

健康·生活
丛书

郭玉霞 杨浩洁 编著

小儿常见病 家庭食疗方

XIAOERCHANGJIANBING

JIATINGSHILIAOFANG



学苑出版社

XUEYUAN
CHUBANSHE

小儿常见病家庭食疗方

郭玉霞 杨浩洁 编著

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿常见病家庭食疗方/郭玉霞,杨浩洁编著, - 北京:学苑出版社,1999,2重印

(健康·生活丛书)

ISBN 7-80060-712-7

I.小… II.①郭…②杨… III.小儿疾病:常见病-食物疗法

IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 03294 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 开本 7 印张 150 千字

1999 年 2 月北京第 2 版 2000 年 2 月北京第 1 次印刷

印数:0001-3000 册 定价:8.00 元

前 言

药食同源，人类的祖先在寻取食物以求生存的过程中，逐渐认识了许多食物的防病治病作用。利用食物防治疾病的方法，在世界医学宝库中被称之为饮食疗法，简称食疗。

小儿，是人生发育的重要阶段。但由于小儿的脏腑器官发育尚不完善，防病抗病能力较差，因此容易生病。小儿生病，应及时到医院诊治。视其病情，使用饮食疗法，不仅可以达到治病的效果，而且还能使患儿免受吃药、打针之苦。患儿在食用香甜可口的食物时，就等于把药物也服了下去。当然，家长要根据食疗方剂，控制患儿对药膳的摄入量，因为药膳毕竟有药性，摄入过量，往往会导致新的疾病。

本书选用的444例方剂，有选自名医的小儿食疗方，有收集民间食疗的单、验方，还有少部分是报刊上登载的食疗方。我们从两千多个方剂中筛选出的这些方剂，都作了认真的考证，经临床使用，证实疗效显著。

为了使读者能掌握、运用好这些方剂，我们把每个方剂的功能及适应症，以及药物剂量和制作方法，

都进行了详细介绍。家长可根据病儿的病症，“对号入座”地选用合适的方剂。在制作过程中，一定要按照该方剂中规定的剂量和制作方法进行加工。这是因为，每种食物经过不同的方法加工后，其药理作用就有所不同，如蒸、煮、炒、醋制、煅制、姜制等，有的是为了去除其毒性，有的则是为增强药性。

食疗和其他药疗一样，需要辨证施治。在小儿的不同成长期，如婴儿期、少儿期及学龄期，患儿用药剂量要有所不同。小儿体质有强有弱，疾病也有轻有重，对药物的敏感度和耐受性也不尽相同，诸多因素都要一并考虑，用药量要适当增减，服用药膳时间视病情而定。因此，书中对一些方剂规定了不同年龄的用药量，请按照方剂剂量使用。

由于时间仓促，加之能力有限，本书难免有错误和疏漏之处，希望得到专家、同行和广大读者的批评指正。

本书的编写和出版，得到了《美食家》杂志社的大力支持。在此我们谨表示衷心的感谢！

郭玉霞 杨浩洁

目 录

前 言

一、小儿腹泻

1. 脱脂牛、羊奶及酸奶 (1)
2. 血见愁饮 (2)
3. 山楂炭米粥 (2)
4. 焦米粥 (2)
5. 焦馒头粥 (3)
6. 苹果泥 (3)
7. 红枣莲子粥 (4)
8. 胡萝卜汤 (4)
9. 淡藕粉粥 (4)
10. 莲肉糊 (5)
11. 米汤红枣粥 (5)
12. 山药粥 (6)
13. 蒜面条 (6)
14. 核桃饮 (7)
15. 柿饼粥 (7)
16. 清热止泻饮 (7)
17. 扁豆竹姜饮 (8)
18. 生柿子饮 (8)
19. 柿蒂、枣树皮、石榴皮饮 (8)
20. 浓茶饮 (9)

21. 浓盐茶 (9)
22. 大蒜饮 (10)
23. 车前子米粥 (10)
24. 鸡内金脆饼 (10)
25. 莱菔子焦馒头散 (11)
26. 姜山楂散 (11)
27. 烧皮蛋 (11)
28. 葛粉粥 (12)
29. 白果鸡蛋 (12)
30. 锦术散鸡蛋羹 (12)
31. 蛋黄油 (13)

二、小儿感冒

32. 醋面片 (14)
33. 葱姜红糖饮 (15)
34. 姜葱豆豉饮 (15)
35. 葱姜茶叶饮 (16)
36. 葱蒜米粥 (16)
37. 姜丝红糖饮 (16)
38. 核桃生姜葱白细茶饮 (17)
39. 大葱白菜根饮 (17)
40. 白菜根桑叶饮 (18)
41. 萝卜生姜饴糖饮 (18)
42. 香葱老姜饮 (18)
43. 萝卜大枣生姜蜜汁饮 (19)
44. 花茶 (19)
45. 柳桑生姜饮 (20)

46. 大蒜生姜饮 (20)
47. 白萝卜糖茶 (20)
48. 白菜心萝卜汤 (21)
49. 黄花菜红糖饮 (21)
50. 丝瓜根肉丸 (21)
51. 香菜饴糖米汤 (22)
52. 黄豆葱白萝卜饮 (22)
53. 生姜秋梨汤 (23)
54. 大青叶二根汤 (23)
55. 预防流感方 (23)

三、小儿咳嗽

56. 炒芝麻糖 (25)
57. 蜜汁梨 (26)
58. 麻油炸鸡蛋 (26)
59. 霜萝卜饮 (26)
60. 蜜糖柚子 (27)
61. 豆浆鸭蛋冰糖饮 (27)
62. 萝卜汁冰糖饮 (27)
63. 竹叶茶 (28)
64. 油酥麻雀 (28)
65. 川贝冰糖粥 (29)
66. 梨汁米粥 (29)
67. 酥香核桃仁 (29)
68. 麻油核桃蜂蜜饮 (30)
69. 桔枣鸡蛋 (30)
70. 桔贝冰糖梨 (31)

71. 淡盐茶	(31)
72. 鲜枇杷花汤	(32)
73. 金桔糖水	(32)
74. 艾叶炭煎鸡蛋	(32)
75. 白果糖鸡蛋	(33)
76. 百合粥	(33)
77. 明矾蜜姜萝卜饮	(33)
78. 桑白皮蜜汁饮	(34)
79. 冰糖百合香蕉粥	(34)
80. 冰糖枸杞凤凰衣	(35)
81. 甜豆浆米粥	(35)
82. 八宝粥	(35)
83. 糖渍桔皮	(36)
84. 雪梨萝卜饮	(36)
85. 桑杏冰糖饮	(36)
86. 紫苏陈皮白萝卜饮	(37)
87. 冰糖杏仁梨	(37)
88. 芦根冬瓜籽汤	(37)
89. 百合冬瓜桑白皮莱菔籽粥	(38)
90. 桉叶油糖果	(38)
91. 香蕉	(38)

四、小儿疳积

92. 消食脆饼	(40)
93. 山药米粥	(40)
94. 黄鳝蒸内金	(41)
95. 白萝卜粥	(41)

96. 丁香姜汁牛奶饮 (42)
97. 云豆卷 (42)
98. 莲肉糕 (43)
99. 茯苓饼 (43)
100. 莲子猪肚 (43)
101. 猪肚米粥 (44)
102. 焦大麦饮 (44)
103. 薏米仁绿豆荷叶汤 (44)
104. 使君夜明蒸羊肝 (45)
105. 青蛙粥 (45)
106. 胡子鲶米粥 (45)
107. 鹌鹑粳米粥 (46)
108. 焦锅巴米粥 (46)
109. 五谷虫紫金錠粥 (47)
110. 六味甜蛋糕 (47)
111. 鸡内金山药粥 (47)
112. 四味泥鳅汤 (48)
113. 红糖胡萝卜 (48)
114. 油炸蟑螂 (48)
115. 火烧羌螂 (49)
116. 党参黄芪蒸鹌鹑 (49)
117. 山楂蜜膏 (49)
118. 四味鸡内金散 (50)
119. 龙虱散 (50)

五、小儿遗尿

120. 白果豆浆 (51)

121. 肉桂炖鸡肝	(52)
122. 山药粳米糕	(52)
123. 山药茯苓包	(52)
124. 鸡肠烙饼	(53)
125. 桑螵蛸益智仁汤	(53)
126. 龟板黑豆粥	(54)
127. 鸡肫皮猪尿脬散	(54)
128. 桑螵蛸复盆子膏	(54)
129. 盐渍补骨脂冲剂	(55)
130. 油炸龙虱	(55)
131. 狗肉黑豆粥	(55)
132. 桑螵蛸高粱米粥	(56)
133. 荔枝枣泥羹	(56)
134. 清蒸龟肉	(56)
135. 止遗尿四物散	(57)
136. 黄芪鱼鳔羊肉汤	(57)
137. 四味猪尿脬粥	(58)
138. 白糖红枣茶	(58)
139. 桑螵蛸猪腰子汤	(58)

六、小儿肾炎

140. 茯苓鲤鱼汤	(60)
141. 蚕豆炖牛肉	(61)
142. 蚕豆冬瓜皮汤	(61)
143. 生姜皮红糖饮	(61)
144. 花生米红枣汤	(62)
145. 葡萄桑椹薏苡仁粥	(62)

146. 黑鱼冬瓜汤	(62)
147. 大蒜鸭	(63)
148. 草果赤豆鸭	(63)
149. 黄芪炖乌骨鸡	(64)
150. 西瓜蒸蒜	(64)
151. 胡椒鸡蛋	(64)
152. 黄芪粥	(65)
153. 玉米须粥	(65)
154. 车前草粥	(66)
155. 蚕豆花生米粥	(66)
156. 薏苡仁二豆荷叶饮	(66)
157. 黄芪糯稻根玉米须汤	(67)
158. 多味黄芪粥	(67)
159. 山药黄芪煲龟板	(68)
160. 猪肚炖乌龟	(68)
161. 芹菜汁饮	(68)
162. 茅根茶	(69)
163. 车前子发菜汤	(69)
164. 冬瓜赤豆粥	(69)

七、小儿病毒性肝炎

165. 茵陈金钱草玉米须粥	(71)
166. 土黄芪炖红枣	(72)
167. 茵陈天胡荽汤	(72)
168. 王浆蜂蜜饮	(73)
169. 茵陈白矾大枣粥	(73)
170. 山栀蛋肉鸡骨草汤	(73)

- 171. 泥鳅散 (74)
- 172. 泥鳅炖豆腐 (74)
- 173. 白茅根猪肉汤 (75)
- 174. 玉米须茵陈汤 (75)
- 175. 加味茵陈汤 (75)
- 176. 金钱草冰糖饮 (76)
- 177. 地侧柏酸浆草饮 (76)
- 178. 垂盆草糖粥 (76)
- 179. 决明子饴糖粥 (77)
- 180. 马兰头菜粥 (77)
- 181. 绿豆梗米粥 (78)
- 182. 大麦片粥 (78)
- 183. 枸杞粥 (79)
- 184. 胡萝卜芹菜番茄粥 (79)
- 185. 糯稻苗粥 (79)
- 186. 黄瓜秧蛋汤 (80)
- 187. 预防肝炎方剂 (80)

八、小儿贫血

- 188. 龙眼枸杞粥 (82)
- 189. 当归羊肉汤 (83)
- 190. 猪肝菠菜荷包蛋 (83)
- 191. 菠菜豆腐汤 (83)
- 192. 黄豆炖猪肝 (84)
- 193. 黑木耳猪肝汤 (84)
- 194. 猪肉大枣丸 (84)
- 195. 羊肝菠菜鸡蛋汤 (85)

196. 红枣粥	(85)
197. 党参红枣汤	(86)
198. 枸杞南枣荷包蛋	(86)
199. 黄芪鸡汁粥	(86)
200. 三味羊肉汤	(87)
201. 红枣羊胫骨糯米粥	(87)
202. 紫河车红枣饮	(88)
203. 山药龙眼炖甲鱼	(88)
204. 大枣黑木耳汤	(88)
205. 黑米炖鸡肉	(89)
206. 补血糯米糕	(89)
207. 蜜饯花生枣	(90)
208. 花生大枣黑米粥	(90)

九、小儿哮喘

209. 麻油煎蛋	(91)
210. 癞蛤蟆蛋	(92)
211. 萝卜籽杏仁饮	(92)
212. 萝卜瓜蒌明矾饮	(93)
213. 墨鱼骨炭末粥	(93)
214. 皂荚红枣汤	(93)
215. 蜜汁核桃杏仁汤	(94)
216. 蒸柚子鸡	(94)
217. 四物蜜糖膏	(94)
218. 生姜海带根糖浆	(95)
219. 冰糖蜜西瓜	(95)
220. 蛋清蚯蚓散	(96)

221. 丝瓜藤饮	(96)
222. 南瓜藤汁	(96)
223. 红枣南瓜粥	(97)
224. 桂花茶	(97)
225. 海蜇猪血糕	(97)
226. 白果石苇冰糖饮	(98)
227. 猪肺川贝饊	(98)
228. 芍药甘草散	(99)
229. 冬至萝卜鸡蛋汤	(99)
230. 萝卜绿豆煮鸡蛋	(100)

十、小儿结核病

231. 天龙卧蛋	(101)
232. 蜜糖白果饮	(102)
233. 荠菜蛋汤	(102)
234. 野芝麻饮	(103)
235. 百部鸡肉松	(103)
236. 拉拉秧冰糖饮	(103)
237. 奶浆藤肉羹	(104)
238. 凤尾草根红糖饮	(104)
239. 蜜饯百合	(105)
240. 柿饼核桃糕	(105)
241. 糯稻根泥鳅汤	(105)
242. 蜜心萝卜	(106)
243. 五汁膏	(106)
244. 明矾蜜萝卜膏	(107)
245. 生地粥	(107)

246. 鸡蛋白芩汤	(107)
247. 百合款冬花蜜膏	(108)
248. 白糖银耳羹	(108)
249. 紫菜鸡蛋汤	(108)
250. 粳米紫蒜粥	(109)
251. 川贝白糖肺	(109)
252. 核桃芝麻蜜膏	(110)
253. 龟板蜜膏	(110)
254. 藕节白茅根饮	(110)
255. 蜜炒芹菜根	(111)

十一、小儿百日咳

256. 花生糖	(112)
257. 百部冰糖饮	(113)
258. 鱼腥草绿豆冰糖饮	(113)
259. 鸡胆贝母百部蜜丸	(113)
260. 冰糖鸭蛋羹	(114)
261. 饴糖萝卜汁	(114)
262. 川贝冰糖粥	(114)
263. 红枣胡萝卜饮	(115)
264. 蜜汁大蒜	(115)
265. 蒸胆汁	(116)
266. 二皮甘草粥	(116)
267. 核桃仁冰糖梨汁	(117)
268. 冰糖炖橄榄	(117)
269. 柿饼罗汉果汤	(117)
270. 咸芹菜汁饮	(118)

271. 蚱蜢散	(118)
272. 鹅不食草粥	(118)
273. 车前草饮	(119)
274. 向日葵冰糖饮	(119)
275. 红花西瓜子花生饮	(120)
276. 百草霜鸡蛋泥	(120)
277. 冰糖蒜汁甘草饮	(120)
278. 扁豆红枣粥	(121)

十二、小儿夏季热

279. 薤菜荸荠饮	(122)
280. 黄瓜豆腐粥	(123)
281. 西瓜叶汤	(123)
282. 杨梅蜜膏	(123)
283. 蜜饯黄瓜	(124)
284. 马蹄糖水	(124)
285. 西瓜皮荷叶饮	(124)
286. 红枣蚕茧汤	(125)
287. 苍耳虫散	(125)
288. 扁豆翠衣二花参荷汤	(125)
289. 绿豆海带粥	(126)
290. 冬瓜苡米仁汤	(126)
291. 西红柿炖猪肉	(127)
292. 二花翠衣汤	(127)
293. 荷叶绿豆汤	(127)
294. 枸杞五味子茶	(128)
295. 二豆糯米粥	(128)