

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

小儿常见病 食疗智慧

主编◎罗登林

孩子生病不要慌，
快用此书来护理

让宝宝远离疾病的困扰，快乐健康地成长，
所有父母都是孩子最好的医生！

中国医药科技出版社

要 點 容 內

食疗智慧养生堂丛书

小儿常见病 食疗智慧

主 编 罗登林

副 主 编 李 瑜

参编人员 张 敏

辛 莉 关随霞 李鑫玲

中国医药科技出版社

内 容 提 要

全书介绍了小儿的生理特点及小儿各种疾病的主要症状及危害,讲述了各种营养素的功能、常见食物的营养特点,小儿常见疾病的护理食疗,并详细列出了食疗功效、专家提示、饮食宜忌等板块。全书内容丰富,是家庭防治小儿常见病的必备参考书。孩子生病不要慌,快用此书来护理,让宝宝远离疾病的困扰,快乐健康地成长,所有父母都是孩子最好的营养医师。

图书在版编目(CIP)数据

小儿常见病食疗智慧/罗登林主编. —北京:中国医药科技出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5067-5360-9

I. ①小… II. ①罗… III. ①小儿疾病:常见病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第013565号

美术编辑 陈君杞
版式设计 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 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 $710 \times 1020 \text{ mm}^1/_{16}$
印张 $25^{1/2}$
字数 409千字
版次 2013年1月第1版
印次 2013年1月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5360-9
定价 49.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

序

Sequence

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类80%以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月



前言

Preface

随着时代的进步和社会的发展，小儿疾病也随之发生了变化。以往盛行的传染病等可通过防疫措施的加强已逐渐绝迹，然而当前却突出一种营养性疾病，主要体现为人体内营养元素的缺失与过剩。

小儿拥有一副好肠胃和健康的身体是所有父母的心愿，但现实中父母们却经常被孩子的厌食、挑食、便秘、消化不良等问题困扰。专家告诉我们，想要孩子有好的肠胃其实很简单，只要在日常生活中做一个有心的父母，不需吃药和营养品，通过日常饮食就可以把孩子养得壮壮的。

食疗既是美味佳肴，又能养身保健、防病治病，能吃出健康，达到强身健体的目的。食疗作为我国传统中医的重要组成部分，经几千年的实践证明它行之有效，原料采办易行，制作简单，经济实惠，深受保健养生人群的推崇。食疗可预防疾病，适用于疾病的各个阶段：早期，预防疾病向深度重度发展；晚期，促进康复，协同药物治疗。

对于食疗，我们应抱有一种正确的态度对待。食疗只是一种饮食疗法，不可代替药物治疗，起辅助疗法作用，既不可小觑食疗的作用，更不可过于夸大食疗的作用。使用时一定要实事求是，辨证论治，有针对性，不可万能化，也不可完全否定化。

小儿食疗法是以饮食为主，或加入一些无渣或少渣，味淡或性平的中药，根据小儿的口味爱好，做成色香味美的食物或药膳。通过适量服食，达到保健强身、防病治病的目的。具有溶药物和食品于一体，集预防和治疗于一身，食用方便，效果显著的特点，在儿科临床较为实用，疗效确切可



靠。由于小儿正处于生长发育阶段，生理和病理上都具有其独特之处，所以小儿食疗法应根据小儿自身的特点加以实施。

总之，通过食物的营养与卫生，合理的搭配美味可口的饭食点心和美味佳肴，这样有利于增进小儿食欲，促进消化吸收，更有利于小儿疾病的康复和预防，为小儿所患疾病做到三分治，七分养。

根据各种食物的营养特点和中医的辨证施治原则，特摘录了专家为我们编写的一首“健康食疗歌”。希望年经的父母牢记心中，成为日常生活中指导小儿饮食的指南。

饭后生梨化痰液，苹果消食养分高；杨梅开胃去暑热，一起祛风有樱桃；
香杏生津润肺腑，西瓜解暑止咳妙；蜜桃爽口益肠胃，酸枣柑橘营养好；
增进食欲数草莓，止咳润肺枇杷娇；龙眼滋补胜参芪，荔枝全身能入药；
菠萝健胃又止咳，便秘便血吃香蕉；崩漏止痢食石榴，治疗紫癜煎大枣；
凉血止血有莲藕，栗子补肾强筋好；紫茄去风通经络，海带含碘淤结消；
大蒜杀菌治痢疾，韭菜补肾暖腰膝；胡椒驱寒又防湿，葱椒姜汤治感冒；
荞麦医治糖尿病，常吃菜花肿瘤少；红薯食来好处多，香菇赛过抗癌药；
白菜通便排毒素，瓜豆消肿又利尿；番茄补血又润肤，芹菜降压抗衰老；
苦瓜清心又明目，黄瓜减肥清热好；玉米抑制胆固醇，山楂降压抗衰老；
鱼虾猪催出母乳，禽蛋益智蛋白高；牛羊猪肝令眼明，牛羊乳奶含钙高；
花生降脂治贫血，健脑乌发吃核桃；芝麻润肤又乌黑，蜂蜜益寿又润燥；
依据情况选食疗，多样进食营养好；若问食疗之根本，平衡膳食最重要。

希望国内外各位专家、学者和经验丰富的实践者提出宝贵的修改意见，以进一步完善本书。

罗登林

2012年10月





目录..

C o n t e n t s

第一章 小儿生理特点及食疗保健常识

一、小儿生理特点 002

二、小儿病理特点 003

三、小儿各种营养素的功能与需求 003

水 003

蛋白质 005

脂肪 006

碳水化合物(糖类) 008

膳食纤维 010

维生素 012

矿物质 020

四、各类食物的营养特点 027

果蔬类 027

动物性食物 028

谷类食物 028

豆类 030

五、小儿食疗原则 031

重视保护脾胃 032

结合小儿病证特点辨证择食 032

讲究食物性味,更趋平调协 032

保证营养供给,注意饮食宜忌 033

“三因”制宜 033

烹调得法,确保食性完美 034

摄食有规律,贵在细水长流 034

品种花色繁多,色香味相宜 035

六、不同年龄阶段小儿食疗保健 036

0~1个月 035

1个月~1岁 037

1~3岁 038

4~6周岁 039

7~12周岁 041

七、小儿饮食营养禁忌 042

◎ 0~1岁 042

◎ 1~2岁 043

◎ 2岁以上 044

爆米花 044

肥肉 044

罐头食品 044

可乐饮料 044

奶糖 045

彩色食品 045

果冻 045

泡泡糖 045



第二章 小儿呼吸系统疾病食疗精选

◎ 上呼吸道感染 048

- 葱乳饮 049
- 银菊饮 050
- 山楂银花饮 050
- 西瓜番茄汁 050
- 芫荽黄豆汤 051
- 绿豆粥 051
- 白菜干猪肺汤 051
- 菊花粥 052

◎ 支气管炎 052

- 炒羊肝 053
- 萝卜椒姜汤 053
- 雪梨粥 054
- 荸荠海蜇丝 054
- 竹沥粥 054
- 杏仁饼 055
- 半夏山药饮 055
- 罗汉果炖猪肺 055

◎ 支气管哮喘 056

- 蜂蜜蒸金瓜 057
- 冰糖蜜西瓜 057
- 雪梨海蜇汤 057
- 丝瓜蛋膜粥 058

杏仁饼 058

橘红糕 058

琵琶罗汉果粥 059

冬虫夏草炖水鸭 059

◎ 肺炎 060

- 生姜芥菜汤 061
- 冬瓜萝卜汤 061
- 百合萝卜汤 061
- 银耳梨子膏 062
- 洋参燕窝汤 062
- 川贝蒸雪梨 062
- 芪虫老鸭煲 063
- 杏仁粥 063

◎ 肺脓肿 063

- 荷叶石膏花粉粥 064
- 猪胰薏苡仁粥 065
- 苇根粥 065
- 三仁白鸭汤 065
- 桔梗汤 066
- 苇茎冰糖饮 066
- 糯米驴皮胶粥 066
- 田鸡南瓜汤 067

第三章 小儿消化系统疾病食疗精选

◎ 鹅口疮 070

- 苦瓜汁 071
- 萝卜橄榄汁 072
- 竹叶公英绿豆粥 072
- 西洋参莲子炖冰糖 072
- 银黄乳 073
- 生地肉桂乳 073
- 荷叶冬瓜汤 073

番茄汁 074

◎ 胃炎 074

- 白萝卜蜂蜜水 076
- 鹌鹑蛋牛奶 076
- 饴糖豆浆 076
- 糯米薏仁莲子汤 077
- 白芍石斛瘦肉汤 077
- 鲫鱼汤 077



- 猪肚胡椒汤 078
丁香鸽 078
- ◎ 腹泻病 078
荠菜汤 079
胡椒糖 080
芡实山药糊 080
苹果汤 080
茯苓大枣粥 081
大枣木香汤 081
豆蔻饼 081
扁豆粥 082
芡实糕 082
- ◎ 轮状病毒肠炎 083
山楂泡姜饮 084
山药糊 084
乌梅汤 084
山楂苍术饮 084
胡萝卜泥 085
焦米糊 085
藕粉 085
熟苹果 086
- ◎ 先天性巨结肠 086
香蕉煮冰糖 087
马蹄海蜇汤 087
菠菜汤 088
蜂蜜甘蔗汁 088
沙葛汁 088
大黄泡水 089
- ◎ 肠套叠 089
五彩煎禾虫 090
香蕉蜂蜜奶 091
黑豆醋冰饮 091
蜂蜜拌芦荟 091
田园蔬菜绿藻面 092
正宗皮蛋瘦肉粥 092
酸奶银耳水果羹 093
豆瓣酱葱丝 093
- ◎ 反流性食管炎 093
牛奶山药面粉糊 094
芝麻松子糊 095
橄榄汤 095
白萝卜汤 095
鲤鱼竹沥汤 096
炒红萝卜樱 096
参芪猪肚汤 096
鸡肫花椒 097
- ◎ 便秘 097
红薯粥 098
大麦糠 098
炒薤菜 099
松子仁粥 099
蜜奶芝麻羹 099
菠菜鸭血汤 100
蔗汁蜂蜜粥 100
芝麻杏仁糊 100

第四章 小儿传染病与寄生虫病食疗精选

- ◎ 水痘 102
薏苡仁粥 104
板蓝根银花汤 104
芫荽鲜荸荠汤 104
绿豆汤 105
竹笋鲫鱼汤 105
甘草三豆饮 105
荸荠芦根汤 106
银花薏米粥 106
- 胡萝卜香菜饮 106
- ◎ 麻疹 107
荸荠萝卜粥 108
芫荽或芫荽籽汤 108
鲜竹笋鲫鱼汤 109
芫荽葱豉汤 109
黄豆金针菜 109
五汁饮 110
二皮饮 110



- 淮山百合粥 110
- 莲子冰糖羹 110
- ◎ 流行性腮腺炎 111
 - 绿豆菜心粥 112
 - 黄花菜 112
 - 银花凉茶 113
 - 冰糖炖鸭蛋 113
 - 绿豆白菜汤 113
 - 牛蒡粥 114
 - 凉拌黄花菜 114
 - 绿豆黄豆汤 114
 - 荸薹茅根茶 115
- ◎ 流行性脑膜炎 115
 - 大蒜白糖汁 116
 - 银耳红枣汁 116
 - 核桃仁红枣汁 117
 - 山楂饮 117
 - 豆浆蜂蜜饮 117
 - 绿豆红枣饮 117
 - 橄榄萝卜饮 118
 - 鲜荸荠汁 118
 - 莲花粥 118
 - 夏枯草汁 119
 - 黑豆赤小豆饮 119
- ◎ 传染性肝炎 119
 - 茵陈胡椒煮鲫鱼 120
 - 紫茄子大米粥 121
 - 茵陈苍术陈皮饮 121
 - 玫瑰花黄芪茶 121
 - 逍遥加味粥 122
 - 首乌大枣煲鸡蛋 122
 - 猪肾女贞粥 122
- ◎ 乙型脑炎 123
 - 苋菜荸荠饮 124
 - 鲜芦根黄瓜藤饮 124
 - 西瓜皮黄豆根炙甘草饮 124
 - 大蒜绿豆生甘草饮 125
 - 马齿苋胡萝卜缨饮 125
 - 瓜蒌白茅根饮 125
 - 鲜荸荠汁 125
 - 芦根金银花饮 126
- 橄榄萝卜饮 126
- ◎ 百日咳 126
 - 牛胆粉 128
 - 大蒜白糖饮 128
 - 萝卜蜂蜜饮 128
 - 鱼腥草苏叶绿豆粥 129
 - 百合炖麻雀 129
 - 太子参黄芪鸽蛋汤 129
 - 沙参百合玉竹粥 130
 - 五汁饮 130
 - 百合炖排骨汤 130
- ◎ 伤寒 131
- ◎ 细菌性痢疾 132
 - 大蒜粥 134
 - 温醋饮 134
 - 石榴止痢汤 134
- ◎ 结核 135
 - 百合山药银耳粥 136
 - 猪肺二冬汤 136
 - 燕窝鲜藕百合汤 136
 - 牡蛎炖猪肉 137
 - 白果山药莲子粥 137
 - 猪肺花生米汤 137
 - 糖醋甜杏仁 138
- ◎ 蛔虫病 138
 - 瓜仁丸 139
 - 菜椒散 139
 - 桃叶汁饮 140
 - 胡椒绿豆散 140
 - 香榧子丸 140
 - 梅椒煎子 140
 - 芝麻葱梅煎 141
- ◎ 蛲虫病 141
 - 香榧子 142
 - 向日葵子 142
 - 韭菜 142
 - 鲜桃叶 143
 - 食醋 143
 - 百部香榧 143
- ◎ 钩虫病 144
 - 马齿苋汤 145



- 姜汁黄鳝饮 146
党参红枣茶 146
- ◎ 绦虫病 146
石榴皮槟榔汤 147
南瓜子 148
南瓜子仁 148
椰子 148
木瓜 149
槟榔 149
南瓜子槟榔芒硝 149
- ◎ 猩红热 150
生橄榄萝卜饮 151
丝瓜汤 151
苦瓜羹 152
西瓜汁 152
五汁饮 152
双花饮 153
蒲公英汁 153
绿豆汤 153
- ◎ 贫血 156
鸡肝芝麻粥 157
芝麻粥 158
山药生姜羊肉汤 158
紫河车粉 158
乌鸡汤 159
红枣煮花生 159
八味粥 159
菠菜猪肝汤 160
- ◎ 再生障碍性贫血 160
猪腰黑豆羹 161
大枣粥 161
黄芪母鸡粥 162
当归生姜羊肉汤 162
红枣羊骨汤 162
冬虫夏草牛骨煲 163
海参粥 163
鳝鱼鸡肉汤 163
- ◎ 白血病 164
香菇面 165
无花果煮鸡蛋 165
冬虫夏草炖雄鸭 165
猴头菇炖章鱼 166
芦笋炒香菇肉片 166
香菇木耳煨海参 166
- 猴菇煨兔肉 167
草菇烧青鱼 167
- ◎ 血小板减少性紫癜 167
猪皮红枣羹 169
枣泥薄撑 169
芪枣羊骨粥 169
枸杞参枣鸡蛋汤 170
地榆胶衣蜜饮 170
阿胶葛根藕粉羹 170
连衣花生阿胶红枣饮 171
三七炖鸡 171
- ◎ 出血性疾病 171
百合粥 173
鲜藕汁 173
仙枣茶 173
猪血菠菜汤 174
茅根地黄饮 174
猪蹄止血汤 174
绿藕粥 175
- ◎ 蚕豆病 175
田艾煲鲫鱼 176
- ◎ 血友病 176
生花生米 177
红枣猪肉汤 178
藕节汤 178



冬虫夏草炖雄鸭 178
无花果煮鸡蛋 179
香菇面 179

猪蹄黄豆银耳汤 179
大枣桂圆薏米粥 180

第六章 小儿循环系统疾病食疗精选

◎ 先天性心脏病 182

山楂红枣汤 183
桃红粥 184
鲤鱼冬瓜汤 184
红枣黑木耳羹 184
花生烧泥鳅 185
鸡肉玉米粥 185
芦笋薏米粥 186
什锦薏米粥 186
龙眼肉粥 186
枣仁粥 187
葱枣汤 187
玫瑰花烤羊心 187
柏子仁炖猪心 188

◎ 病毒性心肌炎 188

银耳太子羹 189
猪心大枣汤 189
益心复脉膏 190
清热宁心饮 190
银花山楂饮 190
银菊桑竹饮 191
银翘二根饮 191
葛根苦参饮 191
甘麦大枣汤 192
人参红枣龙眼羹 192
丹参猪心汤 192
菊花鲤鱼汤 193
酸枣虾壳汤 193
参归炖猪心 193

百合糖水饮 194

莲子百合煨瘦肉 194

◎ 心内膜炎 194

田七人参炖鸡 195
茯苓水鱼汤 196
桃仁炒芹菜 196
酸枣仁粥 196
枣仁灯芯肉 197
三七蒸鸡 197
参叶茶 197
肝枣汤 198

◎ 心律失常 198

西洋参卤乳鸽 199
红枣党参烩海参 200
黄芪猴头蘑汤 200
麦冬三生鸽汤 201
参芪乳鸽汤 201
生脉粥 201
参芪虫草鹌鹑汤 202
参桂鹿茸猪心汤 202

◎ 心力衰竭 202

莱菔子粥 204
白茯苓粥 204
莱菔子山楂红枣汤 204
鲤鱼煲 205
黄芪粳米粥 205
圆肉百合粥 205
莲子酸枣粥 206
复方枣茶 206



第七章 小儿泌尿系统疾病食疗精选

◎ 急性肾小球肾炎 208

鲫鱼冬瓜汤 209

白菜绿豆饮 210

绿豆粥 210

玉米须炖蚌肉 210

玉米须饼 211

防风粥 211

芡实煮老鸭 211

红豆鱼腥草粥 212

◎ 急性肾功能衰竭 212

补髓汤 213

燕窝汤 213

二鲜汁 213

葱豉饼 214

黑鱼粥 214

蔗糖柠檬汁 214

利尿红枣汤 215

茅根甘蔗水 215

◎ 原发性肾病综合征 215

薏仁绿豆粥 217

黑鱼冬瓜汤 217

白菜鸭肉片汤 217

咸蛋黄煨冬瓜 218

黄芪山药粥 218

茶叶乌鱼汤 218

五柳鲤鱼 219

玉米须煲龟 219

◎ 尿路感染 219

薏米粥 221

油焖茭白 221

荔枝鲳鱼 221

牛肉冬瓜羹 222

大黄鸡蛋 222

二线饮 222

健脾利水粥 222

◎ 尿毒症 223

麦淀粉饼 224

红枣羊骨糯米粥 224

猪肝菠菜汤 224

鸡蛋土豆羹 225

鲤鱼冬瓜汤 225

绿豆西瓜皮汤 225

◎ 遗尿 225

黑豆狗肉汤 226

生焖狗肉 227

大蒜羊肉 227

猪肾粥 227

韭菜子面饼 228

猪小肚黄芪汤 228

金樱子粥 228

附子牛肉汤 229

第八章 小儿免疫系统常见疾病食疗精选

◎ 风湿热 232

柳枝饮 233

木瓜苡米粥 234

防风葱白粥 234

姜片粥 234

羊肉烧胡萝卜 235

黄花菜汤 235

土茯苓龟 235

猕猴桃汁 236



◎ 过敏性紫癜 236

羊骨粥 237

红枣汤 237

花生衣煎子 238

马兰蛋卵 238

猪皮柿叶汤 238

兔肉炖红枣 238

桂圆大枣党参汤 239

◎ 川崎病 239

山楂兔肉 240

桑菊茶饮 240

白茅根马蹄水的做法 241

绿豆苡仁粥 241

红萝卜马蹄水 241

生地麦冬瘦肉汤 242

黑木耳丹参瘦肉汤 242

猫爪草风栗壳瘦肉汤 242

◎ 系统性红斑狼疮 243

黄芪、西洋参羹 244

淮杞芪炖水鱼 244

黄芪麦冬炖乌鸡 244

海带荷叶扁豆粥 245

柴胡根丝瓜薏仁汤 245

薏苡仁羹 245

第九章 小儿内分泌代谢疾病食疗精选

◎ 先天性甲状腺功能亢进症 248

五味粥 249

菊蚌怀珠 250

桂圆益心膏 250

淡红花汤 251

干烧冬笋 251

佛手粥 251

青柿子糕 252

竹茹淡菜煎 252

◎ 先天性甲状腺功能减低症 252

六味地黄粥 254

红枣粥 254

甘草人参汤 254

生脉桂圆粥 255

当归羊肉汤 255

小豆煮鸡汤 255

当归生姜羊肉汤 255

红烧狗肉 256

羊骨粥 256

◎ 糖尿病 256

百合秋梨罗汉羹 258

党参滚猪腰 258

黄鳝肉 258

玉米须饮 259

山药薏米粥 259

绿豆南瓜羹 259

蚌肉苦瓜汤 259

枸杞子炖兔肉 260

第十章 小儿神经精神疾病食疗精选

◎ 多动症 262

甘麦大枣核桃煲猪心 263

黑豆珍珠煲乌龟 264

大枣百合炖猪脑 264

鹌蛋羊肝羹 264

黑芝麻饼 265

参蛋汤 265

猪肉莲子汤 265

虾壳汤 266

莲子汤 266



- 小米枣仁粥 266
- 乌灵参炖鸡 266
- ◎ 癫痫 267
 - 天麻陈皮粥 268
 - 明矾橄榄 268
 - 竹沥粥 269
 - 朱砂猪心 269
 - 人参橘皮汤 269
 - 枸杞炖羊脑 270
 - 淮山枸杞煲猪瘦肉 270
- ◎ 惊厥 270
 - 芹菜文蛤 272
 - 鱼鱉黄酒汁 272
 - 青梅浸膏 272
 - 胡椒木鳖子醋丸 273
 - 连萸附子醋敷 273
 - 中药方剂 273
- ◎ 化脓性脑膜炎 274
 - 莲花粳米粥 275
 - 银耳红枣粥 275
 - 核桃红枣汤 275
- ◎ 脑性瘫痪 276
 - 木耳海参香菇羹 277
 - 鲑鱼补肾汤 277
 - 营养八宝粥 278
 - 甘草小麦大枣汤 278
 - 百合熟地龙齿汤 278
 - 参枣桂圆粥 279
 - 龙眼肉粥 279
 - 乳鸽红枣粳米粥 279
- ◎ 重症肌无力 279
 - 腰子粳米粥 280
 - 羊肉山药馄饨 281
 - 粳米人参粥 281
 - 乌骨鸡汤 281
 - 羊骨羹 282
 - 白菜海参片 282
 - 乌龟汤 283
- ◎ 孤独症 283
 - 奶汁靠白菜 284
 - 鱼香豆腐 285
 - 南瓜鸡丁 285

第十一章 小儿手、眼、耳、鼻、口腔、 皮肤疾病食疗精选

- ◎ 手足口病 288
 - 四汁饮 290
 - 荷叶粥 290
 - 五汁饮 291
- ◎ 中耳炎 291
 - 夏桑菊茶 292
 - 苦瓜汁 293
 - 银花苡米粥 293
 - 茯苓淮山苡米粥 293
 - 白术淮山煲扁豆 294
 - 黑豆煲猪肾 293
 - 杞子黄芪炖乳鸽 294
 - 核桃仁炖龟肉 294
- ◎ 鼻炎 295
 - 丝瓜藤煲猪瘦肉 296
 - 辛夷煮鸡蛋 297
 - 柏叶猪鼻汤 297
 - 黄花鱼头汤 297
 - 羊粉 298
- ◎ 鼻出血 298
 - 鲫鱼石膏煲豆腐 299
 - 生地二根饮 300
 - 鲜藕汁饮 300
 - 黄花菜瘦肉汤 300
 - 阿胶炖瘦肉 301



◎ 弱视 301

- 猪肝鸡蛋汤 303
- 杞地二花明目散 303
- 枸杞酒 303
- 枸杞猪肝汤 304
- 红杞蒸鸡 304
- 五元全鸡 304
- 桃仁罐焖乌鸡 304
- 芝麻枸杞粥 305

◎ 近视 305

- 枸杞鲫鱼汤 307
- 猪肝蛋汤 307
- 牛奶鸡蛋饮 307
- 枸杞炖猪肝 308
- 银杞明目汤 308
- 酸枣仁粥 308
- 芝麻胡桃奶 309
- 乌鸡粥 309

◎ 扁桃体炎 309

- 橄榄酸梅汤 310
- 罗汉果岗梅根桔梗汤 311
- 青鱼胆青黛粉 311
- 鲜萝卜甘蔗汁 311
- 蜂房黄酒 311
- 鲜苋菜 312
- 茶叶金银花汤 312
- 三汁饮 312
- 茶叶丝瓜汤 313

◎ 急性咽炎 313

- 麦冬白莲饮 314
- 无花果冰糖水 314
- 鸭蛋清葱汤 315
- 鸭蛋豆浆饮 315
- 藕汁蜜糖露 315
- 百合香蕉汁 315
- 沙参桑果汁 316
- 橄榄芦根茶 316
- 玄参甘桔汤 316

百合绿豆汤 317

◎ 龋齿 317

- 灰涤菜 318
- 韭菜根川椒 318
- 秋茄花 319
- 薏苡仁桔梗 319

◎ 湿疹 319

- 薏米红豆煎 320
- 马齿苋煎 321
- 冬瓜汤 321
- 黄瓜煎 321
- 绿豆海带粥 321

◎ 荨麻疹 322

- 牛肉南瓜条 323
- 玉米须酒酿 323
- 荸荠清凉散 323
- 乌梢蛇羹 324

◎ 尿布皮炎 324

- 荷叶粥 325
- 绿豆茶 325
- 花生赤豆枣蒜汤 326
- 金针瓜络蚌肉汤 326
- 鱼腥豆带汤 326
- 绿豆百合薏米粥 327
- 苋菜薤菜汤 327
- 土茯苓大枣煎 327

◎ 疥疮 328

- 菖蒲酒 329
- 苦参酒 329
- 生瓜蒌酒 329
- 百部酒 330
- 龟甲酒 330

◎ 脓疱疮 330

- 苦瓜猪瘦肉汤 332
- 丝瓜白菜猪瘦肉汤 332
- 绿豆冰糖粥 333
- 淮山苡仁田鸡粥 332
- 加味淮山扁豆粥 333