

QINGSHAONIAN JIAOYUYANG XILIE

青少年

教
与
养

系列

◎ 蔡东联 刘 岭 主编

中小學生

常見病食物療法



上海科学技术出版社

JIAONIAN JIAOYUYANG XILIE

教
与
养

系列

◎ 蔡东联 刘 岭 主编

中小學生 常見病食物療法



上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生常见病食物疗法 / 蔡东联、刘岭主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2003.8

(青少年教与养系列)

ISBN 7-5323-7163-8

I. 中... II. ①蔡...②刘... III. 青少年-常见病-食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第061439号

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
常熟市兴达印刷有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 *印张 5.125 字数 100 千
2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1-5 200
定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



内 容 提 要

中小学生正处于长身体、长知识的关键时期,机体的防御机制还不太完全,容易患某些疾病。本书针对这特殊群体,介绍了 370 余种常见疾病及健脑益智、助长发育食疗方的原料配比、制作方法、吃法和功效;所介绍的食疗方不仅取材方便、制作简单,而且口感良好、疗效可靠。可供广大家长、医师、营养师、药膳师及烹饪爱好者参考使用。

编委会名单

主 编:蔡东联 刘 岭

编著者:(按拼音字母顺序排列)

蔡东联	陈欢欢	耿珊珊	黄永清
刘 岭	陆冬梅	王 惠	郑 慧



前 言

中小学生正值青少年时期,是人类的希望和未来,占全国人口三分之一以上。“民以食为天”,饮食是供给机体营养物质的源泉,是维持人体生长、发育,完成各种生理机能、保证生命生存不可缺少的条件。只要在日常生活中注意饮食方法及饮食宜忌的规律,并根据自身的需要,选择适当的食物进行补养,就能更有效地发挥生命活动的作用,不仅可以保证人体健康,还可以提高人体新陈代谢能力,使人益寿延年,不仅中老年人如此,对于正在生长发育中的中小学生更是如此。

食物的种类很多,有谷物、肉食、蔬菜、瓜果等多种类别,也有鲜品、干品。随着季节的变化,又各有其特色,有四季常新之感。到目前为止,被人们发现和认识,可供食用的动物和植物,有1000多种,常吃的也有300多种。每种食物,对人体会产生不同的作用和效果,如绿豆能清热解毒,红枣可浸脾利湿,丝瓜能清热通络,芹菜能养肝止血。这些性能,能对不同的疾病,起着不同的辅助治疗作用。食物又有养生作用,如猪肝可补肝明目,牛肉能健脾暖胃,鳝鱼可祛风胜湿,鸭能补虚滋阴等。从现代营养学的观点来看,因不同的食物中含有不等量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和微量元素以及维生素等营养成分,故具有综合的养生作用。食物的这种综合作用,是其他任何疗法

都不能比拟的。

中小学生正处于长身体、长知识的关键时期,机体的防御机制还不太完全,容易患某些疾病。如能经常有意识地选用有益于健康的食物疗法的方剂,可以减少疾病的发生;如果已经患病,也可以有辅助治疗作用。本书主要介绍中小学生常见疾病的食物疗法,按实用性、科学性的原则进行编写,可帮助读者合理选用食疗方,以战胜疾病,早日康复。此外,考虑到中小学生正值生长发育期,故相应介绍了健脑益智食疗、促进发育食疗及四季食疗,以期对强身健体起到有益的作用。

希望本书能作为中小学生常见疾病食物疗法的参谋。因时间匆忙,加之水平有限,错漏之处,请批评指正。

编著者

2003年7月

青少年
与
系列

QINGSHAO NIAN JIAOYU YANG XILE



目 录

防病治病篇

肥胖症食疗

茯苓饼	3
薏米粥	3
黑豆鲤鱼汤	3
陈皮粥	4
芥菜粥	4
双仁汤	4
冬瓜利水减肥汤	5
甜叶菊参叶汤	5
石膏粥	5

多动症食疗

百合熟地龙齿汤	6
酸枣仁熟地粥	7

枸杞枣仁汤	7
甘麦大枣汤	7
参枣桂圆粥	8
小麦糯米粥	8
竹沥饮	8
竹汁汤	9
橘茹饮	9

流涎症食疗

摄涎饼	10
陈皮竹叶大枣汤	10
益智粥	10
灯芯草粥	11
大枣陈皮竹叶粥	11
白术糖	11
姜糖神曲茶	12

咳嗽食疗

桑皮粥汤	12
川贝梨	13
糖渍橘皮	13
乌贼骨拌砂糖	14
皂荚豉汤	14
百部蝉蜕	14
萝卜鸡蛋汤	15
生姜核桃杏仁汤	15
紫苏陈皮萝卜汤	15
凤凰衣汤	16
雪羹汤	16
二鲜糖茶	16
款冬花糖茶	17
大青蒲公英茶	17
牡荆糖茶	18
吊兰冰糖饮	18
萝卜蜜汁	18
鲜牛膝汁	19

支气管哮喘食疗

麻黄杏仁豆腐汤	20
茶叶煨鸡蛋	20
苏子粥	20
定喘饮	21

橘皮饮	21
川贝杏仁饮	21
补虚正气粥	22
柚皮煨牛胎盘	22
薏米杏仁粥	22
蜜饯双仁	23
水晶桃仁	23
冬虫夏草炖胎盘	23

多汗症食疗

糯米红枣肚	24
五倍子饼	25
肉桂汤圆	25
淡菜粳米饭	26
泥鳅汤	26
浮小麦羊肚汤	26
黄芪桂圆肉粥	27
麦枣桂圆肉粥	27
浮小麦黑豆粥	27
三黄小麦粥	28
糯稻根粥	28
小麦糯米粥	28
猪肚糯米粉	29

厌食症食疗

鲤鱼豆豉汤	30
-------	----



鲫鱼生姜汤	30	呕吐食疗	
蜜饯胡萝卜	30		
糖渍金橘	31	蜜饯萝卜	40
香砂糖	31	鸡胗萝卜子粥	41
健儿糕	31	山楂神曲汤	41
八仙糕	32	姜藕饮	41
麦芽糕	32	竹茹汤	42
油炸山楂糕	33	柠檬甘蔗汁	42
参枣饭	33	芥菜姜汤	42
山药茯苓包子	34	豆蔻粥	43
大枣白术内金饼	34	丁香姜糖	43
麦芽山楂粥	35	甘蔗生姜汁	43
山药薏米粥	35	竹沥粥	44
鸡内金粥	35	三汁生津饮	44
参苓粥	36		
砂仁粥	36	胃脘痛食疗	
惊厥食疗		羊肉姜桂汤	45
		乌贼骨散	45
芫花糕	37	糯米红枣粥	45
红蓖麻醋蛋	37	佛手茶	46
虫草猪脑髓	38	山楂煎	46
白鸽心生吃	38	内金散	46
地龙炒蛋清	38	白萝卜汁	47
白芨鸡心血	39	腹痛食疗	
鳖肉汤	39		
猪蹄猪心汤	39	干姜粥	47

肉桂姜糖水	48	止泻绿茶	56
花椒炒鸡蛋	48	理中茶	56
三消饮	48	车前薏米茶	57
萝卜汤	49	麦芽茶	57
二芽煎	49	艾叶姜茶	57

腹泻食疗

栗子柿饼糊	50
芡实山药糊	50
芡实糕	50
豆蔻饼	51
马齿苋包子	51
木香大枣粥	51
山药莲肉粥	52
鹌鹑煲粥	52
牛百叶粥	52
糯米车前叶粥	53
人参扁豆粥	53
山药固肠粥	53
茯苓大枣粥	54
鸡蛋黄油	54
大枣木香汤	54
胡椒糊汤	55
胡萝卜汤	55
白胡椒糖	55
车前米粉	56

梗米茶	58
明矾大蒜茶	58

便秘食疗

红萝卜汁	59
香蕉糊	59
甘蔗蜂蜜汁	59
土豆汁	60
牛奶蜜糖水	60
鲜桑椹汁	60

水肿食疗

葱白粥	61
生姜葱粥	61
生姜红糖水	62
枇杷叶萝卜粥	62
瓜皮拌荸荠	62
薏米粥	63
鲤鱼芡实大蒜汤	63
姜附烧狗肉	63
麻雀补肾汤	64



遗尿食疗

鸡肠菟丝饼	64	益智仁汤	73
韭菜子面饼	65	荔枝枣泥羹	73
鸡肠内金饼	65	缩尿茶	74
巴戟苁蓉鸡肠饼	65	益智缩尿茶	74
缩尿粥	66	玉竹茶	74
韭菜根粥	66	健儿茶	75
菟丝螵蛸止遗粥	67		
猪膀胱白果粥	67	肾炎食疗	
狗棍鱼煲粥	67	山药米糕	76
白果羊肉粥	68	山药汤圆	76
鱼鳔黄芪羊肉粥	68	冬瓜粥	76
水陆二味粥	68	黄芪粥	77
高粱米粥	69	桑菊绿豆粥	77
烤金橘	69	芫蔚子粥	78
白糖猪膀胱	69	瓜皮赤豆粥	78
缩尿糖浆	70	鲫鱼冬瓜粥	78
韭菜根汁	70	鲜三汁粥	79
鸡肠粉	70	茅根薏米粥	79
猪小肚炖白果	71	浮萍黑豆	79
止遗粉	71	胡椒蛋	80
加味鸡肠散	71	鲫鱼冬瓜汤	80
鱼鳔龟肉汤	72	茅根汤	80
鸡肝明目汤	72	赤豆瓜皮汤	81
加味龟肉汤	72	浮萍黑豆汤	81
白果膀胱汤	73	桑菊绿豆茶	81
		鲜羊奶	82

肺炎食疗

葱白粥	82
杏仁粥	83
百部生姜汁	83
鱼腥草苇茎汤	83
杏梨饮	84
石膏杏仁粥	84
鲜鱼葛菜汤	84
西洋参炖燕窝	85
杏仁炖猪肺	85

中耳炎食疗

夏桑菊茶	86
苦瓜汁	86
银花薏米粥	86
茯苓山药薏米粥	87
白术山药煲扁豆	87
黑豆煲猪肾	87
枸杞黄芪炖乳鸽	88
核桃仁炖龟肉	88

慢性鼻炎食疗

辛夷花煲鸡蛋	89
--------------	----

苍耳子煲瘦肉	89
柏叶猪鼻汤	89
芎芷炖猪脑	90
蜜蜂窝	90
红枣煲苍耳子	90

痢疾食疗

马齿苋槟榔饮	91
苦瓜汁	92
蒜泥马齿苋	92
酸石榴皮饮	92
鳝鱼红糖散	93
乌梅饮	93

黄疸食疗

黄瓜薏米粥	94
鸡骨草红枣汤	94
泥鳅炖豆腐	94
茵陈干姜饮	95
桂苓粥	95
茯苓粉粥	95



助长发育篇

健脑益智食疗

桂圆肉长寿面	97	合欢鸭心海参	108
桂圆糕	98	桂圆烧鹅	108
茯苓人参糕	98	蜜枣扒山药	109
水晶蛋糕	99	糖醋焖鲫鱼	110
补肾健脑糕	99	枸杞子烧黄鱼	110
海参饼	100	芝麻酱炙鲤鱼	111
益智油饺	100	出水莲蓬	111
芝麻荸荠鼓	101	桂圆双丝	112
蛋黄山药粳米粥	101	枸杞鱼片	112
三珍米粥	102	参麦甲鱼	113
神仙粥	102	茉莉花氽鸡片	114
山药桂圆粥	103	参杞羊头	114
酸枣仁粥	103	银耳鸽蛋汤	115
栗子桂圆粥	103	黑豆枣杞汤	115
益智鳝段	104	猪心枣仁汤	116
黄精蒸鸡	104	花生红枣汤	116
莲子鸡丁	105	鲤鱼豆腐健脑汤	116
地黄乌鸡	105	萱草忘忧汤	117
杞精炖鹌鹑	105	益智羹	117
何首乌炖鸡	106	银耳杜仲清脑羹	117
枸杞叶炒猪心	106	远志膏	118
枸杞海参鸽蛋	107	枸杞桂圆膏	118
桂圆金钟鸡	107	决明菊花茶	119
		健脑茶	119
		芝麻茶	119
		补脑增智饮	120

远志酒	120	薏米鱼腥草粥	130
合欢皮酒	120	五神汤	130
菖蒲酒	121	银花肉片汤	130
		冰糖鸭蛋羹	131
促进发育食疗		白萝卜麻黄汁	131
		银花芦根薄荷饮	131
胡麻粥	122	枇杷饮	132
金针增智粥	122	桑叶双花饮	132
粳米扁豆粥	122	三汁饮	132
栗子泥	123	马齿苋紫草根饮	133
栗子糕	123	五汁饮	133
五香糖醋排骨	124	桑菊蝉衣饮	133
酒煎杞子鲤鱼	124	白菜豆芽饮	134
芝麻椒盐虾仁	125	竹叶双花饮	134
生焖狗肉	125	枇杷杏仁饮	134
四味猪腩汤	126	黄花菜马齿苋饮	135
鲩鱼头金针汤	126	生地苍耳饮	135
人参莲子	126	绿豆粥	135
		苦瓜兔肉汤	136
四季食疗		炒苋菜	136
		生南瓜	136
芪枣糯米粥	127	鲜蒲公英汁	137
杏贝粥	128	鲜藕蜜汁	137
银花薄荷粥	128	石榴汁	137
鱼腥草粥	128	西瓜汁	138
石膏芦根粥	129	番茄汁	138
红豆鱼腥草粥	129	大蒜汁	138
		翠衣银花饮	139



藿香绿豆饮	139	马齿苋汁	143
荷叶翠衣饮	139	蜜梨汁	143
苋菜饮	140	胡萝卜汁	143
虎杖饮	140	无花果饮	144
板蓝根饮	140	洋桃茶	144
薤菜菊花饮	141	葱白粥	144
苦楝根皮饮	141	川贝肺叶粥	145
绿豆薏米饮	141	葱白汤	145
野菊花饮	142	藿香生姜汤	145
萝卜杏仁汁	142	杏仁炖猪肺	146
罗汉果汁	142		

防病治病篇



QINGSHAO NIAN JIAOYU YANG XILIE

青少年
教与养
系列