

孩子
喝对汤
少病
又健康

42种
儿童常见病症
152款
食疗汤谱

儿童 食疗 汤谱

广东省中医院儿科主任医师
林季文
作序推荐

余自强亲传弟子和主要学术继承人 林举择 · 著
广东省人民医院中医科副主任医师
岭南汤王 余自强
广东省中医院中药师



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

广东省中医院儿科主任医师

林季文
作序 推荐



儿童 食疗 汤谱



余自强亲传弟子和主要学术继承人
广东省人民医院中医科副主任医师

岭南汤王
原广东省中医院中药师

林举择 · 著
余自强



化学工业出版社

· 北京 ·

内容简介

本书为广东省人民医院中医科副主任医师林举择与广东省中医院中药师余自强的合力之作。

本书根据小儿的生理特点和病例特点，详细列举了上百道儿童日常保健汤谱和儿童常见病辅助治疗汤谱。汤谱皆经过临床验证，安全有效。并详细介绍了广东汤的烹饪技巧、小儿常用食材和药材等基础知识，通俗易懂、实用性强，是一本不可多得的儿童食疗汤谱书。

图书在版编目（CIP）数据

儿童食疗汤谱 / 林举择，余自强著. — 北京：化学工业出版社，2018.4

ISBN 978-7-122-31702-5

I. ①儿… II. ①林… ②余… III. ①小儿疾病-食疗疗法②婴幼儿-保健-汤菜-菜谱 IV. ①R247.1
②TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 047438 号

责任编辑：王丹娜 李 娜
责任校对：王 静

装帧设计：北京八度出版服务机构

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京东方宝隆印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 16 $\frac{3}{4}$ 字数 250 千字 2018 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：68.00 元

版权所有 违者必究

序 1



很多80后、90后的年轻父母，由于自己平素生活经验都欠缺，轮到自己来抚养小孩，对儿童的生理特点、常见病的家庭合理喂养不甚了解，往往觉得束手无策、焦头烂额。很多年轻父母都经常抱怨：自己的小孩经常小病不断，不知如何喂养，去一趟医院难，去医院看儿科医生更是难上加难！他们迫切希望能有一本专业的医学书籍指导自己找到一种适合日常家庭运用，既安全有效，又易于被儿童接受的辅助治疗疾病方法。

本书介绍的广东汤膳就符合这些年轻父母的要求。

在我国岭南地区，广东汤膳历史非常悠久，早已成为粤人日常生活方式之必备内容和广东饮食文化之重要标志。俗语有云：“宁可食无菜，不可饮无汤。”正是其生动写照。广东汤膳是中医饮食疗法中非常有岭南中医特色的一种。它是以日常饮食为主，加或不加入一些

味甘淡或药性平凉的中药，因时、因地、因人、因病等的需要，做成色香味俱全的汤膳，再通过定期适量地饮用，以达到养生保健、强身健体和防病治病目的的治疗方法。广东汤膳具有融中草药和食物于一体，集预防和治疗于一身，食用方便而效果显著的应用特点，在我国儿科临床较为常用和实用，是普通家庭用于儿童日常保健防病的一种疗效确切可靠的绿色疗法。

被誉为“岭南汤王”的余自强中药师是我人生中的一位重要恩师，我们师徒二人一直致力于对广东汤膳的收集、整理、设计、实践及研究工作。师傅甚至在离开我们的前一天晚上，还在和我仔细审改本书的编写大纲，再三叮嘱和指导我本书的写作要点和注意事项。如今恩师已驾鹤西去，我的脑海里却依然常常浮现出我们师徒二人在一起研究广东汤膳的美好画面。

衷心希望本书的出版能为广大祖国花朵起到保驾护航的作用，能真正为广大父母排忧解难，也能真正为广东汤膳飞入全国寻常百姓家出一份力！乐见于此，感而自序。



2018年5月

序

2



孩子是家庭的希望，也是家长关注的焦点。自己的孩子生病之后，家长真是心急如焚。我在广东省中医院从事儿科临床工作六十余载，每天都有不少家长向我反映孩子生病后不配合治疗、不愿意吃药等问题，并咨询孩子的日常饮食和保健方法。的确，给儿童喂药是个令父母和孩子双方都相当困难的问题。很多家长经常问我儿科的一些常见病、多发病能不能通过儿童容易接受的饮食疗法来治疗或者配合药物一起辅助治疗；有没有一本专业而又行之有效的儿童食疗书籍来参考，帮助自己的孩子早日恢复健康呢？

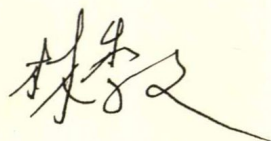
答案是肯定的！

中医饮食疗法（简称中医食疗）是中医治疗学的一个重要组成部分，它是在中医理论的指导下，运用食物配方来预防和治疗疾病的一种治疗方法。远在我国古代，就已经有“药食同源”“寓医于食”的做法和说法了。如《黄帝内经》中指出：“虚则补之，药以祛之，食以随之，谷肉果菜，食养尽之。”到唐代，药王孙思邈提出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”孙思邈的观点充分说明食物与药物对治疗和预防疾病是同等重要的，使用原则和方法也是相一致的。

《儿童食疗汤谱》一书的作者之一余自强中药师曾是我多年的同事，余君在中医食疗，特别是广东汤疗领域造诣很深，有着丰富的临证经验，被大家赞誉为“岭南汤王”。而本书的另一作者林举择则是余自强的亲传弟子和主要学术继承人，近几年来是我们广东中医药界的后起之秀，在学术上深得余汤王的真传。他们师徒二人合作撰写的《儿童食疗汤谱》一书内容非常丰富，既有系统的儿科常用药食两用汤料的介绍和广东汤的烹饪方法、技巧，还有一系列儿童日常保健汤谱和儿科常见病、多发病的辅助治疗汤谱。书中的医学专业知识虽然较强，但文字叙述通俗易懂，让读者们可以快速上手，充分掌握和运用好广东汤的制作方法，为自己的孩子保驾护航。

俗话说“药补不如食补”“是药三分毒”（毒，多指苦寒、泻下、辛燥药），为了孩子们的健康快乐成长，日常中家长不妨参考《儿童食疗汤谱》一书中所介绍的广东汤疗方法，亲自当一回孩子的药膳师，让自己的孩子远离疾病的困扰，茁壮成长。

阅读此书，心中不禁为余自强中药师和林举择医师两位中医药同道暗暗点赞。他们师徒二人十年如一日在中医饮食疗法，特别是在有着浓郁岭南特色的广东汤文化的大力推广上不遗余力，成绩卓著，令我敬佩不已！藉此专著即将出版之际，我乐而为序，唯愿广大家长都能与我们医学同道一起，手持宝剑，心怀莲花，共同守护着孩子们从小小幼苗最终成长为一棵参天大树！



2018年5月

目录



Part 1

爸妈是孩子的第一个医生

了解孩子的生理特点 / 002

了解孩子疾病的病理特点 / 003

孩子喝对汤，少病又健康 / 004

靓汤在儿科的运用原则 / 008

靓汤的特点及运用原则 / 009

靓汤的进饮讲究 / 009

Part 2

常用食材、药材的介绍

常用食材介绍 / 012

常用中药材介绍 / 026

Part 3

靓汤的常用做法和烹饪技巧

靓汤的常用做法 / 034

靓汤常用食材的处理技巧 / 034

靓汤常用佐料介绍 / 035

靓汤的烹饪技巧 / 035

Part

4

儿童日常保健汤谱

健脑益智类 / 038

栗子芡实煲排骨汤 / 039

天麻龙眼肉炖猪脑汤 / 040

益智仁柏子仁煲瘦肉汤 / 041

开胃消滞类 / 042

山楂谷麦芽煲牛肚汤 / 043

山楂扁豆金银肾汤 / 045

鲜山楂炖鸭肾汤 / 046

助长发育类 / 047

翡翠生蚝鲜汤 / 048

黄豆眉豆煲鱼骨汤 / 049

强身健体类 / 050

桂枣淮山汤 / 051

苹果银耳煲猪腱汤 / 052

大薯排骨汤 / 053

安神助眠类 / 054

银耳麦冬百合煲乳鸽汤 / 055

鲜莲子灯芯草炖瘦肉汤 / 056

五叶神炖笋壳鱼汤 / 057

固表止汗类 / 058

糯稻根淮山煲泥鳅汤 / 059

牛肉芪麦汤 / 060

清肠通便类 / 061

玉米仔香菇滚江瑶柱汤 / 062

丝瓜鲜笋滚笋壳鱼汤 / 063

胡萝卜黄豆鸡脚煲章鱼汤 / 064

Part 5

儿童常见病辅助治疗汤谱

C

O

Z

T

E

Z

T

S

五官科疾病 / 066

过敏性鼻炎 / 066

炒苍耳子红枣汤 / 067

辛夷花黄芪煲鸡蛋 / 068

辛夷花细辛白芷鱼头汤 / 069

鼻出血（鼻衄） / 070

鲫鱼石膏煲豆腐汤 / 071

鲜生地二根饮 / 072

鲜藕汁白糖饮 / 073

麦粒肿 / 074

蛤蜊滚黄瓜汤 / 075

菊花甘草汤 / 076

黄花菜马齿苋滚瘦肉汤 / 077

结膜炎 / 078

菊花金银花冰糖饮 / 079

灯芯草苦瓜煲猪脰汤 / 080

决明子夏枯草煲瘦肉汤 / 081

小儿弱视 / 082

五味密蒙花甜汤 / 083

独脚金菊花滚猪肝汤 / 084

苍术枸杞头炖羊肝汤 / 085

中耳炎 / 086

地胆头煲番鸭汤 / 087

夏枯草马齿苋滚金银蛋汤 / 088

口臭 / 089

龙脷叶麦冬黄豆煲白鲫鱼汤 / 090

龙脷叶雪梨煲瘦肉汤 / 091

小儿唇色异常 / 092

生熟地黄猪瘦肉汤 / 093

参芪归羊肉汤 / 094

红参桂圆肉炖猪腱肉 / 095

莲子陈皮老鸭汤 / 097

呼吸系统疾病 / 098

感冒 / 098

黑蒜头炖白肺汤 / 099

黄豆猪瘦肉滚鲜薄荷汤 / 100

芫荽滚鱼片汤 / 101

急性支气管炎 / 102

鲜鱼腥草百合煲猪肺汤 / 103

霸王花南北杏煲猪蹄汤 / 104

肺炎 / 105

海底椰南杏炖鳄鱼肉汤 / 107

咸竹蜂罗汉果炖瘦肉汤 / 108

急性扁桃体炎 / 109

南杏猫爪草煲猪瘦肉汤 / 110

咸橄榄芦根炖瘦肉汤 / 111

胖大海猫爪草炖鹧鸪汤 / 112

急性咽喉炎 / 113

金鼓鱼煲百合汤 / 114

青橄榄枇杷花炖土猪肉汁 / 115

咸柑桔炖鹧鸪汤 / 116

哮喘 / 117

原只鲜橙炖瘦肉 / 118

陈皮川贝炖鳄鱼汤 / 119

参贝炖羊胎盘汤 / 121

儿童慢性咳嗽 / 122

浮皮肉末滚西洋菜 / 123

北沙参麦冬虫草炖瘦肉汤 / 124

海参白果煲老母鸡汤 / 125

消化系统疾病 / 126

小儿食积 / 126

丝瓜草菇滚笋壳鱼汤 / 127

冲菜大豆芽滚瘦肉汤 / 128

谷芽麦芽炖鸭肾汤 / 129

厌食 / 130

独脚金淮山煲猪肚汤 / 131

番茄滚山斑鱼汤 / 132

砂仁白术炖牛肉汁 / 133

口疮 / 134

莲子莲蓬绿豆煲排骨汤 / 135

淡竹薯淮山炖冰糖 / 136

玄参麦冬煲瘦肉汤 / 137

急性胃肠炎 / 138

鲜马齿苋滚土猪肉汤 / 139

淮山炒扁豆煲猪瘦肉 / 140

马蹄淮山丝瓜羹 / 141

疳证 / 142

玉竹马蹄淮山煲鸡壳汤 / 143

枳棋子甘蔗煲猪心猪肺汤 / 144

鸡屎藤根谷芽煲猪小肚汤 / 145

泌尿系统疾病 / 146

泌尿道感染 / 146

地胆头薏米煲猪腱子肉汤 / 147

车前草茅根煲猪小肚汤 / 148

黄沙蚬豆腐滚冬瓜片汤 / 149

急性肾炎 / 150

崩大碗白茅根煲鲫鱼汤 / 151

芥菜蛋花鸡汤 / 153

鲜蚕豆冬瓜皮汤 / 154

肾病综合征 / 155

生北芪炖水鱼汤 / 157

赤小豆鲤鱼煲冬瓜汤 / 159

田七片茯苓煲田鸡汤 / 160

遗尿 / 161

淮山龙虱煲猪瘦肉汤 / 162

白果芡实覆盆子煲猪小肚汤 / 163

夏枯草茅根煲猪小肚汤 / 165

尿频 / 166

鲜茅根车前草煲猪小肚汤 / 167

山萸肉核桃炖兔肉汤 / 168

桑螵蛸淮山煲猪腰汤 / 169

传染性疾病 / 170

麻疹 / 170

芫荽马蹄水 / 171

紫草茸甜汤 / 172

鲜蘑菇豆腐煲鲫鱼汤 / 173

水痘 / 174

马蹄芦根煲瘦肉汤 / 175

金银花绿豆煲老鸽汤 / 176

板蓝根银花冰糖饮 / 177

痄腮（流行性腮腺炎） / 178

银花牛蒡煲猪瘦肉汤 / 179

绿豆蚝豉炖奶白菜汤 / 180

板蓝根绿豆煲水鸭汤 / 181

手足口病 / 182

板蓝根薏米冰糖饮 / 183

粉葛扁豆薏米煲猪肺汤 / 184

玄参玉竹炖水鸭汤 / 185

流行性脑脊髓膜炎 / 186

三根雪梨饮 / 187

双角蝉蜕清炖椰子水 / 188

西洋参太子参炖猪脑汤 / 189

小儿肝炎 / 190

绵茵陈夏枯草煲田螺汤 / 191

苓术茵陈煲猪肚汤 / 193

枸杞头菊花煲青皮鸭蛋汤 / 194

痢疾 / 195

鲜马齿苋滚咸蛋汤 / 196

薏米藕粉羹 / 197

淮山芡实炒扁豆煲笋壳鱼 / 198

皮肤科疾病 / 199

湿疹 / 199

鲜土茯苓煲乌龟汤 / 200

胡萝卜黄豆鸡脚煲章鱼汤 / 201

白鲜皮薏米煲冬瓜汤 / 202

松子仁沙参红枣炖兔肉汤 / 203

疖子 / 204

祛暑四豆汤 / 205

荷叶翠衣煲猪扇骨汤 / 206

竹蔗马蹄煲水蛇汤 / 207

接触性皮炎 / 208

鲜蒲公英滚土猪肉汤 / 209

鲜薄荷叶马蹄滚鸡杂汤 / 210

臭草绿豆甘草汤 / 211

其他儿童常见病症 / 212

发热 / 212

竹蔗马蹄茅根饮 / 213

胡萝卜马蹄饮 / 214

金银花薏米煲绿豆甜汤 / 215

川崎病 / 216

桑菊罗汉果饮 / 217

羚羊角痰火草炖鹧鸪汤 / 218

黑木耳丹参煲瘦肉汤 / 219

儿童多动症 / 220

甘麦红枣核桃煲猪心 / 221

黑豆珍珠母煲乌龟汤 / 222

虫证 / 223

使君子谷芽煲猪瘦肉汤 / 224

南瓜子凤眼果煲猪肚汤 / 225

佝偻病 / 226

黄豆煲鲩鱼骨汤 / 227

生蚝芡实煲猪骨汤 / 228

虾皮鹌鹑蛋羹 / 229

肥胖症 / 230

炒薏米炖田螺汤 / 231

车前草煲冬瓜汤 / 232

芹菜煲鲫鱼汤 / 233

体弱亚健康儿童 / 234

鸡枞菌煲珍珠鸡汤 / 235

白糖参炖猪瘦肉汤 / 236

山药胡萝卜煲鲫鱼 / 237

淋巴结肿大（淋巴结炎） / 238

痰火草鲍鱼煲猪脊骨汤 / 239

风栗壳猫爪草蜜枣煲猪横膈汤 / 240

夏枯草淡菜炖猪瘦肉汤 / 241

小儿汗证 / 242

糯稻根太子参煲泥鳅汤 / 243

浮小麦糯稻根煲羊肚汤 / 244

中暑 / 245

芦笋鲜莲子煲瘦肉汤 / 246

丝瓜黑木耳滚鲜沙虫 / 247

西瓜皮淮山薏米煲鲫鱼 / 249

五迟、五软 / 250

百合石菖蒲炖海马汤 / 251

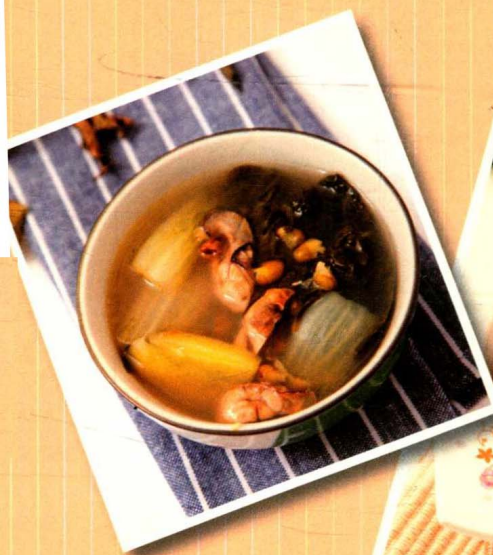
补肾强骨猪蹄筋汤 / 253

鹿茸参杞炖羊胎盘汤 / 254



Part 1

爸妈是孩子的 第一个医生



了解孩子的生理特点

孩子在不同的生长发育阶段，不同年龄阶段都有不同的机体特点，其身体的各种组织器官、生理功能都处于尚未成熟的状态，随年龄增长才逐渐趋于完善。而且年龄越小，这种不成熟表现越显著，因此不能简单地把小儿看作成人的缩影。中医对小儿生理特点归纳起来，主要为“脏腑娇嫩，形气未充；生机蓬勃，发育迅速”。掌握孩子的这些生理特点，对于孩子日常的健康保育和饮食实践都具有极其重要的意义。

脏腑娇嫩，形气未充

小儿出生之后，五脏六腑均较娇嫩脆弱，气血未充，经脉未盛，筋骨未坚，内脏精气不足，卫外机能未固，阴阳两气均属不足。其中，以“肺常不足”“脾常不足”“肾常虚”最为显著，是“外感六淫侵袭”“脾胃虚弱”等常见病理表现的生理基础。古代医家根据小儿这些机体特殊表现，提出“稚阴稚阳”的观点，认为小儿机体是“稚阳未充，稚阴未长”，其中“阴”是指体内精、血、津液等物质，而“阳”是指体内脏腑的各种生理功能活动。故“稚阴稚阳”是指小儿在物质生理功能方面，都表现为幼稚和不完善，处于不断生长发育过程中。

生机蓬勃，发育迅速

小儿机体如萌土之芽，在正确的哺育下，得到迅速成长。在此过程中，体格、智慧以及脏腑功能均不断趋于完善和成熟，且年龄越小，其生长发育的速度越快。古代医家观察到小儿的这种生机蓬勃、发育迅速的动态特

点，提出小儿为纯阳之体的观点。所谓“纯阳”，是指小儿阳气旺盛。我国现存最早的一部儿科著作《颅囱经》中，首先提出了“凡孩子三岁以下，呼为纯阳”的说法，生机属阳，阳生则阴长。“纯阳”主要体现小儿机体生长发育迅速的特点，其对水谷精微的需求格外迫切，在机体阴长阳生的新陈代谢过程中，常常表现为阳气旺盛，而相对阴液则不足。也正是由于这种阳气旺盛的生理特点，才能使小儿以成人无法比拟的生长速度发育成长。

阳常有余，阴常不足

人体（包括小儿）只有“阴平阳密，精神内守”的阴阳相对平衡，才能维持生命正常活动。在阴阳平衡运动中，处在生长发育时期的小儿，阳为主导，阳占优势，表现出“阳常有余，阴常不足”的生理状态。这在五脏常常表现出“三不足，二有余”，即肺常不足，脾常不足，肾常虚，而肝常有余，心常有余。造成小儿这一生理特点的原因是五脏生成、发育的速度和峰值不同。

了解孩子疾病的病理特点

除了了解孩子的生理特点之外，还必须掌握孩子疾病的病理特点，这对于了解小儿常见病的发生发展以及治疗，都有着极其重要的意义。临床上掌握儿科疾病的病理特点，根据四诊合参，我们对儿科的临床辨证才能较为准确，遣方用药才更能有的放矢。

易于发病

由于脏腑娇嫩、形气未充，小儿总体表现为对某些疾病的抵抗能力差，且寒暖不能自知，饮食不能自节，导致于外易感六淫邪气，于内易由饮食所伤，肺脾两脏疾病的发病率特别高。若护理不当，偏于寒热，邪气由表而入，侵袭于肺，则易出现咳嗽、哮喘、肺炎等。小儿发育迅速，所需水谷较成人迫切，但又脾虚不运，则易导致呕吐、泄泻的症状。

易于变化

小儿不仅容易发病，且病情变化迅速，易虚易实，易寒易热。患病之后，调治护理不当，容易轻病变重，重病转危。

易于康复

由于小儿生机蓬勃，处于蒸蒸日上、不断生长的阶段，脏气清灵，活力充沛，患病后若得到及时治疗和正确护理，身体恢复便较为迅速，早晚变化十分明显。明代《景岳全书·小儿则》中记载，小儿“脏气清灵，随拨随应，但能确得其本而摄取之，则一药可愈”，这是对小儿这一病理特点的概括。

孩子喝对汤，少病又健康

小儿饮食疗法是以饮食为主，加入一些无渣或少渣、味淡或性平的中药，因时、因地、因人、因病等的需要，做成色香味美的食物或药膳，再通过定期适量服食，以达到保健强身、防病治病目的的治疗方法。

在我国岭南地区，人们最常做的事情就是煲汤，无论是养生、调理、预防疾病等都有相对应的食补秘方。然而对于父母长辈来说，最头疼的莫过于给孩子煲什么汤水了。如孩子感冒发烧了，适宜煲什么汤水；孩子过于瘦弱或肥胖，适宜煲什么汤水；寒凉暑热，容易咳嗽，又该如何按四季对孩子进行调理，增强身体抵抗力？幼小的孩子适合和全家人一起喝同样的汤水吗？诸如此类的喂养问题常常困扰着大人，迫切需要专业的医学专家和书籍为自己答疑解惑。

儿童汤水自有“方”

现代家庭常常一煲汤全家人喝，对于脾胃较弱的孩子来说，其实并不适合与大人喝同一汤水。对于孩子常见的健康问题，其实是有其独自的食疗汤方的。例如：