

● 儿童家庭医疗保健丛书

● 曹洪欣 / 主编

小儿常见病

食疗

罗陆一等 编著



47.1

NEING

SHILIAO

明天出版社

鲁新登字 06 号

儿童家庭医疗保健丛书

曹洪欣 主编

小儿常见病食疗

罗陆一 刘晓伟 谢 宁 编著
杨松堤 李桂芹

*

明天出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东人民印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 6.125印张 112千字

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7—5332—1865—5

R·4 定价: 3.80元

内 容 提 要

中医食疗既可用于养生保健,又可用于防治疾病。本书向读者介绍了小儿食疗方面的科学知识和方法。比如:如何对不同年龄、不同体质的小儿进行保健食疗,如何在不同季节进行保健食疗,以及小儿常见病的食疗等等。旨在指导家长们学会根据孩子的实际情况科学地、合理地安排饮食进补和调养,使孩子更加健康聪明。

《儿童家庭医疗保健丛书》总序

经云：是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。无病先防、已病防变、病后防复，使体魄健壮，实为众人所愿。儿童是世界的未来，儿童医疗保健工作，历来被人们所重视。在浩如烟海的古医籍中，有关儿童医疗保健的内容极其丰富，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。许多行之有效的方方法至今仍为人们所喜用，真可谓简、便、廉、验。

然而由于古医籍文辞深奥、医理高深，且民众多不晓医道，常望而却步，或偶有试者，无异于盲子夜行，使中医学中这些宝贵财富束之高阁，难以普及应用。医学博士曹洪欣副教授等有慨于此，遂精选古今医家与民间的佳法良方，结合作者的临床经验，著成《儿童家庭医疗保健丛书》。该丛书不论深奥医理，但求简明实用；不言简捷术语，只期通俗明了。虽不为医者，亦能阅后神会，如法施治，可有事半功倍之效。出版此书，对推广普及中医儿童医疗保健知识，提高儿童身体素质尤具重要意义，亦为惠赠广大家长及儿童保健工作者的一份厚礼。故乐于此而书以为序。

张 琪

1992年9月

前 言

儿童是祖国的未来，关心他们的健康成长是医务工作者义不容辞的责任。为了丰富家庭儿童医疗保健知识，满足父母们对儿童防病治病的实际需要，我们在广采博取中医药精华的基础上，结合古今医家的宝贵经验，编撰了这部儿童家庭医疗保健丛书，帮助每个家庭的父母奉献对儿童的一片爱心。

中国医学有着数千年的历史，对小儿常见病、多发病的治疗具有“简、便、廉、验”的特点。然而由于中医著作多文辞古奥、专业性强，一般读者很难在短时间内理解并掌握应用，使许多有效的医疗保健方法未能得到普及。本丛书立足使中医药的宝贵财富走向每个家庭，文字简明扼要、通俗易懂，读者可不必花费过多精力，只需根据小儿的病情而选用相应的治疗方法，或配合医生进行辅助治疗，即能达到祛病除疾、早日康复的目的。

为了适合家庭应用，书中对常见病的临床特点进行了扼要的概述。由于疾病的表现是错综复杂、千变万化的，对某些家庭范围内难以诊断的疾病，最好请医生确诊后，再根据具体情况选择最佳的治疗方案，以免延误病情。

本丛书的主要特点是突出实用、力求效验，即病种选择

精炼，治疗方法行之有效。避免泛泛而论，崇尚实用性、科学性与普及性相结合。然而由于时间仓促及水平有限，书中难免挂一漏万之处，希望广大读者提出宝贵意见。

本丛书包括《小儿常见病推拿》、《小儿常见病食疗》、《小儿常见病偏方》、《小儿常见病外治法》与《小儿常用中成药》等五部分。

作 者

1992 年 9 月

目 录

《儿童家庭医疗保健丛书》总序

前言	(1)
总论	(1)
食疗的涵义及适应范围	(1)
小儿食疗的特点	(2)
中医食疗的分类	(3)
食疗的家庭应用	(9)
小儿食疗注意事项	(14)
上篇 小儿保健食疗	(19)
小儿保健食疗的原则	(19)
不同年龄的小儿保健食疗	(21)
不同季节的小儿保健食疗	(24)
不同体质的小儿保健食疗	(25)
常用小儿保健药膳	(26)
下篇 小儿常见病症的饮食疗法	(51)
感冒	(51)
咳嗽	(55)
百日咳	(60)
哮喘	(65)

扁桃腺炎	(68)
腮腺炎	(71)
麻疹	(74)
水痘	(77)
肺结核	(80)
口疮	(84)
厌食	(85)
呕吐	(91)
疳积	(96)
佝偻病	(100)
腹痛	(104)
腹泻	(109)
细菌性痢疾	(114)
便秘	(119)
病毒性肝炎	(123)
病毒性心肌炎	(128)
痢证	(132)
惊风	(134)
夜啼	(137)
贫血	(140)
肌蛆	(145)
遗尿	(149)
急性肾小球肾炎	(152)
肾病综合症	(155)

汗症·····	(159)
多动症·····	(162)
肥胖症·····	(164)
皮肤病·····	(166)
肠道寄生虫病·····	(171)
脱肛·····	(176)
夜盲·····	(179)
近视·····	(181)

总 论

食疗的涵义及适应范围

食疗是在中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治理论指导下，根据食物、药物的性味、归经、功用，经过食物、药物炮制和配伍，按一定烹饪技术合理地烹调，制成药膳以治疗疾病的方法。

我国是具有悠久历史的文明古国，人们经过长期的生活实践，在同疾病作斗争的过程中，从“药食同源”的基本观点出发，把医药与饮食有机地结合起来，用以保健养生、强身防病，形成具有特色的中医食疗学。

人类为了生存，必须摄取食物、获取营养，维持生命。正如《素问》说：“天食人以五气，地食人以五味”，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”就是说人体的五脏之气来源于天，五味则来源于自然界的食物。摄取谷物果菜各种食物，营养以充实五脏气血阴阳，维持人体的生长发育。

食疗是建立在中医理论基础上的，以辨证施食为原则，根据五脏六腑、气血阴阳的偏盛偏衰，针对不同的疾病，选用适当的药食，以防治疾病的学科。食疗的食品、药膳具有益

气、养血，滋阴、补阳，调理脏腑的功效，既可用于养生保健，又可用于治疗疾病。适用于体质虚衰，禀赋不足之人的调养及各种慢性病和一些急性病的辅助治疗。一些急重症，疑难病，单用食疗难以取效，应及时到医院治疗，以免贻误病情。

小儿食疗的特点

中医认为小儿的生理特点是脏腑娇嫩，形气未充，生机勃勃，发育迅速。小儿是长身体的时期，在整个儿童时期，无论从形体到功能，从体力到智力，都随着年龄的增长而不断地生长发育，渐至成熟。在这一时期，必须及时地科学地提供充足的营养物质。同时，儿童又属“稚阴稚阳”之体，即小儿体内精血津液还不充实，内脏功能尚不健全或全而未壮。历代中医资料认为小儿常有三不足：一是脾常不足，亦即脾胃薄弱，消化能力较差，加上乳食不能自节，易为饮食所伤；二是肾常不足，小儿肾气肾精未充沛，须由后天饮食营养不断补充化生充填，才能正常发育成长；三是肺常不足，小儿肺气较弱，免疫抵抗力差，易为外邪所伤。由于小儿有这些生理特点，因此，小儿时期的饮食调养显得特别重要，正如明代医家万全所说：“人以脾胃为本所当调理，小儿脾常不足，尤不可不调理也。”怎样调理，他又说：“调理之法，不专在医，唯调乳母，节饮食、慎医药，使脾胃无伤，则根本常固矣。”因此，小儿食疗特点要重视调脾胃，要食贵有节，饮食

要富于营养，又要利于消化，不加重脾胃负担，既要供应充足的营养，满足机体生长发育需要，又要适度适量，如摄食过量，则不仅导致营养过剩，还有可能伤及脾胃，致消化、吸收发生障碍。其次还要防止小儿偏食，偏食必然使营养素供给不全面，某些营养过剩，某些营养素缺乏，使营养失衡，影响生长发育，导致多种疾病。食疗还要针对小儿三个不足，用一些健脾助消化的食品及药品，如太子参、茯苓、大枣等；补肾的食品及药品如淮山药、枸杞等；益肺的食品及药品，如黄芪、白术、防风等。这样才有利于小儿的正常生长发育。

中医食疗的分类

中医食疗分类大致可按制作方法、性状及功用分类。

一、按制作方法分类

食疗药膳的制作方法有煮、蒸、炖、煨、炸、炒、焖、熬、冻、烧、拌、余、卤等。

煮：将食疗食物与药物经加工处理后，放入净锅内，加汤汁或清水，先用武火煮沸，撇净浮沫，加调味品，再用慢火煮至成熟的一种烹调方法。如各种药粥等。

蒸：将食疗食物与药物和调料拌好，以蒸气传导加热成熟的烹调方法。有清蒸、旱蒸、粉蒸、膏蒸等不同。如虫草蒸鸡，黄芪汽锅鸡肝杞蒸蛋等。

炖：将食疗食物与药物经加工处理后，放入锅内，加水

用武火烧开，撇净浮沫，改用慢火，慢慢烧至成熟的方法。如良姜炖鸡条、独蒜炖龟肉等。

煨：将食疗食物及药物置慢火上或置余热的柴草内，慢慢煨至成熟的方法。如参归煨狗肉，子午乌龟等。

炸：将食疗食物及药物加工处理后，放入烧滚的油中炸至成熟的方法。有清炸、软炸、干炸、酥炸的不同。如蛋酥黄鸭，山楂肉干等。

炒：将食疗食物及药物加工成形后，码味、码芡，净锅置旺火上，加入油，形成一种热锅热油，急火快炒的方法。如仔姜炒墨鱼丝，枸杞桃仁鸡丁等。

焖：将食疗食物及药物加工后，净锅置急火上，将油加热，放入原料爆炒后，掺入汤汁、调料，加盖烧开，改用小火焖至成熟的方法。如枣杏焖鸡等。

熬：将食疗食物及药物加工处理后，净锅置中火上，放入原料、汤汁或水，烧开后，改用小火，微火慢慢烧至成熟的方法。如糖银耳羹。

冻：将食疗食物及药物加工成形，用一定方法熬制凝结成半透明体状食品的方法。甜冻可用的糖、琼脂，咸冻可用猪皮、猪肘。如首乌鸭片冻。

烧：将食疗食物及药物加工处理后，先经炒、煮、炸等处理，再进行调味调色，然后加入药物、汤汁或水等，用武火烧开，慢火焖透，烧焖至汤汁稠浓成熟的方法。有生烧、熟烧、干烧、红烧不同。如芪豆烧羊肚，二姜烧鸡，枸杞烧甲鱼等。

拌：将食疗食物和药物加工成形、放入调味品拌制成菜的方法。如葱油拌海蜇。

氽：将食疗食物和药物加工成薄片、细丝码味，码薄芡。净锅置旺火上，掺汤或水烧开，投入片或丝，辅料、调味料，待汤汁开时即熟的方法。如氽竹笋。

卤：将食疗食物与药物加工成形，放入沸水氽一下，再入卤汁锅中，加调料，用中心加热成熟的方法。如双蔻卤牛肉，丁香卤鸭等。

二、按性状分类

食疗药膳有米面、粥食、糕点、汤羹、精汁、菜肴、糖果、蜜饯、蜜膏、酒、饮料等。

米面类：是以稻米、面粉为原料，加一定量的药物制成的食品。如八宝饭、茯苓包子等。

粥食类：将稻米、秫米、麦子等加适当的药物，加水煎成的半流体药膳食品。如黄芪粥、人参粥等。

糕点类：将食物及药物研末，加工成糕点的药膳食品。如茯苓饼、怀山夹心糕等。

汤羹类：将肉、蛋、奶、海味等为主体原料，加入药物，经煎煮、浓缩成较稠的汤液药膳。如人参银耳羹、鹌蛋竹茹汤等。

精汁类：将食物与药物用一定方法提取、分离后制成的纯度较高的液体药膳。如五汁饮、虫草龟精等。

菜肴类：将肉类、蛋类、鱼类、虾蟹等为主体原料，配

适当的药物，经烹调加工成的药膳食品。如黄芪汽锅鸡、砂仁烧肚条等。

糖果类：将药物与食物加工后，加入熬炼溶解后的糖料中，混合制成的药膳食品。如薄荷糖、山楂片等。

蜜饯类：将植物的果实、果皮，配以适当的药物，用蜂蜜、糖煎后制成的药膳食品。如蜜饯金橘、蜜饯陈皮等。

蜜膏类：将鲜果汁、鲜药汁经煎熬浓缩，再调以蜜糖而制成的药膳食品。如雪梨膏、枇杷膏等。

酒类：将药物与食品切碎，加酒浸泡，将有效成分浸泡溶解出来，去渣而制成的药膳。如虎骨酒、龙眼酒等。

饮料类：将药物与食物浸泡、压榨、煎煮或蒸馏而成的液体。如桔汁饮、枸杞葡萄饮等。

三、按功用分类

食疗药膳有补气、补血、滋阴、温阳、补心、补肺、补脾、补肝、补肾、清热、利尿、疏风、止咳等。

补气药膳：机体功能活动不足为气虚，能增强机体功能活动能力的药膳为补气药膳。适用于面色无华、气短无力、自汗等气虚证。如人参粥、黄芪粥等。

补血药膳：血为体内红色液体，有营养滋润作用。能充养血液的药膳为补血药膳。适用于面色萎黄、唇甲淡白等血虚证。如熟地龙眼粥、菠菜猪血汤等。

温阳药膳：能补助人体阳气，治疗畏寒肢冷、脘腹冷痛、便溏腹泻等阳虚证的药膳为温阳药膳。如附子人参粥、益智

什么是中药的“四气”？

四气，就是寒、热、温、凉四种药性。凉性和寒性，在作用上有一定的共性，只是在作用的大小程度上有差别。也就是说，凉性比较大一些的就是寒性，寒性比较小一些的就是凉性，因此，凉性又叫做微寒。至于温性和热性也是这样，热性比较小一些的就是温性，温性比较大一些的就是热性，因此，热性又叫做大温。但寒凉与温热，则是作用绝对不同的两类药性。一般认为，寒凉药，大多具有清热、泻火、解毒等作用，常用来治疗热性病症。温热药，大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用来治疗寒性病症。



——我们都是中药，性格可不一样！

豆蔻粥。

滋阴药膳：能滋养阴液，生津润燥。治疗咽干口渴、干咳少痰、胃中嘈杂、手心发热、两目干涩等阴虚证的药膳为滋阴药膳。如沙参麦冬粥，玉竹银耳羹，二地鳖甲汤等。

补心药膳：补助心脏气阴，增强心脏功能的药膳为补心药膳。适用于心悸、气短、失眠、多梦、健忘等心虚证。如人参麦冬粥、炒枣仁粥等。

补脾药膳：能补脾助运、促进消化的药膳为补脾药膳，又称健脾药膳，适用于食少纳差、腹胀便溏、腹痛喜按等脾虚证。如四君鸡、茯苓饼、怀山汤丸等。

补肝药膳：能补养肝脏，增强肝脏机能的药膳为补肝药膳。适用于眩晕耳鸣、两目干涩视物不清、手足蠕动、筋脉拘急、肢体麻木、爪甲不荣等肝阴虚或肝血虚证。如首乌鸭片冻、四物炖乌鸡、天麻鱼头汤等。

补肾药膳：能增强肾脏功能、生精益元的药膳为补肾药膳。适用于腰膝酸软、畏寒肢冷、大便溏泄、完谷不化、小便频数或健忘耳鸣、生长发育迟缓、智力迟钝、骨骼痿软等肾气虚、肾精不足、或肾阴亏虚证。如鹿茸粥、脊髓蒸鲫鱼、堪杞酥桃仁等。

清热药膳：能清热泻火，治疗各种热证的药膳为清热药膳，适用于各种实热证。清热又有清肺、清胃、清心、清暑等不同，如桑菊茶、石膏生地知母汤、莲心粥、绿豆冻肘、雪银西瓜盅等。

利尿药膳：能通利水道，增加尿量的药膳为利尿药膳。适