

Yingyouer Jiankang Qubing Baojian Shipu

幼儿健康食谱

保健食谱

吴凌云 主编



.161

中国物资出版社

● 儿童健康饮食丛书 ●

622

TS972.161

128300

婴幼儿健康祛病 保健食谱

吴凌云 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

**婴幼儿健康祛病保健食谱/吴凌云主编.-北京:
中国物资出版社,2002.9
ISBN 7-5047-1816-5**

**I . 婴… II . 吴… III . 小儿疾病-防治-食谱
IV . TS972.162**

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014631 号

**责任编辑 黄 虹
封面设计 马 宁
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香**

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

河北香河新华印刷有限公司印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:10.875 字数:152 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

ISBN7-5047-1816-5/Z·0135

印数:0001—3000 册

定价:16.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

目 录

第一篇 总 论

第二篇 蛋白质缺乏营养 不良症的防治食谱

肉末豆腐羹/7

肝末豆腐/8

鸡肉豆腐/9

炒嫩鸡蛋/10

牛肉蛋花羹/10

奶汁番茄/11

带鱼肉蒸蛋/12

豆粉粥/13

第三篇 维生素 A 缺乏病的防治食谱

胡萝卜苹果泥/15

豆腐肉汤泥/16

鸡肝蜜糊/17

油菜叶汤/17

鲜菠菜水/18

苋菜水/19

胡萝卜酱蛋/20

猪肝菜末/20

第四篇 维生素 B₁ 缺乏病的防治食谱

蛋米粉/23

两米黄豆粥/25

清蒸肝糊/24

玉米面豆粥/26

第五篇 维生素 B₂ 缺乏病的防治食谱

肉末菜粥/28

锅煽豆腐/30

鸡蛋面条/29

鸡油豌豆/31

第六篇 维生素 C 缺乏病的防治食谱

鲜橘汁/34

炒西红柿茄泥/36

橙子糊/35

苋菜西红柿汤/37

山楂水/36

胡萝卜泥/38

第七篇 维生素 D 缺乏病的防治食谱

牛肝泥/40

面包布丁/43

牛奶蛋/41

黄油大米粥/43

什锦猪肉菜末/42

第八篇 缺钙、磷软骨病的防治食谱

- | | |
|-----------|----------|
| 虾皮烧冬瓜/46 | 猪肝挂面汤/50 |
| 牛奶米粉粥/47 | 猪骨汤/51 |
| 鲜虾肉泥/48 | 疙瘩汤/52 |
| 大米肉末菜粥/48 | 果酱薄饼/53 |
| 烂面条糊/49 | |

第九篇 缺铁性贫血病的防治食谱

- | | |
|----------|-----------|
| 鸡肝末/55 | 煮鸡肝挂面/59 |
| 肉末白菜/56 | 蛋黄豆腐/60 |
| 牛奶蛋黄泥/57 | 清蒸肝糊/61 |
| 猪血豆腐汤/57 | 小米肉末菜粥/62 |
| 鸡丝蛋面汤/58 | 香菇小米咸粥/62 |

第十篇 小儿厌食症的防治食谱

- | | |
|----------|------------|
| 鸭梨粥/66 | 鸭肫山药苡米粥/69 |
| 白扁豆粥/66 | 神曲米粥/70 |
| 鸡内金粥/67 | 鲫鱼糯米枣粥/70 |
| 山药扁豆粥/68 | 砂仁粥/71 |

甜浆米粥/72

鹤鹑肉粥/73

山楂大米粥/73

茯苓糊/74

番茄汁/75

葡萄汁/76

山楂麦芽饮/76

莲子山药羹/77

刀豆鸽肉汤/78

水果酪/79

胡萝卜山药汤/79

花生果丁汤/80

第十一篇 小儿疳积症的防治食谱

乳粥/84

栗子山药姜枣粥/85

鸭汤粥/86

锅巴粥/87

扁豆莲子粥/88

小米山药粥/88

鸡肝粥/89

丁香姜汁奶/90

山楂糖水/91

银鱼汤/91

蒸鹤鹑/92

百合蒸鳗鱼肉/93

银鱼炒鸡蛋/94

糯米肉藕/94

鸡内金糖饼/95

第十二篇 小儿呕吐症的防治食谱

橘皮粥/98

黄瓜粥/99

良姜粥/100

小米芦根蜜粥/100

生姜枣粥/101
柿饼大米饭/102
萝卜蜂蜜汤/103
大蒜蜜汤/104
刀豆红糖汤/104
姜韭牛奶饮/105

乌梅冰糖饮/106
粳米汤饮/107
姜汁牛奶饮/107
生姜煨红枣/108
锅巴饮/109

第十三篇 小儿腹泻症的防治食谱

栗子糊/112
栗子柿饼糊/113
米粉糊/113
山楂米粥/114
山药莲肉粥/115
莲藕粥/116
莲子饭焦粥/116
乌梅甜粥/117
山药蛋黄粥/118

扁豆瘦肉汤/119
胡椒糊汤/119
糯米山药汤/120
山药枣泥/121
糖煮苹果/121
蜜饯黄瓜/122
山楂胡萝卜汤/123
鸡蛋黄油/123
绿茶姜饮/124

第十四篇 小儿便秘症的防治食谱

玉米面粥/126

燕麦片奶粥/127

黑芝麻大米粥/128
苹果玉米粥/128
猪脊肉粥/129
松仁粥/130
芝麻杏仁糊/131
芝麻牛奶蜜糖羹/132
白菜汤/132

菠菜猪血汤/133
核桃银耳汤/134
空心菜荸荠汤/135
茼蒿汤/136
米汤蜜蛋花/136
白薯汁/137
蒸香蕉/138

第十五篇 小儿感冒的防治食谱

萝卜姜枣汤/140
生姜秋梨汤/141
豆腐葱花汤/142
葱白香菜汤/143
葱姜红糖饮/143
白菜绿豆饮/144
白菜萝卜甘蔗汤/145
蒜姜甜汤/146
葱菇乳汁/147

苦瓜萝卜葱汁/147
生姜萝卜汁/148
橄榄萝卜汤/149
绿豆粥/149
葱蒜米粥/150
香菜粥/151
荷叶甜粥/152
焦米姜粥/152
薄荷粥/153

第十六篇 小儿咳嗽的防治食谱

- | | |
|------------|------------|
| 芝麻粥/156 | 姜枣汤/162 |
| 花生山药甜粥/156 | 罗汉果肉汤/163 |
| 杏仁核桃粥/157 | 桑椹陈皮汤/164 |
| 百合杏仁粥/158 | 秋梨藕汁/164 |
| 葱白糯米粥/159 | 萝卜橘子汁/165 |
| 蔗浆粥/159 | 核桃仁梨汁/166 |
| 红枣萝卜汤/160 | 百合枇杷藕汁/166 |
| 鲜莲银耳羹/161 | 饴糖梨膏/167 |
| 百合大枣汤/161 | |

第十七篇 小儿支气管炎的防治食谱

- | | |
|-----------|-----------|
| 猪肺粥/170 | 梨糖菊花汤/174 |
| 贝母粥/171 | 豆腐猪肝汤/174 |
| 蒸蜂蜜萝卜/172 | 番茄蛋汤/175 |
| 杏仁冰糖饮/172 | 百合汁/176 |
| 桃杏姜蜜饮/173 | 丝瓜蜜汁/177 |

第十八篇 小儿支气管哮喘的防治食谱

- | | |
|-------------|-----------|
| 杏肉粥/179 | 豆腐甜汤/186 |
| 大枣姜粥/180 | 沸水冲蛋/186 |
| 红枣南瓜粥/181 | 南瓜蜂蜜/187 |
| 核桃肉粥/182 | 冰糖蒸海蜇/188 |
| 四仁蛋粥/182 | 海蜇猪血糕/188 |
| 冬瓜粥/183 | 桃仁杏仁糊/189 |
| 罗汉果柿饼汤/184 | 饴糖豆浆/190 |
| 萝卜猪肺杏仁汤/185 | 无花果汁/190 |

第十九篇 小儿肺炎的防治食谱

- | | |
|-----------|-------------|
| 雪梨清肺粥/194 | 蒸杏仁核桃肉/198 |
| 枇杷肉粥/195 | 冰糖蒸雪梨/199 |
| 生姜炒米粥/196 | 百合薏仁莲子羹/199 |
| 鲜藕茅根饮/196 | 豆浆鸡蛋/200 |
| 生姜茶/197 | |

第二十篇 小儿痰喘症的防治食谱

龙眼粥/202

百合粥/203

竹叶小米粥/204

小麦粥/205

三七鸡汤/205

猪心羹/206

第二十一篇 小儿惊风症的防治食谱

桑椹粥/209

山药粥/210

番茄甜汁/211

清炒竹笋/211

牡蛎蛋黄汤/212

蚌肉姜汁/213

青梅浸膏/213

第二十二篇 小儿遗尿症的防治食谱

韭菜根汁/217

韭菜根煮麻雀蛋/218

银杏豆浆/218

荔枝枣泥羹/219

白果银耳羹/220

狗肉黑豆粥/221

韭菜粥/222

猪肾粥/222

虾仁羊肉/223

山药肉片/224

鸡肠饼/225

韭菜籽面饼/225

第二十三篇 小儿尿频、尿急、尿疼症的防治食谱

- | | |
|----------|------------|
| 椰子汁/228 | 薏苡仁绿豆汤/231 |
| 菠萝汁/229 | 赤小豆汤/232 |
| 绿豆芽汁/230 | 粟米鸭肉羹/232 |
| 茭白汁饮/230 | 拌莴苣/233 |

第二十四篇 婴儿湿疹的防治食谱

- | | |
|-----------|-----------|
| 菜泥汤/236 | 绿豆冰糖粥/239 |
| 丝瓜汤/237 | 苡仁饮/240 |
| 绿豆百合汤/238 | 黄瓜汤/240 |
| 薏米赤豆汤/238 | 冬瓜汤/241 |

第二十五篇 小儿口疮的防治食谱

- | | |
|-----------|------------|
| 西瓜汁/243 | 番茄蜜粥/245 |
| 荸荠汁/243 | 荷叶冬瓜汤/246 |
| 雪梨豆浆饮/244 | 西瓜皮番茄汤/247 |
| 柿霜粥/245 | 葫芦瓜汤/248 |

马兰头汤/248

蛋清羹/250

黄花菜蜂蜜饮/249

第二十六篇 小儿夏季热的防治食谱

西瓜番茄汁/253

扁豆苡仁粥/260

甜瓜汁/254

四色粥/260

甘蔗马蹄饮/254

马齿苋蛋羹/261

西瓜翠衣蜜条/255

丝瓜荷叶汤/262

麦冬粥/256

苡仁冬瓜汤/263

苦瓜粥/257

黄瓜豆腐汤/263

葛根粉粥/258

翠衣猪肉汤/264

绿豆甘草粥/259

凉拌黄瓜粉丝/265

第二十七篇 小儿虚汗症的防治食谱

羊肚粥/267

鸽肉豆腐皮/273

泥鳅汤/268

韭黄炒蛤蜊/274

小麦大枣粥/269

韭菜炒鸡蛋/275

麦枣龙眼肉粥/270

萝卜豆腐汤/275

黄芪桂圆粥/271

浮小麦羊肚汤/276

浮小麦黑豆粥/271

黄芪红枣汤/277

猪肚糯米粥/272

第二十八篇 小儿麻疹的防治食谱

- | | |
|-----------|-----------|
| 香菜汤/279 | 粳米冬笋粥/283 |
| 鲫鱼豆腐汤/280 | 芦笋粥/283 |
| 荸荠萝卜汤/281 | 莲子小米粥/284 |
| 茅根甘蔗汤/281 | 山药红枣粥/285 |
| 鸽蛋粳米粥/282 | |

第二十九篇 小儿水痘的防治食谱

- | | |
|-------------|------------|
| 香菜板栗萝卜汤/287 | 野菊花粥/292 |
| 绿豆甜汤/288 | 番茄茭白/293 |
| 鲫鱼笋汤/289 | 素熬冬瓜/294 |
| 甘草三豆汤/290 | 荸荠酒酿/295 |
| 百合杏仁赤豆粥/290 | 黄花齿苋饮/295 |
| 三豆粳米粥/291 | 胡萝卜马蹄茶/296 |
| 竹笋薏苡仁粥/292 | |

第三十篇 小儿百日咳的防治食谱

- | | |
|-----------|-----------|
| 花生红枣汤/299 | 百合芦笋汤/299 |
|-----------|-----------|

- | | |
|-------------|------------|
| 豆腐青葱汤/300 | 扁豆红枣粥/304 |
| 银耳白果羹/301 | 川贝杏仁粥/304 |
| 冰糖鸭蛋羹/302 | 冰糖炖橄榄/305 |
| 大蒜白糖液/302 | 浙贝蛋/306 |
| 川贝冰糖米汤饮/303 | 罗汉果煲猪肺/306 |

第三十一篇 小儿流行性腮腺炎 的防治食谱

- | | |
|-----------|------------|
| 银花粥/310 | 紫菜汤/312 |
| 绿豆菜心粥/310 | 黄花菜汤/313 |
| 二豆汤/311 | 素炒三丝/314 |
| 白菜根汤/312 | 银花芹菜蛋羹/314 |

第三十二篇 小儿寄生虫症 的防治食谱

- | | |
|-----------|------------|
| 葱粥/317 | 独头蒜乳羹/320 |
| 乌梅粥/317 | 韭菜根蒸蛋/321 |
| 糯米红枣粥/318 | 南瓜子蜜羹/322 |
| 榧子蒜片汤/319 | 拌四样/322 |
| 温醋汤/320 | 韭菜炒南瓜子/323 |

使君子蒸肉饼/324

牛肝煮使君子/325

炒蚕蛹/325

南瓜拌饭/326

姜汁黄鳝饭/327