

小朋友健康成长药膳

陈富春◎著

《儿童健康食谱》丛书06



深圳市金版文化发展有限公司/策划

通过自然健康食疗
为孩子增强身体免疫力



12

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康食谱 / 金版策划. — 西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2076-8

I. 儿... II. 金... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021284号

版权声明

原书名: 小朋友健康成长药膳

现书名: 小朋友健康成长药膳

陈富春 著

© 本书经邦联文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

儿童健康食谱 (共7册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 28

字 数: 200千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2076-8/J·458

定 价: 126.00元 (7册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com



小朋友健康成长药膳



深圳市金版文化发展有限公司 / 策划

陈富春◎著



为孩子
增强身体免疫力

陕西旅游出版社

CONTENTS

目录



Chapter

关心小朋友的呼吸系统疾病

- 08 蘑菇海鲜浓汤→不再感冒了
- 09 益气排骨汤→不会哈嗽了
- 10 蔬菜饭团→身体好强壮
- 11 润肺乌龙面→不再气喘了
- 12 糖醋丸子→发烧好一点了
- 13 海鲜山药饼→身体变强壮
- 14 桑菊蜜茶→头头不烫了
- 15 杏仁豆奶→咳嗽不要来
- 16 止咳梨子冻→不会再咳嗽了
- 17 糖蜜星星果→赶走喉咙痛



2

Chapter

关心小朋友的消化系统疾病

- 22 太子参鸡肉盅→食欲变好了
- 23 开胃罗宋汤→我想要多吃一点
- 24 松子雪花粥→嗯嗯好顺畅
- 25 提气养生粥→不让肠病毒靠近
- 26 酱瓜鲜肉丸→再来一碗
- 27 海鲜水果沙拉→我有好胃口
- 28 洛神甘蔗茶→帮助肠胃好消化
- 29 山楂茶→肚肚好舒服
- 30 核桃芝麻糊→嗯嗯不痛了
- 31 椰香地瓜枣→不会嗯不出来了



3

Chapter

关心小朋友的泌尿系统疾病

- 34 竹笙鸡汤→跟尿床说拜拜
- 35 冬瓜鲤鱼汤→不再憋尿了
- 37 干贝蔬菜粥→消除水肿好有效
- 38 卤百汇→不再尿床了
- 39 银芽烩蛤蜊→尿尿好顺畅
- 40 葛根枸杞茶→我敢尿尿了
- 41 酸梅汤→肚肚好清爽
- 42 茯苓烧仙草→水肿快消失
- 43 三珍凉冻→赶走尿尿不舒服

4

Chapter

关心小朋友的免疫系统疾病

- 46 金针海参鸡汤—我是健康小超人
- 47 红糟鲷鱼羹—脸色变红润了
- 48 彩色虾仁饭—精神体力一级棒
- 50 金针蔬菜卷—我不怕病菌
- 51 草莓虾球—手脚不冰了
- 52 葡萄凤芋优酪—抵抗力一百分
- 53 补气红枣茶—身体变强壮了
- 54 腐竹马蹄甜汤—我有小苹果脸
- 55 杏片松糕—不再生病了

5

Chapter

关心小朋友常出现的皮肤问题

- 60 养肤猪脚汤—痒痒不见了
- 61 薏仁南瓜浓汤—小疹子消失了
- 62 洋芋炖肉—皮肤不痒了
- 63 抗敏关东煮—痱子不见了
- 64 金枣绿茶—让皮肤不容易生病
- 65 薏仁冬瓜茶—赶走皮肤炎
- 66 清热甜粥—身体好凉爽
- 67 百合豆沙羊羹—身体变清爽了

6

Chapter

其他父母也要关心的问题

- 72 百合红枣排骨汤—每晚都好睡
- 73 养眼鲜鱼粥—拒当眼镜族
- 74 番茄肉酱烩豆腐—嘴巴不再有破洞了
- 75 银鱼蒸蛋—牙齿好健康
- 76 甘麦大枣茶—我最有活力
- 77 健康黑宝奶—变得更聪明
- 78 三色圆红豆汤—健康有元气
- 79 覆盆子奶酪—我要高人一等
- 80 中药材小档案



7

Chapter

让小朋友健康成长

- 87 均衡营养
- 89 良好生活习惯
- 90 免疫力提升法
- 91 小朋友与药膳
- 93 十大提升免疫力食材
- 96 小朋友药膳的十个Q&A



关心小朋友的

呼吸系统疾病

认识呼吸系统

人体各个系统中最容易生病，且病征有多种形式的部分即为呼吸系统。而人体的呼吸系统，是由与大气和血液之间交换气体有关的器官所组成，包含了上呼吸道的鼻腔、咽喉，与下呼吸道的气管、支气管、肺脏、横隔膜及呼吸肌肉等。呼吸器官的功能是摄取身体内所必须的氧气，透过呼吸道进入肺脏，并由肺泡壁微血管进行一连串的气体交换后，再经由鼻腔把二氧化碳排出，而完成其呼吸的过程。

也因为每天进出肺部的空气非常多，加上空气中充满了各式各样的微生物、尘粒、化学物质，这些物质都有可能对支气管和肺部等呼吸器官造成伤害，加上呼吸系统是由种种器官所组成，因此该系统的疾病相当复杂，而常有的病症有感冒、流行性感、气喘、鼻子过敏、喉咙痛、流鼻涕、咳嗽、鼻塞、多痰、支气管炎、慢性鼻炎等等。

小朋友常发生的

呼吸系统疾病



感冒

【发生的原因】

感冒是一种由滤过性病毒所引起的常见疾病，通常在气候温差变化大、衣服穿着的件数、材质拿捏不当或者是进出冷气房的机率太过频繁时，甚至是因为小朋友本身体质的问题，而造成病毒容易入侵感染。

其传染的途径有空气、飞沫或者是直接接触到已罹患感冒患者的喷沫，进而经由鼻子与咽喉而传染到呼吸道所引发的病症。大多以出现感冒症状前与刚开始的3~4天传染性最高，其潜伏期约在1~3天左右。通常普通的感冒在完善的照料下很容易治愈，但如果照顾不完善，就容易使病症加剧，引起肺炎、咽喉炎、鼻窦炎、支气管炎等治疗费时且不容易痊愈的疾病，有时候还会有致命的危险，不得不慎！

【外显的症状】

- **流鼻水**—刚开始呈现透明的黏液，随着病情的加重，黏液会逐渐变成黄色或黄绿色且愈来愈黏稠。
- **鼻塞**—因鼻黏膜充血及鼻腔内的管道不畅顺引起，使得用鼻子呼吸的过程出现障碍，此时必须以口代替鼻子进行呼吸动作。
- **发烧**—发烧是体温出现不正常上升的现象，如在口中或腋下以体温计测量，超过37.5℃，或是肛温超过38℃以上即称之。
- **咳嗽**—出现喉咙痒或喉咙痛而导致频繁且剧烈的咳嗽症状。
- **喉咙痛**—有喉咙干、痛、痒感，与颈部肿胀等现象。
- **打喷嚏**—由于鼻腔内有阻塞物或是有搔痒感，即会

产生此现象。

- **头痛**—前额、耳上或头背部产生隐隐作痛，并有颈或头部肌肉被拉紧的感觉。
- **食欲不振**—感冒使得身体疲劳，影响食欲，导致不想吃东西，或是吃不下东西的状况。
- **全身无力**—身体没有元气，因而产生懒懒的感觉。
- **筋骨酸痛**—手脚四肢会有轻微的麻痹酸痛感。

【生活改善的方法】

无论小朋友是否罹患感冒，平常都应注意下列事项：

- 多注意天气变化，并随时注意保暖。
- 注意居家环境卫生，保持空气流通。
- 保持心情愉快，以促进、强化免疫系统的活力。
- 多喝开水，帮助体内新陈代谢，并可在感冒时，补充所流失的重要体液，与促使有害杂质的排出。
- 小朋友感冒时，应给予充足的休息与睡眠，并减缓活动量过大的运动。
- 如果小朋友已出现感冒症状，则可适量给予服用维生素C，以缩短感冒期，减缓咳嗽、打喷嚏等症状。亦可依照医生的指示摄取锌，减轻喉咙痛等症状。
- 可用盐水漱口，来舒缓不适症状。
- 为了减轻小朋友由于擤鼻过度，所产生的疼痛感，可用棉花棒沾取凡士林涂抹于鼻子周围，减轻不适。
- 如发现小朋友发烧超过38.3℃以上，或有气喘或呼吸短促现象时，应立即带小朋友至医院就诊，并依照医师的指示按时服药。

气喘

[发生的原因]

气喘是一种支气管发炎的反应，属于慢性的肺部疾病，发生的原因因为呼吸道内壁肌肉产生痉挛，加上其中蓄积了黏液，而造成反复性的呼吸道阻塞，产生呼吸困难的症状。尤其是在秋冬时节交替时，因为冷空气进入呼吸道，引起呼吸道的肌肉收缩，也使得黏液分泌过多，最后呼吸道变得狭窄，就会引发呼吸困难等相关症状。而该病发病的时间，也有可能是在晚间与做完激烈的运动后，此外，情绪的起伏过大也可能诱发气喘。

气喘的发生原因除上述外，其相当大的原因是来自于小朋友本身为过敏体质，所以也有可能是接触到过敏原而引起，过敏原包罗万象，如动物的毛发、香烟烟雾、废气、花粉、灰尘、霉菌、木屑、油漆味等，并不容易预防，父母要多费心并仔细观察，或至医院做仪器检测，借以找出过敏原，并使小朋友远离过敏原。

[外显的症状]

- **咳嗽**—严重时会出现频繁而剧烈的情形。
- **呼吸困难**—呼吸不顺畅，并产生呼吸急促的现象，且一分钟超过30次。
- **无法平卧**—躺下来时，小朋友的呼吸肌无法发挥作用而产生呼吸困难现象，故睡觉时只能采坐姿。
- **胸部不适**—会产生闷痛的感觉。
- **心跳加速**—心跳会有不规律跳动的情况，达数分钟之久，且一分钟超过100下。
- **说话困难**—由于呼吸困难，连带会影响到言语的表达，使得说话变得很缓慢且不完整。

• **哮喘**—即高频率的呼吸声。

[生活改善的方法]

- 改善生活环境，使其保持空气流通且干净整洁。
- 善用饮食的调养，注意容易引起气喘的食物，并避免生冷食物，亦可饮用钙离子水来改善体质。
- 每天给小朋友服用50毫克的维生素B6，增强身体免疫力。
- 让小朋友参与适量的运动，如短时间的游泳或散步，而运动前后都应做暖身与舒缓运动。如需做激烈运动时，则应闭上嘴巴，使用鼻子呼吸，但仍以避免运动过度为佳。
- 保持小朋友的情绪稳定，避免因为过于激烈的心情起伏而引发气喘。
- 为了避免小朋友气喘发作，爸爸妈妈或同处一个空间下的人应严禁吸烟。
- 让小朋友远离过敏原。
- 避免让小朋友睡觉前吃得太饱，以免胃液逆流导致气喘，可将床头及枕头垫高，或适度服用制酸剂。
- 注意季节交替的时节，善用口罩或围巾保暖。
- 不应太频繁进出冷气房，使得温差过大而诱发病症。
- 尽量避免冷空气。
- 随时注意鼻腔的保暖。
- 突然发生呼吸困难时，应赶紧使用吸入型支气管扩张剂救急，并立即送医。
- 由于气喘属于慢性疾病，因此需要长期对肺功能进行追踪与治疗。所以爸爸妈妈应配合医师的指示，并教导小朋友认识病情及严重性，和正确使用吸入型支气管扩张剂的方式，并要记得随身携带药物。

咳嗽

[发生的原因]

咳嗽是呼吸系统中最常见的症状，可以清除呼吸道所沾附的刺激物，借由咳嗽的力量将异物排出体外，让呼吸道得以畅通，恢复正常的呼吸，因此咳嗽也可说是身体正常的反射作用，亦是一种防御机制。也因为这样，当此一症状出现时，可以说是呼吸道受到病毒感染或异物入侵的征兆，必须小心注意。

咳嗽发生的原因也可能是经病毒引起(如感冒、支气管炎等)，或是由细菌所引起(如鼻窦炎、百日咳等)。此外，当天气温差产生剧烈变化时，也会因为身体还没有办法适应，导致防御作用失调，而产生咳嗽症状。也有可能是因为其他器官的病菌感染到肺部而引起，必须靠医疗人员小心照护，否则容易造成生命危险。

[外显的症状]

咳嗽通常有急性和慢性之分，当咳嗽过久时，会使喉部与腹部肌肉疲累，并会产生呕吐的现象，而咳嗽亦会有下列的症状，如：

- **进行一般日常的活动时会咳**——如说话、走路、刚睡醒、爬楼梯、运动时。
- **喘息剧烈**——当咳嗽期间过长时，有时会伴随此症状产生，喘息的幅度有大有小，但均会引起不适。
- **夜咳**——在睡眠时产生，导致小朋友无法安稳入睡。

[生活改善的方法]

- 多喝温开水，以稀释沾附于呼吸道的黏液。
- 平时应给予小朋友适量的运动，以增强呼吸肌的发展，提高肺活量。
- 在小朋友房间内使用低温除湿机，避免空气潮湿。
- 咳嗽时，请小朋友不要多说话，让喉咙休息。
- 多休息，给予小朋友充足的睡眠。
- 避免吃可能引起咳嗽的食物，如生冷的食物，或是本身即是寒冷属性的食材如苦瓜或是西瓜、椰子等水果，及甜食与燥热、辛辣的食物，以免刺激喉咙。
- 浸泡有疗效的药浴澡。
- 注意小朋友的生活是否规律，避免晚睡与活动量过大。
- 注意喉、颈部保暖，春、秋两季时可以围上领巾，冬天则可佩戴厚围巾等。
- 如咳得非常严重，应将小朋友带至医院请医师检查，除能舒缓病症外，亦可检查是否感染其他疾病。



<< 2人份

蘑菇海鲜浓汤

材料

- ① 防风……5克
白朮……10克
甘草……5克
红枣……3颗
- ② 虾仁……35克
鲜干贝……2颗
蘑菇……35克
洋葱……1/4个
红萝卜……75克
豌豆仁……1大匙
玉米粒罐头……80克
- ③ 奶油……15克
鲜奶……50ml



调味料

- 盐……1小匙
- 黑胡椒粉……少许

妈咪锦囊

- 食用方法★当正餐的配汤或点心，连续2周后可感觉慢慢改善。
- 强壮妙计★预防流行性感冒的侵袭，可以改善常感冒的过敏体质。
- 谁不能吃★有便秘症状的小朋友不能食用。

1人份营养分析	
热量	186.5kcal
脂肪	2.15g
蛋白质	7.8g
铁质	1.65mg
钙质	76.5mg



做法

- 1 将材料①分别洗净，用棉布袋包起，和水1200ml一起煮至剩下600ml，取汤汁备用。
- 2 虾仁洗净，挑除肠泥后切小丁；干贝、蘑菇、洋葱、红萝卜分别洗净后切小丁；备用。
- 3 烧热锅子，放入奶油，爆香洋葱丁，再倒入做法1的汤汁、红萝卜丁，一起煮软后，加入其他材料②、鲜奶、盐，煮滚后即可盛盘，再撒上少许胡椒粉即完成。

1人份 营养分析

热量	284kcal
脂肪	19.3g
蛋白质	21.5g
铁质	1.5mg
钙质	58.7mg



>> 2人份

益气排骨汤

不会哈啾了……

材料

- ① 黄芪……15克
当归……10克
红枣 去核……30克
- ② 小排骨……150克
红萝卜……100克
鲜干贝……3颗
黑木耳……1朵
九层塔……4片

调味料

- 盐……1小匙
- 味淋……1小匙

做法

- 1 黄芪、当归分别洗净，用棉布袋包起；红枣洗净；备用。
- 2 排骨洗净，用热水氽烫后，再用冷水洗净；红萝卜洗净切小块；黑木耳洗净切小块；备用。
- 3 将做法1的药材包和水2000ml一起煮滚，放入排骨、红萝卜、黑木耳、红枣，用小火熬煮40分钟后，取出药材包，转大火煮滚，放入鲜干贝，再用小火煮3分钟，加入调味料，盛入碗中，再放入九层塔即完成。



食用方法★平日当正餐的配汤食用，连续2周后可慢慢改善体质。

强壮妙计★可以改善虚弱体质、预防感冒。

谁不能吃★如果已经感冒或有发烧症状的小朋友不能食用。

妈咪锦囊

蔬菜饭团

材料

- ① 黄芪……10克
- 党参……10克
- 枸杞……6粒
- 黑芝麻……5克
- ② 昆布……30克
- ③ 白米……1杯
- 菠菜……75克
- 水煮鲑鱼(罐头)……75克
- 玉米粒(罐头)……75克
- 紫菜……1张

调味料

- 细粒冰糖……1大匙
- 柠檬汁……1大匙
- 沙拉酱……1大匙



妈咪锦囊

食用方法★当正餐或点心食用均可。
 强壮妙计★可以提高免疫力、预防感冒症状。
 谁不能吃★有感冒症状且会口干舌燥的小朋友不能食用。

1人份 营养分析	
热量	520kcal
脂肪	7.2g
蛋白质	15g
铁质	3.3mg
钙质	182mg



做法

- 1 黄芪、党参分别洗净，用棉布袋包起，放在大锅中，加水1500ml，煮滚后转小火，熬煮30分钟后熄火，放入昆布，浸泡10分钟，过滤出汤汁备用。枸杞洗净，泡温开水10分钟后沥干水分备用。
- 2 白米洗净，取做法1的汤汁1杯浸泡30分钟后，一起放入电锅中煮成白饭，趁热拌入冰糖，融化后加入柠檬汁拌匀。
- 3 菠菜汆烫至熟，挤干水分后切细末，备用。
- 4 鲑鱼沥干水分，和玉米粒、菠菜末、沙拉酱一起拌匀备用。
- 5 取适量白饭，包入做法4的材料，塑成三角形，用剪成小片的紫菜做装饰，再撒上芝麻、枸杞即完成。

1人份 营养分析

热量	289kcal
脂肪	3g
蛋白质	16g
铁质	103mg
钙质	208mg



>> 1

润肺乌龙面

不再气喘了……

材料

- ① 西洋参粉光参……10克 扬丸……1个
- 黄芪……5克 竹小町……1个
- 淮山……10克 鱼板……1片
- 杏仁……10克 乌龙面……50克
- 枸杞……10克 ③ 生姜片……2片
- ② 昆布……20克
- 虾子……1只
- 生蚵……3只
- 红萝卜……50克
- 青江菜……1株
- 鲜香菇……1朵(15克)

调味料

盐……适量



做法

- 1 材料① 分别洗净，用棉布袋包起，放在大锅中，加水1500ml，煮滚后转小火，熬煮30分钟后熄火，放入昆布，浸泡10分钟，过滤出汤汁备用。
- 2 虾子、生蚵洗净，红萝卜洗净切小块，青江菜、香菇、扬丸、竹小町分别洗净，备用。
- 3 做法1的汤汁倒入锅中煮滚，先加入红萝卜，用小火煮5分钟，再放入香菇、扬丸、竹小町、鱼板、生姜片煮滚，最后加入虾子、生蚵、青江菜、乌龙面，转大火煮2分钟后，再加盐调味即完成。

食用方法◆当正餐或点心，连续食用2周后即可慢慢感觉改善。使用的食材可自行变化。
强壮妙计◆可润肺、定喘、止嗽、清热生津，适合有气喘症状的小朋友来调养身体。
谁不能吃◆若有发烧、怕冷症状的小朋友不能食用。若对海鲜过敏，可改成肉片取代海鲜材料。

妈咪锦囊

呼吸系统

11

>> 2人份

糖醋丸子

材料

- ① 陈皮……10克
葱白……1根 20克
- ② 猪绞肉……200克
马蹄……50克
莲藕粉……1大匙
胡椒粉……少许
- ③ 凤梨……60克
洋葱……50克
红甜椒……60克
蘑菇……30克
鲜香菇……30克
菠菜……50克

调味料

- ① 盐……1小匙
- ② 乌梅汁……1大匙
番茄酱……2大匙
糖……1小匙
蒜末……1小匙
莲藕粉水……2大匙

食用方法✦ 平日当正餐时的配菜，连续食用2周后，可慢慢改善平常容易感冒发烧的体质。

强壮妙计✦ 可以促进发汗、缓和发烧、清热生津、增进食欲、提升免疫力。

谁不能吃✦ 气虚（精神不振、头晕、疲倦爱睡）怕冷的小朋友不可食用。

妈咪锦囊

1人份 营养分析

热量	185kcal
脂肪	4.2g
蛋白质	16.1g
铁质	1.1mg
钙质	20mg



做法

- 1 陈皮洗净，用1杯水泡软后沥干水分，浸泡的水留下备用。
- 2 将猪绞肉、调味料①抓匀。马蹄去皮后，和陈皮、葱白一起剁碎，再和莲藕粉、胡椒粉一起加入绞肉中，用手抓匀至有黏性。
- 3 凤梨切块；洋葱、红甜椒分别切丁；蘑菇、香菇分别切片；菠菜洗净，切大段；备用。
- 4 用热水将洋葱、红甜椒、蘑菇、香菇稍微烫过，菠菜则煮熟后盛入盘中备用。
- 5 烧热油锅，将做法2的绞肉用手塑成丸子状，放入锅中以中火炸至熟，再转大火，将油分逼除，捞出后放在纸巾上，吸除多余油分。
- 6 将陈皮水、调味料②一起放入锅中煮滚，把丸子、凤梨、洋葱、红甜椒、蘑菇、香菇放入，再次煮滚后倒在菠菜上，即可上桌食用。

海鲜山药饼

材料

- ① 黄精……15克
枸杞……10克
- ② 虾仁……35克
鲜干贝……2颗
花枝……50克
花椰菜……1小朵
玉米粒(罐头)……3大匙
- ③ 玉米粉……1/3大匙
山药粉……2/3杯
奶粉……1大匙
沙拉油……1大匙

调味料

- 盐……1小匙
- 柴鱼粉……1/2小匙

做法

- 1 黄精用水稍微冲洗后，用棉布袋包起，和水1000ml一起煮滚，再转小火熬约30分钟，取汤汁备用。枸杞洗净备用。
- 2 虾仁洗净后挑除肠泥，干贝、花枝、花椰菜分别洗净后切小丁，再和玉米粒、枸杞、做法1的汤汁、材料③、调味料一起拌匀，即完成面糊。
- 3 烧热平底锅，加入少许油，舀入1大匙面糊，煎成两面呈金黄色至熟后取出，将面糊全部做完即可。

食用方法★平日当正餐配菜或点心，隔天吃，连续2周后即可慢慢改善。

强壮妙计★可健脾益肺、预防感冒、提高免疫力，适合过敏体质、容易感冒的小朋友的平日保养。

谁不能吃★发烧、咳嗽而痰多，以及怕冷的小朋友不能食用。

妈咪锦囊

<< 3 人份

1人份营养分析

热量	277.7kcal
脂肪	6.27g
蛋白质	5.47g
铁质	0.67mg
钙质	85mg

身体变强壮……

头头不烫了……

1人份 营养分析

热量	46.5kcal
脂肪	0.03g
蛋白质	0.03g
铁质	0mg
钙质	0mg

桑菊蜜茶

材料

桑叶……5克
菊花……8克
薄荷……30克
热开水……500ml

调味料

蜂蜜……1大匙

做法

将桑叶、菊花、薄荷分别洗净，再用棉布袋包起，放入茶壶中，倒入热开水，浸泡10分钟，倒出后，加入蜂蜜调匀，即可饮用。

食用方法★平日当茶饮连喝3天，即可舒缓发烧症状。

强壮妙计★可改善风热型感冒引起的发烧症状。

谁不能吃★气虚（精神不振、头晕、疲倦爱睡）怕冷的小朋友不能饮用。

妈咪锦囊

<< 2人份

咳嗽不要来……

杏仁豆奶

材料

- ① 杏仁粉(北杏)……10克
杏仁粉(南杏)……25克
- ② 红萝卜……100克
热豆浆……200ml

调味料

蜂蜜……1大匙

做法

- 1 杏仁粉(北杏)用棉布袋包起,红萝卜洗净切圆片,和水800ml一起煮至红萝卜熟软,取汁250ml备用。
- 2 将做法1汤汁、杏仁粉(南杏)、豆浆、蜂蜜一起拌匀,趁热饮用即可。

食用方法★平时当早餐、点心或当水喝,连续2周后可感觉改善。

强壮妙计★滋阴润肺,平常可做小朋友肺部的保健方。

谁不能吃★有拉肚子症状的小朋友不能饮用。

妈咪锦囊

1人份营养分析

热量	142kcal
脂肪	5.3g
蛋白质	5.3g
铁质	1mg
钙质	53.5mg