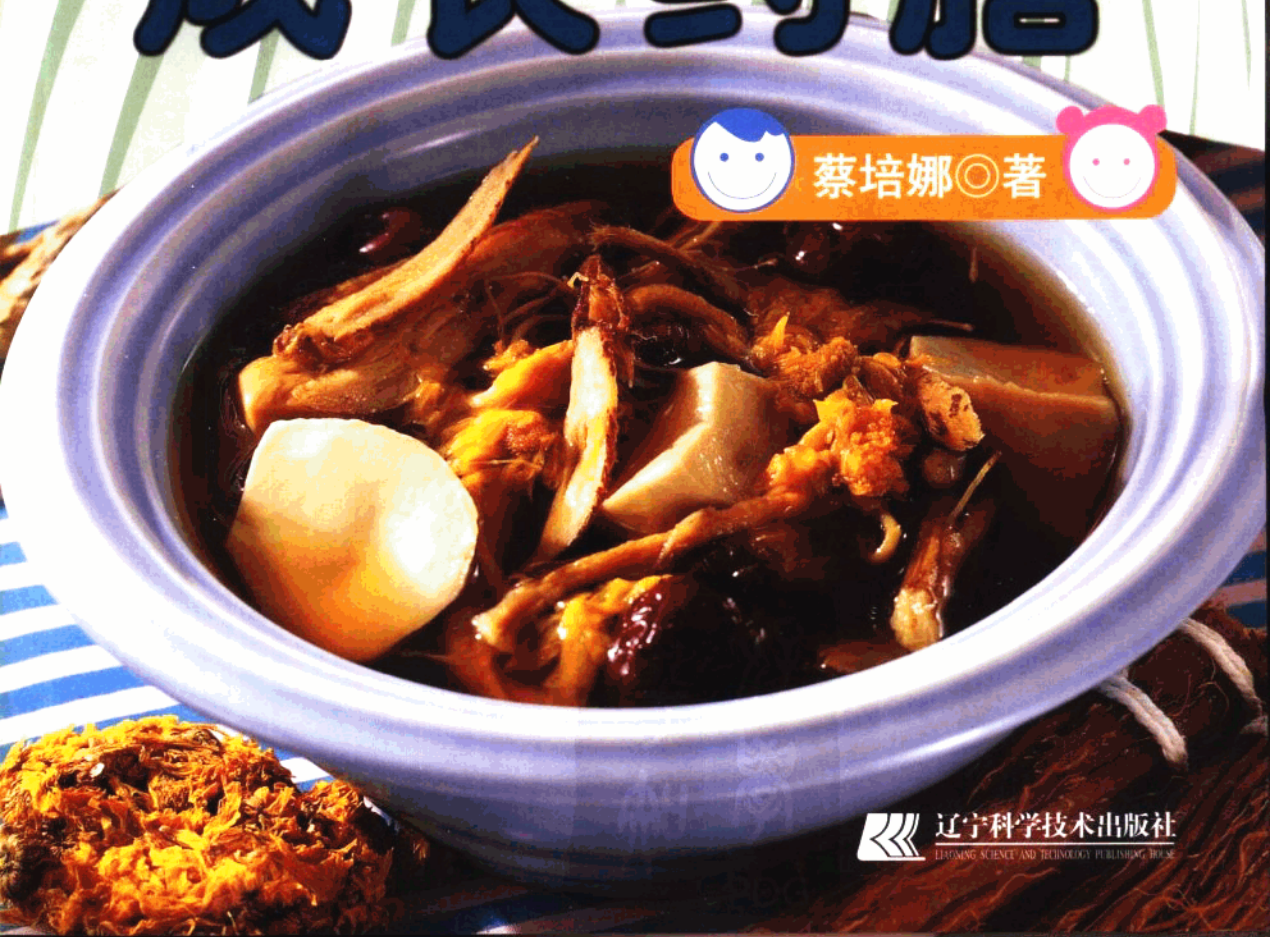


Haizi de Chengzhang Yaoshan

孩子的成长药膳



蔡培娜◎著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



孩子的 成长药膳

蔡培娜◎著

辽宁科学技术出版社

孩子的 成长药膳

蔡培娜◎著

辽宁科学技术出版社

本书由台视文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2001 第158号。版权所有，不得翻印。

图书在版编目 (C I P) 数据

孩子的成长药膳 / 蔡培娜著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.2

ISBN 7-5381-3577-4

I. 孩... II. 蔡... III. 少年儿童—保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第088398号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 鹤山雅图仕印刷有限公司

发行者: 各地新华书店

开本: 889mm X 1194mm 1/24

字数: 100千字

印张: 5 1/3

印数: 1~6000

出版时间: 2002年2月第1版

印刷时间: 2002年2月第1次印刷

策划: 魏 雁 唐婉玲

责任编辑: 符 宁

封面设计: 李若虹

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王春茹

定 价: 32.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: / www.lnk.com.cn

自序——吃出孩子强健的体魄

在孩子从小到大的成长过程中，每个阶段都有不同的身心需求，究竟该让孩子吃些什么才能有助于发育，让孩子长得又高又壮又健康，着实让父母伤透了脑筋！这本《孩子的成长药膳》便是针对这样的需求，依照孩子的成长过程，分为儿童期体质、青春期发育和充电减压三大阶段，精心挑选了四十多道孩子的成长药膳，为孩子的饮食注入色、香、味俱全的健康新潮流！

儿童期的调理药膳，着重于脾胃之气的调和。现代的孩子不怕挨饿受冻，却常因过度偏食而营养摄取不均，形成不少成长发育的障碍，例如肥胖、瘦小、筋骨不健、抵抗力差等。如果父母一味地强迫孩子一定要吃什么食物，反而会使孩子心生排斥，造成反效果；因此不妨投其所好，将其他食物有技巧地加入孩子爱吃的食物中，慢慢调整饮食习惯，让孩子能够摄取到充足的营养。

正值快速发育的青春期的孩子，生理上开始产生各种变化，对外貌也愈加重视。因此，青春期药膳的调养重点，在于补充身体发育所需的养分，例如健胸、变声保养、少女经期调理等；并针对现今少年、少女爱美的需求，设计了有助于改善青春痘、苗条瘦身

的药膳，不仅能让青春期的孩子发育良好，更能拥有百分百的自信！

学业、考试所带来的繁重压力，则是孩子在求学阶段必须面对的课题。充电减压药膳中的补脑、增强记忆药膳，能让孩子读书事半功倍、更有效率；另外也特地设计了多道能为孩子纾解压力、消除疲劳、舒筋健骨、放松心情的药膳，期望能让您的孩子在求学之路上走得更顺利。

很多人对药膳的印象仍停留在“苦不堪言”，或是乱吃猛补一通，甚至认为“小孩不宜”，这可是错误的观念！药膳是咱们老祖宗留下来的珍贵宝藏，以食养、药养配合五色养生，也就是用天然食材加上传统药材方，烹调出美味可口、营养均衡的膳食，能够由内而外、自然而然地调理孩子的身体，既不伤身体又不伤五脏六腑，当然能为孩子打好健康的根基。

“可怜天下父母心”，您还在为孩子的健康饮食担忧吗？现在就下厨为孩子烹调几道成长药膳，让孩子吃出强健的体魄！

蔡培娜

目 录

03 自序——吃出孩子强健的体魄

06 本书特色

08 本书计量单位使用说明

10 有益孩子成长的药材

23 儿童期体质调理药膳

体型过胖

山楂蒸鲑鱼.....25

银鱼苋泥粥.....27

体型瘦小

生淮芡实粥.....29

焖高丽五色饭.....31

起酥鲑鱼.....33

抵抗力差

八宝粥.....35

红糟鸡.....37

三菇腰子鸡.....39

助长筋骨

舒活肋排.....41

内金牛肉.....43

夜间惊悸

枣柏仁椒.....45

夜间盗汗

山泽白鲳.....47

黑白术枣面线.....49

白天睡着出大汗

四君子粥.....51

手足心热

生地藕菊饮.....53

翡翠瓜皮拌.....55

尿频遗尿

莲桂酒酿圆子.....57

毛发黄而稀疏

葡萄首乌汁.....59

首乌芝麻鸡.....61

过敏体质

坚果浆.....63

营养糕.....65

67 青春期发育调理药膳

健 胸

神仙渡舟.....69

凉拌木瓜黑豆.....71

经痛调节

乌益母蛋	73
当归黄芪汤	75
南瓜鸡冠丝拌	77

补 血

四神墨鱼	79
------	----

变声保养

玉莲鳕鱼	81
------	----

改善青春痘

蒲公英沙拉	83
汉梅菊饮	85

降 火 气

三菇六婆静	87
荷叶麦冬丝瓜盅	89

苗条瘦身

五粮养生饭	91
山陈瘦身汤	93
荷菊冬瓜	95

暴饮暴食

绿仙露	97
-----	----

99 充电减压调理药膳

补 脑

活力醒脑盅	101
酪梨红糖	103

增强记忆

川远鱼头	105
海鲜面	107

放松心情

蘑菇肉片汤	109
麻油水鸡	111

舒展筋骨

养肾金豆鱼	113
灵芝韵流鸡	115
蒜鱼黄芪	117

消除疲劳

葛根山药鸡	119
-------	-----

养 眼

金明奶露	121
------	-----

补虚提神

莲薏腰果羹	123
-------	-----

附录

有益孩子成长的药材页码索引	124
---------------	-----

本书特色

本书不仅要教您如何烹调出孩子爱吃的健康药膳，更希望您能更深入地了解药材特性与药膳功能，而不是盲目地让孩子乱吃猛补，因此特别设计了清楚易懂的分类与标示，让您能够轻松阅读、方便运用。

五色观念·一目了然

本书的每道食谱都标示了颜色——青、红、黄、白、黑，这是中医对食物的分类法，简单地说，五种颜色即分别代表对肝、心、脾、肺、肾的调理。无论是一道菜、两道菜或更多道菜的组合，只要凑足了五色，不必花时间计算、不必费心思死记，即可一目了然，让孩子吃到营养均衡的膳食，就是这么简单！

对症下药·调理预防

孩子咳嗽不止该怎么办？孩子腹泻时又该吃些什么才好呢？……相信很多父母都有

这样的体验，当孩子出现一些小毛病时，往往不知道该给孩子吃什么，又怕弄巧成拙。本书将孩子常见的症状做了清楚分类，让您能够轻易快速地找到适合孩子的药膳；每道药膳还附有“孩子的成长补给站”，让您知道这份药膳对孩子有何调理、预防功能。

美味可口·烹调简易

很多人对于“药膳”还停留在“良药苦口”的观念，现在可要彻底打破您的刻板印象了！事实上，药膳不仅减少了调味料的用量，更以食材本身的天然原味，融合中药

材独特的甘甜滋味，烹调出纯粹、自然的微妙气味，这可是一般柴、米、油、盐、酱、醋、茶无法调制出来的。只要您试着做做看，一定会惊讶地发现——原来药膳也可以这么美味！大部分药材在烹煮后都是可食用的；少部分药材因质地较粗，通常会用纱布袋包起来熬汁后再捞除即可。这些烹调的小技巧，在食谱中都有清楚的标示。



药膳的烹调方式趋向简单、无油烟，并以小火熬炖为多，让您享受清爽下厨的乐趣。当然，想要让孩子喜欢吃药膳，甚至吃得爱不释手，在菜肴的口味或外观上都得多加点巧思创意，让孩子感到新鲜、有趣，食欲自然大增。

本书设计的菜式相当丰富，包括粥品、饭食、面点等主食，蔬果、鱼肉等各式主菜、汤品，还有孩子最爱的甜点、冷热饮等。您也可以自由运用时令食材，将食谱稍作变化，就是一道独一无二的创意药膳。

采买方便·预算低廉

本书中所使用的药材均药性温和、没有毒性，对孩子的健康极有帮助；也是家庭常用的传统养生药材，在一般中药铺都可以买

得到。

现代人对中药材的价格不甚了解，或是因为市面上漫天叫价的药膳餐点，而误以为中药材都是很昂贵的，其实并不见得。本书中所选用的中药材，都是相当普遍常见的，价格并不高，通过实践您会发现，原来自己做药膳，是如此经济实惠。

菇类入膳·药食养兼

菇类入药膳是本书的特色之一。自古以来，菇类一直是极佳的补膳食品，如灵芝即被认为具有“返老还童”的神奇回春功效，对中枢神经、呼吸道均相当有益。而对现代人而言，美味、好吃又营养的菇类，含有丰富的蛋白质、多种维生素以及具抗癌功效的多糖体，是药养、食养并兼的食材，不但容易烹调入菜，而且购买方便、价格便宜，安全又卫生。本书食谱中利用了各种常见的菇类，如香菇、杏鲍菇、蘑菇、金福菇、舞菇、金针菇等，请您与孩子一同品尝菇类入药膳的鲜美滋味。



本书计量单位使用说明



本书在材料、药材计量方面，采用一般主妇常用的目测法，如1大把、1小束等，或是家庭必备的饭碗来计量。至于调味料，因分量需求较为精确，所以仍用一般市面出售的标准量匙标示（有些分量少的药材亦以量匙标示）。但要强调的是，做菜是一件很自由的事，本书的调味均仅供参考，您都可依照孩子的口味略做调整。

1大把 = 约为2/3饭碗，例如山药片、薏仁的分量。



1把 = 约为1/2饭碗，例如黄芪、红枣的分量。



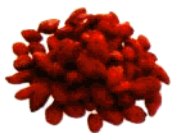
1小把 = 约为1/4饭碗以下，例如莲子、芡实的分量。



1撮 = 五指尖抓起量，例如陈皮、山楂的分量。



1小撮 = 三指尖抓起量，例如枸杞、陈皮的
分量。



1束 = 约为大拇指与食指圈起量，便如面线的
分量。

1小束 = 约为大拇指般粗细，例如人参须、金
针菇的分量。



1段 = 约为10厘米长，例如莲藕、
山药的分量。

1碗 = 1饭碗，约160克，例如豆
类、谷类、水的分量；或
是某些切片、切丁、切丝
材料，如瘦肉片、高丽菜
丝。

1大匙 = 15克。

1茶匙 = 5克。

1/2茶匙 = 2.5克。

1/4茶匙 = 1.25克。

适量 = 可视材料多寡、个人口
味的酌量添加，例如糖、
蜂蜜的分量。

少许 = 一点点，例如油的分量。





有益 孩子成长 的药材

本书中所使用的药材均药性温和、没有毒性，对孩子的成长极有帮助；也是家庭常用的传统养生药材，在一般中药铺就可以买得到。为了方便起见，建议您在购买药材时，不妨依照书中所列的药材项目，到中药铺各买一些，不要一次购买太多分量，以免存放过久而失去新鲜；使用时再依照食谱中所列的量，抓个3片、1小束、一撮即可。

至于药材的保存方式，大部分药材都可以存放在室温下或冰箱冷藏室，您可以将药材分装成小包装，放入密封袋或密封罐，并贴上药材名、日期，避免日晒、受潮、生虫即可；但像黄芪、红枣、枸杞等容易产生酸化的药材，则务必要放入冰箱冷藏或冷冻，以免变质。一般来说，冷藏可保存半年左右，冷冻则可保存两年以上。

山药

●脾 ●肺 ●肾

味甘、性温，入肺、脾、肾经。可帮助成长中的孩子健脾、调胃、养肺、固肾，亦可调理久泻不止、虚弱咳嗽、小便频繁等症状。



鸡内金

●脾

即鸡肫之内膜洗净、晒干制成。味甘、性微寒涩，入脾、胃经。以干燥、完整、个大、色黄者为佳。对孩子消化不良、食物积滞而腹部胀痛、脾胃虚而消瘦、尿床、呕吐泻痢都有不错的调理效果。



薏仁

●脾 ●肺 ●肾

味甘、性凉，入脾、肺、肾经。成长中的孩子长期食用，能加强身体免疫功能；而正值青春期的少女多食用，对改善粗糙肤质也很有帮助。过胖孩子可以薏仁煮粥取代高热量食物，具有减肥、消水肿的功效，但吃久了会食欲大增，此时即应减量。



栗子

●脾 ●肾

药性温和、味甘，入脾、胃、肾经。能帮助孩子养胃健脾、补肾强筋、疏血通络，亦可治疗反胃、久泻、呕吐以及腰部、脚部的挫伤肿痛等症状。



当归

●肝 ●心 ●脾

药性温和，味甘辛中带点苦，是对正值青春期的少女极有帮助的药材。能补血调经、滋阴润燥、止痛，对皮肤滋养也很好。亦可治疗便秘、调理头痛。



泽泻

●肾

味甘甜，性寒。选购时以质坚、色黄白者为佳。具有渗利水湿、清泄湿热等功效，对于孩子腹泻、小便黄而量少等症状有调理作用。



覆盆子

●肺 ●肾

味甘、微酸，性平，入肺、肾经。选购时以个大饱满、粒结实、色灰绿、无叶梗者为佳。可帮助孩子补肝补肾、养眼、调理频尿。



玉竹

●脾 ●肺

味甘、性平，入肺、胃经。以条长、肉肥、色黄白、光泽柔润者为佳。具有养肺、开脾、润燥、除烦、清暑、止渴等功用，可调理孩子的咳嗽烦渴、虚劳发热等症状。



酸枣仁

●肝 ●心 ●脾

味甘、性平，入肝、胆、心、脾经。选购时以粒大饱满、外皮呈紫红色者为佳。具有养心、安神、敛汗等功用，对于孩子烦躁不安、睡不安稳、头晕、记性差、出虚汗等状况具有调理作用。



远志

●心 ●肾

味辛苦、性温，入心、肾经。选购时以断面呈黄白色、有青草香气者为佳。能帮助孩子安神益智、清肺化痰、亦可调理睡不安稳、失眠、记性差、痰积咳嗽等症状。



荷叶

●肝 ●心 ●脾

属食疗本草，性味苦涩，入心、肝、脾经，虽略具苦味，对发育中孩子却具有清暑利湿、生津止渴、止眩晕、利水消肿、健脾开胃等功用。



鸡血藤

●心 ●脾

味苦、甘，性温，入心、脾经。能活血、生新血、舒筋，对于腰部酸痛或月经不调都具有调理功用。



川芎

● 肝

味辛、性温，入肝、胆经。选购时以片面呈土黄色、有清香气味者为佳。具有活血、行气、祛风、止痛、镇静、降压等功效，对于青春期少女头痛、月经不调、月经疼痛等症都具有不错的调理功能。



芡实

● 脾 ● 肾

性味甘涩，能固肾补脾、去体内之湿，并预防前列腺肥大。常服用芡实，对孩子有增加食欲、纾解缓和之用。



山楂

● 肝 ● 脾

味甘、酸，性微温，入肝、脾、胃经。选购时以色红、片大、肉厚者为佳。具有健胃、消食积、治淤血等功效，对于孩子因消化不良引起的腹泻有调理作用。



陈皮

● 脾 ● 肺

味辛、苦，性温，入脾、肺经。选购时以皮薄、色红、香气浓者为佳。能帮助孩子行气、健脾、益胃、燥湿、化痰，对于胸闷腹胀、反胃呕吐、腹痛腹泻、食欲不振、消化不良等症都具有不错的调理作用。



柴胡

● 肝 ● 心 ● 脾

性凉，味微辛苦，气微香，入肝、心、脾、胆经。选购时以根条粗长、皮质细、枝根少者为佳。能帮助孩子疏肝解热、镇静镇痛、增强免疫力，并可调理头痛目眩、月经不调、胸口胀痛。



炙甘草

● 脾 ● 肺

以甘草加蜂蜜、桂圆等中药材及少许水拌匀，以小火焖炒至呈深黄色，取出放凉即成。炙甘草属温补益气之药材，味甘甜，能与其他中药材配合，可和顺药物之毒、疏导肝火。



佛手柑

● 肝 ● 脾

味辛、苦、酸，性温和。选购时以片大、绿皮白肉、香气浓厚者为佳。具有理气化痰、补肝暖胃的功效，能帮助孩子调理胃痛、呕吐、胀气、咳嗽。



橄榄

● 脾 ● 肺

性平，味甘、涩、酸，入肺、胃经。选购时以个大、肉厚、色灰绿、无黑斑者为佳。具清肺、润喉、生津、解毒、开胃之功效，能帮助孩子调理咽喉疼痛、烦躁焦渴、咳嗽等症状。

