

元气宝贝

Selected Food & Drink
for Children

健康餐

结合儿童常见的六大病状

小朋友最爱的健康营养好味道, 让你
家的小朋友欢乐饮食, 健康长大。

曾少君 著

Selected Food &
Drink

图书在版编目 (C I P) 数据

元气宝贝健康餐 / 曾少君著. — 北京: 农村读物出版社, 2003.12

ISBN 7-5048-4330-x

I. 元... II. 曾... III. 儿童—食谱
IV. TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 116754 号

动静国际有限公司授权出版

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李振卿
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	880mm × 1230mm 1/16
印 张	6
字 数	150 千
版 次	2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月北京第 1 次印刷
定 价	24.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



元气宝贝 健康餐

Selected Food & Drink
for Children

从呼吸道、肠胃道、皮肤、耳鼻喉、
泌尿系统至全身营养的完全摄取，
为你的宝贝量身订做出最具中西医健康概念的精选饮食，
这一次你家宝贝的营养健康就交给你！

曾少君 著

农村读物出版社

作者序

孩子在饮食上最大的问题往往是偏食，而偏食导致的结果往往是营养不良。看到自己的孩子胃口不好，体弱多病，作为父母的您是不是束手无策呢？

大多数孩子的营养不良主要是因为厌食、挑食、偏食，或是家长喂养不当，不能全面地摄取各种人体生长所需要的能量和蛋白质、维生素等引起的。当孩子在成长发育期，如果不能吸收适当的营养，轻则会使得免疫力下降，容易感染疾病，重则形成恶性循环，造成孩子发育不良，损害孩子的健康，结果会带来很多难以弥补的遗憾。

其实在面对这样的问题时，您大可不必惊慌失措，或盲目地给孩子各式各样的补品，这样只会适得其反。

要解决这个问题，食疗要比药物治疗来得更安全、更彻底。

我们提倡的食疗主要从改变错误的

饮食观念入手，

希望帮助读者建立一个均衡膳食的正确观念。

均衡膳食就是指每天适量地摄取人体所必需的营养物质，例如五谷、

各种水果蔬菜、各种肉类、豆类、蛋类、海

藻类、菌类等食物，透过适当的搭配，达到饮食均衡的目的。这样既可避免营养过剩，亦可改善营养缺乏的状况。但孩子是不可能意识到营养均衡的重要性的，他们只会根据口味选择食物，喜欢的食物，就多吃，厌恶的食物，就拒绝。这样的状况当然会导致摄入的营养不平衡，因而大大地影响健康状态，久而久之造成各种疾病的入侵。

因此，作为父母，在饮食方面替小朋友把好关，纠正他们挑食、偏食、厌食和贪吃零食的不良饮食习惯就显得益发重要。但孩子所需的营养和口味与大人有极大的区别，要配制出营养均衡的食谱并不容易，它既要考虑到食物的美味，又要满足营养均衡与充足的要求。长期以来很多人为此做出了许多努力，却收效甚微。

《元气宝贝健康餐》一书针对儿童的健康及营养需求，设计了许多不同的菜式。每一道菜都根据购买方便、经济实惠、营养价值高的原则调配而成。为了满足小孩子挑剔的口感，本书还特意对食物的搭配方式进行了调整，以保证每一道菜的鲜美可口、营养均衡。

孩子厌食、挑食、偏食不要急，营养不良也不要慌。从现在起，让这本书的正确饮食观念来帮助您吧。若能照着此书介绍的各式佳肴亲手制作，不仅能在不知不觉中提高自己的厨艺，而且还能让你的孩子变得胃口大开，日益强壮。一举数得，何乐而不为呢？相信这本书会成为您孩子健康成长途中不可多得的亲密伙伴。



江西省南昌市妇保院
主任医师



推荐序 1

营养食谱，健康宝贝



孩子是父母生命的延续，父母莫不希望自己的子女都拥有健康快乐的童年。但许多孩子体质不好、免疫力差，很容易生病。所以，如何增强体质，让孩子健康快乐的成长成为许多家长头痛的问题。

许多家长会通过饮食来解决这一问题，这样却容易踏入另一个误区，出现四多四少现象：辅食多、主食少，荤菜多、素菜少，动物蛋白多、植物蛋白少，细粮多、粗粮少。如此一来，孩子的体质不仅没有增强，反而因为长期进食蛋白质及脂肪过多的食物影响食欲，甚至累积过多毒素，导致其体格发育及健康状况不良。

到底要怎样做才能让孩子真正保有健康呢？方法其实很简单，那就是从“天然健康的饮食”开始。一般来说，幼儿的膳食应该做到“均衡、适量”，并以幼儿的生理需要为依据，供给幼儿充足的热量和人体所必需的六大营养素。其次，在膳食中各种营养素、食品的种类和营养之间的搭配要平衡，

比例要适当，这样才有利

于身体对营养的吸收

和利用，也才有

助于幼儿身心的健康发展

《元气宝贝健康餐》是孩子的食补大全，它搭配的食物不仅拥有均衡的营养，也利用食物本身的特性来预防儿童常见的疾病，如呼吸道疾病、肠胃道疾病、皮肤疾病……等等。更重要的是，其中的每一道食谱都可以防治各种具体的症状，例如：生姜红糖饮对防治发热、头痛、流鼻涕、鼻塞等症状有显著疗效，而雪梨罗汉果炖川贝则可以有效防止咳嗽、气喘、多痰、咽喉肿痛、上火……

此本食谱大全是孩子饮食的指南，父母亲如果能按照书中的内容来调配孩子的饮食，不仅可以帮助孩子增强免疫力、预防疾病，其兼具美味的特色，更能让孩子乐意食用，逐渐改掉偏食的习惯。期待本书可以给你家宝贝美味的三餐，也带给他们真正完美的健康童年。

广州市珠江医院
副教授主任医师

李江洪



推荐序2

让你的孩子更健康

孩子从降临到这个世界的第一天起，就沐浴着爸爸妈妈的关怀与爱意。每位父母都期望自己的孩子能长得健健康康、快快乐乐，可是生活物质水平的提高并不代表着疾病的远离。很多爸爸妈妈发现自己虽然已经花费了很大的心血在孩子身上，可孩子还是不时地生病。

为什么生活环境的优裕不仅没有增强孩子的体质，反而使孩子的体质更差呢？这是因为现代生活条件的改善，父母为了增加孩子体能，给他们吃大量营养过剩的食物。事实上，这样的做法不仅不能增强孩子的体质，反而会给孩子的身體带来麻烦。出现这种状况的原因在于孩子的肠胃不同于成人。孩子的肠道还缺少很多有益菌，消化和吸收功能都比较弱，爸爸妈妈眼中的营养品或许是孩子的身体所无法吸收的。这样的状况一旦发生，孩子的身体状况自然不佳。

如何让孩子的身体维持在健康的状态，成为每个父母关心的话题。中医认为，人体处于动态的平衡状态时最健康，维持这个平衡的最好方法就是食补。但专对孩子的食补书是少之又少，一方面由于孩子的体质比较弱，免疫力也较成人要低很多，制作食谱时要考虑很多问题；另一方面，孩子的肠胃吸收不同于成人，这也是在儿童食谱的选材上需要特别注意的。

本书就是专门为孩子量身定作而成的天然食谱，让孩子不但可以吃得开心，还可以在美味的饮食中增加抵抗力，远离各种儿童常见的病症。

针对孩子的饮食特点与肠胃吸收功能，本书作者搜集了大量适合孩子的食物资料，同时，亦努力使之搭配成适合孩子口味的食谱。为了让爸爸妈妈可以方便而快速地制作，书中的每一道菜肴都附上了详细的介绍。同时，所有的食谱都经过了资深中西医师的审定，提供给期待孩子健康成长的父母一个科学、有效的营养法则。本书提供的食谱多达53道，爸爸妈妈在为孩子准备每日三餐时，可以有相当大的选择空间。我真心地希望有更多的爸爸妈妈来阅读本书，让你家的孩子们在均衡的营养中获得健康的成长。

康铭健康咨询中心
国家执业中医师
中西医结合硕士

推荐序3

均衡饮食新观念

孩子的身体健康是父母最为关注的问题，但在实际生活中，由于儿童的体质比较弱，免疫力较成人要低得多，所以经常会产生一些疾病状况，如感冒、腹泻、呕吐、胃痛、腹痛、过敏、慢性咽喉炎、夏季热、尿床、流鼻血、荨麻疹、汗疹……。一旦孩子身体状况不佳，父母就会非常担心和着急，一些没有经验的年轻父母此时更是措手不及。

孩子生病了固然要看医生，吃药打针有时也是在所难免，然而长期服用药物，又会让家长多一层顾虑：这些药物产生了副作用怎么办？药物往往治标不治本，长期服药，只会让身体对药物产生依赖性，而倘若小孩子长期服药，更大的影响是长大后可能变成药罐子。因此，如何让孩子健康的成长，成为很多家长头疼的问题。

事实上，身体的健康与否，主要还是在于平时生活的保养。治病固然重要，但防范于未然则更甚于一切。有什么方法是既没有副作用，又可以彻底改变孩子的体质，全面提升孩子的免疫力呢？懂得运用最天然、最健康的食物其实就可以解决这



推荐序 4



提升孩子免疫力的不二法门

个问题。因为很多食物本身的特性，本来就可以调和气血、防治疾病、强身健体，对于成长中的孩子是帮助极大的。帮助孩子建立良好饮食习惯的同时，更可以在最大程度上达到预防疾病、保持健康的功效。

本书即根据幼儿常见的六大类病症，将有营养的健康食谱分别归类整理，并请经验丰富的专业中西医师亲自指导每道菜的保健功效与营养价值，更增加了其内容的科学与实用性。书中还特意提供了几道保健食谱，可促进孩子的成长发育，以达到防病强身、益智健脑的作用，每一道菜还附有所用材料的营养成分分析表，让父母可以根据孩子的身体需求，选择适合孩子的健康饮食，使孩子的成长过程更加健康、快乐！更值得一提的是这些菜肴都尽量做得合孩子的胃口，可帮助解决孩子偏食的毛病。

期待本书的出版，能让你的孩子不输在起跑线上。

江西省南昌市妇幼保健院
主治医师



孩子的生长发育颇为迅速，由于代谢处于旺盛阶段，所需的能量、营养素要比成人高。如果幼儿在学龄前营养不良，会直接影响其生长发育及健康。反之，如果营养均衡，小孩子就能健康成长。这就好比建房子，地基打的好，高楼才能拔地而起，屹立不倒；地基打不好，高楼终究难逃倒塌的命运。孩童时期的饮食会影响其一生，良好体质要从小开始培养。

孩子的饮食如何调整呢？如果只重视营养，食物有可能失去原先的美味，让孩子失去享用食物的喜悦，最终还可能导致偏食的发生。如果过分注重美味，也可能导致营养不均衡，使孩子免疫力下降、体质衰弱。

对于孩子的饮食，究竟应该采取什么样的态度呢？如何才能把营养与美味结合起来？这就是《元气宝贝健康餐》一书制作的目的。书中以“均衡营养、天然饮食”为原则，提供兼顾营养与美味的食谱，除了顾及营养均衡之外，本书还考虑到孩子偏好的口味，不忘强调色、香、味俱全。

书中还在经验丰富的中、西医师亲自指导下，特地针对孩子的六大常见病症，提供了饮食调整方法，让孩子吃出营养、消除病痛。当孩子患有呼吸道疾病，诸如感冒发热、咳嗽多痰等，就可调配雪梨、生姜、蜂蜜、百合、莲藕、豆腐、丝瓜、萝卜等能清热降火、生津止渴、润肺化痰、健脾止呕类的食物来食用；如果孩子患有肠胃方面的疾病，例如食欲不振、便秘、呕吐、消化不良等，则可调配山药、扁豆、芝麻、牛奶、胡萝卜、黄瓜、柿饼、银耳等能促进胃液分泌、加强消化功能、增强食欲的菜肴。孩子常见的每一种疾病，医师都有提出相应的解决之道，用食物予以预防和治疗。

利用身边常见的食物使孩子在享受美味的同时，拥有健康，是每位父母心中的期待，相信这本健康美味的《元气宝贝健康餐》会成为所有关爱子女的父母手头的必备之书。

上海港医院
主任医师

应光晓



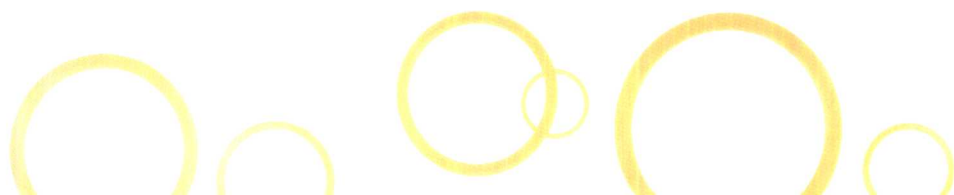
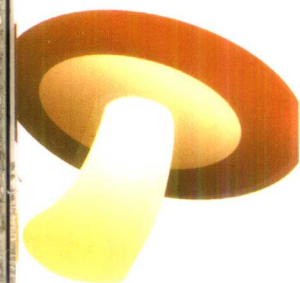
目录

强化呼吸道健康餐

生姜红糖饮 <i>Ginger Drink</i>	12
水梨炖罗汉果川贝 <i>Herbal Stewed Pear</i>	13
双花蜂蜜饮 <i>Honeysuckle & Maythorn Drink</i>	14
百合啤梨白藕汤 <i>Lotus Root & Pear Soup with Lily</i>	16
大米葱白粥 <i>Chinese Onion Porridge</i>	18
蜜百合 <i>Honey Lily Drink</i>	19
豆腐葱花汤 <i>Tofu Soup with Chinese Onion</i>	20
蜂蜜萝卜饮 <i>Honey Radish Drink</i>	22
丝瓜粳米粥 <i>Sponge Cucumber Porridge with Shrimp</i>	23
黄豆香菜汤 <i>Soybean & Parsley Soup</i>	24
水梨蒸川贝 <i>Steamed Pear with Sichuan Fritillary Bulb</i>	25

健胃整肠健康餐

淮米鸡内金粥 <i>Yam Porridge</i>	28
粳米鲜梨粥 <i>Pear Porridge</i>	29
白扁豆瘦肉汤 <i>White Haricot & Pork Soup</i>	30
冰糖乌梅饮 <i>Plum Juice</i>	31
蜜糖牛奶芝麻粥 <i>Honey Sesame Milk</i>	32
山楂乌梅丁香汤 <i>Herbal Plum Drink</i>	34
三色拼盘 <i>Vegetable Combo</i>	36



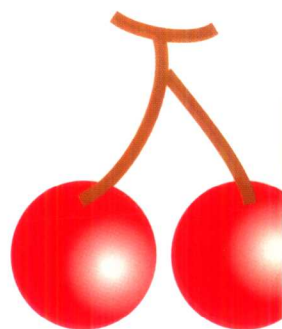
柿饼大米饭 <i>Persimmon Rice</i>	38
猪肉炖银耳 <i>Stewed Pork with White Fungus</i>	39
山楂麦芽饮 <i>Maythorn & Maltose Soup</i>	40
芝麻生姜拌红糖 <i>Sesame & Ginger White Brown Sugar</i>	41

预防皮肤疾病健康餐

洋葱豆豉香菜汤 <i>Chinese Onion & Parsley Soup</i>	44
冰糖莲子 <i>Lotus Seed & Lily Drink</i>	45
绿豆金银花 <i>Mung Bean Drink with Honeysuckle</i>	46
生地苦瓜汤 <i>Balsam Apple Herbal Soup</i>	47
生姜糙米粥 <i>Ginger Porridge</i>	48
冬瓜煮薏仁 <i>Wax gourd & Job's Tears Soup</i>	49
糙米红枣粥 <i>Chinese Date Porridge</i>	50
甘草三豆汤 <i>Beans Soup with Liquorices</i>	51

预防耳鼻喉疾病健康餐

红枣黄耆汤 <i>Chinese Date Herbal Soup</i>	54
辛夷洋参炖豆腐 <i>Herbal Stewed Tofu</i>	55
空心菜饮 <i>Ipomoea Aquatica Drink</i>	56
丝瓜冰糖饮 <i>Sponge Cucumber Drink</i>	57
冰糖木蝴蝶 <i>Oroxylum Indicum Drink</i>	58





目录

CONTENTS

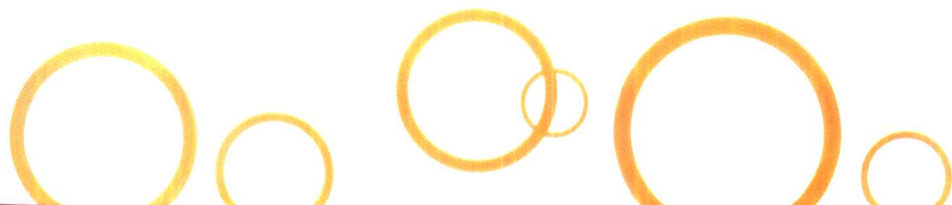
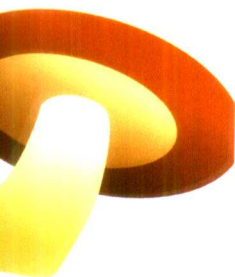
桔梗麦冬饮Three-herb Drink.....	59
薏仁金银花Job's Tears Porridge with Honeysuckle	60
百合沙参糙米粥Lily & Ladybell Porridge	62

保护泌尿系统健康餐

冰糖玉米须Silk Drink.....	66
炖猪腰Herbal Stewed Haunch	67
鲫鱼红豆汤Herbal Crucian Soup.....	68
红枣黑豆炖乌鸡 Stewed Chicken with Chinese Date & Black Bean	70
大云羊肉粥 Mutton Porridge.....	72
红枣白果汁Chinese Date & Ginkgo Juice.....	74
肉桂粳米粥Chinese Cassia Porridge	76

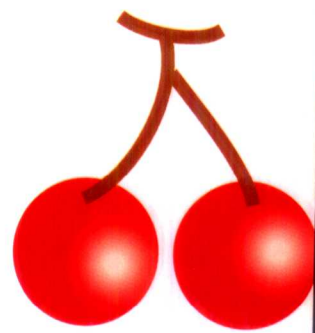
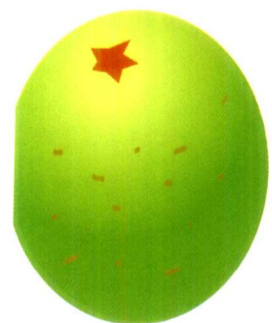
增强体质营养餐

番茄肉末炒豆腐Fried Tomato & Tofu with Pork.....	80
猪肝菠菜汤Liver & Spinach Soup.....	82
番茄荷包蛋Fried Tomato with Egg	84
豆腐虾皮煲Stewed Tofu with shrimp	86
清蒸猪肝Steamed Liver with Egg.....	88
剥丝苹果Fried Apple	90



TENTS

鲜奶起司汤 <i>Cheese Milk</i>	92
美味色拉 <i>Cucumber & Fruit Salad</i>	94





强化呼吸道健康餐

呼吸是维持生命最重要的环节之一，如果呼吸道受到病菌侵袭，很容易引发各种病症，甚至危及孩子的生命。面对呼吸道疾病的侵扰，你的宝贝该如何抵御呢？

首先让我们了解一下呼吸道疾病的具体概念。一般人所谓的呼吸道疾病，除了先天性的哮喘等症之外，通常是指呼吸道感染，包括鼻部、咽部、喉部、气管和支气管以及肺部的感染。呼吸道以气管为界，分为两大部分：气管以上受到感染为上呼吸道感染，就是平常所说的感冒；气管以下受到感染称为下呼吸道感染，就是平常所提及的支气管炎、肺炎等等。

与成人相比，孩子更容易患呼吸道感染，因为成人的气管黏膜中会分泌出一种称为分泌性免疫球蛋白的物质，该物质可以抵抗入侵的病菌，黏膜上的纤毛在向喉口方向摆动的时候，也会排出部分灰尘、病菌和黏液；但孩子的呼吸道却只能分泌相当少的分泌性免疫球蛋白，气管黏膜发育也不完全，纤毛稀少，因此很容易患上支气管炎等呼吸道感染造成的疾病。

其次，父母由于过分宝贝孩子，为了避免孩子受到外界病菌的侵犯，索性让孩子与

外界隔绝，认为这样就可以隔绝一切病毒，其实这样的孩子就像温室中的花朵，一旦脱离了安全的环境，就会因为缺乏锻炼，更加容易被感染。

另外，由于孩子新陈代谢十分旺盛，对蛋白质、矿物质、脂肪、维生素、微量元素的需求通常也高于成人，其中的锌元素和维生素A更是保护孩子免于呼吸道疾病的两大忠诚卫士：锌是孩子脑部中枢系统发育所需的重要物质，可以有效减少呼吸道感染的机率；维生素A可以保持上皮细胞及黏膜组织的健康状态、预防呼吸道感染，还可以提高抗体反应能力、促进体内白血球的再生。然而因为有些父母总是娇惯孩子，顺着孩子的口味，孩子不喜食蔬菜、水果、粗粮等含有大量矿物质、维生素、微量元素的食物，父母往往无可奈何之下也就听之任之，长久下去，就会导致孩子的体质下降、容易被病菌感染。

还有些父母一切以孩子的活动为中心，孩子贪玩以至延误就餐时间，而父母则守在旁边，等到孩子玩累了或者空闲时，才让孩子吃饭，甚至于吃1小碗饭竟需要2个多小时；有的父母生怕孩子吃不饱，总是在正餐之外，让孩子吃过量的零食，如饼干、糖果等，进

而养成了孩子不规律的饮食习惯、喜吃零食等不良饮食习惯，直接导致孩子摄取的营养不够均衡，无法为身体发育提供充足的各种营养成分，造成肺以及消化道黏膜变薄，降低了抵抗力，极易引起呼吸道感染并引发一系列病症。

儿童营养学家认为，孩子只有充分摄取了发育所必需的各类营养成分，才能从根本上提高孩子的免疫力，免疫力越强，患呼吸道疾病的机率就越低，所以父母要先从孩子的日常饮食入手。肉、蛋、牛奶、谷类、蔬果、海产类食物中均含有孩子必需摄取的营养成分，让孩子均衡摄取这些食物才能增强免疫力，以对抗呼吸道感染。一日三餐的主食应选大米、

玉米、麦片、薯类、面粉等原料制成的食物（如粥、软饭、面条、馄饨、豆浆等）；副食应该选择适量的蛋类、鲫鱼、乌鸡、肉类、海产品等；素食应多吃豆制品、丝瓜、番茄、黄瓜、冬瓜、菠菜、萝卜等食品；饭后适量进食新鲜水果，再适时添加一些具有滋阴润肺、化痰止咳、清热解毒、消食开胃、化滞消积、散寒发表、调理脾胃的中药（如紫苏叶、川贝母、百合、山楂、金银花、陈皮、莲子、木蝴蝶、荷叶、菊花等），如此才能真正做到营养均衡，进而确保孩子的健康饮食，避免呼吸道感染。

让自家宝贝健康成长是为人父母最大的心愿，只有保持规律的作息、健康的饮食才能确保孩子的成长发育，本章中的菜肴、饮品、汤品和点心，正

是针对防止呼吸道疾病而调配成的，按照本章内容加强饮食保养，长期食用，就一定可以让孩子提高免疫力、远离呼吸道疾病、快乐地生活。现在你知道该如何让宝宝抵御呼吸道感染疾病的侵扰了吧！





生姜红糖饮

Ginger Drink

西医师的话

生姜红糖饮对治疗儿童由感冒引发的发热、头痛、鼻塞、流鼻涕等症状有明显疗效。

中医师的话

生姜性温味辛，具有健脾胃、止呕吐、散风寒、解湿毒等功效；红糖性温味甘，可补中益气、健脾暖胃、活血散寒。两者同食具有发汗解表、去风散寒之功效。

功效

发汗解表、去风散寒。

材料

生姜 ······ 10克
红糖 ······ 10克



制作

1. 将生姜洗干净，切成片状。
2. 加入500毫升煮沸之热开水冲泡10到15分钟。
3. 将红糖加入调味，温热后饮用。

水梨炖罗汉果川贝

Herbal Stewed Pear



西医师的话

水梨含有丰富的维生素C、水分等，与罗汉果、川贝母同食可改善口干咳嗽、便秘等症状。每天吃少许即可。

中医师的话

水梨可生津润肺、化痰止咳、清热降火；罗汉果味甘、酸，性凉，可清热凉血、生津止咳、润肠通便、润肺化痰。

功效

可化痰止咳、生津润肺。

材料

水梨 ····· 500克
罗汉果、川贝母 ··· 共20克
冰糖 ····· 10克
蜂蜜 ····· 20克

制作

1. 将水梨的皮与果核去掉，切成块状；罗汉果去皮。
2. 将水梨块、罗汉果与川贝母放入容器内，加入冰糖、蜂蜜与水搅拌均匀。
3. 放入锅中隔水蒸约1个小时即可。

双花蜂蜜饮

Honeysuckle & Maythorn Drink



西医师的话

山楂含有维生素C、铁等物质，与金银花同饮，可用于治疗由风热感冒所引起的各种症状。当做茶饮，一日数次。

中医师的话

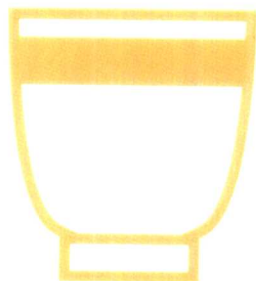
金银花性寒，具有辛凉解表、清热解毒之功效；山楂可生津止渴、消食健胃。

功效

清热解毒、生津止渴。

制作

1. 先将山楂洗净去核。
2. 将山楂、金银花一同放入锅中，并加入500毫升的清水用大火煮沸，然后将熬出的汁液滤出。
3. 再加入500毫升左右的清水熬出汁液。
4. 将两次熬出的汁液倒在一起，加入蜂蜜并搅拌均匀即可。



材料

金银花 ······ 10克
蜂蜜 ······ 30克
山楂 ······ 10克

