汤 / 81
四花罗汉汤 / 82
参芪炖鸡子黄 / 82
百合麦冬瘦肉汤 / 83
参芪当归羊肉汤 / 84
冬瓜薏米鲫鱼汤 / 85
苦瓜黄豆排骨汤 / 86
山药荸荠莲藕汤 / 87
木耳红枣瘦肉汤 / 88
芡实核桃瘦肉汤 / 89
黄豆花生猪蹄汤 / 90
黄芪龙眼炖鸡 / 90
玉屏风瘦肉汤 / 91
三宝炖猪心 / 92



黄芪麦冬炖乳鸽 / 92

生地麻仁猪肠汤 / 93

 菜肴类 94

炖银耳肉 / 94

黄芪汽锅鸡 / 95

虫草蒸鸭 / 95

杏仁蒸柚子鸡 / 96

小炒马齿苋 / 97

柚子皮炖猪肺 / 97

淡豆豉炖豆腐 / 98

百部鸡肉松 / 99

核桃鸭子 / 100

党参山药炖乳鸽 / 101

清蒸玉竹鸡 / 101

生姜羊肉片 / 102

香菇河蚌羹 / 103

丝瓜根肉丸 / 104

韭菜炒羊肝 / 104

猪肝菠菜荷包蛋 / 105

山药龙眼炖甲鱼 / 106

桂圆红枣煲鸡 / 107

枣肉枸杞蒸鸡蛋 / 108

黄芪炖鲈鱼 / 108

当归烧羊肉 / 109

莲子红枣糯米肚 / 110

黑米炖鸡肉 / 111

美味鳝鱼 / 111

首乌芝麻核桃汤 / 93

桃仁菠菜猪红汤 / 94

浙贝蒸蛋 / 94

党参黄芪蒸鹌鹑 / 95

黄芪杏仁蒸鸡 / 96

党参炖兔肉 / 96

枸杞红枣焖甲鱼 / 97

灵芝全鸭 / 98

罗汉果炖猪肺 / 98

山药萝卜炖大排 / 99

梨脆双丝 / 100

黄瓜荸荠拌海带 / 101

菠菜炒猪肝 / 102

胡椒炖羊肉 / 102

枸杞木耳炒山药 / 103

红枣鸡蛋 / 104

蜜汁山药 / 105

七彩豆腐煲 / 106

红烧黄鳝 / 107

猪血桂圆焖豆腐 / 107

砂仁焖猪肚 / 108

莲子山药煲猪肚 / 109

芡实煲老鸭 / 109

山药归参炖猪腰 / 110


清蒸龟肉 / 111

当归芪参鸭 / 112



五圆蒸鸡 / 112
猪肝山药炖乌龟 / 113

黄芪炖猪骨 / 113
栗子炖羊骨 / 113

粥类 114

猪肚粥 / 114
陈皮粥 / 114
鳝鱼粥 / 115
鲜番薯叶粥 / 116
黄芪粥 / 116
川贝生梨炖冰糖 / 117
干姜粥 / 117
木耳鸡丁粥 / 118
砂仁茯苓粥 / 118
海带鸭肉粥 / 119
生姜苏叶粥 / 119
山药苡仁粥 / 120
荆芥防风粥 / 120
党参糯米粥 / 121
荔枝粥 / 121
薏米萝卜粥 / 122
香甜南瓜粥 / 122
番茄山药粥 / 123
栗子茯苓枣粥 / 124
木耳红枣花生粥 / 124
二仁葡萄粥 / 125
人参粥 / 125
羊肉黄芪粥 / 126

鹌鹑大米粥 / 114
柚子粥 / 115
陈皮瘦肉羹 / 115
芦根粥 / 116
猪肺薏仁粥 / 116
芫荽黄豆粥 / 117
百合小米粥 / 117
沙参银耳粥 / 118
枇杷罗汉果粥 / 118
桑叶枇杷粥 / 119
二仁粥 / 119
三白粥 / 120
百合薏米粥 / 120
栗子粥 / 121
猪肚山药粥 / 121
桂圆黄芪粥 / 122
山药莲子芡豆粥 / 123
葛根粥 / 123
鹌鹑山药梗米粥 / 124
赤小豆薏苡粥 / 125
胡桃芡实粥 / 125
止汗粥 / 126
赤豆薏米粥 / 126



银杏腐皮粥 / 126

益智粥 / 127

脊肉粥 / 128

生地乌豆粥 / 128

虾皮蛋羹 / 129

银耳莲米粥 / 130

黄芪芝麻粥 / 130

无花果粥 / 131

马齿苋薏米粥 / 131

首乌百合粥 / 132

黑豆蛋粥 / 127

鸡肠粥 / 127

枸杞羊肉粥 / 128

山药猪肺粥 / 129

柏仁芝麻粥 / 129

麻子仁粥 / 130

玉糯芡实粥 / 131

银菊粥 / 131

黄芪芝麻糊 / 132

芝麻杏仁粥 / 132



点心类 133

枣泥核桃仁饼 / 133

内金芝麻山药饼 / 134

山楂饼 / 134

萝卜饼 / 135

山药枣豆糕 / 136

莲子茯苓糕 / 137

银花萝卜蜜 / 137

山药扁豆糕 / 138

消积饼 / 139

茯苓枸杞糕 / 139

牛奶红枣蒸鸡蛋 / 140

健脾消积饼 / 141

小儿八珍糕 / 133

蜜饯山楂 / 134

川贝酿梨 / 135

枣柿饼 / 136

山药糯米红枣糕 / 136

橘红糕 / 137

党参梅枣杏仁饼 / 138

栗子糕 / 138

红糖芝麻山药糕 / 139

麻仁栗子糕 / 140

山药茯苓包子 / 140



 茶类 141

芫荽二根饮 / 141

焦麦芽茶 / 142

淡竹叶橄榄茶 / 142

萝卜荸荠饮 / 143

银菊芦根饮 / 143

银菊饮 / 144

山楂红糖饮 / 145

雪梨菊花桔贝饮 / 145

姜糖苏叶饮 / 146

生姜葱豉饮 / 146

清暑益气饮 / 147

桑菊山楂饮 / 148

苦瓜茶叶饮 / 148

扁豆竹茹饮 / 149

扁豆白糖饮 / 150

橄榄煲冰糖 / 150

白果豆浆 / 151

参味茶 / 151

参枣桂圆肉饮 / 152

西瓜雪梨饮 / 153

蜂蜜芝麻牛奶饮 / 153

柚壳生姜茶 / 154

银花甘草薄荷饮 / 154

山楂苡仁饮 / 141

杏梨蜜饮 / 142

陈皮细茶 / 142

萝卜生姜红枣饮 / 143

雪梨百合川贝饮 / 144

荆防香薷饮 / 144

核桃冰糖梨 / 145

大蒜饮 / 145

双花饮 / 146

甘蔗马蹄饮 / 147

五汁蜜饮 / 147

桂圆枸杞牛奶茶 / 148

赤小豆薏苡饮 / 149

银耳杏仁芝麻糊 / 149

桑椹枸杞牛奶茶 / 150

姜糖绿茶 / 151

葛根蝉蜕薄荷饮 / 151

甘蔗茅根荸荠汁 / 152

杞圆荔莲饮 / 152

胡萝卜荸荠蜜饮 / 153

黄芪双仁蜂蜜饮 / 153

六曲陈皮饮 / 154

山楂山药饮 / 154



关于药膳

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿作出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳得到了越来越多人的青睐，一股药膳热潮已经兴起。作为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走出国门，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。





什么是药膳

提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成、相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病、延年益寿，是具有保健和治疗双重效果的药用食品。

由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”“食养”“食疗”“食药”。说明药膳可以使食用者在享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。

现代药膳充分总结和运用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、





营养学、烹饪学的研究成果，正逐步向理论化、系统化、标准化、多样化、世界化的方向发展，食用方式也由传统的菜肴饮食汤品类发展为新型饮料类、冲剂类、胶囊类、浓缩剂类、罐头类、蜜饯类等，更加体现了现代人对健康以及原生态疗法和高品质食物的追求。



药膳的起源与发展

药膳究竟起源于何时呢？其实早在人类社会的原始阶段，人们还没有掌握将药物同食物相区分的方法时，就已经认识到“药食本同源”的重要特点，并在不断地探索和实践，逐渐形成了药膳的雏形。

“药膳”一词则最早见于《后汉书·列女传》，其中有“母恻隐自然，亲调‘药膳’，恩情笃密”的字句。其实在药膳一词出现之前，很多古籍中已有关于制作和应用药膳的记载。《周礼》中记载了给周天子配专门负责饮食卫生的“食医”来掌握调配其每日的饮食，而且会根据一年四季不同的时令要求来变化膳食。此外，在专治内科的“疾医”条下也特别强调了“以五味、五谷、五药类以养其病”的内容。这些记载表明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

先秦时期中国的食疗理论已具雏形，制作也较为成熟。成书于战国时期的《黄帝内经》在论述食与人的关系时，指出“凡欲治病，必问饮食居处”强调了病人的饮食习惯、食物来源等对治疗疾病的重要性。而“治病必求其本，药以祛之，食以随之”的经典理论，则强调病除之后食养的必要性。书中还提到了许多食物的药用价值，在其所载的13首方剂中就有8首属于药食并用的方剂，如乌骨丸就是由茜草、乌骨、麻雀蛋、鲍鱼制成。

秦汉时期药膳有了进一步发展。汉代医圣张仲景在其所著的《伤寒杂病论》《金匱要略方论》中除了记载用药物来治疗疾病，还采用了大量的饮食调养方法来配合，如在清热力较强的白虎汤中加入粳米以调养胃气使之不致受损，在逐水力较强的十枣汤中用枣汤煎煮以防伤及正气。诸如此类的还有竹叶石膏汤、当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面张仲景发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，还记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。这一时期为我国药膳食疗学的理论奠基时期。



唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中专设“食治”一篇，其中共收载药用食物164种，分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽四大门类，至此食疗已经开始成为专门的学科。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”。说明制作精美的药膳能在发挥药食双重作用的同时，还能使人心情舒畅。其弟子孟诜集前人之大成编成了我国第一部集药食为一体的食疗学专著《食疗本草》，极大地促进和指导了中国药膳的发展。

宋元时代是药膳发展的高潮，借助中医学在此时期的跨越发展，药膳也得到更快的发展，无论是在宫廷还是在民间药膳都得到了广泛的认可和较为全面的发挥。宋代官修医书《太平圣惠方》中也专设了“食治门”，其中记载药膳方剂已达160首。元代中央政府掌管药膳的部分称为“尚食局”，曾一度与“尚药局”相合并，而饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国最早的营养学专著，首次从营养学的角度出发，强调了正常人的合理膳食，对饮食药膳方面颇有独到见解，是蒙、汉医学结合和吸收外域医学的重要成果。书中对药膳疗法、制作、饮食宜忌、饮食卫生及服药食忌、食物相反、食物中毒和解毒、过食危害等均有详细记载。

时至明清两朝，药膳发展到鼎盛时期，几乎所有关于本草的著作都注意到本草与食疗的关系，对于药膳的烹调和制作也达到极高的水平，且大多符合营养学的要求。其中《食物本草》当属明代卓有功绩的药膳专著，全书内容翔实丰富，最大的特点就是全国各地著名泉水进行了较为详细的考证介绍。到了清代，诸多各具特色的药膳专著层出不穷，多是在总结前人经验的基础上结合当前实际重新扩展的。刊于1691年的《食物本草会纂》8卷，载药220种，采辑《本草纲目》及有关食疗著作，详述各药性味、主治及附方。而在药膳粥食方面，黄鹄的《粥谱》则可称为药粥方的集大成者。

中国药膳，源远流长，广为传播。如今，药膳的应用更是空前广泛，在国内外都享有盛誉，倍受青睐，以致许多药膳餐馆在世界各地应运而生，这不但传承了我们中华传统的医食文化，更是在勇敢的创新中将其发扬光大。



药膳的特点

药膳是我国独具特色的一种饮食形式，它究竟有着怎样的特点，可以跨越千年的时空，走入我们的餐桌呢？中华药膳的产生和发展是以中医理论体

