

生病宝宝 三餐食谱

刘慧兰 陈 勇 / 编著



特别推荐

北京中医药大学第三附属医院
儿科副主任医师

刘慧兰 陈 勇

公共营养师
曾获米其林厨师奖

好父母 = 好“医生” 懂点医学 宝宝生病不着慌

好父母 = 好“厨师” 这样吃 宝宝少生病

吃好一日三餐——奠定宝宝身体健康的基石

吃对补缺不生病//宝宝生病这样吃

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

生 病 宝 宝

三餐食谱

刘慧兰 陈 勇 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

生病宝宝三餐食谱 / 刘慧兰 陈勇编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018. 8
ISBN 978-7-5552-7118-5

I. ①生… II. ①刘… ②陈… III. ①小儿疾病—食物疗法—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 123915 号

书 名 生病宝宝三餐食谱
编 著 刘慧兰 陈 勇
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 周鸿媛
图文统筹 张海媛
责任编辑 杨子涵
特约编辑 马晓莲 李春艳 宋总业
设计制作 丁文娟 张晓伟 刘兰梅
菜品制作 陈 勇
摄 影 刘 计
制 版 上品励合 (北京) 文化传播有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷
字 数 180 千
图 数 665 幅
印 数 1-6000
开 本 16 开 (720 毫米 × 1020 毫米)
印 张 15.5
书 号 ISBN 978-7-5552-7118-5
定 价 49.80 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638
建议陈列类别: 育儿类 孕产类



作者寄语

年轻的爸爸妈妈们最担心宝宝生病，宝宝一人生病，牵动全家人的心。既然宝宝生病不能完全避免，那就想办法正确应对。

怎样让宝宝少生病？

宝宝生病时家长如何正确判断和应对？

宝宝发烧了，要不要马上去医院？

宝宝生病后如何合理用药？

宝宝若脾胃虚弱该如何养护？

宝宝总是积食，该如何护理？

……

此外，宝宝的营养问题也让家长操碎了心。比如困扰很多家长的，宝宝发育正常，还需要补钙、锌等营养素吗？家长们都希望宝宝长得又高又壮又聪明。但如果在缺乏营养知识和不了解宝宝营养状况的情况下，盲目地给宝宝吃“补品”，结果可能不但起不到期望的效果，还使宝宝体内营养素的比例失调，反而影响其健康。

育儿从来不是一件简单的事儿，需要专业的指导。关于如何应对宝宝各种常见病，生病期间如何安排宝宝的饮食，平时怎样给宝宝提供营养均衡的膳食，家长们都应该学上几招。

本书致力于指导年轻的父母给宝宝正确补充营养和在宝宝生病时简单判断病情，值得一读。

目录

DIRECTORY

第一章

好父母=好“医生” 懂点医学常识宝宝生病不着慌	1
养好脾胃 给宝宝体质打下坚实基础	2
先天原因：宝宝的脾胃尚未发育完全	2
后天原因：家长喂养不当或宝宝不良的饮食习惯	2
宝宝的很多疾病是脾胃失调引起的	4
何谓脾虚、脾胃不和及脾胃失调？	4
宝宝脾胃虚弱的证型和表现	6
宝宝脾胃好则抗病能力强	6
宝宝脾胃失调时易出现的问题	7
了解脾胃的好恶	8
脾胃所喜好的	8
脾胃所厌恶的	8
宝宝生病不慌张 身体自有痊愈力	9
为何宝宝6月龄以后更容易生病了？	9
呵护身体的自我修复能力	10
0~3岁的宝宝出现哪些病症需要立即就诊	11
去医院就诊 对症挂号效率高	13



给宝宝治疗的原则:能吃药不打针, 能打针不输液	14
宝宝脏腑娇嫩, 给宝宝吃药要遵循三原则	14
家长切不可不问病情就要求输液	15
就诊时和医生有效沟通很重要	16

第二章

好父母=好“厨师”这样吃宝宝少生病	19
-------------------------	----

家长应学会自测宝宝的营养状况	20
----------------------	----

观察宝宝的精神状态	20
观察宝宝体格发育的情况	20
观察宝宝的外貌	21
测量宝宝皮下脂肪厚度	21

警惕! 这些信号说明宝宝营养不均衡	22
-------------------------	----

健康源于饮食 均衡营养很重要	25
----------------------	----

宝宝健康体魄不可或缺的营养素及主要来源	25
巧妈妈厨艺强, 兼顾营养与口味	29
五色食物搭配, 营养更丰盛	32

按年龄段科学喂养 宝宝少生病	33
----------------------	----

0~1岁宝宝饮食指南	33
1~2岁宝宝	36
2~3岁宝宝	37



第三章

吃好一日三餐，奠定宝宝身体健康的基石 39

膳食宝塔 宝宝膳食结构的最佳参考 40

食物多样化——读懂膳食宝塔 40

做到食物多样化应遵循三个原则 41

不同年龄段的宝宝饮食结构各不同 42

宝宝早餐要吃好 营养全面身体好 44

宝宝吃早餐有讲究 44

宝宝不吃早餐的危害 45

改变陋习，让宝宝爱上早餐 45

推荐最简单方便的宝宝营养早餐套餐搭配 46

宝宝午餐不将就 种类多样营养足 47

宝宝吃午餐有讲究 47

推荐最简单方便的宝宝营养午餐套餐搭配 47

宝宝晚餐要适量 减轻负担脾胃健 48

宝宝吃晚餐有讲究 48

推荐最简单方便的宝宝营养晚餐套餐搭配 48

宝宝饮食误区多 49

误区1：一味推崇儿童食品 49

误区2：保健品有益健康 49

误区3：喝鲜榨果汁和吃水果效果一样 50

误区4：吃汤泡饭易消化 50

误区5：蔬菜可以用水果代替 50

误区6：多喝骨头汤可以补钙助长高 50

误区7：零食都是垃圾食品 51



第四章

食补胜于药补，根据宝宝需求选对食材 53

健康体魄后天养 免疫力提高身体棒 54

免疫力是什么? 54

宝宝免疫力低下的原因 54

如何增强宝宝的免疫力? 54

香菇疙瘩汤 56

葱香肉末面 58

牛肉蔬菜缤纷粥 60

美味胡萝卜泥 62

土豆鸡蛋沙拉 63

健脑益智靠食补 聪明宝宝吃出来 64

常见的健脑益智食材 64

自制芝麻核桃米糊 65

南瓜三文鱼泥 66

花生红枣大米粥 68

海苔肉松粥 69

养肝又明目 眼睛漂亮视力好 70

保护视力的营养素和主要食物来源 70

动手来 来做眼睛保健操 71

胡萝卜肉末鸡蛋羹 72

枸杞蒸猪肝 74

枸杞粟米羹 76

鸡肝粥 77

西红柿牛肉面 78

奶酪蔬菜蒸蛋 80

给胖宝宝减减重 82

肥胖的危害 82

肥胖宝宝的饮食调养	82
冬瓜薏米瘦肉汤	83
山楂冬瓜饼	84
给上火的宝宝去去火	86
找对部位对症“灭火”	86
美味西瓜汁	88
莲藕绿豆汤	89
自制秋梨膏	90
圣女果丝瓜豆腐汤	92
我要长高高	93
黑芝麻核桃粥	94
豌豆蛋花汤	95
鱼泥烩烂面	96
鸡肝蛋皮粥	98
燕麦虾仁冬瓜粥	100



第五章

上医治未病 吃对补缺不生疾	103
宝宝缺铁巧应对	104
铁元素对宝宝成长的重要性	104
补铁有讲究	104
花生红豆红枣粥	105
红枣猪肝羹	106
猪血豆腐青菜汤	108
宝宝缺锌巧应对	110
锌对宝宝成长的重要性	110
宝宝缺锌的表现	110
宝宝补锌有讲究	110
猪肝泥	111
鲜贝瘦肉粥	112



金针菇豆腐煮鲫鱼	114
宝宝缺钙巧应对	116
宝宝缺钙的表现	116
不同阶段宝宝补钙有讲究	116
补钙的最佳时机	116
虾皮蒸蛋	117
肉松豆腐羹	118
海带排骨汤	120
宝宝缺碘巧应对	121
宝宝缺碘，食补是最佳方式	121
母乳喂养的宝宝一般不缺碘	121
紫菜蛋卷	122
紫菜蛋花汤	124
宝宝缺维生素巧应对	125
不是所有宝宝都需额外补充维生素	125
不能用维生素补充剂代替蔬菜水果	125
维生素补充剂含有的维生素种类并不是越多越好	125
维生素补多久、补多少最好由医生判断	125
时蔬炒饭	126
苹果甘蓝沙拉	128
西红柿蔬菜浓汤	129

第六章

寓医于美食 宝宝生病这样吃	131
宝宝感冒不用慌 喝对吃对可自愈	132
慧眼识症——宝宝生病早发现	132
刨根问底——宝宝为啥常感冒?	132
药补不如食补——对症食疗这样吃	133
风寒感冒食疗方	
经典红糖姜水	133

葱姜红糖水	134
黄芪大枣饮	135
风热感冒食疗方	
白萝卜水	136
薄荷粥	137
菊花清热粥	138
儿科专家其他妙方推荐	139
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	142
如何护理患感冒的宝宝?	142
发烧不是一种病 食疗退烧效果好	143
慧眼识症——宝宝生病早发现	143
刨根问底——小宝宝为啥动不动就发烧?	143
药补不如食补——对症食疗这样吃	144
大米稀粥	144
生姜葱白红糖水	145
三根饮	146
白菜绿豆水	148
甘草薄荷饮	149
双花饮	150
儿科专家其他妙方推荐	151
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	152
如何护理发烧的宝宝?	153
宝宝出现高热惊厥时，家长要怎么做?	154
咳嗽有痰 吃对食物能止咳化痰	156
慧眼识症——宝宝生病早发现	156
刨根问底——宝宝为啥咳嗽有痰?	156
药补不如食补——对症食疗这样吃	157
风寒咳嗽食疗方	
红糖姜水	157
烤金橘	158
花椒蒸梨	159



风热咳嗽食疗方	
川贝雪梨水	160
杏仁山楂饮	161
雪梨百合羹	162
儿科专家其他妙方推荐	163
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	164
如何护理咳嗽的宝宝？	165
腹泻是吃进去的病 调整饮食可调节	166
慧眼识症——宝宝生病早发现	166
刨根问底——宝宝为啥拉肚子？	166
药补不如食补——对症食疗这样吃	167
焦米糊+煮苹果水	167
白术甜糯米粥	168
乌梅葛根汤+鸡内金山药糯米粥	169
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	170
如何护理腹泻的宝宝？	171
便秘不是病 食疗按摩效果好	172
慧眼识症——宝宝生病早发现	172
刨根问底——宝宝为啥会便秘？	172
药补不如食补——对症食疗这样吃	174
火龙果泥	174
麻油菠菜	175
白萝卜汤	176
红薯糖水	177
什锦蔬菜粥	178
香蕉大米粥	179
儿科专家其他妙方推荐	180
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	183
如何护理便秘的宝宝？	183
宝宝积食 喂养不当惹的祸	184
慧眼识症——宝宝生病早发现	184





刨根问底——宝宝为啥易积食？	184
快速判断宝宝是否积食了	185
药补不如食补——对症食疗这样吃	186
陈皮山楂水	186
糖炒山楂	187
山药内金粥	188
儿科专家其他妙方推荐	189
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	191
如何护理积食的宝宝？	191
宝宝肺炎易反复 护理得当宝宝安	192
慧眼识症——宝宝生病早发现	192
刨根问底——小宝宝为啥动不动就得肺炎？	192
药补不如食补——对症食疗这样吃	193
火龙果银耳雪梨汤	193
胡萝卜鸡蛋羹	194
大蒜粥	195
杏仁粥	196
鱼腥草芦根汤	197
儿科专家其他妙方推荐	198
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	199
如何护理患肺炎的宝宝？	199
宝宝水痘起病急 得过一次不复发	201
慧眼识症——宝宝生病早发现	201
刨根问底——宝宝为啥会出水痘？	201
药补不如食补——对症食疗这样吃	202
薏米绿豆水	202
菊花金银花粥	203
金银花甘蔗汁	204
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	205
如何护理出水痘的宝宝？	206
手足口病易传染 春末夏初最常见	207
慧眼识症——宝宝生病早发现	207



刨根问底——小宝宝为啥会患手足口病?	207
药补不如食补——对症食疗这样吃	208
胡萝卜茅根饮.....	208
薏米扁豆粥	209
山药黄芪汤	210
病从口入亦可口出——饮食有宜忌	211
如何护理患手足口病的宝宝?	212

第七章

宝宝四季饮食指导	215
----------------	-----

春季万物生 饮食养肝补脾胃

216

鱼肉青菜米糊	216
虾皮豆腐	217
鲫鱼豆腐汤	218
菠菜猪肝汤	220
香菇南瓜鸡蛋羹	221
莲子百合粥	222

夏季食欲差 饮食宜清淡

223

蓝莓布丁	223
菠菜煎饼	225

秋燥来袭 宝宝补脾防腹泻

227

银耳雪梨汤	227
雪梨山药红枣粥	228
莲藕馄饨	229

冬季防寒 宝宝脾胃不受侵

230

米汤胡萝卜泥.....	230
虾仁香菇面	231
西红柿疙瘩汤.....	232
蔬菜牛肉丁	234



第一章

好父母 = 好“医生” 懂点医学常识宝宝生病不着慌

- 养好脾胃 给宝宝体质打下坚实基础 2
- 宝宝的很多疾病是脾胃失调引起的 4
- 了解脾胃的好恶 8
- 宝宝生病不慌张 身体自有痊愈力 9
- 0~3 岁的宝宝出现哪些病症需要立即就诊 11
- 去医院就诊 对症挂号效率高 13
- 给宝宝治疗的原则：能吃药不打针，能打针不输液 14
- 就诊时和医生有效沟通很重要 16



养好脾胃 给宝宝体质打下坚实基础

中医学认为，脾胃为后天之本，气血生化之源。也就是说，人体营养的补充、气血的生成都要依赖于脾胃的共同作用。可以说，脾胃直接关系到人体的健康，宝宝更是如此。宝宝正处于生长发育阶段，脾胃就像宝宝的根基，只有根基打好了，宝宝的体质才会越来越健壮，才能抵御外邪不生病。

先天原因：宝宝的脾胃尚未发育完全

在中医学看来，脾胃是最关键的脏腑，但宝宝的脾胃还未发育成熟，其生理功能也不完善，用中医学术语说叫“脏腑娇嫩”，脾胃的形和气都相对不足。而另一方面，宝宝又处于快速生长发育阶段，生长旺盛，需要脾胃这个后天之本为其提供较多的营养物质，所以，相对薄弱的脾胃功能常常与快速生长发育的需求不相适应，会因脾胃失调出现多种病症，比如消化不良、食欲不振、积食、便秘、腹泻等。因此，对于宝宝来说，“脾常不足”，也就是脾胃虚弱，是其最大的生理特点，需要家长们注意合理喂养，调护脾胃，才能保证宝宝的正常生长发育。

后天原因：家长喂养不当或宝宝不良的饮食习惯

· 吃得太多脾胃受伤 ·

脾胃最怕撑，宝宝的脾胃天生比较弱，家长又难以掌握好喂食量，所以一不小心给宝宝吃得过多，就会把宝宝脾胃给伤了，造成伤食症，引起胃胀、胃痛、恶心、呕吐等症状。而宝宝呢，吃东西也控制不了自己，遇到喜欢吃的东西就大吃一顿，这样脾胃肯定受不了。所以说，很多宝宝脾胃差是经常吃得过饱的结果。如果不改变这个坏习惯，宝宝的脾胃很难养好。

· 寒凉是脾胃的大忌 ·

脾胃是喜欢温暖、讨厌寒凉的，生冷食物对宝宝脾胃的伤害非常大，尤其在夏季，一不小心就会给宝宝吃过多冷饮、雪糕、凉性的瓜果等，更容易伤及脾胃，引起胃胀、胃痛、腹泻、呕吐等病症。当然，除了让宝宝少吃生冷食物，家长还要注意给其胃部保暖，随时关注天气变化，适时给宝宝增加衣物，以免脾胃受凉。