

食

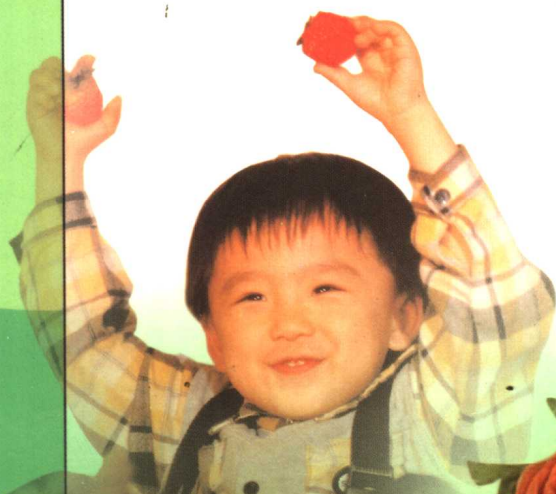
疗保健康系列 10

儿科常见疾病 食疗方

ERKE

CHANGJIAN JIBING

SHILIAOFANG 尤海燕 周俭 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 10

儿科常见疾病 食疗方

ERKE

CHANGJIAN JIBING

SHILIAOFANG

尤海燕 周俭 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

781160/08

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科常见疾病食疗方 / 尤海燕, 周俭编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2004. 4
(食疗保健康系列)
ISBN 7-5067-2951-2

I. 儿... II. ①尤... ②周... III. 小儿疾病: 常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028258 号

美术编辑 陈君杞
责任校对 张学军
版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100088
电话 010-62244206
网址 www.mpsky.com.cn
规格 889 × 1194mm 1/32
印张 1 1/2
字数 35 千字
印数 1-5 000
版次 2004 年 5 月第 1 版
印次 2004 年 5 月第 1 次印刷
制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司
印刷 北京建筑工业印刷厂
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN7-5067-2951-2/R · 2470
定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在逐步增强,老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,这就需要有浅显易懂的,实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒,药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,身体得到滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了一套图文并茂的,集科学性、实用性、可操作性为一体的,制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种,以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主,也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点:(1)图文并茂,彩图视觉效果好;(2)文字浅显易懂,指导性强,除均有食疗组方、制作外,多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析,并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语,内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问,吃出健康!

由于时间仓促,不完善之处在所难免,恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

小儿发热食疗方	4
---------------	---

凉拌三鲜	4	菊花鸡片	12
黄瓜拌海蜇	7	绿豆粥	14
枸杞炒鸡蛋	10	苦瓜粥	16

小儿感冒食疗方	18
---------------	----

姜末葱花炒鸡蛋	18	绿豆银花汤	26
黄豆芫荽汤	20	二西汁	28
淡豆豉粥	22	藿香薏仁粥	30
山楂银花饮	24		

小儿咳嗽食疗方	32
---------------	----

梨丝拌萝卜	32	山药杏仁粥	38
百合粥	34	百合酿梨	40
白果排骨汤	36	银耳雪梨膏	42



小 常 识

1. 儿童期的饮食调养原则是什么?

儿童始终处于不断的生长发育过程中,无论在形态上,还是在功能上,都与成年人有着明显的不同,而且年龄越小,区别越显著。小儿饮食调养就是根据小儿的生理特点,确定的饮食保健方法。这对于保证儿童正常的生长发育,预防和减少儿童患病,特别是营养不良性疾病以及由它引起的生长发育障碍,具有十分重要的意义。根据小儿脏腑娇嫩、形气未充,但又生机蓬勃、发育迅速的生理特点,在饮食养生上,一般以补益为原则,选择优质而且足量的食物,以满足小儿迅速生长发育的需要。

2. 儿童膳食应怎样合理搭配?

儿童的膳食要求基本与成人相同,仅粮食类食物摄入量较成人低,其他各种食物均可选用。烹调多采用蒸、煮、汆、炖、卤等方法,食物细、软、烂,易消化吸收。刺激性的食物尽量不食。应注意荤素搭配、粗细结合。

每日以4~5餐为宜,其中三次正餐,两次加餐,最好加一次牛奶。三餐占全天总热量的比为:早餐占30%,午餐占35%~40%,晚餐占25%,加餐点心占10%左右。膳食应包括五类必需的食物:粮食类;畜、禽、鱼、蛋类;豆、乳类;蔬菜水果类;油脂类。其中主食每日125~250克,肉类100~125克,鸡蛋1~2个,豆浆或牛乳200~250毫升,蔬菜100~300克;豆腐及其制品50~100克,水果1~2个。

3. 为什么儿童急性呼吸道感染的发病率高?

儿童,尤其是婴幼儿,呼吸器官尚未发育成熟,对外界环境变化的适应能力差,存在呼吸道短小、黏膜分泌不足、纤毛运动力差、免疫功能低下等因素,致使儿童比成人易于发生呼吸道感染,而且感染常较成人重。

4. 发热的孩子吃什么好得快?

引起小儿发热的原因很多,以呼吸道、消化道感染及各种传染病最常见。发



热时，体内代谢加快，消耗增加；同时消化系统的功能减弱，食欲低下。为保证小儿在疾病时的营养供给，应合理调节小儿的饮食，以利疾病的恢复。

对一般发热的小儿，应吃口味清淡，营养价值也较高的食物，以半流质食物为主，如大米粥、面条、蛋糕、鱼肉、肝泥、豆腐等，但这些食物含热量较少，应缩短食用时间。发热期间忌食油炸食物和刺激性食物。

若小儿发热伴咳嗽，因咳嗽易引起呕吐，所以进食应在服止咳药半小时后，且进食不要过多、过硬，以免咳嗽导致误吸，引起窒息。

5. 预防儿童患感冒的食物有哪些？

冬春季孩子易患感冒，选择既符合儿童生理又有防病功效的食物是预防感冒最好的方法。下面介绍几类常用的有预防感冒作用的食物：

(1)母乳：母乳不仅是保证孩子体格和智力发育的最佳食品，而且具有防止感冒的功效。故母乳喂养的宝宝比起非母乳喂养的孩子感冒的发生率低得多。

(2)富含维生素A的食物：冬春季儿童体内缺乏维生素A是易患呼吸道感染疾病的一大诱因。维生素A是通过增强机体免疫力起到抗感染作用的。此外，维生素A可减少麻疹的患病危险和死亡率。富含维生素A的食物有胡萝卜、苋菜、菠菜、南瓜、红色或黄色水果、动物肝脏、奶类等，必要时可口服维生素A制剂，婴儿每日150~300RE，年长儿每日300~500RE。

(3)富含锌的食物：锌元素是不少病毒的“克星”。在感冒高发季节多吃些富含锌的食品有助于机体抵抗感冒病毒。肉类、海产品和家禽含锌最为丰富。此外，各种豆类、坚果类以及各种种子亦是较好的含锌食品，可供选用。

(4)富含维生素C的食物：维生素C有间接地促进抗体合成、增强免疫的作用。各类新鲜绿叶蔬菜和各种水果都是补充维生素C的好食品。

(5)富含铁质的食物：体内缺乏铁质，可引起免疫功能降低。及时补充富含铁质的食物，可使机体抗病能力恢复正常，利于对抗感冒病毒。此类食品有动物血、奶类、蛋类、肉类、菠菜等。但不宜盲目偏食过多，特别是铁强化食品，一是避免破坏微量元素间的平衡，降低锌、铜等的吸收率；二是过多的铁贮于体内，可能会产生有助于细菌生长和增殖的弊端。

6. 咳嗽通常分为哪几种？

咳嗽是小儿呼吸道疾病的常见症状之一，急、慢性支气管炎、气管炎、部分咽喉炎均可引起咳嗽。中医学按其临床主要症状将咳嗽分为两大类，一般继发于感冒之后的称为“外感咳嗽”，如风寒咳嗽、风热咳嗽；没有明显感冒症状的称为“内伤咳嗽”，如痰热咳嗽、阴虚咳嗽、气虚咳嗽等。小儿咳嗽除了要遵医嘱服药外，饮食要清淡、易消化，忌食腥荤辛辣之品。



7. 几种常见咳嗽各有哪些表现？饮食宜忌是什么？

风寒咳嗽：起病较急，咳嗽，痰白清稀，流清涕，头痛身痛等。宜食辛味带有温热性的食品，如生姜、白葱、豆豉等。食忌：一是忌食生冷寒凉，包括各种冰制饮料，属寒凉性质的瓜果，如西瓜、梨、香蕉、猕猴桃等；二是禁食酸味的食物：如食醋、酸白菜、泡菜、山楂、乌梅及酸柑橘等。

风热咳嗽：流黄浊涕，吐黄色黏稠痰，伴有发热汗出，扁桃体红肿，咽部充血。宜食辛凉清淡食品，以疏散风邪，清热解毒止咳，如菊花、茶叶、白菜、白萝卜、甜梨、甜橙等。忌食酸、涩食品，如食醋、酸菜、酸梨、酸橘、酸葡萄、酸李子、柠檬、山楂及柿子、石榴、橄榄等蔬菜果品之类；其次忌食辛辣热食物，如大葱、姜（生姜、干姜）、辣椒、大蒜、韭菜、茴香、芥菜等蔬菜及龙眼肉、大枣、栗子、核桃仁、杏等果品；还应忌食肥甘厚味之物（肥甘即油腻肉食）。

痰热咳嗽：咳嗽痰多，痰黄黏稠，难于咳出，甚至出现喘促气急、喉中痰鸣等。宜食辛凉或甘寒之食物，如竹笋、西瓜、荸荠、甘蔗等。食忌厚味油腻，尤忌辛辣食品，如大葱、姜、蒜、茴香、辣椒、花椒、白芥子、肉桂、巧克力、咖啡、可可粉以及烟、酒类。

阴虚咳嗽：干咳无痰，或痰少而黏稠，不易咳出，伴有午后、傍晚定时发热（即潮热），睡后出汗而醒后汗止（即盗汗）等。宜食含水份多的蔬菜、瓜果，味微酸甘之品，如雪梨、百合、蜜汁藕等；原则是禁食燥热上火之食，如辛味热性的蔬菜及鱼、肉等助火之品。

气虚咳嗽：咳嗽无力，喘促气短，痰白清稀，伴有精神不振，说话声音低微等。宜食补肺气、脾气之食品，如山药、薏米、牛肉等。忌食辛辣、寒凉、硬固之品。

8. 患病儿童应怎样进行饮食调养？

患病的孩子，食欲都比较差，要保证每天必需的基本热量，往往有一定的困难。因此，必须想办法让病儿能多吃些东西。食物要少而精，即量少而热量高的营养品。进食的方法是少量多次，积少成多。太油腻的食物难以入口，应适当减少脂肪，增加蛋白质和糖，以保证热量的供给。如果病儿在短时期内，如1~2天进食少些，不致有太大影响，不必过于焦急。有的家长迷信静脉输液，认为点滴的液体中含的营养多，其实并不能增加多少营养。10%的葡萄糖400毫升只含糖40克，约等于一两大米或面粉的含糖量。除非情况必需，还是通过饮食来补充满足为好。

小儿发热食疗方

凉拌三鲜

主料

荸荠 (50克): 俗称“马蹄”。生吃, 醇甘清香, 胜似秋梨; 熟食, 则可以烹调成多种美味佳肴。荸荠是寒性食物, 具有益气安中、清热止渴、开胃消食、利咽明目、化湿祛痰的功效。食用荸荠既能清热生津, 又可以补充营养, 发热的病人可以多吃一些。在呼吸道感染病较多的季节, 吃鲜荸荠还有利于防治流脑、麻疹、百日咳以及急性咽喉炎。



荸荠

海蜇 (100克): 又称水母, 捕捞加工后, 称其帽状伞体为白皮子, 其口腕及触手为海蜇头。海蜇味咸, 性平, 能化痰软坚, 平肝解毒。海蜇含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、碘、胆碱等, 具有降血压、扩张血管等作用。



海蜇

莴笋 (200克): 又叫莴苣。味甘苦, 性凉, 功能清热解暑、利尿。可用于咽喉肿痛及保护视力。含有多种营养成分, 如蛋白质、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、维生素C, 以及钙、磷、铁等。



莴笋

辅料

精盐、香油、醋、味精适量。



食谱特点

凉爽可口。能清火解热，化痰软坚，利五脏，补筋骨。

保健小语

1. 适用于热病津伤，口渴心烦，大便干燥等症。
2. 也可用于气管炎患者。
3. 荸荠性寒，海蜇咸平，莴笋性凉，故脾胃寒弱者勿食。

制作要领

1. 将去皮洗净的莴笋切成丝，荸荠切成片，海蜇丝温水浸泡，然后分别放入开水中焯一下，捞出放入凉水中投凉，再捞出控干水分，并入盘中待用。
2. 取一小碗加适量盐、味精、香油、醋，调成汁，淋入盘中即可食用。



营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素		矿物质	
				维生素 A ($\mu\text{g RE}$)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)
379	6.3	0.6	14.8	310	10	198	6.9

黄瓜拌海蜇

主料

黄瓜 (300克): 味甘, 性凉。有清热、利水、解毒的功能。含水分、维生素A、B族维生素、维生素C等营养素。



黄瓜

海蜇丝 (150克): 味咸, 性平。能化痰软坚, 平肝解毒。海蜇含有蛋白质、脂肪、碳水化合物, 钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、碘、胆碱等, 具有降血压、扩张血管等作用。



海蜇丝

辅料

生姜、精盐、醋、白糖适量。



食谱特点

清凉爽口。具有清热、化痰、止咳、平肝的功效。



制作要领

1. 洗干净的新鲜黄瓜切成丝。注意也不要切得过细，以免失去黄瓜的鲜味及水分。将去皮的生姜也切成细丝。
2. 把海蜇丝倒进开水中烫一下，然后放入凉水中过一下，捞出。与姜丝、黄瓜丝一起码放在盘中。
3. 取一小碗，倒入精盐、白糖、醋，调成汁，倒在黄瓜丝上即可拌匀，清凉爽口、脆嫩味鲜的黄瓜拌海蜇就做好了。

保健小语

1. 夏天炎热季节食用较好。
2. 适于发热、咳嗽、有痰者食用。
3. 本品偏于寒凉，脾胃虚寒者少食为宜。

营养成分分析

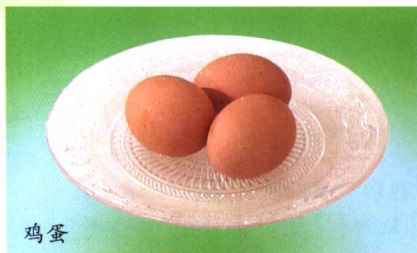
热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μ g RE)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	镁 (mg)
396	8.0	1.1	14.4	90	27	546	297	341.2	231



枸杞炒鸡蛋

主料

鸡蛋 (150克): 味甘, 性平。入心、脾、胃、肾经。养心安神、滋阴益血润燥。用于病后体虚、营养不良、阴虚肺燥、咳嗽痰少、咽干喉痛、小儿惊痫等。含蛋白质、八种人体必需氨基酸、卵磷脂、甘油三酯、胆固醇、蛋黄素、钙、磷、铁、维生素等。



鸡蛋

枸杞 (100克): 味甘, 性平, 功能滋补肝肾, 益精明目, 可用于热病后期, 有润肺清肝、滋肾益气的作用。营养成分丰富, 并有很高的药用价值, 含有大量碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素。



枸杞

辅料

精盐、味精适量。



制作要领

1. 枸杞泡涨洗净, 去杂质; 鸡蛋打入碗中, 加盐、味精搅匀。
2. 炒勺烧热, 放入油, 倒入枸杞煸炒, 再把鸡蛋倒入锅内翻炒, 炒熟即可食用。



食谱特点

香甜可口。可滋补肺肾，补气明目。

保健小语

1. 适用于小儿热病后期。

2. 蛋黄中卵磷脂是很好的有效成分，一般人每天吃1~2个鸡蛋，摄取适度的胆固醇及油脂，就可以满足机体对卵磷脂的需求。但如过多地服用卵磷脂，容易导致发胖。蛋黄中胆固醇含量较高，老人宜少食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素		矿物质	
				维生素 A ($\mu\text{g RE}$)	尼克酸 (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)
1945	32.9	15	49.7	10215	4.3	132	8.4

菊花鸡片

主料

鸡胸肉 (400克): 味甘, 性温。温中益气, 补精充髓。用于虚劳羸瘦、胃呆食少、泄泻等。有润肠养肺、止咳定喘、滋养强壮的作用。本品含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等。

菊花 (100克): 味甘、苦, 性微寒。归肺、肝经。可用于风热感冒, 头痛眩晕, 目赤肿痛, 眼目昏花。

鸡蛋清 (100克): 味甘, 性凉。清肺利咽, 清热解毒。富含蛋白质。



鸡胸肉



菊花

辅料

色拉油、料酒、生姜、葱白、精盐、胡椒粉、味精、淀粉。



食谱特点

有疏风清热, 解毒明目的功效。