

Allergy-free Diet  
for Children

内附  
预防过敏  
小秘诀

# 让孩子 远离过敏

帮助孩子远离 **6** 大过敏症的饮食

儿童营养师  
王伟◎著

目前出生的宝宝每3个中就有1个是过敏儿  
过敏引起的儿童疾病多得令人吃惊  
而过敏疾病的治疗更是费时费心  
本书针对儿童常见的6大过敏症  
精心调配53道饮食  
从调整饮食入手  
改善儿童的过敏体质  
让孩子远离过敏快乐成长



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子远离过敏/王伟著. —北京:农村读物出版社,  
2004.3

ISBN 7-5048-4417-9

I. 让... II. 王... III. 小儿疾病: 变态反应病—  
食物疗法—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 015186 号

作 者 王 伟      摄 影 胡文涛  
文字润饰 耿立予      美术总监 王 婧  
插 图 田 斐      封面设计 田 斐  
内页设计 张红梅  
熊 黎

---

出 版 人 傅玉祥  
责任编辑 育向荣  
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 中国农业出版社印刷厂  
开 本 889mm × 1194mm 1/24  
印 张 4  
字 数 80 千  
版 次 2004 年 3 月第 1 版      2004 年 3 月北京第 1 次印刷  
印 数 1~10 000 册  
定 价 18.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

Allergy-free Diet

for Children

# 让孩子 远离过敏

儿童营养师  
王伟◎著



农村读物出版社

# 作者序

## 饮食调养 健康成长

现代社会的环境污染日益严重，因此有很多儿童自出生起就无法避免遭受环境污染的伤害，所以儿童过敏病例在现代社会逐年增加，儿童常出现咳嗽、哮喘、流鼻涕、皮肤瘙痒等症状，严重威胁着儿童的身心健康。打针吃药并不能有效改善儿童的过敏体质，若是药物使用过多，甚至会使病菌产生抗药性，降低身体抵抗力；注重日常的饮食调养才是让过敏体质儿童获得健康的基础。使儿童能健康地成长，正是本书的主要目的。

过敏体质儿童通常的症状包括过敏性气喘、过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、异位性皮炎、过敏性荨麻疹、过敏性肠胃炎等等，针对这些令儿童痛苦、父母忧心的症状，本书提供了有效且简单的烹饪方法，既能保证营养均衡

不流失，并兼顾营养与美味。书中所推荐的53道饮食（包括主菜、主食、汤品、点心、饮料），均以传统饮食习惯和现代人所需食物营养比例调配，注重儿童的口味，并且提供药理疗效，让孩子不但吃得可口，更吃得健康。



儿童营养师

王伟



# 推荐序

## 摆脱过敏困扰的饮食法

由于人们饮食种类和习惯有所改变，加上环境污染的影响，过敏性疾病的发生率正逐年增加。据资料显示，有将近30%的儿童患过过敏性疾病，其中周岁之内儿童约占7%，而到了3岁左右可达到8%，并且近年来还呈现出上升的趋势。而诱发过敏体质的原因包括环境因素、遗传基因以及日常饮食等。气喘、过敏性鼻炎、皮肤炎、习惯性便秘等等，都是儿童过敏的表现。过敏性体质的儿童，其病症可以从儿童期一直影响到成年。近来专家研究发现，过敏性体质可能与人类最凶恶的杀手——癌症有相关性，有“癌体质”之称。

儿童的体质生理上是“脏腑娇嫩，形气未定”，为“稚阴稚阳”之体，因五脏六腑的发育仍未完备，呼吸系统的功能不足，所以抵抗力相对较差，容易患上感冒及呼吸道疾病；再者，儿童消化系统的功能不足，往往在饮食上不知节制，爱吃冰凉食品、油炸食品以及辛辣

刺激的食物等，这会对咽喉、气管、肠胃、呼吸道和食道等的功能产生不良影响，进而成为诱发过敏的重要原因。

使用药物，可以治一时之症；而正确选择饮食，才能治本。本书在药物治疗之外，从饮食方面提供了健康又有效的调理方案，而且针对儿童的不同过敏症状设计了详尽周全的治疗方法。书中对每款菜式的食疗功效或饮食宜忌有详细说明，方便父母选用、制作。书后附防范过敏措施，让儿童早日摆脱过敏的困扰。

本书是父母的好帮手，可为孩子打造一个健康成长空间！

儿科主任医师

李敏



# 目录

## contents



- 作者序 . . . . . 2
- 推荐序 . . . . . 3
- 过敏性鼻炎
- 银杏麻黄甘草茶 Stewed Ginkgo & Drink . . . 7
- 柚子鸡 Spring Chicken Stewed with Pomelo . 8
- 冬菇菜心 StirFried Black Mushroom  
with Bok Choy . . . . . 10
- 核桃芡实粥 Walnut & Qian Shi Porridge . . . 12
- 茯苓山药包子 Poria & Yam Steamed Bun . . . 13
- 羊肉面 Lamb Noodles Soup . . . . . 14
- 银耳鸽蛋汤 White Fungus Soup  
with Pigeon Egg . . . . . 16
- 冰糖雪梨 Steamed Pear with Crystal Sugar . 18
- 银杏炖甘草 Stewed Ginkgo with Licuoric . . 20
- 柿子沙拉 Persimmon Salad . . . . . 22
- 荔枝草汁 Common Sage Tea with Honey . . 24
- 过敏性鼻炎
- 金针菜汤 Tiger Lily Buds Soup . . . . . 27
- 辛夷鸡蛋煲 Egg Soup with Magnolia . . . . 28
- 丝瓜煮猪肉 Stewed Pork with loofah . . . . 29
- 藕米饭 Sweetened Rice Lotus Root . . . . . 30
- 木耳炒面 StirFried Noodles with Black Fungus 31
- 花生衣粥 Peanuts Porridge with Red Dates . 32
- 苦瓜泥 Bitter Gourd Paste . . . . . 34
- 猪皮红枣羹 Pigs Skin & Red Dates Porridge . 36
- 白萝卜汁 Turnip Juice . . . . . 38
- 冲蛋花 Sweetened Egg White Drink . . . . . 39
- 梨藕荸荠甘蔗汁 Sugar Cane & Water  
Chestnuts Juice . . . . . 40
- 过敏性鼻炎
- 蜜枣绿豆汤 Dates & Mung Bean Soup . . . 43
- 韭菜炒鸡蛋 StirFried Egg with Leeks . . . 44
- 莲藕茅根 Stewed Lotus Root  
with Lalang Grass . . . . . 46
- 薏仁百合粥 Pearl Barley & Lily Porridge . . . 48
- 梨藕肉粥 Pear & Lean Pork Porridge . . . 49
- 南瓜饼 Pumpkin Pasty . . . . . 50



芋奶椰汁西米露 Taro, Sago & Coconut Milk .....52

菊花茶 Chrysanthemum Tea .....53

### 异位性皮肤炎

浮萍黑豆汤 Duckweed & Black Bean Soup .....55

凉拌西瓜皮 Tossed Watermelon Peel .....56

茯苓薏仁红豆粥 Poria & Red Bean Porridge ..58

荷叶卷 Stemaed Rice in Lutos Leaf .....59

冬瓜汤 Wax Melon Soup .....80

马齿苋荸荠糊 Purslane & Water  
Chestnuts Paste .....60

莲子冰糖羹 Lotus Seeds & Crystal  
Sugar Porridge .....62

金银花甘蔗茶 Honeysuckle with  
Sugar Cane Juice .....63

杏仁奶 Almond Milk .....64

### 过敏性荨麻疹

二皮饮 Dual-Peel Drink .....67

香酥山药 Deep Fried Yam .....68

薏仁桂花饭 Steamed Pearl Barley with  
Osmanthus .....70

橄榄饼 Olive Seeds Pasty .....72

冬瓜粥 Wax Melon Porridge .....74

### 过敏性肠胃炎

玉米蛋花汤 Corn Soup with Egg .....77

糖醋排骨 Sweet & Sour Pork Chop .....78

乌鸡煲 Silkie Chicken Stewed .....80

杏仁寿司卷 Almond Sushi .....82

参枣米饭 Sweetened Glutinous Rice  
with Dangsheng & Dates .....84

炸布丁 Deep Fried Pudding .....86

红枣饼 Red Dates Pasty .....88

百部生姜汁 Stemona & Ginger Drink .....90

鲜藕红萝卜汁 Lotus Root & Carrot Juice.....92

淡菜豆腐汤 Mussels & Tofu Soup.....94

过敏儿童防范措施 .....95

# Part 1

## 过敏性 气喘



主菜2+主食3+汤品1+点心3+饮料2

**过**敏性气喘是儿童过敏疾病中发生率最高也最严重的一种，近年来由于空气污染、潮湿多雨、人口密集，导致接触过敏原的机会增多，使得儿童气喘病患者逐年增加，目前已达6%~8%，其发病年龄有80%出现在5岁以前，男孩比女孩的发病率要高，两者的比例约为2:1。其症状一般表现为咳嗽、呼吸困难并且有喘鸣音，最常发病于清晨或夜间，也有一部分患儿为持续咳嗽。秋天气喘病发作最为频繁，冬天和春天则因气候不稳定，上呼吸道感染多，也较容易引发气喘。

气喘主要靠药物治疗。虽然药物可以有效控制病情，但却很难根治，气喘反复发作，使父母束手无策。想要摆脱这种疾病的困扰，除了药物治疗外，还应从饮食方面进行调理。气喘儿的保健之道，在饮食方面应尽量少喝冰冷饮料、多喝温开水；多摄取新鲜自然的食品，例如清淡并含有丰富维生素

和植物蛋白质的食物，像黄豆、糙米、荞麦、栗子、白果、山药、胡萝卜、梨、杏仁等；少吃含有色素的食物。此外，维生素C和维生素D有减少气喘发作的功效，亦可多加摄取。生姜、黄精、荔枝草、甘草等中草药含多种活性成分，可增强肺功能，有润肺解毒、止咳化痰平喘的作用，可适量入菜或煎汁服食。平常饮食要做到营养均衡且丰富多样，饮食定时定量，这样可以提高身体的免疫力，并减少过敏症状的发生，对儿童过敏体质具有改善作用。





Stewed Ginkgo & Ephedra Drink

# 银杏麻黄甘草茶

过敏性  
哮喘  
——健康饮料



## 原料

银杏	10克
麻黄	10克
炙甘草	3克

## 制法 Method

- 1 银杏煨熟，去壳，去膜、芯。
- 2 将银杏、麻黄、炙甘草一起加水煮。
- 3 取汁代茶饮。

## ☺ 中医师的话

银杏性平，味甘、苦，有小毒，具敛肺气、定喘嗽之效；麻黄性温，味辛、苦，可发汗、平喘、利水；炙甘草性平味甘，能和中缓急、润肺解毒、调和诸药。

## ☺ 西医师的话

富含蛋白质、维生素和微量元素如钙、钾、铁、磷等，对咳嗽气喘、痰多、胸闷紧症状有疗效，能治疗外感风寒、慢性支气管炎，适用于儿童支气管哮喘患者。

## 禁忌

无。

## 功效 Effect

发汗解表，宣肺平喘。

## Tips

麻黄发汗力强，不宜用于表虚盗汗、体虚患病的儿童。

## Spring Chicken Stewed with Pomelo



# 柚子鸡

禁忌

无。

### 原料

青柚子	1个
童子鸡	1只

### 中医师的话

柚子性寒，味甘、酸，可消食、除胀气、解酒毒；童子鸡性温味甘，可温中益气、补精添髓。

### 西医师的话

柚子含类胰岛素、柚皮甙、新橙皮甙、挥发油、维生素B1、B2、C、烟酸、果糖、葡萄糖、蛋白质、脂类、铁、钙、磷及粗纤维等成分，具有顺气、消食、化痰、止咳、利尿等功效，适合久咳体虚，气短、少气而喘的患儿。

### 功效 Effect

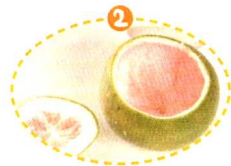
止咳，增加营养。

### 制法 Method

1 鸡洗净切块备用。



2 切开柚子顶盖，去除柚瓢。



3 将鸡块塞入柚子内，盖上顶盖置碗中，隔水蒸约3小时即可。



### TIPS

每日1次，适量食用，连服数日。



过敏性  
气喘  
——活力主菜

## StirFried Black Mushroom with Bok Choy



# 冬菇菜心

### 禁忌

菜心性凉，会降血压，不适宜贫血者食用；不能过量食用，否则会导致肾功能减弱、记忆力下降。

### 原料

冬菇	10克
菜心	100克
油、盐、酱油、砂糖、淀粉	各适量

### 制法Method

- 1 将菜心洗净，根部切十字。



- 2 菜心烫后沥干水分。



- 3 冬菇泡软，去蒂，用油、盐、酱油、砂糖煮熟后，用淀粉勾芡，淋于菜心上即可。



### 中医师的话

冬菇性平味甘，能滋补强身、养肝益胃；菜心性凉味甘，可解热除烦、通利肠胃。

### 西医师的话

含有蛋白质、氨基酸、维生素B1、B2、C、香菇酸、丁酸、磷、铁、钙等成分，能滋补肺虚，化痰理气，有增强免疫力、抗病毒的作用，能治疗儿童哮喘。

### 功效Effect

补肺定喘、化痰。

### Tips

如果菜心较大，可从中间剖开。



过敏性

气喘

——活力主菜



Walnut & Qian Shi Porridge

# 核桃芡实粥

## 原料

核桃肉	20克
红枣	10克
白米	50克
党参	15克
芡实	15克

## 制法 Method

- 1 核桃肉压碎。
- 2 白米洗净后与核桃肉、芡实、红枣、党参一同放入锅中，加清水适量，煮至米熟即可。

## 中医的话

核桃性温味甘，能补肾固精、温肺定喘、润肠；芡实性平，味甘、涩，可固肾涩精、补脾止泻；红枣性温味甘，可补脾和胃、益气生津、并能解药毒；白米性平味甘，具补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢之效；党参性平味甘，能补中、益气、生津。

## 西医师的话

含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、核黄素、维生素C等成分，适用于儿童肺脾气虚喘症，动则喘甚，多汗等症，也可用于各型喘症咳嗽缓解期。



禁忌

无。

功效 Effect

健脾益气，平喘。

## Tips

趁热1次或2次食完：发作期每日1剂，缓解期2日~3日1剂，连食2个月。

Poria & Yam Steamed Bun

# 茯苓山药包子



## 原料

山药粉	100克
茯苓粉	100克
面粉	200克
砂糖	300克
发酵粉、碱粉、青丝、红丝馅料	适量

## 制法 Method

- 1 将山药粉、茯苓粉加水调成糊状后蒸30分钟，即成山苓膏。
- 2 将面粉、砂糖、发酵粉及适量碱粉调匀，静置1小时待其发酵。
- 3 将山苓膏切成小丁，加入青丝、红丝制成馅，包成包子，蒸熟即可。

## 中医师的话

山药性平味甘，可健脾补肺、固肾益精；茯苓性平，味甘、淡，能渗湿利水、益脾和胃、宁心安神；面粉性凉味甘，养心益肾、除热止渴。

## 西医师的话

茯苓含有茯苓酸、层孔酸等酸性三萜类化合物及多糖类，以及麦角甾醇、胆碱、腺嘌呤、组氨酸、旦氨酸、磷脂、酶、葡萄糖及无机盐等，对慢性支气管炎患者有明显的疗效。

功效 Effect  
补脾肾，润肺。

禁忌  
无。

## Tips

可分多次食用。

Lamp Noodles



# 羊肉面

## 禁忌

羊肉忌醋，否则容易导致人气滞、生疮等。

## 原料

面条	100克
羊肉	10克
鸡蛋	1个
蘑菇、姜末及调味料	适量

## 制法 Method

1 将羊肉切丝。



2 鸡蛋煎熟。



3 锅内加水煮沸，加入面条、羊肉、蘑菇、姜末，略煮片刻。



4 煮熟后加入鸡蛋及调味料即成。



## 中医师的话

羊肉性温味甘，可益气补虚、温中暖下；蘑菇性凉味甘，有益肠胃、化痰理气之功效；面条性凉味甘，能养心益肾、除热止渴。

## 西医师的话

氨基酸含量丰富、种类齐全，含人体所必需的蛋白质，还有多种矿物质和维生素，能治疗肺虚，适合支气管炎患者食用。

## 功效 Effect

益气平喘，化痰、止咳。

## Tips

将萝卜入锅与羊肉同煮，或者在锅中放10颗绿豆，可去除羊肉的膻味。





过敏性  
气喘  
营养主食