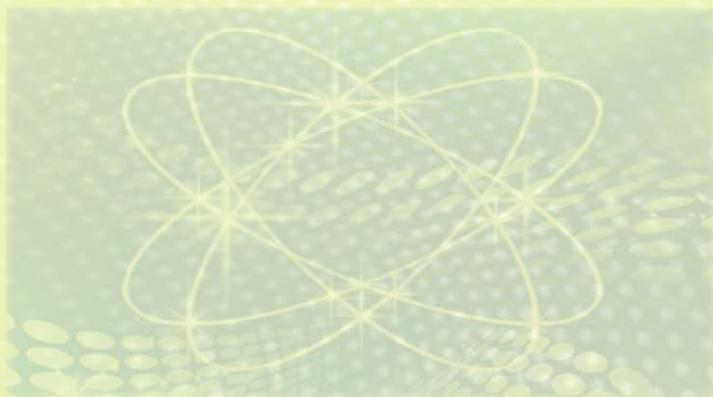


# 儿童药膳

张湖德 王铁民 主编



人民军医出版社

# 儿童食谱

好妈妈胜过好医生

香饭菜强于灵丹药



主 编 张淑德 王铁民  
副主编 马烈光 张 煜 王存芬

编 者 (以姓氏笔画为序)  
任晓燕 杨凤玲 谷世娟  
张 红 高 瑛 唐 溪



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS  
北京

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

儿童药膳/张湖德, 王铁民主编. —北京: 人民军医出版社, 2011. 4  
ISBN 978-7-5091-4707-8

I. ①儿… II. ①张… ②王… III. ①小儿疾病-食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第049093号

---

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 9.5 字数: 190千字

版、印次: 2011年4月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 35.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

不打针，不吃药，食疗真好！



《一看就会的穴位保健法——图解儿童穴位保健》同期闪亮出版

### 妈妈的爱暖我一生

小时候，爸妈整天忙于生产队的农活，我家兄弟姐妹五个，别说缺医少药，就是一日三餐吃饱肚子，也不是件容易的事。每当我们姊妹放学淋雨、受凉了，一个个阿嚏、阿嚏的（有时还恶寒、发热），妈妈就赶紧给我们煮碗姜糖水或是熬一锅葱姜粥，趁热喝了，捂上大棉被，出身汗，热退了，感冒也好了；我们哪个要是咳嗽、痰黏黄，妈妈肯定会用川贝蒸雪梨，看着我们吃下，几天后咳嗽就减轻了，病也就好了；还有，逢年过节，家里杀鸡，妈妈总要将鸡内金留着，晒干、焙黄、研末，用玻璃瓶装好，我们姊妹中谁消化不好、不爱吃饭了，妈妈就用鸡内金给我们拌饭吃，味道还不错，两三天后口味儿就大开……

后来，我上了医科大学，才知道小时候妈妈给我们吃的“病号饭”就是药膳——儿童药膳。

这些生活小插曲，一直留在我们记忆的深处，每每想起来，心里总是暖暖的！妈妈的爱散落在我们童年的每一个角落，刻在了我们成长的每一个脚印上。

今天，我们都为人父母，甚至是祖父母了，面对孩子的健康，我们多总结创建一种方法，孩子就多一份关爱、多一份健康！

谨以此书献给我亲爱的妈妈，也献给天下所有的妈妈！

谁言寸草心，报得三春晖。愿天下所有父母健康百年，愿天下所有孩子茁壮成长！



现在的小孩大多是独生子女，不仅衣食无忧，而且集几家人的宠爱于一身，但病却不比以前的孩子少得。一旦稍有头痛脑热，许多家长的第一反应就是上医院给孩子打针、吃药，认为那才是正道，才是爱孩子。只见爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷前呼后拥，医院输液治疗室内人满为患，往往几天下来，感冒并未见好转。

其实，一碗姜葱煲粥就能治好的感冒，为什么非要让孩子打针“受罪”，或者吃一大堆感冒药，伤肝又伤肾呢？

市售的八珍糕含有党参、白术、茯苓、山药、莲子、山楂等中药，被清朝御医评说为治疗小孩的病几乎“百发百中”。类似“八珍糕”这种做法简单、防病治病屡奏神效，对孩子身体没有伤害，食用可口的“东西”，就是本书要介绍的儿童药膳。

在中药药材中，可供食疗药膳的达500种之多，而我国政府卫生主管部门颁布的有70多种。本书精选的食疗药膳都出古代书籍记载或民间经验流传，以及近代加工改进的食品，适用于儿童调体质、益智力、强视力、壮体力，以及30多种儿童常见疾病的药膳调养，旨在指导家长朋友科学利用食物、中药，强壮儿童身体。

中央人民广播电台医学顾问  
中华养生菜肴评审专家

于北京中医药大学养生室

2010年6月



## 药膳概论



传统饮食是国宝，祖国未来好苗苗。  
药膳食疗方千年，美味可口胜良药。  
谷肉果菜安五脏，根茎子叶本是草。  
药膳配伍有宜忌，色香味全出神奇。

### 中医理论指导药膳·····

002

四气五味学说 ·····002

### 注重四季调节寒温·····

003

### 药膳分类·····

003

药膳菜肴 ·····003

药膳米面食品 ·····004

药膳饮料 ·····004

药膳罐头 ·····004

药膳汤羹 ·····004

药膳精汁 ·····004

药膳糕点 ·····004

药膳糖果 ·····004

药膳蜜饯 ·····004

其他类 ·····004

### 药膳制作·····

005

炖 ·····005

焖 ·····005

蒸 ·····005

烧 ·····005

煨 ·····005

炸 ·····005

卤 ·····005

炒 ·····005

煮 ·····006

### 药膳的应用原则·····

## 常用食物



妞妞不爱吃肉，不爱吃豆，  
吃饭发愁，越来越瘦。  
牛牛又爱吃肉，又爱吃豆，  
吃饭不愁，壮得像牛。  
你是学妞妞，还是学牛牛？

### 粮食与豆类食物·····

007

粳米 ·····007

糯米 ·····008

大麦 ·····008

芝麻 ·····009

红薯	009
黄豆	009
<b>蔬菜类食物</b>	
<b>010</b>	
山药	010
菜花	010
白扁豆	011
胡萝卜	011
西红柿	012
芦笋	012
芹菜	012
木耳	013
荠菜	013
油菜	014
韭菜	014
蘑菇	015

香菇	015
茄子	016
丝瓜	016
萝卜	016
冬瓜	017

**水果类食物**

<b>018</b>	
草莓	018
大枣	018
龙眼肉	019
荔枝	019
桑椹	019
橘子	019
栗子	020
莲子	020
花生	021

柠檬	021
葡萄	022

**肉蛋奶类食物**

<b>022</b>	
狗肉	022
鸡肉	023
牛肉	023
兔肉	024
鸡蛋	024
羊肉	025
牛奶	025

**水产类食物**

<b>026</b>	
鲢鱼	026
鲳鱼	026
黄鱼	026

**常用中药**



灯谜  
五月底，六月初，  
佳人买纸糊窗户，  
丈夫出门三年整，  
寄来书信一字无。

(打四味中药)

(谜底：半夏、防风、当归、白芷)

海参	027
文蛤	027
鳙鱼	028

紫菜	028
人参	029
黄芪	029

西洋参	029
党参	030
茯苓	030
白术	030

甘草	030	鸡血藤	033	香附	036
五味子	031	白蒺藜	033	青皮	036
枸杞子	031	川芎	033	木香	036
熟地黄	031	丹参	033	百合	036
女贞子	031	淫羊藿	034	天冬	037
山茱萸	031	黄连	034	何首乌	037
阿胶	032	黄芩	034	佛手	037
当归	032	栀子	035	苏梗	037
白芍	032	地骨皮	035	三七	038
肉苁蓉	033	芦根	035	红花	038
玉竹	033	天花粉	035	益母草	038

## 增强体质



### 体质差异形成的原因…

#### 041

先天因素	041
性别因素	041
年龄因素	042
精神因素	042
环境因素	042

#### 气虚体质……………

#### 042

补中益气糕	043
菠菜人参饺	043
拔丝山药	044
山药核桃汤圆	044
八仙藕粉	045
龙眼粥	045

#### 血虚体质……………

#### 045

虫草全鸭	046
炒羊肝	047
枸杞炖牛肉	047
当归炖鸡	048
花生大枣汤	048

#### 阴虚体质……………

#### 048

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 益胃汤 .....049   | 五香狗肉 .....051  | 魔芋豆腐 .....054  |
| 蛋清银耳汤 .....049 | 痰湿体质.....      | 阳盛体质.....      |
| 阳虚体质.....      | 052            | 054            |
| 050            | 川贝杏仁饮 .....052 | 绿豆藕 .....055   |
| 桂圆生姜汤 .....050 | 薏苡仁粥 .....052  | 金银花露 .....055  |
| 附片羊肉汤 .....050 | 糖橘饼 .....053   | 丝瓜花蜜饮 .....055 |
| 鳝鱼汤 .....051   | 米酒煮鲤鱼 .....053 |                |

## 促进发育



身体健康是本钱，平衡发育最关键  
健脾和胃消化强，补肾益肺亦当先  
栗子山药益气力，芡实补肾价格廉  
茯苓补脾桂健胃，枸杞桑椹也简便

- |               |                 |                |
|---------------|-----------------|----------------|
| 芡实粉粥 .....060 | 长生粥 .....062    | 牛肉茯苓汤 .....063 |
| 板栗粥 .....061  | 鲫鱼黄芪汤 .....062  |                |
| 蜜饯黄精 .....061 | 豆腐羊肉虾汤 .....062 |                |

## 益智健脑



宝宝聪明前景好，益智健脑要趁早  
肾主藏精又生髓，髓养脑来智商高  
核桃像脑最补脑，以脑补脑也很妙  
龙眼莲子牛奶好，鸡蛋虫草出奇效

- |                |               |                |
|----------------|---------------|----------------|
| 冬瓜益智盅 .....066 | 增智果脯 .....066 | 山药羊肉羹 .....067 |
|----------------|---------------|----------------|

豆腐鱼头 .....067  
八宝粥 .....067  
首乌盐黑豆 .....068

核桃草鱼头 .....068  
银耳粥 .....069

虫草蒸猪脑 .....070  
核桃猪腰 .....070

## 护眼明目



眼睛明来眼睛亮，补肝养肝是方向  
肝主藏血窍于目，枸杞菊花猪肝强  
精血同源属于肾，决明蒙花眼睛亮  
防止近视吃入手，黑豆蓝莓都要上

视疲劳.....

072

黑豆枸杞粥 .....072

眼睛日常保健方.....

073

预防近视.....

074

明目海鲜 .....074

黑豆核桃冲牛奶 .....075

两目干涩.....

075

苦瓜芥菜猪肉汤 .....075

鳗鱼荸荠汤 .....076

夜盲或视物不明.....

076

## 乌发、固齿、聪耳



乌黑头发真漂亮，大补元气是方向  
牙齿坚固洁白亮，耳聪需要强肾脏  
多吃腰子补肾脏，营养平衡不能忘  
首乌黄精加芝麻，乌发聪耳真帮忙

乌发药膳.....

080

首乌黄精焖黄鳢 .....080

黑芝麻粥 .....081

骨头汤 .....081

固齿药膳.....

082

滋肾固齿八宝鸭 .....082

固齿补肾散 .....083

聪耳药膳.....

084

## 儿童常见病



防病治病药膳好，有病对症选良方  
厌食消瘦八珍糕，慈禧御赐姜名扬  
感冒咳嗽谁来帮，天然葱白生姜汤  
贫血夜啼家长慌，肝血骨汤一扫光

### 小儿“冰箱病” .....

086

- 寒湿伤胃型 ..... 086
- 桂皮山楂饮 ..... 086
- 醋浸生姜饮 ..... 087
- 寒湿伤脾型 ..... 087
- 胡椒葱汤 ..... 087
- 鲫鱼羹 ..... 088

### 小儿肥胖症 .....

088

- 三鲜冬瓜 ..... 090
- 荷叶莲藕炒豆芽 ..... 091
- 炆瓜皮 ..... 091
- 茯苓饼 ..... 092
- 焖海带 ..... 092
- 红薯卷 ..... 093

### 小儿厌食 .....

098

- 脾运失健型 ..... 099
- 八珍糕 ..... 099
- 神曲米粥 ..... 100

南瓜饮 ..... 100

沙参炖肉 ..... 100

松鼠黄鱼 ..... 101

麦冬煎 ..... 101

脾胃虚弱型 ..... 102

沙田柚花煲猪肚 ..... 102

### 小儿疳症 .....

104

疳气 ..... 104

金鸡白糖饼 ..... 104

炒扁豆淮山粥 ..... 105

疳积 ..... 105

二丑消积饼 ..... 105

焦三仙方 ..... 106

健脾茶 ..... 106

干疳 ..... 106

五香散 ..... 107

瓦楞子蒸鸡肝 ..... 107

### 小儿夜啼 .....

108

脾脏虚寒型 ..... 108

干姜粥 ..... 108

花椒干姜葱熨肚脐 ..... 109

心经积热型 ..... 109

竹叶灯心乳 ..... 109

黄连乳 ..... 110

地麦粥 ..... 110

惊骇啼哭型 ..... 110

钩藤乳 ..... 111

蝉金散 ..... 111

### 佝偻病 .....

111

脾肾虚弱型 ..... 112

黄芪猪肝排骨汤 ..... 112

红烧鸡纵 ..... 112

肾气亏损型 ..... 113

归参鳝鱼羹 ..... 113

胎骨粉 ..... 114

续断牛筋汤 ..... 114

### 小儿营养性贫血 .....

115

脾虚血亏 ..... 115

- 当归羊肉羹 ..... 116  
阿胶羹 ..... 116  
山药荆皮大枣汤 ..... 117  
冬笋炒鹤鹑片 ..... 117  
动物肝粥 ..... 118
- 小儿呕吐**.....
- 118**
- 伤食呕吐 ..... 119  
蜜饯萝卜 ..... 119  
神曲丁香茶 ..... 119  
胃寒呕吐 ..... 120  
黄瓜粥 ..... 120  
胃寒呕吐 ..... 120  
蒜泥羊肉 ..... 121  
肝气犯胃呕吐 ..... 121  
佛手姜汤 ..... 122  
姜橘土豆汁 ..... 122  
惊恐气逆 ..... 122  
天麻钩藤冲藕粉 ..... 123
- 小儿泄泻**.....
- 124**
- 伤食泄泻 ..... 124  
五香散 ..... 124  
山楂神曲汤 ..... 125  
玉米石榴皮粉 ..... 125  
粳米麦芽汤 ..... 125  
小儿风寒泄泻 ..... 126  
红糖醴 ..... 126
- 姜茶饮 ..... 126  
小儿湿热泄泻 ..... 127  
加味竹叶粥 ..... 127  
蕨菜散 ..... 127  
藿米茶 ..... 128  
小儿脾虚泄泻 ..... 128  
焦米粥 ..... 128  
番石榴蜜糖水 ..... 129  
健脾消食糕 ..... 129  
消化散 ..... 129  
脾肾阳虚泄泻 ..... 130  
山药羊肉粥 ..... 130  
固精汤圆 ..... 130  
骨碎补煲猪腰 ..... 131
- 小儿便秘**.....
- 132**
- 热结便秘 ..... 132  
蜜糖银花露 ..... 132  
马铃薯汁 ..... 133  
生大黄茶 ..... 133  
三仁丸 ..... 133  
血虚便秘 ..... 134  
冰糖炖香蕉 ..... 134  
气虚便秘 ..... 134  
菠菜粥 ..... 134  
五圆鸡 ..... 135
- 小儿腹痛**.....
- 136**
- 中寒型腹痛 ..... 136  
丁香肉桂红糖煎 ..... 136  
小茴香丸 ..... 137  
五香肚粥 ..... 137  
乳食积滞型腹痛 ..... 137  
三消饮 ..... 138  
鸡内金方 ..... 138  
五香槟榔 ..... 138  
脏腑虚寒型腹痛 ..... 139  
小建中汤 ..... 139  
大麦汤 ..... 139  
淤血型腹痛 ..... 140  
加味桃仁粥 ..... 140  
丹参蜜饮 ..... 141
- 小儿蛔虫**.....
- 141**
- 使君子肉饼 ..... 142  
楝皮槟榔糖浆 ..... 142  
炒南瓜子 ..... 142
- 小儿蛲虫**.....
- 143**
- 茴香槟榔汤 ..... 144
- 小儿口疮**.....
- 145**
- 脾胃积热 ..... 145  
番茄汁 ..... 145  
糖渍西瓜肉 ..... 146  
葫芦瓜糖水 ..... 146

心火上炎型 ..... 147

生地黄石膏粥 ..... 147

虚火上浮型 ..... 147

冰糖银耳羹 ..... 148

生地黄粥 ..... 148

西红柿粥 ..... 149

### 小儿扁桃体炎.....

149

急性扁桃体炎 ..... 150

金银花茶 ..... 150

酸梅青果汤 ..... 150

消炎菜 ..... 151

慢性扁桃体炎 ..... 151

天冬粥 ..... 151

贝母鸭子 ..... 152

黄精冰糖煎 ..... 152

### 小儿感冒.....

153

风寒感冒 ..... 153

芫荽黄豆汤 ..... 153

荆芥粥 ..... 154

豆豉葱白豆腐 ..... 154

姜糖饮 ..... 155

风热感冒 ..... 155

发汗豆豉粥 ..... 155

桑叶露 ..... 156

暑湿感冒 ..... 156

香薷饮 ..... 156

苏藿薄荷茶 ..... 157

西瓜番茄汁 ..... 157

### 小儿咳嗽.....

158

外感咳嗽 ..... 158

杏仁茶 ..... 159

苏杏汤 ..... 159

橘姜蜜膏 ..... 159

葱豉汤 ..... 160

桑菊杏仁饮 ..... 160

加味蜜糖银花露 ..... 161

蜂蜜萝卜汤冲蛤粉 ..... 161

梨膏 ..... 162

罗汉果煲猪肺 ..... 162

百合枇杷藕茶 ..... 162

内伤咳嗽 ..... 163

萝卜汤 ..... 163

糖橘饼 ..... 164

银杏小排骨汤 ..... 164

苓地粥 ..... 165

榧杏桑白煲猪肺 ..... 165

鲜莲银耳汤 ..... 166

润肺止咳茶 ..... 166

姜蜜梨汁 ..... 167

猪肺猪肚鸭子汤 ..... 167

落花生粥 ..... 168

核桃生姜方 ..... 168

甜杏仁膏 ..... 169

### 小儿肺炎.....

170

风热闭肺型 ..... 170

枇杷叶粥 ..... 170

川贝梨 ..... 170

风寒闭肺型 ..... 171

防风粥 ..... 171

葱豉黄酒汤 ..... 171

恢复期 ..... 172

人参菠菜饺 ..... 172

### 小儿哮喘.....

173

发作期 ..... 173

加味贝母梨膏 ..... 173

罗汉果柿饼汤 ..... 174

陈皮紫苏煎 ..... 175

姜豉饴糖 ..... 175

缓解期 ..... 175

猪肺萝卜汤 ..... 176

五味子鸡汤 ..... 176

萝卜子杏仁汤 ..... 177

银杏小排汤 ..... 177

百合固金汤 ..... 177

### 小儿百日咳.....

178

初咳期 ..... 178

风栗壳煲糖冬瓜 ..... 179

百部四味饮 ..... 179

- 猪肺止咳汤 ..... 180  
  **痊愈期** ..... 180  
蜂房豆腐汤 ..... 180  
地龙膏 ..... 181  
冰糖鸭蛋羹 ..... 181  
  **恢复期** ..... 181  
大枣胡萝卜饮 ..... 182  
冰糖慈菇糊 ..... 182
- 小儿流行性腮腺炎**.....  
**183**  
  绿豆白菜心 ..... 183  
  牛蒡粥 ..... 183  
  黄花菜汤 ..... 184  
  双花小豆粥 ..... 184
- 小儿麻疹**.....  
**185**  
  **初热期** ..... 185  
  芫荽荸荠水 ..... 186  
  **出疹期** ..... 186  
  荸荠酒酿 ..... 186  
  银菊葛根粥 ..... 187  
  **恢复期** ..... 187  
  竹笋鲜鲫鱼汤 ..... 187  
  麦冬粥 ..... 188
- 小儿急性肾炎**.....  
**188**  
  葱白灯心丝瓜汤 ..... 189  
  鲤鱼薏苡汤 ..... 190
- 冬瓜赤豆黑鱼汤 ..... 190  
  白菜薏苡仁汤 ..... 190
- 小儿遗尿**.....  
**191**  
  **小儿虚冷遗尿** ..... 191  
  山药猪脬汤 ..... 192  
  生焖狗肉 ..... 192  
  羊肉鱼鳔黄芪汤 ..... 192  
  **肺脾气虚遗尿** ..... 193  
  腐皮银杏粥 ..... 193  
  猪脬黄芪汤 ..... 194  
  **肝经湿热遗尿** ..... 194  
  珍珠草煲鸡肠 ..... 194
- 小儿疳积**.....  
**195**  
  清凉绿豆汤 ..... 195  
  蜜糖银花露 ..... 196  
  荷叶茅根粥 ..... 196
- 小儿湿疹**.....  
**197**  
  **湿热型** ..... 197  
  马铃薯（土豆）汁 ..... 197  
  薏苡仁百合粥 ..... 198  
  竹节菜粥 ..... 198  
  **脾虚型** ..... 198  
  茯苓炖乌龟 ..... 199  
  荸荠薏苡仁汤 ..... 199  
  **血燥型** ..... 199
- 桑椹百合汤 ..... 200  
  大枣扁豆粥 ..... 200
- 小儿中耳炎**.....  
**201**  
  **肝胆郁热型** ..... 201  
  苦瓜茶 ..... 201  
  金银花粥 ..... 202  
  **脾虚湿困型** ..... 202  
  薏苡仁山药粥 ..... 202  
  **肾气亏虚型** ..... 202



## 药膳概论

对于家长们来说，最不意见到的事就是自己亲爱的宝宝病了，恨不得宝宝今天得病明天就好，而且要给宝宝喂“好药”，以求疾病尽快治愈。可宝宝吃药难于上青天。一旦给宝宝喂药，他们不是哭就是闹，既急坏了家长，又惹火了宝宝。

办法总是会有的，可尝试让宝宝吃药膳。中医学认为，药膳是宝宝保健的重要方法。

儿童饮食保健主要包括两个方面：食养和食疗。

**食养：**即利用食物的作用，维持人体的正常生命活动，从某种意义上讲是食物对人体的补养作用，即所谓“无病强身”。儿童食养，就是指科学地调配饮食，使小儿在体格、体力、精神、智力和抵抗力等各方面，都能保持最佳状态，并能促进小儿生长发育。

**食疗：**食疗的作用主要体现在“祛邪”和“扶正”两方面，正如孙思邈所说：“食能祛邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。”

食疗不同于药疗的地方是：“药性刚烈，犹若御兵，兵之猛暴，岂容妄发，故药治远不如食治平稳。”大医学家扁鹊也说：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”将食疗放在药治之上，是中国传统医学治病的主流思想。

儿童食疗，就是用特殊的饮食，来达到治疗患儿疾病的目的，这对某些疾病的康复来说，起着举足轻重的作用。

食物的种类很多，有谷物、肉食、蔬菜、瓜果等多种类别，也有鲜品、干品。随

着季节的变化，食物采集期的不同，营养各有特色，使人有四季常新之感。到目前为止，被人们发现和认识，可供饮食的动物和植物，有1 000多种，常吃的也有300多种。

每一种食物，由于气味和性质的不同，对人体产生的作用和效果也不同。如绿豆能清热解毒；大枣可健脾利湿；丝瓜能清热通络；荠菜能养肝止血；猪肝可补肝明目；牛肉能健脾暖胃；鳝鱼可祛风胜湿；水鸭能补虚滋阴。这些性能，对不同的疾病起着不同的治疗作用。

从现代营养学的观点来看，食物中含有的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐和维生素等成分，有营养身体组织、器官的综合作用。食物的这种综合作用，是其他疗法所不能比拟的。

以上所说之食疗、食养，亦可称为药膳，顾名思义是以食物治疗疾病，用食物调养身体，让膳食发挥类似药物的作用。此外，药膳还有一个含义，就是用药物与食物相配，烹制成具有保健治疗作用的佳肴。

在明确了药膳的含义后，我们就不难理解什么是儿童药膳了。所谓儿童药膳，就是在中医理论指导下，根据儿童的生理特点，采用一定的中药与相应的食物搭配调制而成的食品。由于小儿脏腑柔嫩，处于不断生长发育的过程中，故生活中巧妙地辅以药膳的办法，这对儿童防病治病、强身健体会起到很好的作用。



### 中医理论指导药膳

**四气五味学说** 四气指“寒、热、温、凉”；五味为“咸、酸、苦、甘、辛”。每一种食物如同中药一样具有“四气、五味”特性。对不同病症，可选择适宜药膳来调理，如体质虚寒者宜选温补食物，忌寒冷饮；体质实热者应选寒性食物，并忌食辛辣、醇酒等热性食物。在几千年的药膳、食疗实践中，人们发现导致疾病恢复期延长，或愈后复发，或突然变症的，多因违背四气五味学说，没有因症选膳的缘故。