

王焕华 蒋青海 编著

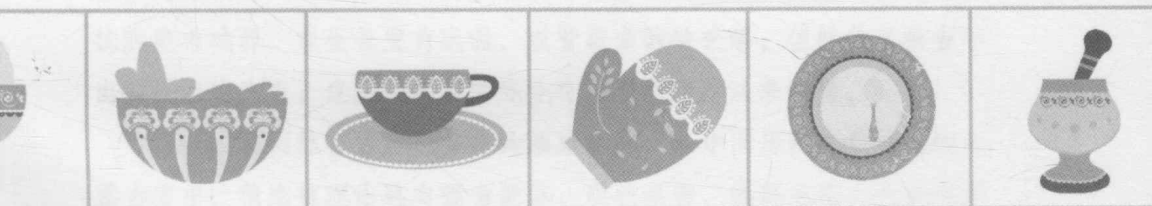
选自古医书
纯食材配方 安全有效

饮食小偏方 孩子大健康

老中医教妈妈们做好吃又健康的膳食

王焕华 蒋青海 编著

饮食小偏方 孩子大健康



图书在版编目(CIP)数据

饮食小偏方 孩子大健康 / 王焕华, 蒋青海编著. --南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5537-3012-7

I. ①饮… II. ①王… ②蒋… III. ①小儿疾病-食物疗法-验方-汇编-中国-古代 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第062635号

饮食小偏方 孩子大健康

编 著 王焕华 蒋青海
责任编辑 谷建亚 董 玲
特约编辑 金佳玮
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 170mm×240mm 1/16
印 张 11
插 页 2
字 数 300 000字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3012-7
定 价 35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

目录

contents

上篇

吃对吃好成长没烦恼

原来，妈妈下厨做个糖果，煲一碗好喝的汤，包一蒸笼包子，或者煮一锅香香的粥就能解决孩子的消化不良、便秘、不爱吃饭、积食等各种问题。

一、小儿体弱

山药茯苓包子，肠胃好才是真的好/23

益脾饼，爱上吃饭就是这么简单/24

珠玉二宝粥，慢性病调理的最佳选择/25

八仙糕，不拉肚子长得快/26

苡蓉羹，不怕冷，做个壮小孩/28

山药蒸饼，好气色，吃出来/29

西米粥，让小病号变强壮/30

山药米糕，防止营养不良的好吃米糕/31

玉灵膏，一觉睡到大天亮/32

山药汤圆，补充营养身体好/33

山药拨粥，盗汗问题解决啦/34

姜橘椒鱼汤，胃口大开的法宝/35

海参粥，从此不被尿频困扰/36

当归羊肉羹，补补血，小脸红彤彤/37

茯苓饼，补脾健胃，不再水肿/38

二、小儿疳夏

消暑饮，祛暑化湿平安一夏/40

枸杞五味茶，预防小儿疳夏/41

甘蔗粥，缓解口渴咽干等症状/42

乌梅粥，止渴止泻粥/43

三、小儿厌食

蜜饯山楂，食欲大开，胃口更好/45

糖渍金橘，化痰开胃，腹胀不见了/46

麦芽糕，吃糕糕，吸收消化好/47

山楂软糖，吃肉也能很快消化啦/48

四、小儿腹泻

白扁豆粥，肚痛腹泻，喝粥来帮忙/50

茶醋饮，战胜腹泻的好茶水/51

火腿脚爪汤，久泻不止喝这个汤/52

芡实山药糊，健脾止泻的神奇米糊/53

胡椒糖，解决消化不良性腹泻的小妙招/54

橘饼茶，解决因吃生冷瓜果引起的腹泻/55

五、小儿伤食

蜜饯萝卜，肚子胀不消化，秘制萝卜最管用/57

五香槟榔，强健脾胃常食槟榔/58

消食导滞饼，增强消化功能的古方饼/59

海蜇煮荸荠，美美吃一碗，清热化痰还消食/60

六、小儿便秘

红薯粥，便秘的克星/62

黑芝麻炒米糊，润肠通便又补肾/63

七、小儿消化不良

莲肉糕，消化不良快吃莲肉糕/65

莲子锅焦茶，消食止泻来一壶/66

高粱枣饼，常吃饼，健脾又益气/67

蛋黄油，巧用鸡蛋助消化/68

八、小儿遗尿

芡实糕，跟尿床说再也不见/70

芡实粥，补肾健脾粥/71

猪小肚炖白果，常常吃，不尿床/72

韭菜粥，解决孩子的遗尿问题/73

九、小儿流涎

摄涎饼，应对宝宝流涎不止/75

白术糖，健脾摄涎的糖果/76

十、小儿盗汗、自汗症

肉苁汤圆，补虚止汗，汤圆来帮忙/78

浮麦米饮，睡觉盗汗再也不用发愁/79

五倍子饼，告别体虚自汗/80

十一、小儿行迟脚弱

羊骨粥，腿脚强健长个头/82

栗粉米糕，强筋健骨快快长高/83

蜜饯黄精，补肾健脾，腿脚有劲/84

下篇

预防疾病、配合治疗吃什么

每到流行病高发季，除了注意个人卫生，吃点啥来预防？孩子若是生病住院，下厨烧点什么来调理？

一、小儿支气管炎（小儿咳嗽）

麻黄蒸梨，百日咳初期有妙方/87

竹沥茶，痰热咳嗽问题解决了/88

雪羹汤，化黄痰消积食不咳嗽/89

糖渍橘皮，痰多咳嗽吃橘皮/90

清肺粥，清热止咳喝碗粥/91

饴糖萝卜汁，润燥止咳吃萝卜/92

萝卜生姜茶，风寒咳嗽，就这么简单，屡用屡验/93

二、小儿肺炎

如神汤，不再咳嗽气喘啦/95

桑皮粥饮，清肺热止喘咳/96

芦根粥，应对痰热咳喘/97

三、小儿哮喘

海螵蛸拌砂糖，缓解小儿哮喘吃这个/100

款冬花糖茶，停咳止喘喝这个/101

四、小儿扁桃体炎

大发茶，清热利咽的好茶/103

蒲公英粥，辅助食疗急性扁桃体炎/104

青龙白虎汤，能祛一切喉火上炎/105

五、小儿鼻渊

辛夷煮鸡蛋，祛风通窍，摆脱鼻塞困扰/107

六、小儿口疮

淡竹叶粥，清心火治溃疡/109

七、小儿感冒

姜醋茶，远离秋冬风寒感冒/111

葱豉汤，风寒感冒应急方/112

葱醋粥，发汗排毒预防感冒/113

苏叶生姜茶，已经感冒了，要这样驱除风寒/114

香薷饮，祛暑化湿，告别夏季受凉感冒/115

桑菊茶，减轻宝宝发热目赤等症状/116

八、小儿疳疔

银花凉茶，预防长疳子的好办法/118

银花露，消暑解毒就靠它/119

绿豆粥，远离暑疾保平安/120

九、小儿肾炎

玉米须茶，利小便消水肿的食疗好帮手/122

甜茅根饮，喝点甜茅根，清热更利尿/123

瓜皮赤豆汤，排水消肿的一锅好汤/124

胡椒蛋，缓解慢性肾炎症状/125

鲤鱼消肿汤，告别肾炎水肿/126

十、小儿肠道寄生虫病

糖蜜南瓜子，免受蛔虫困扰/128

香脆使君子，香香脆脆，消灭蛲虫/129

山楂槟榔茶，绦虫马上赶跑啦/130

香醋饮，吃点醋，不再虫积腹痛/131

十一、小儿钩虫病

炒香榧，消积杀虫吃香榧/133

糖醋马齿苋，驱除钩虫吃马齿苋/134

十二、小儿蛔虫性肠梗阻

花椒油，杀虫通便有妙招/136

生姜蜜，散寒止痛好甜蜜/137

豆油藕粉粥，驱虫润肠粥/138

十三、小儿麻疹

芥菜汤，远离麻疹汤/140

绿豆衣茶，防治麻疹有奇效/141

水煮鸽蛋，预防麻疹有妙招/142

芫荽煮荸荠，清热透疹好办法/143

十四、小儿猩红热

牛蒡子糖粉，预防猩红热/145

桑菊茶，减轻宝宝发热目赤等症状/146

十五、小儿流行性腮腺炎

龙衣炒鸡蛋，祛风消肿/148

绿豆白菜汤，清热解毒/149

十六、小儿流行性脑脊髓膜炎

大青黄豆汤，一锅好汤预防流脑/151

十七、小儿流行性乙型脑炎

牛筋草茶，预防乙脑茶/153

大青叶茶，清热解毒好凉茶/154

十八、小儿肺结核

黄精炖肉，润心肺抗结核/156

冰糖百合，润肺止咳/157

大蒜粥，小儿肺结核的克星/158

燕窝粥，润肺补虚/159

十九、小儿颈淋巴结核

蛇皮蛋，缓解淋巴结核症状/161

芋粥，散结消肿粥/162

二十、小儿肝炎

忍冬冰糖饮，清热解毒的饮品/164

茵陈红枣汤，清热利湿退黄汤/165

二十一、小儿细菌性痢疾

大蒜甜茶，杀菌止痢的甜茶/167

马齿苋包子，吃包子防治菌痢/168

木槿花蜜汤，清热止痢汤/169

马齿苋粥，应对菌痢及肠炎/170

二十二、小儿疳积

鸡金糖，吃糖也能提高肠胃消化能力/172

锅焦饼，便便正常成长没烦恼/173



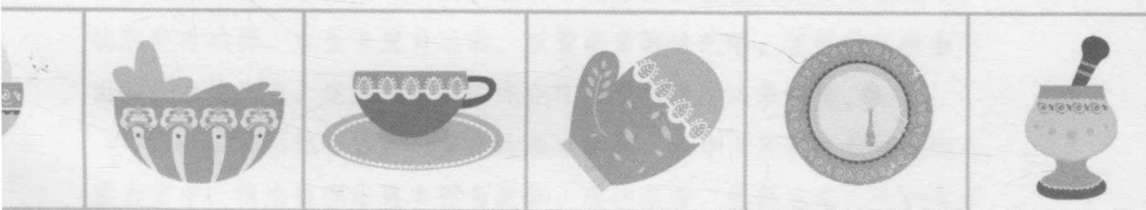
热爱生活
相信未来

赚病人钱，是造恶业，
骗患者财，必遭报应。
医乃仁术，不为谋财而行医，
善是福根，但求积善以延年。

——王焕华

王焕华 蒋青海 编著

饮食小偏方 孩子大健康



大食小食
大食小食