

R247.14

346

中西医结合 儿童保健与饮食

(下册)

儿童常见病的饮食疗法
常用食物性味功能及应用

何广贤 著

内容简介

本书根据儿童生长发育特点，运用中医饮食疗法的原则，结合现代营养学中有关儿童营养的知识，介绍以食物为原料，调配成方方法，对儿童进行保健。全书分上、下两册。上册内容主要介绍儿童的保健饮食，健脑益智食品，预防缺锌、缺铁等疾病的饮食配方，儿童期生长发育特点与营养。下册内容着重介绍儿童常见病的饮食宜忌、饮食疗法与常用食物的性味功能及应用。

本书上下册连成一体，内容丰富，防治结合，通俗易懂，配方实用，方法易行，是科学育儿和保障儿童健康成长的必备手册，可供家长和医务人员参考。

目 录

第一章 常见病的饮食疗法	(1)
感冒	(2)
积滞	(6)
泄泻	(12)
便秘	(18)
厌食	(22)
口疮	(28)
疳证	(32)
胃痛	(36)
麻疹	(41)
水痘	(45)
咳嗽	(48)
百日咳	(58)
哮喘	(61)
肺炎	(66)
肺结核	(73)
疟腮 (腮腺炎)	(79)
扁桃腺炎	(82)

猩红热	(87)
伤寒	(92)
夏季热	(97)
肝炎	(102)
痢疾	(112)
遗尿	(117)
泌尿道感染	(123)
水肿 (急性肾炎、肾病综合征)	(129)
心悸	(135)
虫证	(140)
鼻衄	(145)
疔疮	(150)
小儿流涎	(154)

第二章 常用食物的性味功能及应用 (157)

五谷类 (158)

稻米 (158)	糯米 (158)	小麦 (159)
大麦 (160)	裸燕麦 (161)	荞麦 (161)
高粱 (162)	小米 (162)	玉米 (163)

豆类 (164)

黄豆 (164)	黑豆 (165)	绿豆 (167)
赤小豆 (168)	白扁豆 (168)	蚕豆 (169)
红豆 (170)	眉豆 (170)	豌豆 (171)

果品类 (172)

西瓜 (172)	香蕉 (173)	大蕉 (173)
----------	----------	----------

甘蔗 (174)	马蹄 (175)	木瓜 (175)
梨 (176)	苹果 (177)	荔枝 (177)
龙眼 (178)	橙 (179)	柑 (180)
桔 (181)	柚 (181)	金桔 (182)
柠檬 (182)	葡萄 (183)	蒲桃 (183)
黄皮 (184)	柿 (184)	菠萝 (186)
菠萝蜜 (186)	杨桃 (187)	枇杷果 (187)
芒果 (187)	杨梅 (188)	櫻桃 (189)
番石榴 (189)	石榴 (190)	桃 (190)
李 (190)	梅 (191)	杏 (191)
枣 (192)	山楂 (193)	香瓜 (193)
橄榄 (194)	菱角 (194)	无花果 (195)
人心果 (195)	凤眼果 (196)	核桃 (196)
栗子 (197)	椰子 (197)	余甘子 (198)
人面子 (199)	猕猴桃 (199)	银杏 (199)
花生 (200)	芝麻 (201)	芡实 (202)
薏苡仁 (202)		

蔬菜类 (204)

一、香辛菜类 (204)

韭菜 (204) 葱 (205) 洋葱头 (205)

薤菜 (206) 蒜 (206) 辣椒 (208)

花椒 (208) 八角茴香 (209)

苤萝 (209) 胡椒 (210) 姜 (210)

茺荑 (211) 芹菜 (212)

二、瓜果菜类 (213)

冬瓜 (213) 节瓜 (214) 苦瓜 (214)

丝瓜 (215) 黄瓜 (215) 白瓜 (216)

葫芦瓜 (216) 南瓜 (217) 茄子 (217)

豆角 (218) 荷兰豆 (219) 番茄 (219)

三、叶菜类 (220)

白菜 (220) 大白菜 (220) 菜心 (221)

芥蓝菜 (221) 芥菜 (221) 西洋菜 (222)

菠菜 (222) 薹菜 (223) 苋菜 (223)

马齿苋 (224) 生菜 (224) 椰菜 (225)

茼蒿菜 (225) 莧菜 (225) 藤菜 (226)

苦麦菜 (226) 枸杞菜 (226)

四、根茎菜类 (227)

萝卜 (227) 胡萝卜 (228) 芋头 (228)

淮山 (229) 番薯 (229) 马铃薯 (230)

粉葛 (230) 竹笋 (230) 百合 (231)

沙葛 (231) 莲藕 (232) 慈姑 (233)

茭白 (234)

五、菌类 (234)

木耳 (234) 银耳 (235) 香菇 (235)

蘑菇 (236) 草菇 (236) 平菇 (237)

六、干菜类 (237)

发菜 (237) 黄花菜 (237) 紫菜 (238)

海带 (239) 剑花 (239)

禽畜类 (241)

雄鸡 (241) 母鸡 (241) 乌骨鸡 (242)

鸡蛋 (243)	鸡内金 (243)	鸭 (243)
鸭蛋 (244)	水鸭 (244)	鹅 (245)
鸽 (245)	鸽蛋 (246)	鹧鸪 (246)
鹌鹑 (247)	鹌鹑蛋 (247)	禾花雀 (247)
燕窝 (248)	猪肉 (248)	猪心 (249)
猪肺 (249)	猪肝 (249)	猪腰 (250)
猪胰 (250)	猪肚 (251)	猪小肚 (251)
猪肠 (252)	猪脑 (252)	猪蹄 (253)
猪骨 (253)	猪血 (253)	牛肉 (254)
牛乳 (255)	牛肚 (255)	牛肝 (256)
羊肉 (256)	羊乳 (257)	羊肝 (257)
羊肚 (258)	狗肉 (258)	兔肉 (259)
猫肉 (260)		

水产类 (261)

草鱼 (261)	鲢鱼 (261)	鳙鱼 (262)
鲤鱼 (262)	鲮鱼 (263)	鲫鱼 (264)
泥鳅 (264)	塘虱鱼 (265)	鲈鱼 (265)
黄花鱼 (266)	桂花鱼 (266)	白鳢 (266)
黄鳝 (267)	生鱼 (268)	墨鱼 (268)
章鱼 (269)	鲍鱼 (269)	带鱼 (270)
狗棍鱼 (271)	鳖 (271)	江瑶柱 (272)
淡菜 (273)	鱼肚 (273)	牡蛎 (274)
海蜇 (275)	海参 (275)	虾 (276)
蟹 (276)	蛭子 (277)	田螺 (278)
蚌 (279)	蚬 (279)	海蛤 (280)

其它 (281)

乌龟 (281) 蛇 (282) 青蛙 (283)

蛤蚧 (284) 雪蛤油 (284) 鲋鱼鳃 (285)

鳄鱼肉 (286) 日月贝 (286) 象拔蚌 (286)

副食品类 (288)

食盐 (288) 红糖 (289) 白糖 (289)

冰糖 (289) 饴糖 (290) 蜂蜜 (290)

醋 (291) 米酒 (292) 糯米酒 (292)

茶叶 (293) 食油 (294)

第三章 饮食疗法常用药物的性味功能及应用 ... (295)

补益类 (296)

人参 (296) 党参 (297) 西洋参 (297)

太子参 (298) 北芪 (299) 白术 (299)

冬虫草 (300) 当归 (300) 阿胶 (301)

首乌 (301) 熟地 (302) 黄精 (303)

杞子 (303) 沙参 (304) 玉竹 (304)

巴戟 (305) 杜仲 (305) 鹿茸 (305)

胎盘 (306) 牛大力 (306) 千斤拔 (307)

镇潜类 (308)

朱砂 (308) 石决明 (308) 象牙丝 (309)

天麻 (309) 白芍 (309)

收涩类 (311)

麻黄根 (311) 覆盆子 (311)

桑螵蛸 (312) 金樱子 (312)

祛痰类	(313)
法夏 (313) 川贝 (313) 罗汉果 (314)	
利水祛湿类	(315)
云苓 (315) 土茯苓 (315) 绵茵陈 (316)	
鸡骨草 (316)	
清热解毒类	(317)
金银花 (317) 菊花 (317) 板蓝根 (317)	
鱼腥草 (318) 白茅根 (318) 生地 (318)	
塘葛菜 (319) 生石膏 (319)	
祛虫类	(321)
使君子 (321)	

第一章

常见病的饮食疗法

感 冒

感冒是小儿的常见病，一年四季都会发生，临床上以风寒感冒或风热感冒为多。治疗宜辛温解表，疏风散寒，或辛凉解表清热。按此治则，运用食疗，轻者可愈；重者药疗、食疗互相配合，可促进康复。

饮食宜忌

膳食宜清淡，宜进食容易消化的软饭或半流质食物。

如白粥、燕麦片粥、淡牛奶，还要多饮水。

忌荤腥、肥腻、煎炒、燥热、滋阴食品。

如煎炸肉类、羊肉、狗肉、水鱼、人参、糯米及其制品。

辨证施食

按不同病因、症状选用食疗方。

风寒感冒

其主要症状表现为发热轻，怕冷恶寒重，咽痒，咳

嗽痰稀。食疗宜辛温解表，疏风散寒。可选用下列各方。

陈皮白粥

【作用】解表散寒。

【组成、用量】大米 50 克，陈皮 3 克。

【烹调、食法】大米煲粥，粥将近煲好时，加入陈皮，再煲约 10 分钟，便可食用，可代饭吃。

姜葱汤

【作用】辛温解表。

【组成、用量】葱白 3 条，生姜 3 片，红糖 10 克。

【烹调、食法】生姜、红糖以清水 1 碗半，慢火煎至大半碗。加入葱白，再煎片刻。热饮。服后即卧床盖被，待微汗出，便可解表而愈。

葱豉豆腐汤

【作用】疏风，解表，散寒。

【组成、用量】生葱 3 条，淡豆豉 9 克，豆腐 2 小块。

【烹调、食法】先将豆腐放在锅内煎至淡黄色，然后加入淡豆豉，用清水 1 碗半，煎至大半碗，加入葱白，再煮片刻。趁热饮汤食豆腐。饮后即卧床盖被，取微汗出，便可解表散寒。

风热感冒

腐竹白粥

【作用】清热，去胃肠积滞，利尿。

【组成、用量】大米 50 克，腐竹 10 克。

【烹调、食法】上 2 味同放入锅中，加适量清水，煲粥。煲好后趁热代饭吃。

冬瓜苡仁粥

【作用】清热，消暑，利水。

【组成、用量】冬瓜 500 克，生苡仁 20 克，大米 50 克。

【烹调、食法】冬瓜切成小块与生苡仁，大米同放入锅内，加适量清水煲粥。以盐调味，热食。可代饭吃。

红萝卜马蹄（荸荠）粥

【作用】清热消食，止咳，祛痰，利尿。

【组成、用量】红萝卜 150 克，马蹄 250 克，大米 50 克。

【烹调、食法】红萝卜切片，马蹄去皮拍裂，与大米同放入锅中，加适量清水，煲粥。以少许糖或盐调味，便可食用。可代饭吃。

白心番薯煲芥菜

【作用】解表，清热，消暑。

【组成、用量】白心番薯 250 克，芥菜 150 克。

【烹调、食法】白心番薯去皮切小块，芥菜洗净，同放入锅中，加适量清水，煮番薯至熟烂。加盐调味，便可食用。可代饭吃。

咸瘦肉粥

【作用】清热降火。

【组成、用量】咸瘦肉 100 克，大米 50 克。

【烹调、食法】咸瘦肉即用盐腌过的瘦猪肉。上二味同放入锅内加适量清水，煲粥。粥煲好后以盐调味。食粥。不吃瘦肉渣。

预 防

1. 锻炼身体，多进行户外活动，增强体质。
2. 注意天气冷暖，增减衣服。
3. 平时多吃些含维生素 C 丰富的水果和新鲜蔬菜，如苹果、橙、番茄等。

积 滞

积滞是小儿常见的胃肠道疾病之一。临床表现为不思饮食，食而不化，腹胀，呕吐乳食或噎腐吐酸，大便臭秽或溏泄。其原因多由于饮食不节，过食肥滞生冷和不易消化的食物，损伤脾胃功能，或由于脾胃虚弱，运化失常所致。治疗时除适当用药外，饮食调理，尤为重要。

饮食宜忌

饮食宜清淡、容易消化的食品。如白粥、马蹄粉、素汤面，并要多喝水。

忌油炸类，肉类，肥滞炖品，生冷瓜果，雪糕，汽水。忌暴饮暴食，少吃零食。

辨证施食

按不同病因、症状，选用食疗方。

一、乳滞与食滞

伤于乳食积滞者，称为乳滞。其症状主要表现为呕吐乳块，口中有乳酸味，不欲吮奶，腹部胀痛，大便酸臭。伤于饮食过量者，称为食滞。其症状表现为呕吐酸腐及不消化食物，腹部胀满，不思饮食，大便臭秽，烦躁不宁，睡眠欠安。食疗宜选用消食导滞之品。

普洱茶

【作用】消食，解肉类肥滞。

【组成、用量】普洱茶约3克。

【烹调、食法】开水焗茶，徐徐饮之。

熟木瓜

【作用】消肉食积滞。对小儿过食肉类，胸膈饱满，尤为适宜。

【用量、食法】鲜熟木瓜，随量食之。

白 粥

【作用】清热利尿，去胃肠积滞。

【组成、用量】大米30克，腐竹片10克。

【烹调、食法】上2味洗净，同放入锅内，加适量清水，煲粥。用盐或糖调味。可代饭吃，随量食之。

麦芽水

【作用】消婴儿乳食积滞。

【组成、用量】麦芽 15 克，山楂 5 克，蜜枣 1~2 枚。

【烹调、食法】上 3 味同放入沙锅内，加清水 2 碗，慢火煎成半碗，分 2 次饮用。

藕粉糊

【作用】清热消暑，健胃消食。

【组成、用量】陈藕粉 20 克，红糖适量。

【烹调、食法】藕粉用少许清水调匀。先将红糖放入锅内，加适量清水。煮开，然后调入藕粉，煮熟成糊状，便可食用。

白萝卜鸭肫（肾）汤

【作用】健胃消食，去积化痰。

【组成、用量】白萝卜 500 克，鲜鸭肫（肾）1~2 个，蜜枣 1~2 枚。

【烹调、食法】白萝卜切成小块，鸭肫（肾）剖开，撕出鸭内金，去污物洗净。上述物料放入锅中，加适量清水，煲 2 小时，以盐调味。饮汤，食鸭肫（肾）、萝卜。

马蹄（荸荠）粥

【作用】开胃消食，清热利尿。适用于小儿积滞，食欲不振，口干渴，小便短黄。

【组成、用量】马蹄 100 克，大米 30 克。