

汗井 养生馆
Health Museum

对症食疗 儿童

编著 韦杨丽

药补不如食补，防病治病食为先

正确的饮食与健康密切相关。

本书就是一本集营养、医护、美食

为一体的现代家庭必备育儿小手册，

为你提供贴心的养护指导。

第4季

039

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童对症食疗/韦杨丽编著. —广州: 广东人民出版社, 2009. 12

(汗牛养生馆·第4季)

ISBN 978-7-218-06451-2

I. 儿… II. 韦… III. 小儿疾病—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.

161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195675号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年12月第1版
印次	2009年12月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06451-2
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

邮购部地址: 广州大道南惠兰路1-11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

对症食疗

编著 韦杨丽

儿童



汗汗 养生馆

Health Museum



NLIC2970480344

第4季
039

广东省出版集团
广东人民出版社

前言



儿童医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康好比快乐，很难有准确的定义，在日常生活中，人们往往会忽略它，非得到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是一病不起时，才知道健康原来胜过一切财富名利。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就越来越受到重视了。

人类很早就懂得饮食与健康之间有密切的关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说：“不要忽略你的身体健康，饮食、动作均有节制。”由此可见，正确的饮食观念对现代人的健康起着重要的作用。而在一个家庭中，儿童的健康尤其牵动着家人的心。鉴于此，我们精心编制了这本《儿童对症食疗》。本书分为儿童家庭营养师、儿童家庭医生、儿童家庭急诊室三个部分，内容涵盖小儿肥胖症、营养不良、小儿糖尿病、体质虚弱方面的食疗营养知识和感冒、发热、咳嗽、肠胃炎、腹泻、便秘、肺炎等儿童常见疾病食疗，以及儿童高热惊厥、呕吐、烧伤和烫伤、食物过敏、鼻出血等家庭急诊救治方面的知识。内容丰富而全面，并配有精美的图片解说，是一本集营养、医学、美食为一体的现代家庭必备育儿小手册，为你提供贴心的养护指导。

除《儿童对症食疗》外，本套儿童系列丛书还包括《新手妈咪育儿经》《0~1岁婴儿断奶》《1~3岁宝宝饮食》《3~6岁幼儿营养》《儿童饮食宜忌》《儿童补铁补血》《儿童钙锌同补》《儿童开胃健胃》《学生营养餐桌》，共十个分册。从刚出生的宝宝到学龄儿童，从最初的母乳喂养到孩子饮食习惯的培养、特殊元素的补充，我们都倾情奉上，为你提供全方位的贴心的养育指导和营养建议，让你一书在手，轻松、科学育儿，愿你的孩子健康快乐成长！

目录 CONTENTS

- 5 第一章 儿童家庭营养师**
- 6 跟肥胖说 Byebye**
- 8 平菇煮豆腐
- 9 枸杞烧鲫鱼
- 10 绿豆芽炒肉丝
- 11 牛肉泥酿大白菜
- 12 火腿拌银针
- 13 竹荪连笋汤
- 14 一品萝卜丝
- 15 儿童减肥三不宜**
- 16 营养不良需重视**
- 18 土豆烧牛腩
- 19 韭菜炒蛋
- 20 虾仁煎蛋
- 21 金针菇牛肉片
- 22 干炒芦笋肉
- 23 莲藕猪肚汤
- 24 五彩鸡丝
- 25 空心食品引发儿童营养不良**
- 26 远离小儿糖尿病**
- 28 南瓜粥
- 29 草菇焖冬瓜
- 30 竹笋炒鳝片
- 31 鲫鱼冬瓜汤
- 32 空心菜粥
- 33 韭菜炒河虾
- 34 菠菜木耳蛋皮
- 35 小儿糖尿病 & 成人糖尿病**
- 36 体质虚弱好食补**
- 38 粉丝蒸虾
- 39 浓汁鳊鱼汤
- 40 扁豆淮山粥
- 41 健脾温中牛肉汤
- 42 猪肾粥
- 43 木耳海参炖猪肠
- 44 补品益于体质虚弱的孩子吗**
- 45 第二章 儿童家庭医生**
- 46 感冒**
- 48 生姜芥菜汤
- 49 三丝冬瓜卷
- 50 淮山杏仁糊
- 51 胡萝卜肉丝面
- 52 牛奶浸木瓜
- 53 预防感冒应该吃什么**
- 54 发热**
- 56 苦瓜赤小豆排骨汤
- 57 黄瓜锦鱼丝
- 58 菊花薏米炖猕猴桃
- 59 清凉西瓜汁

- 60 豆腐蛋粥
- 61 孩子发热要悉心护理
- 62 咳嗽
- 64 无花果雪梨煲猪腱
- 65 草菇炒青豆
- 66 川贝母炖雪梨
- 67 八宝清补凉
- 68 海蜇炒里脊丝
- 69 儿童咳嗽饮食有八忌
- 70 肠胃炎
- 72 胡椒炖猪肚
- 73 肉香茄子煲
- 74 马齿苋绿豆汤
- 75 姜汁拌菠菜
- 76 薏米芡实汤
- 77 儿童肠胃炎饮食宜忌
- 78 腹泻
- 80 小米粥
- 81 淮山粥
- 82 枯草决明瘦肉汤
- 83 胡萝卜热汤面
- 84 砂仁焖猪肚
- 85 应对小儿秋季腹泻，
预防胜于治疗
- 86 便秘
- 88 油菜鱼片粥
- 89 菠菜猪血汤
- 90 牛肉焖黄豆
- 91 荠菜粥
- 92 小白菜炒黄豆芽
- 93 孩子发生便秘的五个因素
- 94 肺炎
- 96 白萝卜炖蜜糖
- 97 冰糖芝麻糊
- 98 杞菜芦笋汤
- 99 牛肉炒菠菜
- 100 甘蔗马蹄煲猪骨
- 101 番茄荷包蛋
- 102 如何区分小儿肺炎与感冒
- 103 第三章 儿童家庭急诊室**
- 104 高热惊厥
- 106 呕吐
- 108 食物过敏
- 110 鼻出血
- 112 阻塞
- 114 严重外伤出血
- 116 其他外伤



第一章

儿童家庭营养师

生活水平的提高给家长们带来了新的营养认识误区：认为营养好，孩子才胖；营养不良，孩子就瘦。其实肥胖也是营养不良的一种表现，它说明孩子摄入了过量的油脂或甜食，膳食结构不合理导致营养过剩。目前，小儿糖尿病、体质虚弱等已成为困扰家长们的难题。如何让孩子更加健康地成长呢？膳食平衡、营养全面均衡，这是关键。

跟肥胖说 Byebye

什么是儿童肥胖症？

儿童肥胖症是指儿童体内脂肪积聚过多，体重超过按身高计算的平均标准体重的20%，或者超过按年龄计算的平均标准体重加上两个标准差以上时，即为肥胖症。

四个标准判断你的孩子是否肥胖

● 年龄 & 体重

根据不同年龄体重的正常值来检测是否肥胖。体重超过同年龄、同性别儿童的平均体重2个标准差为超重，超过3个标准差为肥胖。用体重作为判定标准时，还要考虑身高和体型，同一年龄的孩子，身高偏高孩子的体重比偏矮的孩子要重，因此，需同时目测孩子的体型以减少误差。

● 皮褶厚度

是直接测量局部体脂的一个方法。皮下脂肪厚度与全身脂肪含量的关系与年龄、性别、脂肪堆积量及测量技术有关。成人皮下脂肪占全

身脂肪1/3，新生儿则占70%~80%。

● 体重指数 (BMI)

$BMI = \text{体重} / \text{身高}$ ，此数值在儿童青少年时期，随年龄而变化。BMI处于同年龄85百分位以上者为超重。在成年人，1998年世界卫生组织公布的标准为：BMI介于18.5~24.9的为正常；25.0~29.9为超重；大于30.0的为肥胖。其中，30.0~34.9为I度，35.0~39.9为II度，大于40.0为III度。

● 身高标准体重

根据不同身高列出相应标准体重作为标准进行评价，该方法是WHO推荐的普遍应用的方法。身高/体重超过参照人群的20%作为诊断肥胖的界值点。超过20%~29%为轻度肥胖，超过30%~49%为中度肥胖，超过50%为重度肥胖。

千万不要让孩子做肥胖儿

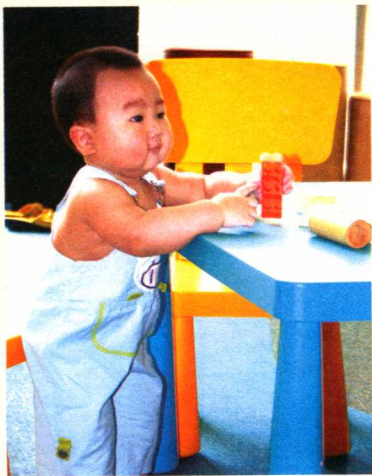
儿童肥胖程度可分为三级，体重超过正常儿童标准体重 20%~29% 为轻度，30%~49% 为中度，超过 50% 为重度。肥胖程度越严重，对儿童健康的危害越大。肥胖可导致循环、呼吸、消化、内分泌、免疫等多系统损害，影响儿童智商、行为、心理及性发育。现将肥胖对儿童身心健康最主要的八大危害分述如下：

- 1.** 肥胖儿童血脂明显高于正常儿童，而血脂紊乱是动脉粥样硬化的高危因素。
- 2.** 肥胖儿童胸壁脂肪堆积，会压迫胸廓使扩张受限，顺应性降低，横膈运动受限，从而影响肺通气功能，使呼吸道抵抗力降低，易患呼吸道疾病。
- 3.** 重度肥胖儿童脂肪肝发病率高达 80%，儿童肥胖是诱发脂肪肝的极为危险因素，高血压、高血脂是肥胖儿童发生脂肪肝的危险信号。
- 4.** 肥胖儿童消化系统疾病的患病率是 15%，明显高于正常儿童（4%）。
- 5.** 肥胖儿童的免疫功能低下，易患感染性疾病。
- 6.** 肥胖儿童普遍存在高胰岛素血症，为维持糖代谢需要，长期被迫分

泌大量胰岛素，导致胰岛分泌功能衰竭，引起糖尿病。

7. 男性肥胖儿童血睾酮含量及女性肥胖儿童血清脱氢表雄酮硫酸酯含量明显高于正常儿童，体脂增多可引起肾上腺激素分泌量增多，使下丘脑对循环中性激素阈值的敏感性降低，出现性早熟。

8. 肥胖儿童的总智商和操作能力低于健康儿童，其活动、学习、交际能力低，久而久之会出现抑郁、自卑心理，使儿童对人际关系敏感、性格内向、社会适应能力低，影响儿童心理健康。



平菇煮豆腐

原料 平菇100克，豆腐200克，豌豆80克，淀粉、植物油、盐、白糖各适量。

妈妈厨艺秀

1. 将平菇泡软，豌豆洗净，豆腐切成厚片，沥干水。
2. 下油1汤匙，将豆腐煎至金黄色，放在盆里。
3. 再起锅，下油2汤匙，炒平菇，倒入适量清水，煮一会，加入豆腐及淀粉，用1茶匙盐、半茶匙糖调味，最后用淀粉勾芡即成。

营养 & 功效

平菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，增强抗病能力。豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，含有人体必需的8种氨基酸，而且比例也接近人体的需要。此菜脂肪含量低，非常适合有肥胖症的儿童食用。



枸杞烧鲫鱼

原料 鲫鱼1条，枸杞12克，姜10克，葱10克，植物油、盐、鸡精、胡椒粉各少许。

妈妈厨艺秀

1. 将鲫鱼杀洗干净，枸杞泡透，姜切粒，葱切花。
2. 锅内下油，待热，下入鲫鱼，用小火煮透后，注入清汤，烧开，煮5分钟。
3. 再加入枸杞、葱花，调入盐、鸡精、胡椒粉，续烧5分钟即可出锅入碟。

营养 & 功效

鲫鱼含有丰富的蛋白质、糖类、无机盐、维生素等营养成分。每100克鲫鱼中，含蛋白质高达20克。同时，鲫鱼脂肪含量极低，有利于减肥。

美味小秘方

杀鱼时，刀法要准，切勿把鱼胆划破。



绿豆芽炒肉丝

原料 瘦猪肉50克，绿豆芽100克，植物油适量，湿淀粉5克，盐、醋、鸡精、葱、姜丝各少许。

妈妈厨艺秀

1. 将绿豆芽洗净，控净水分；瘦猪肉切成细丝，加入湿淀粉、盐上浆。
2. 炒锅置于火上，倒入油，油热至七成熟时，倒入肉丝，滑散捞出，沥油。
3. 锅中留底油适量，下入葱、姜丝炆锅，加绿豆芽煸炒，加肉丝煸炒均匀，炒熟。
4. 加入醋、鸡精，翻炒几下，出锅即成。

营养 & 功效

绿豆芽富含水分，食入人体后产生的热量少，不容易形成脂肪堆积皮下，有减肥的功效。

贴心小叮咛

绿豆芽纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒的孩子不宜多食。



牛肉泥酿大白菜

原料 嫩牛肉 100 克，大白菜 200 克，韭菜 10 克，生姜 5 克，火腿 10 克，植物油、盐、味精、白糖、鸡精、牛骨汤、胡椒粉、牛油、淀粉各适量。

妈妈厨艺秀

1. 嫩牛肉剁成泥，大白菜去叶留梗切块，韭菜洗净切粒，生姜去皮切米，火腿切米。
2. 锅内加水，待水开时，投入大白菜梗，烫至七成熟，捞起抹干水分，拍上一层干淀粉。
3. 嫩牛肉泥加入韭菜米、生姜米、火腿米，调入部分盐、味精、胡椒粉、淀粉，拌匀成馅，酿入大白菜梗上，入蒸柜蒸 8 分钟；另烧锅下油，注入牛骨汤，调入调料，烧开，放入牛油，淋入酿大白菜梗上即成。

营养 & 功效

大白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用，还有刺激肠胃蠕动的功能，能预防肠癌及降脂减肥。

火腿拌银针

原料 嫩黄瓜150克，绿豆芽100克，熟火腿10克，大蒜、香油、盐、鸡精、白糖、白醋各适量。

妈妈厨艺秀

- 1.嫩黄瓜去籽切成丝，绿豆芽洗净去根部，熟火腿切成丝，大蒜拍碎。
- 2.烧锅下水，待水开时，投入绿豆芽，快速烫一下，捞出冲凉待用。
- 3.用碗装上嫩黄瓜丝，加入绿豆芽、熟火腿丝、蒜粒，调入盐、鸡精、白糖、白醋、香油拌匀即可。

营养 & 功效

黄瓜中所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。

美味小秘方

此菜腌拌时间不宜太久，否则不清爽。



竹荪连笋汤

原料 水发竹荪 50 克，鲜莲子 50 克，竹笋 50 克，夜香花 50 克，香菇 10 克，生姜 10 克，葱 10 克，盐 6 克，鸡精 3 克，香油 3 克，高汤 1000 克。

妈妈厨艺秀

1. 先将竹荪清洗干净切段，竹笋和香菇切片，夜香花洗净，莲子去心，生姜切片，葱切段。
2. 锅内加水烧开，加入少量姜片，放入竹荪、竹笋、莲子、香菇稍煮片刻，捞起待用。
3. 将高汤放入瓦煲中烧开，放入竹荪、鲜莲子、竹笋、夜香花、香菇、葱段，调入盐、鸡精再煮片刻，淋入香油即可。



美味小秘方

竹笋要滚透，莲子要去心，否则会有苦涩味。

营养 & 功效

竹荪内含较高的碳水化合物、蛋白质及多种氨基酸，特别是谷氨酸含量丰富，具有滋补强壮、降压之功效。此菜多味共用，营养丰富而且脂肪含量低，是肥胖儿童的食疗佳品。



一品萝卜丝

原料 嫩白萝卜300克，枸杞3克，青豆粒10克，玉米粒10克，生姜5克，植物油8克，盐5克，鸡精2克，白糖1克，熟鸡油1克。

妈妈厨艺秀

1. 嫩白萝卜去皮切成丝，枸杞泡透洗净，生姜去皮切成丝。
2. 烧锅加水，待水开时，投入白萝卜，用大火煮熟，捞起用凉水冲透。
3. 另烧锅下油，放入姜丝，注入清汤烧开，下入枸杞、青豆粒、玉米粒、白萝卜丝，调入盐、鸡精、白糖煮至入味，淋入熟鸡油即可食用。

营养 & 功效

白萝卜含芥子油，可促进脂肪类物质的代谢，且热量低、易分解，是健体瘦身的佳肴。

美味小秘方

先将白萝卜丝煮熟，再放入凉水冲透，这样萝卜丝色白不苦。

儿童减肥三不宜

不宜学成人节食

儿童时期是生长发育最快也是最关键的时期，必须有足够的糖、蛋白质、维生素、钙、铁等营养物质来满足生长发育的需要，因此，帮助孩子减肥绝对不能过分限制孩子的饮食。另外，成人可以采用的手术去脂、药物减肥等，孩子都不宜使用，因为这些方法有可能影响其生长发育。

不宜快速减肥

孩子从正常体重长成肥胖，一般要经过数月或数年，在此过程中，身体的各个器官，譬如心、肺、肾脏等，都逐渐适应了体重比较重的状况。如果短期快速减肥，减去的只是身体的水分，同时却会产生两方面的不良后果：

1. 身体水分的快速丢失，会使心、肺、肾脏等器官一时难以适应，容易出现循环系统方面的问题以及肾功能损害，甚至会增加成年后患心血管疾病的危险因素。
2. 这种减肥方式难以持久，一旦松懈，体重会迅速反弹，不但对健康不利，还会使孩子丧失信心。

因此，父母要做好打“减肥持久战”的心理准备。另外，孩子的身高在不断增长，只要能保持体重不增或缓慢增加，便达到了减肥的效果。



不宜忽视孩子的感受

专家认为，孩子情感方面的问题会影响体重。就像很多成年人在感觉苦闷、压抑时会依靠食物来减轻压力一样，来自学业的压力、家庭关系紧张、觉得被父母忽视、感到孤独、与同学们关系不融洽等，都会使孩子倾向于贪食。