

儿童食疗

新知全书

名师文化生活编委会 编著

- ✓ 40多种儿童常见病的食疗方
- ✓ 100多个儿童营养保健饮食法
- ✓ 100多种常用的食疗食材的介绍
- ✓ 400多个食疗方的详细制作方法



儿童食疗

新知全书

名师文化生活编委会 编著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

儿童食疗新知全书/名师文化生活编委会编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5381-7795-4

I. ①儿… II. ①名… III. ①儿童—食物疗法 IV.

①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第293505号

儿童食疗新知全书

名师文化生活编委会◎编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 260千字

出版时间: 2013年6月第1版


印刷时间: 2013年6月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 邓文军 名 实

文字编辑: 曹艺芳 夏 琦

封面设计:  刘誉

版式设计: 汤秋芬 林 希

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7795-4

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

儿童食疗

新知全书

名师文化生活编委会 编著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

儿童食疗新知全书/名师文化生活编委会编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5381-7795-4

I. ①儿… II. ①名… III. ①儿童—食物疗法 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第293505号

儿童食疗新知全书

名师文化生活编委会◎编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 260千字

出版时间: 2013年6月第1版


印刷时间: 2013年6月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 邓文军 名 实

文字编辑: 曹艺芳 夏 琦

封面设计:  刘誉

版式设计: 汤秋芬 林 希

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7795-4

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mshbook.com>

前言

每个家长都希望自己的孩子健康快乐地成长。可是，在孩子的生长过程中除了容易患上感冒、咳嗽、头痛外，还会因为生活环境而遭受其他疾病的威胁，如哮喘、鼻炎、消化不良、睡眠不足等，如果在治疗的同时加以食疗调理，可以提高儿童身体素质，增强免疫力。

3~12周岁的儿童处于生长发育的初期，在生理上，既有生机勃勃的一面，称“稚阴稚阳”之体，或称“纯阳之体”；又有行气未充的一面，抗病力低下，易于发病。所以，儿童除依赖先天所得之外，主要靠后天饮食的营养带动身体的发育成长。从西医角度看，又因儿童体质幼嫩，抗病力低下，易于发病，需要通过饮食补足各种维生素和蛋白质等，以增强体质及抵抗力。

身为父母，为了让子女拥有健康的身体，总是在寻找一些除药物之外的保健方法，在各式保健方法当中，饮食保健为最常用的方法之一，通过进食以补充身体所需。因此家长若能在每天的饮食搭配中多加一点心思，就能更有效地调理孩子的身体，补充孩子身体所需的各种营养。

为了给孩子打造健康的体质，我们编写了此书。概括而言，本书有以下特点：

科学性 以科学严谨的态度、精确的理论依据，针对儿童生长发育期的不同体质、病症以及各种食材的营养成分、药理和疗效，对上百种食材进行科学合理的搭配组合，实用性和参考性俱佳，是科学育儿、指导儿童健康成长的必备读物。

全面性 共精选400多个食疗方，其中包括菜肴、药膳、羹汤、米粥、面食、果汁、蜜膏等，每个食疗方包括功效、配料、做法3个方面的内容，并配有专门拍摄的精美的食疗方成品图。另外，本书还介绍了100多种日常常用的养生食疗食材，包括谷物、蔬菜、水果、肉蛋奶、水产品、中药等，从性味功能及应用等方面进行介绍，旨在让家长了解它们的功效和适用范围。

第一章 儿童中医食疗

13 一、中医饮食疗法有何特点

- 14 (一) 什么是食疗
- 15 (二) 食物疗法的作用
- 16 (三) 食物的性能
- 19 (四) 食物的配伍
- 20 (五) 食物的烹调
- 21 (六) 药膳是特殊的食疗食品

22 二、儿童中医食疗的认识

- 22 (一) 儿童中医食疗的基本原则
- 23 (二) 儿童饮食的注意事项

24 三、儿童食疗食品的分类

- 24 (一) 米饭类
- 25 (二) 粥品类
- 25 (三) 汤羹类
- 26 (四) 菜肴类
- 26 (五) 汤剂类
- 27 (六) 饮料类
- 27 (七) 糕点类
- 27 (八) 蜜膏类
- 28 (九) 糖果类

第二章 儿童生长发育特点及饮食营养需求

30 一、新生儿期生长发育特点与饮食营养需求

- 30 (一) 新生儿期生长发育特点
- 30 (二) 新生儿期的饮食营养需求
- 32 (三) 新生儿去胎毒食疗方

32 二、婴儿期生长发育特点及饮食营养需求

- 32 (一) 婴儿期生长发育特点
- 33 (二) 婴儿期的饮食营养需求

35 三、幼儿期生长发育特点及饮食营养需求

- 35 (一) 幼儿期生长发育特点
- 36 (二) 幼儿期的饮食营养需求

37 四、学龄前期儿童生长发育特点及饮食营养需求

- 37 (一) 学龄前期儿童生长发育特点
- 39 (二) 学龄前期儿童的饮食营养需求

41 五、学龄期儿童生长发育特点及饮食营养需求

- 41 (一) 学龄期儿童生长发育特点
- 42 (二) 学龄期儿童饮食营养需求

第三章 儿童常用食物介绍

44 一、五谷类

- 44 (一) 五谷类食物的营养
- 44 (二) 常见五谷类食物介绍

46 二、蔬菜类

- 46 (一) 蔬菜类食物的营养
- 47 (二) 常见蔬菜类食物介绍

51 三、水果类

- 51 (一) 水果类食物的营养
- 51 (二) 常见水果类食物介绍

55 四、畜禽蛋类

- 55 (一) 畜禽蛋类食物的营养
- 55 (二) 常见畜禽蛋类食物介绍

58 五、豆类及其制品类

- 58 (一) 豆类及其制品类食物的营养
- 58 (二) 常见豆类及其制品类食物介绍

60 六、水产类

- 60 (一) 水产类食物的营养
- 61 (二) 常见水产类食物介绍

63 七、奶品类

- 63 (一) 奶品类食物的营养
- 64 (二) 常见奶品类食物介绍

65 八、杂菌类

- 65 (一) 杂菌类食物的营养
- 65 (二) 常见杂菌类食物介绍

67 九、干果类

- 67 (一) 干果类食物的营养
- 67 (二) 常见干果类食物介绍

第四章 饮食疗法的常用药物介绍

70 一、清热药

- 70 (一) 清热药的特点及分类
- 70 (二) 常见清热药介绍

72 二、泻下药

- 72 (一) 泻下药的特点及分类
- 72 (二) 常见泻下药介绍

73 三、利水渗湿药

- 73 (一) 利水渗湿药的特点及分类
- 74 (二) 常见利水渗湿药介绍

74 四、止血药

- 74 (一) 止血药的特点及分类
- 75 (二) 常见止血药介绍

75 五、解表药

- 75 (一) 解表药的特点及分类
- 76 (二) 常见解表药介绍

77 六、化痰止咳平喘药

- 77 (一) 化痰止咳平喘药的特点及分类
- 77 (二) 常见化痰止咳平喘药介绍

78 七、安神药

- 78 (一) 安神药的特点及分类
- 78 (二) 常见安神药介绍

79 八、平肝息风药

- 79 (一) 平肝息风药的特点及分类
- 80 (二) 常见平肝息风药介绍

80 九、补虚药

- 80 (一) 补虚药的特点及分类
- 81 (二) 常见补虚药介绍

82 十、收涩药

- 82 (一) 收涩药的特点及分类
- 83 (二) 常见收涩药介绍

83 十一、消食药与驱虫药

- 83 (一) 消食药的特点及分类
- 84 (二) 常见消食药介绍
- 84 (三) 驱虫药的特点及分类
- 84 (四) 常见驱虫药介绍

第五章 儿童营养及膳食调理

86 一、儿童四季饮食营养及膳食

86 (一) 春季饮食营养及膳食推荐

- 86 芙蓉鸡片汤面
- 87 淡菜紫菜瘦肉汤
- 87 沙参玉竹雪耳汤
- 87 银耳莲子红枣汤
- 88 鸡骨草鲫鱼猪胰汤
- 88 西蓝花炒鸡心
- 88 银鱼蒸蛋

86 (二) 夏季饮食营养及膳食推荐

- 89 咸蛋苦瓜汤
- 89 什锦浇汁蛋羹
- 90 冬瓜莲子煲老鸭
- 90 海带绿豆排骨汤
- 90 丝瓜烩豆腐

- 91 玉米蔬果沙拉
- 91 草菇西红柿汤

92 (三) 秋季饮食营养及膳食推荐

- 92 无花果雪梨煲猪肺
- 92 咸鱼茄子煲
- 93 双蔬排骨汤
- 93 什锦香菇鸡肉汤
- 94 苹果雪耳瘦肉汤
- 94 雪梨杏仁瘦肉汤

95 (四) 冬季饮食营养及膳食推荐

- 95 乌鸡珧柱响螺汤
- 95 百合莲子粥
- 96 核桃栗子红枣煲鸡
- 96 黄花菜鸡肉汤
- 96 海参羊肉汤
- 97 香菇炖鲈鱼
- 97 虫草炖猪脑

98 二、儿童补脑益智饮食调理及膳食推荐

98 (一) 儿童补脑益智的饮食调理

99 (二) 儿童补脑益智的膳食推荐

- 99 蛋卷蒜肠
- 99 菇香鹌鹑蛋
- 100 凤凰蛋
- 100 鸭蓉虾仁
- 101 扒香菇鹌鹑蛋
- 101 豆腐鱼汤

102 三、儿童体质健康的饮食调理及膳食推荐

102 (一) 儿童健康的评判标准

103 (二) 儿童增力壮体药膳

- 104 西红柿腐竹炒牛柳
- 104 枣芪饭肉菜卷
- 105 蒸什锦枣米糕
- 105 山药蒸黄瓜
- 106 枣香蒸鸡
- 106 赤小豆鸡汤
- 107 芡实粉粥
- 107 萝卜海带排骨煲
- 107 栗子粥
- 107 鸭丝黄豆芽

108 (三) 儿童润肤、明目药膳

- 108 红枣粥
- 108 银杞明目羹
- 108 红薯黑米粥
- 109 清炒绿豆芽
- 109 鲫鱼豆腐汤

- 109 笋烧海参

110 (四) 儿童乌发药膳

- 110 芝麻首乌粥
- 110 黑芝麻粥
- 110 山药玫瑰黑芝麻糊
- 111 首乌豆肉汤

111 (五) 儿童固齿药膳

- 111 雪映红梅
- 112 口蘑豆腐汤
- 112 虾皮碎菜包
- 112 葡萄干桂圆汤
- 113 芝麻油菜
- 113 八宝鸭

113 (六) 儿童聪耳药膳

- 113 金针菜蒸肉饼
- 113 腐竹炒苋菜
- 114 腰片拌生菜
- 114 薏仁红枣鹌鹑蛋汤
- 114 银耳鸡蛋茶

115 四、预防儿童缺钙的饮食调理及膳食推荐

115 (一) 预防儿童缺钙的饮食调理

115 (二) 预防儿童缺钙的膳食推荐

- 115 奶酪滑蛋鲜虾面
- 115 三色蒸牛奶
- 116 蒜瓣炒田鸡
- 116 黄花韭香肉丝
- 116 粉丝蒸虾
- 117 双菜蒸黄花鱼

118 五、预防儿童缺铁的饮食调理及膳食推荐

118 (一) 预防儿童缺铁的饮食调理

119 (二) 预防儿童缺铁的膳食推荐

- 119 水晶桃
- 119 清蒸鲫鱼
- 120 西红柿韭菜炒猪肝
- 120 四味猪肝汤
- 120 西芹炒排骨

121 六、预防儿童缺锌的饮食调理及膳食推荐

121 (一) 预防儿童缺锌的饮食调理

121 (二) 预防儿童缺锌的膳食推荐

- 121 南瓜蒸肉
- 121 双色豆腐羹
- 122 蒜泥银耳菠菜
- 123 松子鱼仁
- 122 锅塌菠菜
- 123 宫保鱼丁

124 七、预防儿童缺碘的饮食调理及膳食推荐

124 (一) 预防儿童缺碘的饮食调理

124 (二) 预防儿童缺碘的膳食推荐

- 124 珧柱蚝鼓瘦肉汤
- 125 紫菜鱼卷
- 125 蒜蓉粉丝蒸元贝
- 126 豆腐干拌海带丝
- 126 海蜇胡萝卜丝

127 八、预防儿童缺铜的饮食调理及膳食推荐

127 (一) 预防儿童缺铜的饮食调理

127 (二) 预防儿童缺铜的膳食推荐

- 127 绿波猪肝
- 128 蟹肉蒸蛋
- 128 胡萝卜煮蘑菇
- 128 虾米排骨焖冬瓜

129 九、预防儿童缺镁的饮食调理及膳食推荐

129 (一) 预防儿童缺镁的饮食调理

129 (二) 预防儿童缺镁的膳食推荐

- 129 翡翠鳕鱼
- 130 苹果鸡丝
- 130 桑葚柠檬汤
- 130 豆香鸡蛋虾仁

131 十、儿童缺硒的饮食调理及膳食推荐

131 (一) 预防儿童缺硒的饮食调理

131 (二) 预防儿童缺硒的膳食推荐

- 131 鲜美鲮鱼汤
- 132 虾仁玉米浓汤
- 132 木耳炒鱿鱼
- 132 百合罗汉果田鸡汤
- 133 干贝烧白菜
- 133 山药枸杞蒸草鱼

134 十一、预防儿童铅中毒的饮食调理及膳食推荐

134 (一) 预防儿童铅中毒的饮食调理

134 (二) 预防儿童铅中毒的膳食推荐

- 135 卷心菜炒猪肝

- 135 甘草绿豆汤
- 136 胡萝卜蔗根瘦肉汤
- 136 蜜汁橘子羹
- 136 芝麻三丝拌海带

137 十二、儿童佝偻病的饮食调理及膳食推荐

137 (一) 儿童佝偻病的饮食调理

137 (二) 儿童佝偻病的膳食推荐

- 137 乌骨鸡炖胡萝卜
- 137 桃仁蛋
- 138 西红柿炒猪肝
- 138 丝瓜虾皮猪肝汤

139 十三、预防儿童视力减退的饮食调理及膳食推荐

139 (一) 预防儿童视力减退的饮食调理

140 (二) 预防儿童视力减退的膳食推荐

- 140 蛋酥花生仁
- 140 胡萝卜饼
- 140 枣杞蒸蛋
- 141 鸡蓉芦笋
- 141 鳕鱼香菇丝
- 141 芝麻桃仁炒鸭肾

142 十四、预防儿童肥胖的饮食调理及膳食推荐

142 (一) 预防儿童肥胖的饮食调理

143 (二) 预防儿童肥胖的膳食推荐

- 143 黄瓜炒虾仁
- 143 萝卜薏苡仁汤
- 143 竹笋烧鸡片
- 144 玻璃冬瓜片
- 144 西红柿苦瓜汤
- 144 香菇冬瓜汤

145 十五、儿童营养不良的饮食调理及膳食推荐

145 (一) 儿童营养不良的饮食调理

146 (二) 儿童营养不良的膳食推荐

- 146 蒜香鸡中翼
- 146 鲜肝薯糊
- 146 虾仁瘦肉粥
- 147 葱香鲜虾面
- 147 红枣花生焖兔肉

第六章 儿童常见疾病的药膳食疗

149 一、呼吸系统疾病

149 (一) 感冒

- 150 姜片芥菜汤
- 150 芫荽黄豆汤
- 150 豆豉葱白煲豆腐
- 151 姜糖饮
- 151 感冒饮
- 151 藿香姜糖水
- 151 西瓜番茄汁
- 152 双花薄荷蜂蜜水
- 152 鸡蛋金银花
- 152 山楂银花饮
- 152 发汗豉粥

153 (二) 支气管炎

- 153 鲜南瓜汁
- 153 柿子冰糖
- 153 猪肺柠檬叶汤
- 154 海蜇白萝卜汤
- 154 四仁鸡蛋粥
- 154 百合梨粥
- 154 双耳冰糖汤

155 (三) 过敏性鼻炎

- 155 黄豆萝卜芫荽汤
- 155 番薯煲芥菜
- 156 鲮鱼煲猪肾
- 156 冬瓜子炖泥鳅
- 156 葱白红枣鸡肉粥
- 156 冬瓜薏苡仁粥

157 (四) 咳嗽

- 157 罗汉果煲猪肺
- 158 橘姜蜜膏
- 158 止咳姜糖饮
- 158 丝瓜花蜜饮
- 158 百合枇杷
- 159 霸王花猪肺汤
- 159 雪梨瘦肉汤
- 159 西洋菜煲瘦肉
- 160 莲子百合瘦肉汤
- 160 猪肺猪肚鸭子汤
- 160 鲜莲银耳汤

161 (五) 扁桃腺炎

- 161 消炎菜
- 161 黄精冰糖煎
- 162 罗汉果养生绿茶
- 162 酸梅青果汤
- 162 胖大海冰糖茶
- 162 莲花茶
- 163 天门冬粥
- 163 贝母鸭子
- 163 萝卜橄榄瘦肉汤

164 (六) 哮喘

- 164 红枣炖南瓜
- 164 薏苡仁杏仁粥
- 165 甘草银杏汁
- 165 姜豉饴糖
- 165 党参黄芪薏苡仁茶
- 166 排骨山药汤
- 166 罗汉果柿饼汤
- 166 灵芝粥

167 (七) 小儿肺炎

- 167 枇杷叶粥
- 167 葱豉黄酒汤
- 167 益气牛乳方
- 168 鱼片丝瓜汤
- 168 蜜枣川贝排骨煲
- 168 香蕉莲子汤

169 (八) 鼻衄

- 169 茅根竹蔗水
- 169 藕汁蜜糖露
- 169 豆腐红糖汤
- 170 红枣无花果绿茶
- 170 豆腐石膏汤
- 170 早莲茅根炖肉
- 171 莲藕白萝卜汤
- 171 栀子仁粥
- 171 鲜藕柏叶汁
- 171 生地黄粥
- 172 大枣汤
- 172 龙眼肉粥
- 172 藕粉糕
- 172 白糖蛋清羹

173 二、消化系统疾病

173 (一) 消化不良

- 173 莲肉大米粥
- 173 鸡汤夹心鱼卷
- 174 菠萝牛肉

- 174 小米山药粥
- 174 椰汁木瓜奶
- 175 香焖胡萝卜丝
- 175 小米香菇粥
- 175 山楂饼
- 175 白萝卜羊肉粥

176 (二) 积滞

- 176 西红柿烧牛肉
- 177 白萝卜鲮鱼肉汤
- 177 马蹄粥
- 177 桃柱蛋花粥
- 178 山楂麦芽煎
- 178 藕粉糊
- 178 淮莲猪肚汤
- 178 青红萝卜陈肾汤

179 (三) 泄泻

- 179 姜茶饮
- 179 桂花猪肚
- 180 双豆消暑粥
- 180 五香散
- 180 双米栗子红枣粥
- 180 骨碎补煲猪腰
- 181 菱角红枣花生汤
- 181 栗子鸡爪汤
- 181 滋补鹌鹑汤

182 (四) 便秘

- 182 炒鳝片
- 183 芥蓝炒牛肉
- 183 鱼香肉末茄子
- 184 猪血菠菜汤
- 184 萝卜黄豆菠菜汤
- 184 芝麻杏仁牛奶羹
- 185 金针木耳佛手肉片汤
- 185 香蕉豆沙奶
- 185 菠萝西米粥

186 (五) 厌食

- 186 鲜虾仁炒哈密瓜
- 187 蜂蜜熬萝卜
- 187 木瓜酸奶
- 187 葡萄甜汁
- 188 韭菜子面饼
- 188 鲫鱼汤
- 188 南瓜饭
- 188 苹果蜂蜜柠檬汁

189 (六) 口疮

- 189 荸荠汤

- 189 柿子苹果汁
- 190 竹叶灯心乳
- 190 冰糖银耳羹
- 190 荷叶冬瓜汤
- 190 生地粥
- 191 葫芦瓜糖水
- 191 糖渍西瓜肉
- 191 红柿粥
- 191 火红果汁

192 (七) 疳证

- 192 炒扁豆怀山粥
- 192 鹌鹑大米粥
- 192 鲜番薯叶汤
- 193 金鸡白糖饼
- 193 蚕豆炖牛肉
- 193 银杏腐竹猪肚汤

194 (八) 胃痛

- 194 花生紫米粥
- 194 生姜大枣粥
- 195 田七炖猪肉
- 195 包菜汁
- 195 胡椒葱白汤
- 196 糯米百合粥
- 196 生姜鲫鱼汤
- 196 蜂蜜土豆粥
- 196 蛋花汤

197 (九) 痢疾

- 197 马齿苋绿豆汤
- 197 黄连莲子汤
- 198 菊花凉瓜粥
- 198 木耳蕨菜
- 199 炒苋菜
- 199 西红柿叶汤
- 199 马齿苋藕汁饮
- 199 红白饭豆粥

200 三、传染性疾病

200 (一) 麻疹

- 200 银耳烩鸽蛋
- 201 柴胡猪肝菠菜汤
- 201 麦冬粥
- 201 竹笋鲫鱼汤

202 (二) 水痘

- 202 香菜胡萝卜汤
- 202 竹蔗茅根瘦肉汤
- 202 薏苡仁红豆粥

203 (三) 腮腺炎

- 203 银花薄荷饮
- 203 鲜菊花拌鸡
- 204 绿豆白菜心
- 204 牛蒡粥
- 204 黄花菜汤
- 204 银花赤小豆羹

205 (四) 人禽流感

- 205 萝卜蜜汤
- 205 二白汤
- 205 陈皮双杏雪梨
- 205 姜枣薄荷饮

206 (五) 手足口病

- 206 金银白菊饮
- 206 红萝卜白茅根饮
- 207 扁豆荷叶粥
- 207 灯芯草瘦肉汤
- 207 淡竹叶粥
- 207 生米仁粥

208 (六) 猩红热

- 208 五汁饮
- 208 猪肝泥
- 208 生拌白萝卜
- 209 绿豆薄荷汤
- 209 肝泥蒸蛋
- 209 西洋菜怀山润肺汤
- 209 苹果玉竹瘦肉汤

210 (七) 伤寒

- 210 藕汁
- 210 百合瘦肉汤
- 211 雪梨瘦肉汤
- 211 豆豉葱白汤
- 211 蝉蜕炖冬瓜
- 211 胡萝卜马蹄水

212 (八) 百日咳

- 212 豌豆鸡丁
- 213 风栗壳煲糖冬瓜
- 213 罗汉果猪肺汤
- 213 橄榄炖冰糖
- 213 红枣胡萝卜

214 (九) 肝炎

- 214 红枣花生汤
- 214 猕猴桃滋补粥

- 215 枸杞子红枣煮鸡蛋
- 215 珍珠草猪肝汤
- 215 水鱼汤
- 215 田基黄蜜枣煲猪肝

216 (十) 流行性脑脊髓膜炎

- 216 粉葛蜜枣汤
- 216 沙参玉竹百合汤
- 216 冰糖炖银耳红枣
- 217 荸荠石膏饮
- 217 茶叶毛根饮
- 217 羚羊角竹卷心汤
- 217 芥菜花饮

218 四、泌尿系统疾病

218 (一) 泌尿道感染

- 218 甘蔗生藕汁
- 218 玉米排骨汤
- 219 芹菜大枣粥
- 219 双豆红枣米仁粥
- 219 赤小豆冬瓜汤
- 219 核桃淮山煲瘦肉

220 (二) 肾病综合征

- 220 枣香枸杞粥
- 220 鸡肉车前汤
- 220 金针菜汤煮鸡蛋
- 220 冬瓜鲤鱼头汤

221 (三) 神经性尿频

- 221 狗肉黑豆粥
- 221 熟地怀山猪腰汤
- 221 芡实糯米粥
- 222 乌梅鸡肠汤
- 222 药蒸猪膀胱
- 222 银杏甘草汤

223 (四) 遗尿

- 223 芹菜白糖饮
- 223 腐皮白果粥
- 224 养胃肉桂猪肚煲
- 224 山药猪浮汤
- 224 车前草煲猪膀胱

225 五、其他疾病

225 (一) 小儿肥胖病

- 225 蔬果沙拉
- 226 果味豆腐
- 226 黄瓜拌肉丝

226 蜜饯山楂

227 (二) 小儿呕吐

227 羊腩萝卜汤
228 陈皮鲫鱼汤
228 蜜饯萝卜
228 黄瓜粥
229 神曲丁香茶
229 醋浸生姜饮
229 橘皮粥
229 加味枇杷叶粥

230 (三) 小儿腹痛

230 丁香肉桂红糖煎
230 五香猪肚粥
231 大麦汤
231 白芍桂枝汤
231 特色麦芽鸡

232 (四) 小儿营养性贫血

232 三鲜烩豆腐
233 奶味黑米粥
233 动物肝粥
233 核桃拌菠菜

234 (五) 小儿蛔虫

234 南瓜子
234 木瓜粉
234 炒南瓜子
235 凤眼果煲猪瘦肉
235 使君子蒸瘦肉
235 炒使君子
235 楝皮槟榔糖浆

236 (六) 小儿蚊虫

236 槟榔粥
236 香榧子
236 向日葵子

237 (七) 小儿疳子

237 黄豆排骨苦瓜煲
238 鲜味拌茄子
238 清凉绿豆汤
238 蜜糖金银花露

239 (八) 小儿湿疹

239 绿豆海带粥
240 薏苡仁荸荠汤
240 红枣扁豆粥
240 薏米百合粥

240 土豆汁
241 蜂蜜土豆羹
241 酸甜木瓜
241 木瓜猪肉汤

242 (九) 小儿中耳炎

242 绿豆灌大藕
242 鸽肉木耳汤
243 金银花粥
243 薏苡仁山药粥
243 碎补腰子
243 苦瓜茶

244 (十) 小儿惊风

244 番茄汁
244 蝉蚕白糖水
244 鱼鳔黄酒煎
245 百合枸杞莲子汤

245 (十一) 小儿汗证

246 枸杞乳鸽汤
246 泥鳅黄芪汤
247 羊肚黄芪乌豆汤
247 黑豆圆肉大枣汤
247 甘草小麦大枣汤
247 贝母甲鱼

248 (十二) 小儿夜啼

248 黄连乳
248 莲子煲木耳
249 干姜粥
249 百合粥
249 淡竹叶粥
249 赤小豆甜饮

250 (十三) 儿童多动综合征

250 花生大豆鱼头汤
250 加味甘麦大枣汤
251 双鲜炒鸡蛋
251 紫菜豆腐羹
252 海苔拌土豆
252 黑芝麻桑葚糊
252 芹菜炒猪脑

253 (十四) 心悸

253 红枣枸杞煲鸡蛋
253 玫瑰花烤羊心
254 百合炖猪心
254 桂圆鸡蛋羹
254 玉竹排骨汤

255 (十五) 夏季热

255 蚕茧大枣汤
255 冬瓜薏苡仁羹
256 冰糖玉竹膏
256 荷叶冬瓜汤
256 消暑扁豆粥
256 清暑茶

第一章

儿童中医食疗



zhongyi yinshi liaofa you he tedian

一、中医饮食疗法有何特点

饮食疗法是以中医的整体观念和辨证施治的理论为根据。中医学认为，人体是一个有机的整体，构成人体的各个组成部分之间在结构上不可分割，在功能上相互协调、互为补充，在病理上则相互影响。而且人体与自然界也是密不可分的。所以当疾病发生时，就要根据病情特点分析、综合，判断出疾病的病因、病位、性质，然后根据辨证结果，确定相应的治疗原则和方法。这就是整体观念和辨证施治。

食物的种类很多，有谷物、肉类、蔬菜、瓜果等多种类别，也有鲜品、干品之分。随着季节的变化，出产期的不同，又各有其特色，使人有四季常新之感。据统计，可供饮食的动物和植物，有1000多种，常吃的也有300多种。在中医看来，每一种食物，由于性味、归经不同，对人体会产生各种不同的作用和效果。可以根据人们的体质和患者的病症进行辨证施膳。例如：绿豆能清热解毒、红枣

可健脾利湿、丝瓜能清热通络、芹菜能养肝止血，这些性能可针对不同疾病，起着不同的治疗作用。所以当疾病发生时，通过辨证认识疾病，确定相应的治疗原则和方法，如感冒是一种疾病，临床症状为恶寒、发热、头身疼痛等，但由于引发疾病的原因和机体反应性有所不同，又表现为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒等不同症型。只有辨清了感冒属于何种症型，才能选择不同的治疗方案，分别采用辛温解表、辛凉解表或清暑祛湿等食疗方法给予适当的治疗。

由上而知，儿童食疗就是在辨证施治的原则下，根据儿童的生理病理特点，四季的气候、南北地理环境的不同，当地所产的水果蔬菜品种等各种因素，施用药物和配合食疗。由于小儿机体柔嫩，每时每刻都处于不断生长发育的过程中，故亟需采用食疗的办法调理，这对儿童防病治病、强身健体会起到很大的作用。

(一) 什么是食疗

食疗又称食治，利用食物来影响机体各方面的功能，使人们获得健康或愈疾防病的一种方法。通常认为，食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可食性物质。也就是说，食物最主要的是营养作用。其实不然，中医很早就认识到食物不仅能营养，而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。

关于食疗的应用，历史悠久，自古就有“医食同源”的说法，即认为食疗的起源与医药的起源是一致的。

食疗起源于夏禹时代，人们发现姜和桂都是辛温之品，有抵御风寒的作用，又是烹饪中常用的调味品。以此烹调成汤液，既是食品，又是汤药，说明商代已有朴素的饮食疗法。到周朝，人们对饮食已相当讲究，以“五味、五谷、五药养

其病”，把饮食五味、五谷和药物结合起来。

成书于汉代的《神农本草经》是我国现存最早的一部药物学专著，其中记载了可做药用的食物50余种，如酸枣、葡萄、大枣、干姜、赤小豆、龙眼、杏仁、桃仁、米谷、蔬菜、虫鱼、禽、肉等，并记录了这些食品有延年益寿的功效。

唐代时期食疗保健得到重大发展，孟诜撰写了我国第一部食疗方专书《食疗本草》。该书为唐代食物药治病专书，共载食物药261种。如气嗽用杏仁煎，下痢用生姜汁加白蜜方等。书中指出，食物有四性、五味，四性即寒、热、温、凉；五味是酸、苦、甘、辛、咸。在五味中“辛甘发散为阳，酸苦通泻为阴，咸味涌泻为阴，淡味渗泄为阳”。根据不同性质的疾病，选用不同性质的食物，有针对性地进行调理和治疗。

宋代对食疗更加重视，《太平圣惠方》广收前代方书，其中有28种病症专门论述食疗方剂和食治方法。《养老奉亲书》将食疗列为治疗老年病的首选。《饮膳正要》、《日用本草》、《儒门事亲》对中医养生和食疗有许多重要论述和发挥，丰富了食疗内容。