

主编 彭裕泉

美食良方丛书

中国药膳学创始人全新奉献

美味滋补 食疗精华 良药可口 方法简单

婴幼儿

营养配餐

Sacran



安徽科学技术出版社

婴幼儿 营养配餐

美食良方丛书

主 编 彭铭泉
副主编 彭年东
编 者 彭铭泉 彭年东 彭 斌
侯 坤 郑晓妹 彭 红
彭 莉 赖得辉 陈亚丁
侯雨灵
制 作 彭氏药膳首席继承人 彭年东
彭氏药膳第五弟子 郭明斌
摄 影 徐 放 施 展



Lingyue
Yingying
Pacan



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养配餐/彭铭泉主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2004. 4
(美食良方丛书)
ISBN 7-5337-2912-9

I. 婴… II. 彭… III. 婴幼儿-食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005678 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 2.5

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 4 000

定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

作者簡介



彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。军委防化学院本科毕业。中医药膳教授，中国药膳学创始人。现任中国药膳研究会常务理事、中国中医药学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

彭教授从1980年开始从事中国药膳科研工作，先后在国内有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其中，《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》获四川省优秀科普作品一等奖，本书连同他的其他7部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，在日本出版的《中国药膳菜谱》（日文）和台湾出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、《中国药膳学》，以及香港出版的《中老年保健药膳》等均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中发掘、整理、研究，使祖国医学中食疗的零星资料系统化、科学化、社会化、大众化，创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一项空白。

1990年，彭教授应日本有关方面邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应邀赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了来自国内，以及日本、美国、韩国等10多个国家140余人弟子，传授彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

成都彭氏药膳研究所

《婴幼儿营养配餐》是以中医小儿科学、中国药膳学理论为依据，根据婴幼儿在各个时期的营养需要，分别介绍小儿流涎、小儿厌食、小儿疳积、小儿腹泻、小儿遗尿、小儿惊风、小儿虫症、小儿夏热、小儿其他杂症、小儿保健膳食配餐。按辨证施膳原则，用膳食进行食疗。小儿无病时也可食用，通过调养增进健康，起到防病保健作用。

婴幼儿在生理和病理上都和成年人有所区别，生理上表现为脏腑娇嫩，形气未充，机体和生理功能均未成熟完善。小儿由于脾胃未健，往往饮食不节，以致损伤脾胃，出现食少、停食、食而不化等疾病。另外，小儿饮食不洁，吃入未煮熟的带有虫卵的食物，致寄生虫在体内繁殖滋长。小儿多见的寄生虫病有蛔虫病、蛲虫病、绦虫病三种。鉴于上述原因，针对小儿的营养配餐，主要是健脾胃、助消化、补气血、强筋骨、除害虫、防传染、补健脑、益智慧的食谱，并适时服食预防和治疗寄生虫病的食物药膳，促使小儿健康成长。

本书以上述需要为宗旨，分别介绍了各种药膳食疗菜品、汤羹、饮品。这些营养方剂，既有古方，又有创新方，每个配方根据药食性味、功能、特点、营养成分、科学配伍，所用药物在中药店都可购到，所用肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，其保健要求效果，可根据各自家庭情况选用，该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，是一本推广营养配餐的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩，希望本书成为您的朋友。

这里需特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食，必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的。在食用营养配餐时，最好请当地小儿科医师指导，更能收到辨证施膳效果，同时也更为安全。

本书适用于一般家庭、保健食品加工厂工作人员、餐厅工作人员、医务人员、妇幼保健人员、厨师和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

于成都彭氏药膳研究所

美 味滋补

食 疗精华

中国药膳学创始人全新奉献

良 药可口

方 法简单



清炒豆干

1

清炒黄瓜丝

3

天冬炒菜心

5

核桃炒鸡蛋

6

枸杞莴苣炒肉丝

7

天麻香菇炒肉片

9

莲子烧豇豆

11

枸杞烧海参

13

虾仁烧豆腐

15

砂仁烧带鱼

16

山楂烧鱼翅

17

茯苓炖海带

18

黄芪炖子鸡

19

黄芪炖乳鸽

20

清炖鱼头

21

红杞炖金龟

23

杏仁鲫鱼汤

25

龙眼猪肾汤

27

蘑菇猪肾汤

29

大枣竹荪鸡汤

31

乌鸡汤

32

虫草老鸭汤

33

目录



目录

枸杞银耳羹

35

玉米羹

36

菠菜银耳羹

37

牛奶煮鹌蛋

38

枸杞煮肉丸

39

银耳鸽蛋

41

冰糖煮冬瓜

42

芡实莲子粥

43

苡仁粥

44

青菜粥

45

鱼腥草粥

46

白糖枸杞粥

47

止涎饼

49

砂仁大枣饼

50

白豆蔻馒头

51

火腿豇豆炒米饭

52

止涎液

53

茯苓牛奶饮

54

清炒豆干



配方

豆腐干	200克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克

制作

- ① 豆腐干洗净，切成4厘米长的条，姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随后下入豆腐干，盐、味精、炒熟，装盘，装饰上桌。

营养成分与功效 豆腐干含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂、V₁₂、V₁₅等成分，具有益气和中之功，生津润燥，清热解毒功效。适用于小儿气虚、烦渴、营养不良等症。四季皆宜。半岁以上儿童伤暑食用。

● 宜忌：四季均宜食用。

制作

- ① 将黄瓜洗净，切4厘米长的细丝，姜切丝，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜葱爆香，下入黄瓜丝，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 黄瓜含糖类、苷类、氨基酸、维生素（VitA、VitB₁、VitC）、钙、磷、铁等成分，具有清热、解渴、利尿功效。适用于小儿口渴、小便不畅等症。夏季每天食用，每次吃30~60克，佐餐食用。

● 宜忌：胃寒者忌食。

配 方

黄瓜	300克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克



清炒黄瓜丝



制作

① 天冬浸泡一夜，切薄片，菜心洗净，切4厘米长的段，姜切片，葱切段。

② 将炒锅置武火烧热，加入素油，烧至六七成热时，下入姜葱爆香，油温下入菜心、天冬片，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 天冬含天门冬素、黏液质、β-谷甾醇、甾体皂苷、糖醇衍生物等成分，具有滋阴清热、润肺生津功效。菜心含蛋白质、脂肪、粗纤维、磷、铁、维生素C、钙等成分。以上两者同煮，食后，有开胃、清热、止渴润燥，适用于小儿发热、咳嗽、口渴等症。每天1次，每次吃50~100克，佐餐食用。

● 宜忌：虚寒便溏者忌食。

配 方

天冬 10克
菜心 300克
姜 5克
葱 10克
素油 35克



天冬炒菜心



核桃炒鸡蛋



配 方

核桃仁	20克
鸡蛋	2枚
味精	2克
盐	2克
素油	35克

制作

- ② 鸡蛋打入碗内, 加入淀粉、盐、味精、葱花、水(适量), 搅拌均匀成浆。烧锅, 加入香油, 烧至六成熟时, 下入炸好的鸡蛋, 炸至金黄色, 捞出, 装盘上席。

营养成分与功效 糖杏仁含不饱和脂肪酸、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等成分。具有补骨、安神、润肠通便、调经益血、润肤、降脂、降压、强心功能。维生素B₆、V_{B12}、V_C、V_E、V_{Mg}等成分，具有润肤、养血功效。因二者兼备，可增强体质补钙。健脑、改善记忆、调节下市内分泌系统作用。每天1次，每次吃核桃仁约50-100克。枣泥丸、糯米丸、莲子丸。

● 宜忌：阴虚火旺、肺热咳嗽、便溏者忌食。

制作

- ① 将天麻用川芎、茯苓二药水浸泡一夜，蒸米饭上蒸熟，切片。香菇洗净，切片。猪瘦肉洗净，切片。糯米饭上蒸熟，切片。葱切段。
- ② 另炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，加入姜葱爆香，油即加入肉片、料酒、香菇、天麻片，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效 天麻含香荚兰醇、香荚兰醛、维生素A类物质并、强碱性中间物质及生物碱、黏液质等成分。具有熄风、定惊功效。香菇含蛋白质、脂肪、糖类成分，具有开胃、理气、化痰、解渴功效。猪瘦肉含蛋白质、脂肪等成分，具有滋阴润燥功效。以上同煮，有熄风定惊、开胃化痰、滋阴润燥功效。适用于小儿惊悸、惊风、抽搐等症。四季皆宜。每天1次，每次90~120克。佐餐食用。2~3岁以上食用。

● 宜忌：“使御风草根，勿使天麻，二件同用，即令人有肠结之患。”（《雷公炮炙论》）

配 方

天麻	10克
香菇	50克
猪瘦肉	250克
料酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
味精	2克
素油	35克



天麻香菇炒肉片



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertor.com