

实用

健儿药膳

愿您的宝宝健康、
茁壮,无限欢乐!

本书奉献给
为宝宝呕心沥血的
爸爸、妈妈们!

并推荐给
为儿童健康
日夜操劳的
儿科
医生们。



江苏科

·1

实用健儿药膳

王焕华 倪惠珠 王川云 编著

 江苏科学技术出版社

实用健儿药膳

王焕华 倪惠珠 编著
王川云

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：江苏淮安印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张8 字数170,000

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数1—3,000册

ISBN 7-5345-0841-X

R·123

定价：2.90元

责任编辑 钱路生

序

药膳，是祖国医学宝库中的一种独特疗法，它取药物之性，用食物之味，食药同用，功效较著，既为历代医家所肯定，也为现代医学所证实。食物疗法，在我国医学史上源远流长，历代中医药著作，均有医食同源、食药同源、以食养身、以食治病的论述，自商周到明清，有关食疗书籍即有75部之多，而散见于各类医药著作中的食疗资料，更难以计数。建国后，特别是党的十一届三中全会以来，随着生活水平的提高，人们对保健需求的日益增长，各种食疗书刊，尤如雨后春笋，异彩纷呈。纵观古今大量的食疗书籍中，尚未见有为儿童保健服务的专著问世。天真烂漫的儿童，是祖国的花朵，人类的未来。每个家庭的父母，对其子女，无不视之如珍，爱之若宝。一旦生病，即四处求医，不是打针，就是吃药，而这些治疗方法，又不为孩子们所乐意接受。因此，儿童的防病治病工作，深为社会各界所关注。我友王焕华医师，勇于探索，勤于钻研，从事临床工作多年，应用食物疗疾，颇多心得，曾先后编著出版了《长寿药粥谱》、《药粥疗法》（均署名王水）和《家庭保健饮料》等食疗专著，深受广大读者欢迎。王君有感于儿童保健工作之重要，怀着“幼吾幼以及人之幼”之爱心，本着“寓药于膳、寓治于食”的精神，从历代医药书刊以及流传在民间的单验秘方中，广为蒐集，结合现代科学知识，归纳整理，发皇古义，

融合新知，通过临床验证，精选出适用于儿童服食且取材容易、制作简便的药膳方230个，编著成《实用健儿药膳》一书，并按其功用，进行分类。如家庭备有一册，能按症选方，依法制用，则有病可配合治疗，无病可选择预防。此书之付梓，当可造福万家，嘉惠后代，寿人寿国，厥功伟矣！

储 农

一九八九年四月

编者的话

计划生育工作是我国的一项基本国策，实行独生子女在我国已蔚然成风。如何搞好优生优育？怎样保护儿童健康？这不仅是每个家长极为关心的大事，而且是我们每个医务工作者责无旁贷的神圣义务。

对于小儿疾病的防治，长期以来，广大医务人员已做了艰苦的探索。小孩生了病，无论是打针或是吃药，孩子们都非常忌讳，害怕打针服药，这是儿童的共性。更何况中药味苦，的确难以入口，西药又有一定的毒副作用，诸如链霉素、卡那霉素、庆大霉素都有可能引起小儿耳聋或肾脏损害；四环素族用于幼儿可致黄牙和骨生长抑制；氯霉素有时会抑制骨髓造血系统而引起再生障碍性贫血。此外，还有的儿童对青霉素或磺胺类药物有过敏反应。正因如此，为了进一步做好儿童医疗保健工作，我们做了“寓药于膳，寓治于食”的设想和尝试。几年来，我们从古代中医文献，近代临床资料以及民间流传的经验方中，收集整理小儿常见病症的药食并用的防治方法，并结合自己的临床心得体会，编写了这本《实用健儿药膳》。

《实用健儿药膳》介绍了防治小儿常见的53个病症的食治药膳共230方，都是本着实用、有效、简便、安全的原则选定的。这些药膳包括药饼、药糕、点心、蜜饯、菜肴、粥饭、汤饮、羹汁、药蛋、药茶等。对每一食疗药膳，分别

作了来源、配方、制法、功用、服法、宜忌等介绍说明，力求使各位家长看懂会用。当然，遇到疑难病症和危急病症应及时送往医院检查治疗，并在医生指导下服药。

本书在编写过程中，曾得到江苏省射阳县卫生局主管药师储农同志的支持，并为之作序，在此表示感谢。

由于我们的水平有限，书中不足之处，祈求广大家长们提出批评和意见，以便今后不断总结提高。

王焕华 倪惠珠 王川云

一九八九年四月于南京

目 录

一、虚弱病症

健儿糕.....	1	茯苓饼.....	12
姜橘椒鱼羹.....	2	山药蒸饼.....	13
山药茯苓包子.....	3	人参莲肉汤.....	15
益脾饼.....	4	黄精蒸鸡.....	16
参枣米饭.....	5	参芪羊肉羹.....	17
归参鳝鱼羹.....	7	山药米糕.....	18
八仙糕.....	8	洋参红枣汤.....	19
参枣汤.....	9	山药汤圆.....	20
八宝粥.....	10	归参炖母鸡.....	21
当归羊肉羹.....	11		

二、传染病

麻疹

紫草三豆饮.....	23
二根茶.....	25
荸荠萝卜汤.....	26
尿泡蛋.....	27
荠菜汤.....	28
绿豆衣茶.....	29
鸽卵.....	30
芫荽煮荸荠.....	30

水痘

甘草三豆饮.....	32
芫荽汤.....	33

百日咳

大蒜姜糖茶.....	34
川贝蜜.....	35
牛胆粉.....	36
白芨糖.....	37
百部蒸豆腐.....	38
罗汉果茶.....	40
柏叶蜜.....	41
萝卜汁糖.....	42
百部冰糖饮.....	43
冰糖天烛子.....	44
麻黄蒸梨.....	45

浙贝蛋.....	46
鸡胆糖.....	47
萝卜籽糖.....	48
白喉	
万年青醋饮.....	49
猪胆糖.....	50
墨旱莲蜜汁.....	51
猩红热	
牛蒡子糖粉.....	53
流行性腮腺炎	
龙衣炒鸡蛋.....	55
银花凉茶.....	56
绿豆白菜汤.....	56
流行性脑脊髓膜炎	
生石膏荸荠汤.....	57
大青黄豆汤.....	58
流行性乙型脑炎	
大青叶茶.....	59
大青黄豆汤.....	60
牛筋草茶.....	61
感冒	
姜醋茶.....	62
薄荷糖.....	63
大青叶汤.....	64
野菊茶.....	66
丝瓜花蜜饮.....	66
葱豉汤.....	67
葱醋粥.....	68
苏叶生姜茶.....	69

桑菊茶.....	70
香薷饮.....	70
肺结核	
黄精炖肉.....	72
山药汤圆.....	73
冰糖黄精汤.....	73
颈淋巴结核	
蛇皮蛋.....	75
急性病毒性肝炎	
忍冬冰糖饮.....	77
茵陈红枣汤.....	77
灵仙蛋.....	79
细菌性痢疾	
大蒜甜茶.....	80
马齿菜包子.....	82
木槿花蜜汤.....	83
止痢茶.....	84
老鹤草红枣汤.....	85
姜茶乌梅饮.....	85
旱莲糖茶.....	86
忍冬藤茶.....	87
马齿苋粥.....	87
阿米巴痢疾	
绿茶.....	89
姜茶乌梅饮.....	90
急性肠炎	
止泻茶.....	90
老鹤草红枣汤.....	91
忍冬藤茶.....	92

三、消化系统病症

呕吐

生姜汤·····	94
丁香糖·····	95
白芷姜饮·····	96
竹茹姜枣茶·····	97
丁香生姜茶·····	98

小儿疳积

鸡金藕头饼·····	100
鸡肝散·····	101
决明鸡肝饼·····	102
鸡金糖·····	103

呃逆

柿饼糖·····	104
柿饼粥饮·····	105

小儿厌食

锅焦饼·····	107
蜜饯山楂·····	108
砂仁粥·····	109
糖渍金橘·····	110
蜜橘红·····	111
香砂糖·····	112
麦芽糕·····	113
香砂藕粉糊·····	114
糖渍橘红·····	115
山楂软糖·····	115

泄泻

芡实糕·····	117
茶醋饮·····	118

云母粥·····	119
火腿猪爪汤·····	120
豆蔻乌骨鸡·····	121
白石脂粥·····	122
白术膏·····	123
豆蔻饼·····	124
芡实山药糊·····	125
车前米粉·····	126
赤石脂粥·····	128
胡椒糖·····	129
芡实粥·····	130
砂仁肾·····	130

小儿伤食

蜜饯萝卜·····	131
五香槟榔·····	132
消食糖·····	133
莱菔子粥·····	134
山楂麦芽饮·····	135
槟榔饮·····	136
橘饼茶·····	137
香砂藕粉糊·····	138
消食导滞饼·····	138
海蜇煮荸荠·····	139
蜜饯山楂·····	140
消食饼·····	140
莱菔汁·····	141

小儿便秘

黑芝麻炒米糊·····	143
-------------	-----

骨鯁	
灵仙醋·····	144
小儿消化不良	
高粱枣饼·····	145

蛋黄油·····	146
莲肉糕·····	147
山药扁豆汤·····	148
莲子锅焦茶·····	149

四、呼吸系统病症

咳嗽	
吊兰冰糖饮·····	151
麻黄炖梨·····	152
竹沥茶·····	152
萝卜汁糖·····	153
川贝梨·····	153
牡荆糖茶·····	154
蜜橘红·····	155
急性气管、支气管炎	
糖渍橘皮·····	156
牡荆糖茶·····	157
莱菔蜜汁·····	157
雪羹汤·····	158

款冬花糖茶·····	159
清肺粥·····	160
莱菔子粥·····	161
小儿肺炎	
二鲜糖茶·····	162
桑皮粥饮·····	162
清肺粥·····	164
鲜牛膝汁·····	164
大青公英糖茶·····	165
支气管哮喘	
海螺蛸拌砂糖·····	166
款冬花糖茶·····	167

五、泌尿系统病症

小儿肾炎	
黄芪粥·····	168
玉米须茶·····	169
茅根汤·····	170
山药米糕·····	171
西瓜皮汤·····	172
瓜皮赤豆汤·····	173
胡椒蛋·····	174
浮萍黑豆汤·····	175

山药汤圆·····	176
尿血	
荔枝草猪肉汤·····	176
小蓟茅根汁·····	177
小儿遗尿症	
芡实粥·····	178
猪小肚炖白果·····	179
益智粥·····	180
芡实糕·····	181

六、肠道寄生虫病

蛔虫病

糖蜜南瓜子·····	182
炒使君子·····	183
驱虫糖·····	183
炒南瓜子·····	184
鹤虱糖茶·····	185

蛲虫病

炒使君子·····	186
冰糖黄精汤·····	187

钩虫病

鹤虱糖茶·····	187
糖醋马齿苋·····	188

炒香榧·····	189
----------	-----

绦虫病

山楂果槟榔茶·····	191
雷丸冰糖水·····	192

胆道蛔虫病

香醋饮·····	193
----------	-----

蛔虫性肠梗阻

花椒油·····	195
生姜蜜·····	196
豆油藕粉糊·····	197
大黄粉蜜糊·····	198

七、五官科病症

鼻渊

辛夷煮鸡蛋·····	200
------------	-----

鼻出血

茅根茶·····	201
小蓟茅根汁·····	202

扁桃体炎

大发茶·····	204
灵仙茶·····	205
荔枝草醋·····	206
桑菊茶·····	207

咽喉炎

荸荠汁·····	208
冰糖木蝴蝶饮·····	209

小儿口疮

麦冬银花茶·····	211
淡竹叶粥·····	212

小儿流涎

摄涎饼·····	213
益智粥·····	214
白术糖·····	214

八、其他病症

癫痫

芫花糕·····	217
竹茹醋·····	218

小儿佝偻病

蛋壳粉·····	220
----------	-----

盗汗、自汗

肉苁汤圆·····	221
浮麦米饮·····	222

屏风姜枣汤.....	223
五倍子饼.....	224
童参糖茶.....	225
浮麦大枣汤.....	227

小儿腿脚无力

蜜钱黄精.....	228
栗子糕.....	229
黄精蜜.....	229

小儿行迟

栗子糕.....	230
生栗.....	231

疰夏

清暑饮.....	233
枸杞五味茶.....	234
藿佩饮.....	235

疳疔

银花凉茶.....	236
消疳饮.....	237

扁平疣

苡仁米饭.....	239
-----------	-----

小儿麻痹症

杜仲猪脚汤.....	240
------------	-----

一、虚弱病症

小儿或因先天不足，气血未充；或因后天失调，喂养不当；或因体弱多病，均可导致脾胃两虚，气血不足，体质羸弱，形体消瘦，大便溏泄，营养不良，食欲不振，倦怠无力等虚弱病证。对于这类儿童，只要选用下述保健药膳，缓慢调理，终可收效。

健儿糕

〔来源〕 《医院制剂手册》

〔配方〕

茯苓	15克
麦芽	25克
山药	15克
白术	15克
蔗糖	150克
糯米粉	250克
香精	适量
山楂	20克

〔制法〕

1. 先把茯苓、麦芽、怀山药研成细粉，过80目筛。
2. 把白术、山楂放入砂锅内，加水适量，煎汁。
3. 把茯苓等细粉同蔗糖（或葡萄糖粉）、糯米粉、香精

和匀后，再加入白朮、山楂汁搅拌均匀，制成糕饼，烘干即可。

〔功用〕 健脾消食、助运导滞，适用于小儿形体消瘦，食欲不振，大便稀溏等。

〔服法〕 每日3次，每次嚼服20克，连用5~7天。

〔宜忌〕 对菌痢肠炎腹泻无效。

〔按语〕 健儿糕是一种儿童实用的保健药膳方。该方药物配方简单，制作也很方便，一般家庭都可办到。山药、白朮、茯苓都是健脾益气中药，麦芽和山楂能开胃助消化。加入香精、蔗糖，做成糕饼，不仅香甜可口，而且颇有效果。

姜橘椒鱼羹

〔来源〕 《食医心镜》

〔配方〕

鲫鱼	1条（约250克）
生姜	20~30克
橘皮	5~10克
胡椒	2~3克
葱末	2~3克
食盐	3~5克

〔制法〕

1. 取活鲫鱼1条，约250克重，去鳞鳃及内脏，洗净。
2. 把生姜洗净后切成薄片。
3. 将生姜片、橘皮和胡椒一同用纱布包扎好，放入鲫鱼肚内，加水适量，用小火煨熟。

4. 最后取出药袋，加入葱末2~3克，细盐3~5克，稍煮即可。

〔功用〕 温中暖胃、补虚散寒，适用于小儿脾胃虚寒，食欲不振，消化不良，体质虚弱等。

〔服法〕 可分作2~3次，空腹温热食用。

〔宜忌〕 只宜趁热服食，冷不宜用。

〔按语〕 鲫鱼是常食之物，作为药用，古代医药文献早有记载，如《唐本草》中说：“鲫鱼合菹作羹，主胃弱不下食”。生姜、橘皮、胡椒能温中暖胃。合用做成羹肴，自古有之，现代民间也常应用。如《吉林中草药》介绍：“治脾胃虚弱不欲食，食后不化：大活鲫鱼一条、紫蔻三粒，研末，放入鱼肚内，再加生姜、陈皮、胡椒等煮熟食用”。凡脾胃素弱的儿童，不妨经常照此食用，对强壮身体，很有益处。

山药茯苓包子

〔来源〕 《儒门事亲》

〔配方〕

鲜山药	250~500克
白茯苓	100~150克
面粉	250~500克
白砂糖	250~300克
红绿丝	50~100克
猪油	适量

〔制法〕

1. 先把鲜山药洗净后，削去外皮，切成片，放入锅内，加水适量，煮熟后捣烂。

2. 把白茯苓研成粗末状。

3. 把山药、茯苓、红绿丝(食品商店有出售)、猪油、白砂糖一并和匀,做成馅料。

4. 用白面粉加水调和,如常法发酵后,加入馅料包成小包子,蒸熟即可。

〔功用〕 健脾胃、补中气,适用于小儿体质虚弱,脾胃不健,食少便溏等。

〔服法〕 每日早晚当点心趁热食用,每次2~3个,连服5~7天。

〔宜忌〕 作为甜点,切勿冷食。

〔按语〕 山药茯苓包子是体虚儿童理想的保健药膳,尤其是对脾胃气虚的小孩,更为适宜。其中山药与茯苓,均有健脾益气的作用,是属中医的“上品”之药。做成包子药膳,不仅香甜,儿童爱吃,而且功在补益,大能强壮身体。

益 脾 饼

〔来源〕 《医学衷中参西录》

〔配方〕

炙鸡内金	100克
炒白术	250克
干姜	100克
红枣	1000克

〔制法〕

1. 先把炒白术、炙鸡内金、干姜共研为极细粉末,过筛。

2. 把红枣1000克洗净后,放入搪瓷缸内,隔水蒸熟。