

童康食 儿健饮

与常见病食疗方

庚

辛不死，持于壬癸，起于甲乙。肝病者，平旦

慧，下晡甚，夜半静。肝欲散，急食辛以散之

用辛补之，酸泻之。病在心，愈在长夏，长夏

不愈，甚于冬，冬不死，持于春，起于夏，禁

温食热衣。心病者，愈在戊己，戊己不愈，加

于壬癸，壬癸不死，持于甲乙，起于丙丁。心

病者，日中慧，夜半甚，平旦静。心欲软，急

食咸以软之，用咸补之，甘泻之。病在脾，愈

在秋，秋不愈，甚于春，春不死，持于夏。



蒋一方 主编
蒋一方工作室 策划



科学出版社

慢性病与食疗

儿童健康饮食与 常见病食疗方

主编 蒋一方
编委 林钟芳 姜 觅
居美芳 金 焱
章 煜 乔芳玲

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

每个家庭都期盼能拥有一个健康的孩子,面对活泼可爱的新生命,父母在欣喜之余,肩上也承担很重的责任。孩子由于抵抗力弱,容易患病,如何用食疗提高孩子的身体素质,或在治病的同时利用食疗增强治疗的效果,让孩子健康地成长,是每一个父母、祖父母最关心的问题。本书不仅介绍了适合于多种儿童常见病证的食疗方,如感冒、哮喘、便秘等,还在儿童饮食的宜忌、儿童饮食行为的养成等方面提供了宝贵的建议。

本书适合关爱孩子、关注儿童健康成长的读者,尤其是有孩子的家庭阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康饮食与常见病食疗方/蒋一方主编. —北京:科学出版社,2014.11
(慢性病与食疗)
ISBN 978-7-03-042357-3

I. ①儿… II. ①蒋… III. ①小儿疾病—常见病—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 254265 号

责任编辑:潘志坚 朱 灵
责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷
科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 11 月 1 第 一 版 开本: B5(720×1 000)
2014 年 11 月第一次印刷 印张: 14 1/2 插页 1
字数: 235 000

定价: 32.00 元

前言

说起食疗,常常被简单地理解为食物的医疗保健作用。但这并不是食疗全面涵义上的演绎。食物在人类生命中的地位,首先是营养学上的意义。在内经《素问·脏器法时论》篇中早就明确指出:“毒药攻邪,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。”提示谷类、水果类、动物性食物类,以及蔬菜类食物的主要功效是提供热量与营养素,具有养生、益体、助养、充饥的基本功能。所以食疗的第一层次的理解是食养,即食物的果腹、维持生命的营养学意义。人类依赖食物而生存,才有人类的健康成长,生命得以延续,社会得以发展,故有“民以食为天”之说。但在目前出版的食疗书中很少涉及食疗的最初,也是最基本的涵义。本书以家庭平衡膳食为核心,系统地阐述了科学饮食的原则与方法。围绕合理的膳食结构,提出了科学饮食的4把“尺子”:食物多样化、按比例食用各营养性食品组的食品、适量原则以及个体化原则。学会科学饮食才能从食物中源源不断地获得合适的能量,以及全面与均衡的营养,以促进儿童的生长发育,满足他们身体健康所需。倘若不谈食物的营养学意义,不掌握科学吃饭,人体的热能与营养素得不到满足,食疗的保健与医疗功能就失去了根基。

某些药食同源食物对身体的补益保健作用已为人熟知。有些知识已融入百姓日常的生活之中,如红枣赤豆汤益气补血、米仁绿豆汤清热利湿、红糖生姜汤治受凉所致感冒、鸭肉凉鸡肉温等。所以食疗第二层次的理解是食物具有一定的保健作用。从中医角度讲,食物的保健功效实际上与食物本身的气与味两大属性有着直接的联系。食物的气得之与天,食物的味得之与地。食物乃禀受天地之精气而生。食物的气就是指食物的性,即食物的温热寒凉性质。食物的五味在《黄帝内经》中已有阐述,即辛、甘、酸、苦、咸,并分别与人体的五脏相对应,即“心欲苦,肺欲辛,肝欲酸,脾欲甘,肾欲咸”。

食物的性味须适合个体的体质特征方可产生补精益气效果,反之,若与身体的体质特征相矛盾,则可出现食物伤人的现象,故“五味之美,不可胜极”。如一味追求口味享受,提倡“适口而珍”对健康无益,甚至有害,如嗜甜、嗜酸、嗜辛、嗜



咸等则都可能损害个体的健康。内经对嗜味过度造成的后果有明确的阐述,如“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝月兑而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。此五味之所伤也”。同样,食物的温凉性质也有正、反两方面的作用。寒性体质的人需食温热的食物,热性体质的人需食寒凉的食物。生活中时常发生内热者出现火上浇油或虚寒者出现雪上加霜的食物伤人现象。因此,食疗的这一层保健作用,与我们每天的饮食关系密不可分,是时时刻刻影响到我们健康的饮食因素。因此,对学习食疗者而言,首先要懂得并掌握好食物的性味属性,这是食疗入门的金钥匙。

食疗方的运用是直接利用食物的医疗作用来治疗疾病,这是食疗的第三层次的理解。本书详细介绍的六种儿童常用补益方法,以及百余种儿童常见病食疗方可资读者应用。使用时要遵循战国时期名医扁鹊提出的:“君子有病,期先食以疗之,食疗不愈,然后用药。”这就提示我们食疗不是治病的唯一手段。在运用食疗时,也要掌握“有病要寻医吃药”这一条基本原则。生病时结合食疗的运用,则有利于疾病早日康复。另外,需知中国食疗博大精深,包含许多健康饮食的元素,如因人而异、因地制宜、因时而异、辨证施膳以及饮食有节等。这些知识点也是学习食疗方时需要刻意注意之处。如不同季节的饮食特点、不同体质个体的食疗应用特点等。

总之,本书从食物功能的三个层次,全面、系统地阐述了食物的营养作用、食物的保健作用以及食物的医疗作用。并且提供了大量的实用知识与技能,如食物的性味、家庭菜谱,药膳中的药饭、药菜和药粥的例子,以及儿童常见病的食疗方。本书还对目前儿童中出现一系列饮食行为偏差,提出了家庭儿童膳食管理的策略与方法,对规范儿童行为、促进儿童健康成长有着很大的帮助。因此本书对内科医生、保健医生、养生保健者以及所有家庭而言,都不失为一本良师益友般的饮食大全参考书。笔者诚望本书能为读者正确掌握科学饮食,以及合理运用食疗方法提供有用的工具。

笔者在写作过程中参考了不少同类书籍,在此一并致以诚挚的感谢。限于本人学识水平,书中不当或错误之处在所难免,敬请读者不吝指教。

上海交通大学附属儿童医院研究员

蒋一方

2014年6月

目 录

前言

中国饮食文化

中国传统饮食文化主要流派	003
熟食文化	003
美食文化	004
菜系的形成	004
配菜及烹饪法四季有别	005
讲究菜肴的整体美感	005
注重就餐节奏与环境情趣	005
食医相结合	005
素食文化	006
食疗文化	007
现代科学饮食文化	008
健康饮食与食疗	010

儿童健康饮食

平衡膳食的概念及其原则	013
平衡膳食的概念	013
平衡膳食的 4 条组织原则	013
三管齐下落实食物多样化原则	014
要有食品分组的知识	014
要掌握每日食物的构成与总数	015



摄入有关富含特殊营养成分的食品	015
要学会制作多样化的菜肴	015
要学会选择多样化的吃饭形式	015
落实食物均衡性原则必须遵按比例吃的方法	016
各营养性食品的每日推荐量	016
粮食组	016
蔬菜组	016
水果组	016
动物性食品组	017
奶及奶制品、豆奶及大豆制品组	017
油脂和糖组	017
矫正不良饮食行为的步骤	017
落实食物适量原则必须掌握节俭摄入高能量食物的方法	018
适量摄入高能量食物的方法	018
几种典型垃圾食品的控制	019
充气饮料	019
洋快餐	019
方便面	020
休闲食品	020
落实食物个体化原则必须依据本人的具体情况	020
食物天然属性、季节变换、烹调方法应与摄食者体质相一致	020
膳食的食物结构及食量应与摄入者的身体活动相一致	021
膳食的食物结构及食量应与摄入者当前营养状况相一致	022
如何来看“中国城市居民食品指南金碗图”?	022
不良饮食行为的表现及其矫正措施	023
不爱吃蔬菜怎么办	024
扩大蔬菜品种	024
讲究烹调方法	024
父母要以身作则	025
不爱吃荤菜怎么办	025
改善孩子的肠胃功能,提高荤菜的烹调技巧	025

改变肉类的加工方法,常可使肉质变得鲜嫩可口	026
父母以身作则带头吃多样化食品,对改变孩子的饮食行为有重要 意义	026
不爱喝牛奶怎么办	026
不吃水果怎么办	027
不吃鸡蛋怎么办	027
喜欢吃洋快餐怎么办	028
喜吃油炸食品怎么办	029
喜欢吃零食怎么办	029
喜欢喝饮料怎么办	030
喜欢吃甜食怎么办	030
家庭饮食行为管理的策略与方法	031
人性化喂养方法	031
掌握与孩子沟通的语言艺术	032
帮助儿童从小建立良好饮食习惯	033
帮助孩子学会选择健康科学的食物	035
家庭膳食管理方法的基本框架	035
儿童文明用餐	036
思想方面	037
行为方面	037
语言方面	037
仪表仪容	038

食物的性味及其药膳

食物的寒凉性质与食疗的关系	041
寒凉食物的食疗作用	041
温热食物的食疗作用	041
平性食物的食疗作用	042
食物的“五味”与食疗的关系	042
酸味食物的食疗作用	042
苦味食物的食疗作用	043



甘味食物的食疗作用	043
辛味食物的食疗作用	043
咸味食物的食疗作用	043
各类食物性味表	044
蔬菜类	044
粮、豆类	046
肉禽蛋类	047
鲜水产类	049
干果及鲜果品类	052
药食同源类	055
药膳及其常用药膳配方	059
食疗文化及药膳	059
辨证施食,因人而异	059
防治兼顾,效果明显	059
药膳可口,服食方便	060
食物养生与科学饮食	060
药饭	061
药粥	062
药菜	062

儿童食疗的常用补益法

益气补虚类	065
太子参粥(065)/红枣粥(066)/鸡汁粥(066)/屏风粥(066)/山药粥(066)/牛乳粥(067)/羊腰面(067)/北芪鸡(067)/清炖大鲫鱼(068)/蒸黄鳝猪肉(068)/黄芪猪肝汤(068)	
滋阴养血法	068
龙眼粥(069)/首乌红枣粥(069)/桑椹粥(069)/脊肉粥(070)/枸杞子粥(070)/乌鸡汤(070)/花生蜜枣栗子羹(071)/桂圆薏苡仁莲子羹(071)/猪肝酱(071)/菠菜粥(071)/猪蹄粥(072)	
健脾养心法	072
红枣黄芪粥(072)/莲子粉粥(073)/莲子芡实荷叶粥(073)/猪心粥	

(073)/藕粉粥(073)/糯米百合莲子粥(074)/糯米西洋参粥(074)/龙眼西洋参饮(074)/红枣黑豆黄芪汤(074)/桂圆大枣汤(075)	
润肺补肺法	075
白芨粥(075)/百合粥(075)/沙参粥(076)/河虾面(076)/秋梨膏(076)/百合冰糖羹(076)/银耳百合羹(077)/银耳炖雪梨(077)/银耳炖鸽肉(077)/清蒸糯米藕(077)/百合蜜饯(078)/沙参蜜饯(078)/糖生姜(078)	
健脾补中法	078
山楂粥(079)/枣姜汤(079)/八珍散(079)/参苓白术散(079)/八仙膏(080)/白雪膏(080)/鸡蛋山楂糕(080)/莲肉糕(080)/白胡椒煲猪肚(081)/烩羊肉(081)/糖藕片(081)/冬瓜条(081)	
补肾固元法	082
海参粥(082)/人参胡桃煎(082)/芝麻胡桃粉(082)/鸡头羹粉(083)/羊骨粥(083)/鸡头粉羊肉面片(083)/羊脊骨羹(083)/炖白木耳肉(084)/冰糖核桃(084)/金樱子煎(084)	

儿童常见病食疗方

新生儿疾病食疗方	087
新生儿黄疸	087
土瓜根汁(087)/车前草饮(087)/茵陈玉米须(088)	
新生儿不乳	088
人乳葱白饮(088)/启乳饮(088)/二生蛋白饼(088)/芙蓉鸡蛋饼(089)	
新生儿大便不通	089
槐花散(089)/蜜导法(089)/大黄饮(089)/芝麻皮硝油(090)/甘草黄连汤(090)	
新生儿小便不通	090
通草灯心汤(090)/葱白汤(090)/芦根地龙汤(090)/芹菜桑皮饮(091)/葱乳饮(091)/葱姜豉豆饼(091)/五苓补气汤(091)/田螺葱豆饼(091)	
小儿常见病食疗方	092
感冒	092
神仙粥(092)/葱豉粥(092)/加味香薷饮(093)/清络饮(093)/雀茶饮(093)/三石汤(093)/青孟汤(094)/神术散(094)/桂枝附子汤(094)/葱	



豉荷米汤(094)/豆腐葱白豆豉汤(095)/太上五神茶(095)/紫苏粥(095)/豆腐葱花汤(095)/百合啤梨白藕汤(096)/白萝卜炖大排(096)/北芪龙眼羊肉汤(096)	
发热	097
石膏粥(097)/生芦根粥(097)/黄菊花粥(098)/生地黄粥(098)/汗豉粥(098)/竹叶粥(098)/芹菜粥(098)/麦门冬粥(099)/珍珠母粥(099)/菱角粉粥(099)/薏苡仁绿豆百合粥(099)/生姜红糖粥(099)/瓜蒂饮(100)/冬瓜荷叶汤(100)/双花饮(100)/红绿饮(100)/西瓜番茄汁(101)/芦竹饮(101)/三白饮(101)/五汁饮(101)/龙脑饮子(101)/麦门冬汤(102)/改良麦门冬饮(102)/清暑饮(102)/缩脾饮(102)/清凉涤暑法(102)	
中暑	103
二豆粥(103)/四味香薷饮(103)/金银花蜂蜜饮(103)/银菊山楂蜂蜜饮(103)/黄瓜蜂蜜饮(104)/百合蜂蜜茶(104)/冷香饮子(104)/六和汤1号(104)/二顺散(104)/大顺散(104)/鲜蘑丝瓜汤(105)	
中寒	105
核桃葱茶饮(105)/黑豆饮(105)/丁香煮散(106)/附姜白通汤(106)	
厌食	106
西红柿汁(106)/葡萄汁(107)/鸡淮粉(107)/淮米健脾粉(107)/蜜饯山楂(107)/菜菔子粥(108)/蜂蜜萝卜(108)/橘饼茶(108)/鸡内金粥(108)/萝卜丝猪肉饼(108)/益脾饼(109)/麦芽糕(109)/砂仁粥(109)/香砂藕粉糊(109)	
咳嗽	110
三拗汤(110)/桑菊饮(110)/金沸草散(110)/二陈汤(111)/冰糖川贝炖雪梨(111)/枇杷饮(111)/清金化痰汤(111)/六君子汤(111)/沙参麦冬汤(111)/杏仁粥(112)/桂心粥(112)/梨粥(112)/落花生粥(112)/糯米粥(112)/川贝鲜梨汁(113)/山药汤(113)/贝母丸(113)/贝母蜂蜜丸(114)/杏仁膏1号(114)/萝卜蜂蜜饮(114)/核桃鸭子(114)/百合蜜(115)/雪梨百合冰糖饮(115)/生姜核桃杏仁汤(115)/参杏膏(115)/桂浆(116)/桔萎蜂蜜膏(116)/必效方(116)	
小儿肺炎	116

华盖散(117)/麻杏石甘汤(117)/五虎汤(117)/黄连解毒汤(117)/人参五味子汤(117)/生姜竹沥粥(118)/青果萝卜粥(118)/桑丹泻白汤(118)/润燥泻肺汤(118)/麻黄杏子汤(119)/清金保肺汤(119)/肺炎合剂(119)/补肺汤 1 号(119)/苇根粥(120)/荷叶石膏花粉粥(120)/芦根饮子(120)/三仁白鸭汤(120)/肺炎外敷法(121)	
哮喘	121
小青龙汤(121)/苏子降气汤(121)/补肺汤 2 号(122)/蒸柚子鸡(122)/萝卜豆汁(122)/萝卜粥(122)/三子养清汤 1 号(122)/保金宣肺饮(123)/人参胡桃汤(123)/沃雪汤(123)/海蛸鲫鱼汤(123)/理痰汤(123)/金瓜汁(124)/五味子散(124)/胡桃麦芽煎(124)/鹤鹑粉(124)/防哮喘(124)/黄芪粥(125)/参枣米饭(125)/山药茯苓包子(125)/核桃蜂蜜膏(125)/双仁蜜饯(125)/蛤蚧粉(126)/核桃大米粥(126)/核桃芝麻蜂蜜膏(126)/水晶桃(126)	
呕吐	126
消乳丸(127)/黄连温胆汤(127)/丁萸理中汤(127)/解肝煎(127)/茯苓橘皮小米粥(128)/栗子茯苓枣粥(128)/豌豆栗子双米饭(128)/白扁豆粥(128)/生姜枣粥(129)/芦根粟米粥(129)/吴茱萸粥(129)/良姜粥(129)/荜茇粥(129)/薯蓣半夏粥(130)/五物香薷饮(130)/生姜饴糖饮(130)/白术饮(130)/人参橘皮汤(131)/干葛竹茹汤(131)/木香调气汤(131)/竹茹汤(131)/太仓丸(131)/和中益气丸(132)/异功散(132)/枇杷叶散(132)/丁香姜糖(132)/羊肚羹(133)	
消化不良	133
不换金正气散(133)/白术猪肚粥(133)/养胃增液汤(134)/健脾丸(134)/橘皮粥(134)/胡萝卜粥(134)/粟米山药粥(135)/小米香菇粥(135)/山楂饼(135)/玉米山药粥(135)/三子养清汤 2 号(136)/挝脾汤(136)/莲子糊(136)/香砂养胃汤(136)/连翘薄荷饮(137)/大山楂丸(137)/木香大安丸(137)/扶脾丸(137)/保和丸(137)/二贤散(138)/三仙散(138)/木香散 1 号(138)/法制陈皮(139)/炙黄鸡(139)	
打嗝	139
丁香散(139)/竹叶石膏汤(140)/益胃汤(140)/三汁饮(140)/芦根竹茹饮(140)/五汁安中饮(141)/丁香柿蒂汤(141)/生姜竹茹汤(141)/橘	



- 皮汤(141)/红豆丸(141)/吴茱萸丸(142)/新制橘皮竹茹汤(142)/柿蒂茶1号(142)/柿蒂茶(142)
- 疳积..... 142
- 资生健脾丸(143)/肥儿丸(143)/八珍汤(143)/石斛夜光丸(144)/真武汤(144)/七圣丸(144)/大芦苇丸(144)/木香丸(145)/芦荟丸(145)/芦荟肥儿丸(145)/启脾散(145)/疳疾散(146)/益黄散(146)
- 便秘..... 146
- 麻仁丸(147)/六磨汤(147)/润肠丸(147)/增液汤加味(147)/二仁丸(147)/杏仁当归炖猪肺(148)/松子粥(148)/杏仁芝麻糖(148)/鲜笋拌芹菜(148)/胡桃粥(148)/芝麻粥(148)/酥蜜粥(149)/柏子仁粥(149)/无花果粥(149)/五仁丸(149)/五汁饮2号(149)/降气槟榔丸(150)/槟榔枳实丸(150)/瓜蒌噙(150)
- 肾炎..... 150
- 麻黄连翘赤小豆汤合五苓散(151)/五味消毒饮合小蓟饮子(151)/龙胆泻肝汤合羚羊钩藤汤(151)/温胆汤合附子泻心汤(151)/赤豆瓜皮玉米饮(152)/黄芪稻根糯米饮(152)/赤小豆粥(152)/青鸭粥(152)/茅根赤豆粥(152)/葵菜粥(153)/五皮饮(153)/三仁汤(153)/决水汤(153)/羊肾丸(153)/金锁玉关丸(154)/茯菟丸(154)/猪肚丸1号(154)/健脾益肾散(155)/水陆二仙丹(155)/鲤鱼羹(155)/鲫鱼羹(155)/玉须益母饼(156)/黄雌鸡(156)
- 泌尿系统感染..... 156
- 蜂蜜大麦姜茶(156)/八正散(157)/车前土茯苓粥(157)/冬瓜豆豉粥(157)/青小豆粥(157)/薏苡仁粥(158)/四汁饮(158)/南天竺饮(158)/瞿麦饮(158)/金黄散(158)/桃花散(158)/滑石白鱼散(159)/车前马齿苋散(159)/导赤散(159)
- 扁桃体炎..... 159
- 疏风清热汤(160)/清咽利膈汤(160)/百合固金汤(160)/会厌逐瘀汤(161)/橄榄银花汁(161)/罗汉果鱼腥草茶(161)/萝卜绞股蓝茶(161)/冰糖苋菜汁(161)/冰糖丝瓜汁(162)/鸡内金川贝饮(162)/桔梗甘草饮(162)/金线风绿豆汤(162)/牛蒡子海藻汤(162)/葛根虎杖荆芥汤(163)/生地玄参连翘汤(163)/豆根射干栀子汤(163)/蒲公英粥(163)/

鸭跖薄荷汁(163)/青龙白虎汤(163)/余甘甘桔汤(164)/天门冬粳米粥(164)/川贝炖鸭肉(164)/车前草汁(164)/开关散(164)/山芝麻(165)	
小儿汗证	165
小麦粥(165)/黑豆小米粥(166)/黑豆小麦粥(166)/山萸肉粥(166)/红枣黑豆黄芪粥(166)/二甘汤(167)/人参健中汤(167)/资成汤(167)/止汗散1号(167)/止汗散2号(167)/生地黄鸡汤(168)/困参散(168)/油煎泥鳅(168)/牡蛎五倍子粉(168)/黄芪红枣汤(169)/黄芪猪瘦肉汤(169)/黑豆圆肉大枣汤(169)/浮小麦羊肚汤(169)/冬虫草炖老鸭(169)/炒豆腐皮(169)	
小儿血证	170
糯米阿胶粥(170)/三鲜饮(170)/松烟饮(170)/藕汁茯苓饮(171)/天门冬汤(171)/五神汤(171)/中和理阴汤(171)/补络补管汤(171)/茅花汤(172)/增补茅花汤(172)/十灰散(172)/白扁豆散(172)/阿胶散(173)/米莲散(173)/五汁膏(173)/白凤膏(173)/枇杷加藕节膏(174)/青金丹(174)/止血奇方(174)/得效方(174)/五阴煎(175)	
遗尿	175
荔枝鸡肠汤(175)/韭菜子饼(175)/甲鱼肉桂汤(176)/羊膀胱炖白果(176)/海参炒鳝鱼(176)/龙骨内金炖蛋(176)/黄芪鱼鳔羊肉汤(176)/白果豆皮粳米粥(176)/菟丝覆盆蒸麻雀(177)/韭菜炒鲜虾(177)/金樱粥(177)/枸杞羊肾粥(177)/雀儿药粥(177)/益智覆盆汤(178)/五苓散加味(178)/小菟丝丸(178)/猪肝丸(178)/葱根敷剂(179)/茅根生地饮(179)/猪脬散(179)	
泄泻	179
藿香正气散(180)/葛根黄芩黄连汤(180)/四神丸(180)/人参乌梅汤(180)/杏仁滑石汤(180)/内金山药蓊子粥(181)/胡萝卜山楂汤(181)/米粉糊(181)/山楂粳粥(181)/白扁豆茶叶饮(181)/生薏苡仁白头翁汤(182)/茵陈橘皮饮(182)/山药扁豆粥(182)/三米汤(182)/参苓大枣汤(182)/乌梅葛根汤(182)/姜茶饮(183)/薏苡仁鸡金粥(183)/焦山楂麦芽饮(183)/荷叶米粉蒸肉(183)/牛肉炖山药(183)/白果莲子鸭(184)/芹菜黄芩汤(184)/绿豆车前草汤(184)/苦菜黄连甘草汤(184)/西瓜叶马齿苋汤(184)/荔枝大枣汤(184)/茯苓石榴皮汤(185)/二皮汤	



- (185)/桃花饼(185)/炒黄面(185)/清蒸猪肚(185)/扶脾散(186)/固脾扶中散(186)/芡实粉粥(186)/茯苓粉粥(186)/姜茶饮(186)
- 婴幼儿湿疹..... 187
- 薏苡仁饮(187)/绿豆粥(187)/苦参鸡蛋(187)/将军蛋(188)/丝瓜汤(188)/金银花蜜汁米酪(188)/冬瓜粥(188)
- 麻疹..... 189
- 宣毒发表汤(189)/清解透表汤(189)/清咽下痰汤(189)/羚角钩藤汤(190)/托麻透发汤(190)/荆芥透疹汤(190)/解毒透疹散(190)/解毒透疹汤(190)/养阴解毒汤(191)/荸荠萝卜汁(191)/酒酿荸荠汤(191)/香菜红萝卜汤(191)/冬笋粳米粥(191)/甜菜芫荽子樱桃核汤(191)/芦根葱白橄榄萝卜水(192)/香草鲫鱼汤(192)/甘蔗荸荠甜杏茶(192)/红枣山药粳米粥(192)/百合麦冬银耳羹(192)/莲心小米粥(192)/二核蝉壳茶(193)/茅根甘蔗茶(193)/甘蔗马蹄汁(193)/香菜马蹄茶(193)/香菜粳米粥(193)/冬瓜子炖豆腐(194)/干葛粥(194)/牛蒡粥(194)/三豆饮(194)/人参白虎汤(194)/芫荽表疹汤(194)/柚叶洗剂(195)/芫荽浮萍煎(195)
- 水痘..... 195
- 银翘散(195)/清胃解毒汤(196)/金银花甘蔗茶(196)/薏苡仁红豆粥(196)/青果芦根茶(196)/金针苋菜汤(196)/梅花绿豆粥(197)/胡萝卜芫荽羹(197)/马齿苋荸荠糊(197)/荷叶粥(197)/冬瓜饮(197)/竹叶石膏大米粥(198)/百合杏仁赤小豆粥(198)/竹笋鲫鱼汤(198)/四味冰糖饮(198)/甘草三豆饮(198)/板蓝根印花糖浆(198)/荸荠芦根汤(199)/银花薏苡仁粥(199)/升麻葛根汤(199)/消毒散(199)/银花甘草茶(199)/板蓝根甘草茶(200)/芦根菊花茶(200)/甘草马蹄银花茶(200)/绿豆米仁粥(200)/香菜粥(200)/清利饮(200)/二神散(201)/荸荠酒酿(201)/天花粉散(201)/浮萍散(201)
- 流行性腮腺炎..... 201
- 绿豆白菜汤(202)/二豆汤(202)/牛蒡板蓝根粥(202)/枸杞菜鲫鱼汤(202)/紫菜萝卜菜心汤(202)/青叶银花茶(203)/黄花菜粥(203)/板蓝根夏枯草饮(203)/荆芥薄荷粥(203)/马蹄鲜藕汁(203)/灯笼草粥(203)/板蓝根粥(204)/马齿苋红糖饮(204)/大葱浮萍汤(204)/蒲银绿

豆汤(204)/万寿菊银花粥(204)	
百日咳	205
桑白皮汤合葶苈大枣泻肺汤(205)/川贝梨(205)/冰糖大白菜(206)/雪里红猪肚(206)/竹沥粥(206)/苏子粥(206)/花生红花西瓜子茶(206)/栗冬瓜饮(206)/芝麻花生蜜汤(207)/红枣扁柏汤(207)/银耳炖冰糖(207)/饴糖萝卜汁(207)/冰糖鸭蛋羹(207)/橄榄煲冰糖(207)/罗汉果柿饼汤(208)/冰糖花生(208)/核桃冰糖梨(208)/花生粥(208)/罗汉果粥(208)/鱼腥草苏叶绿豆粥(209)/川贝鸡蛋蒸(209)/麻贝梨(209)/百部蜜糖茶(209)/枇杷蜜汤(209)/川贝冰糖米汤饮(210)/南北杏川贝炖鹧鸪(210)/罗汉茶(210)/白芨糖(210)/百合柿饼鸽蛋汤(210)/金橘鸭喉汤(211)/玉竹鹧鸪汤(211)/大蒜汁(211)/蜂蜜丝瓜汁(211)/萝卜汁(211)/刀豆汤(212)	

常用食物温凉谱

粮食组	215
蔬菜组	215
水果组	215
动物性食品组	215
奶及奶制品、大豆及大豆制品组	216
其他食品	216

中国饮食文化

