

## 总 序

食疗,顾名思义,就是以食物或食用药物为原料,加之调味品,以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。

中医理论认为,食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多系补品,形为食品,性则为药品,它取药物之性,用食物之味,共同配伍,相辅相成,能起到食借药力、食助药威的协同作用,达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上,与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正是因为这一点,我们编写这套“最新养生保健食疗系列”,力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法,为读者服务,把健康交给广大群众自己,从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。

浏览古籍文献,有关中医食疗药膳的内容博大精深,汗牛充栋,其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。我们在选编这套丛书时,力求去粗取精、去伪存真、删繁就简,在广泛收集古今药膳资料的基础上,本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则,对资料加以分类、总结、

提炼、升华,形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。每一分册均以浅显、通俗的语言表达,科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍,言简意赅,以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

尽管食疗药膳种类繁多,疗效确切,但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。这是因为各人的体质不同,临床表现也各异。因此,在选择和应用食疗时,应该按照中医辨证施膳的原则,根据自己的证型加以甄选。

本书在编写的过程中参阅了大量的图书资料,由于版本多,故未一一注明出处,在此一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平和实际经验所限,书中疏漏和谬误之处难免,恳望广大读者不吝赐教,以便今后进一步修改和完善。

编著者

2006年1月



## 第一章 儿科急症类疾病食疗方法

### 一、小儿发热(16方) /1

核桃芝麻粥 老鸭粳米粥 葱白豉汁粥 祛寒  
清热粥 梨楂粥 银耳粳米粥 菊花粳米粥  
双白清热饮 柴胡芦根饮 冬瓜柚肉饮 养  
阴生津汁 山楂枸杞茶 银花清热茶 桑叶  
菊花茶 鲜藕葡萄蜜糖膏 百合蜜饯

### 二、小儿夏季热(8方) /5

绿莲糯米粥 三豆汤 荷叶冬瓜汤 白鸭冬瓜  
汤 荸荠薤菜汤 鲜菊红枣饮 三叶清热饮  
桑叶蜂蜜饮

### 三、小儿咳嗽(16方) /8

神仙粳米粥 天门冬粳米粥 人参杏仁粥 薏  
米杏仁粳米粥 石膏葛根粳米粥 核桃杏仁小  
米粥 萝卜炖鲫鱼 冰糖燕窝蒸雪梨 清煮  
柿饼 姜杏甘草汤 紫苏姜糖饮 紫菀冰糖露  
祛痰止咳露 金黄酸橙冰糖露 萝卜川贝散  
水晶核桃方

### 四、小儿肺炎(17方) /14

二粉糖饼 杏仁桑皮姜枣粥 党参百合粥 百  
合粳米粥 药杏牛奶粥 八宝补肺粥 山药莲  
枣参粥 银耳蒸雪梨 百合蒸雪梨 柿霜蜂蜜  
蒸杏仁 冬花紫菀银耳羹 川贝杏麦糖饮  
姜豉怡糖饮 桑菊杏蜜饮 丝瓜花蜜饮 五汁  
蜂蜜饮 米汤炖川贝

### 五、小儿腹泻(19方) /21

莲肉糕 鸡内金山药糯米粥 萝卜内金山药  
粥 栗子仁糊 栗子柿饼糊 山药莲肉糊  
炒山楂炖胡萝卜 粉蒸鸡肝 红薯煨独头蒜  
蜜饯黄瓜条 焦黄粳米汤 红枣碎补汤 姜  
苏苓术汤 凉水梨汁饮 干姜白术饮 姜丝绿  
茶 山药砂仁鸡内金散 水煎山药山楂 米汤  
冲服山药粉

### 六、小儿惊风(10方) /28

白术姜枣饼 竹叶石膏粳米粥 清炒竹笋 莲  
肉蒸人参 山药生姜炖羊肉 补气温胃鲫鱼汤  
萝卜连翘饮 槟榔莱菔橘皮饮 沙参地冬糖  
饮 橘饼白糖饮

### 七、小儿癫痫(8方) /31

珍珠母小麦粥 生姜参苓粥 枸杞叶炒猪心  
清炖鳖肉 枸杞炖羊脑 黄瓜藤饮 蓖麻根醋





煮鸡蛋 地龙胡椒黄豆

#### 八、小儿哮喘(10方) /34

人参粥 参苓蒸鹌鹑 五味子泡鸡蛋 姜射荆  
芥饮 贝杏甘草雪梨饮 生姜红糖茶 大蒜钙  
蛋丸 百合枸杞丸 柿霜姜蜜 地龙散

#### 九、小儿急性肾炎(6方) /37

麻杏甘草赤豆汤 鲤鱼清汤 玉米须茅根饮  
茅根金砂藕节饮 茅根益母饮 麻黄茅根饮

#### 十、小儿急性扁桃体炎(3方) /39

十大功劳饮 玄参麦冬饮 石膏儿茶饮

### 第二章 儿科传染性疾病的食疗方法

#### 一、小儿感冒(15方) /41

葛根粳米粥 生姜葱须糯米粥 红白萝卜凉拌  
白菜梗 姜葱豉豉汤 葱须白菜根汤 红糖  
生姜白菜根汤 橘皮生姜紫苏汤 黄豆葱白  
萝卜汤 生姜葱白红糖饮 西瓜薄荷绿茶饮  
三鲜饮 萝卜姜蜜饮 绿豆流感茶 橄榄萝卜  
茶 桑梨百部清热糖

#### 二、百日咳(12方) /46

橄榄粳米粥 罗汉果粳米粥 大葱冰糖拌豆腐

冰糖鸭蛋羹 核桃冰糖炖生梨 西瓜籽蜂蜜汤  
红枣胡萝卜汤 红糖生姜大蒜汤 蒜汁白糖饮  
荸荠蜜汁 白萝卜蜂蜜汁 番瓜籽蜂蜜膏

#### 三、流行性腮腺炎(14方) /50

二豆粳米粥 菊芋粥 绿豆冰糖炖豆腐 海带  
拌芹菜 凉拌蒲公英 凉拌马齿苋 陈皮枸  
杞鲫鱼汤 黄花菜汤 紫菜丝瓜汤 赤小豆  
汤 丝瓜豆腐汤 芹菜海蜇饮 生梨蜂蜜汁  
银花薄荷饮

#### 四、水痘(5方) /55

荸荠甘蔗汤 丝瓜鲫鱼汤 双花薄荷饮 冰糖  
红豆汤 芦根绿豆甘蔗饮

#### 五、风疹(4方) /57

葡萄干粥 豆腐香菜汤 双鲜根绿豆饮 拌胡萝  
卜丝

#### 六、麻疹(12方) /59

甘蔗粥 冬笋粥 香菇牛肉粥 薄荷汤面 银  
花绿豆汤 鲜笋香菜汤 竹笋鲫鱼汤 豆腐  
鲫鱼汤 鲜萝卜芦根汤 甘蔗萝卜汁 荸荠  
甘蔗饮 绿豆皮白糖饮

#### 七、细菌性痢疾(10方) /63

荸拔粥 陈皮肉桂粥 陈茗粥 柿饼小米粥



金银花槟榔粥 苦瓜汁饮 金银花红糖饮 大蒜汁白糖饮 冰糖露 石榴蜂蜜汁

#### 八、小儿寄生虫病(10方) /67

番瓜籽糊 槟榔粥 红枣乌梅粥 黄芪当归麝菇鸡 米醋浸生姜 醋煮花椒 乌梅花椒汤 安蛔米醋方 糖醋马齿苋饮 葱油合剂

### 第三章 儿科怪症类疾病食疗方法

#### 一、夜啼(11方) /71

竹叶粳米粥 芡实莲子粥 白糖赤豆粳米粥 奶汁蒸珍珠末 扁豆双红汤 莲子芯黄花菜汤 生姜红糖饮 丁香豆蔻牛奶饮 灯芯白糖饮 大蒜乳香丸 灯芯草梨糖汁

#### 二、遗尿(16方) /75

韭菜籽面饼 山药茯苓包 韭菜籽大米粥 黄芪熟地鸡肉粥 荔枝肉糯米粥 清蒸乌龟肉 羊肝香菜汤 柿蒂汤 羊肉虾汤 豆浆泡白果 韭菜根饮 炒山药散 鸡肚肠散 韭菜籽食盐方 胡椒鸡蛋方 荔枝干方

#### 三、佝偻病(10方) /80

羊肉蛋壳粳米粥 鸡蛋黄粳米粥 芪苓红枣粳

米粥 香菇木耳炖鸡 胡萝卜炖排骨 虾皮炒韭菜鸡蛋 虾皮炒豆腐 香菇炒腰花 黑豆桂枣汤 清炖鲫鱼汤

#### 四、水肿(6方) /84

红绿豆粳米粥 肉桂陈皮狗肉汤 紫苏冬瓜鲤鱼汤 西冬瓜皮饮 茅根绿豆芽汁 黄芪炖母鸡

#### 五、汗症(9方) /86

羊肚红枣糯米饭 甘蔗皮小麦粥 小麦红枣糯米粥 红枣冰糖炖木耳 泥鳅汤 桂圆莲子汤 红枣木耳枸杞汤 黑豆桂圆红枣汤 红枣荔枝饮

#### 六、婴儿黄疸(5方) /89

紫茄子粥 猕猴桃粳米粥 西瓜皮小豆茅根饮 半夏水煎姜 鲜丝瓜方

#### 七、婴儿湿疹(7方) /91

冬瓜粥 菠菜粳米粥 海带粳米粥 土茯苓煲龟 四味健脾饮 白术茯苓饮 龙胆草黄芩饮

#### 八、流涎(5方) /94

红枣陈皮竹叶汤 生姜甘草红糖茶 姜糖神曲茶 白术糖 甘草葱末

#### 九、营养不良(4方) /95

鲜牛肉粥 牛肚粥 山药粥 牛奶粥





#### 十、肥胖症(9方) /97

白茯苓粥 赤豆陈皮蒸鲤鱼 桑白皮饮 冬瓜皮饮 山楂减肥茶 玉米须茶 山楂银菊茶 干荷叶茶 食醋方

#### 十一、疝气(7方) /100

生黄芪蒸乳鸽 生姜羊肉汤 金橘蒜瓣饮 荔枝橄榄茶 荔枝茴香散 老丝瓜方 茄子蒂方

### 第四章 儿科疳症类疾病食疗方法

#### 一、小儿疳积(9方) /103

鸡内金薄饼 山药粥 鹌鹑肉粥 鸡内金蒸黄鳝 山楂白萝卜蓉 山楂大麦芽汤 姜汁丁香奶 消疳散 鸡内金麦芽散

#### 二、小儿厌食(13方) /106

红枣白术饼 山楂饼 芸豆红枣糕 姜葱醋米粥 山楂粥 山楂雪梨粥 鸡内金粳米粥 栗子粳米粥 荸荠烧香菇 胡萝卜酸梅汤 山楂糖饮 橘饼茶 山楂红枣内金散

#### 三、小儿食积(4方) /111

糖醋萝卜片 阿魏黄连醋方 巴椒青香醋方 生姜醋汤

#### 四、小儿呕吐(10方) /112

豆蔻生姜粳米粥 芥菜生姜汤 韭姜牛奶饮 刀豆柿蒂饮 麦冬芦根鲜藕饮 甘蔗生姜汁 藕姜汁 猕猴桃姜汁 柠檬甘蔗汁 丁香姜糖



# 第一章 儿科急症类 疾病食疗方法

## 一、小儿发热

发热是指病理性体温高出正常标准,小儿新陈代谢旺盛,正常体温稍高于成人。体温正常范围为肛温 36.9~37.8℃,腋温 36~37.4℃,口腔温度较肛温低 0.3~0.5℃。如果体温高于正常,即肛温 37.8℃以上,腋温 37.4℃以上,口腔温度 37℃以上则为发热。持续或适时发热、体温总在 37~38℃之间波动、一般病程在两周以上称为低热,多见于慢性病或营养失调等病症。39℃以上者称为高热,多为病毒感染或细菌感染。

中医称本病为“发热”,分为外感和内伤两大类。外感是由于风邪侵袭肌表或风湿燥热之气由口鼻而入,可分为风寒表证、风热表证、小儿夏季热。内伤发热,可分为阴虚内

热、气血两虚两种类型。主要表现为低热或潮热、盗汗,伴有五心烦热。患儿发热时,神疲乏力、食欲不振、腹胀便溏,从而造成形体消瘦。

此病如采用饮食疗法,可以获得很好的疗效。下面推荐一些常用的食疗方供选用。

### 核桃芝麻粥

【原料】黑芝麻、粳米各 50 克,核桃仁 100 克,清水适量。

【功效】本品适于因气血两虚所致低热患儿食用。

【做法】将粳米淘洗干净,与黑芝麻和捣碎的核桃仁一同置于砂锅中,加入适量清水熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 剂,分早、晚两次空腹服用,连服 8 天。

### 老鸭粳米粥

【原料】老鸭 1 只,粳米 50 克,清水适



量,葱、姜、盐各少许。

【**功效**】本品适用于身体消瘦、病后体弱、长期低热的患儿食用。

【**做法**】(1)将老鸭宰杀后,去毛、内脏、头及脚爪,洗净切成块。(2)将处理好的老鸭置于高压锅中,加入适量清水及少许葱、姜煮约1小时至鸭肉熟烂脱骨。(3)每次取炖煮老鸭的汤汁适量,与淘洗干净的粳米一同置于锅中,将粳米熬煮成粥,再加入少许盐调味即可。

【**用法**】每日1剂,分早、晚两次空腹食用,连食5天。

### 葱白豉汁粥

【**原料**】葱白、淡豆豉各10克,粳米50克,清水适量。

【**功效**】本品具有通阳解表、辛温散寒之功效,适于风寒表证的小儿发热者食用。

【**做法**】将葱白、豆豉分别洗净后,与粳米一同置于锅中,加入适量清水熬煮成粥即可。

【**用法**】趁热食用。食后避风取暖,以微汗出为宜。

### 祛寒清热粥

【**原料**】淡豆豉10克,荆芥2克,麻黄2克,葛根6克,山栀3克,生石膏20克,生姜(切片)3克,葱白2根,粳米50克,清水适量。

【**功效**】本品具有发散风寒、清解内热之功效,适于外感风寒发热较重的患儿食用。

【**做法**】淡豆豉、荆芥、麻黄、葛根、山栀、生石膏、生姜、葱白分别洗净后一同置于锅中,加入适量清水煎煮至沸5~10分钟后,去渣留汁。将洗净的粳米放入煎好的药汁中熬煮成粥即可。

【**用法**】趁热食用。

### 梨楂粥

【**原料**】雪梨3个,生山楂10克,粳米30克,清水适量。

【**功效**】本品具有消食滞、养阴生津、退



虚热之功效,适用于盗汗、低热阴虚内热型的患儿饮用。

**【做法】**将雪梨洗净切碎后置于锅中,加入适量清水煎煮半小时后,去渣留汁备用。将生山楂洗净后与淘洗干净的粳米一同放入煎煮好的雪梨汁中熬煮成粥即可。

**【用法】**趁热食粥。

### 银耳粳米粥

**【原料】**银耳 5 克,粳米 50 克,清水适量。

**【功效】**本品具有养阴益气、滋补肺肾之功效,适于小儿阴虚发热、盗汗者食用。

**【做法】**将银耳用清水浸泡数小时后洗净,再与淘洗干净的粳米一同置于锅中,加入适量清水熬煮成粥即可。

**【用法】**根据小儿食量食用。

### 菊花粳米粥

**【原料】**白菊花 10 克,粳米 50 克,冰糖、清水适量。

**【功效】**本品具有疏风清热之功效,适于外感风热之发热汗出等症的患儿食用。

**【做法】**将粳米淘洗干净后置于锅中,加入适量清水熬煮成粥,待粥熟后加入菊花及适量冰糖,再煮 5 分钟即可。

**【用法】**趁热食用。

### 双白清热饮

**【原料】**白菜根(切片)2 个,葱白连须 2 根,芦根 10 克,清水适量。

**【功效】**本品具有辛凉发散、清热生津之功效,适于风热感冒、发热口渴的患儿食用。

**【做法】**将白菜根片洗净,葱白洗净切成段,然后与白菜根片、芦根一同置于锅中,加入适量清水煎取其汁即可。

**【用法】**趁热分 2 次服用。

### 柴胡芦根饮

**【原料】**柴胡 3 克,芦根 10 克,沸水适量。

**【功效】**本品具有疏散风热之功效,适于





外感风热之发热较重的患儿饮用。

【做法】将柴胡、芦根一同研为粗末后置  
于茶杯中,用沸水冲泡即可。

【用法】代茶频饮。

### 冬瓜柚肉饮

【原料】冬瓜 50 克,柚子果肉 50 克,白糖适量。

【功效】本品具有养阴清热之功效,适于  
小儿阴虚发热的患儿饮用。

【做法】将冬瓜、柚子果肉洗净后一同置  
于锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后,去渣  
取汁,加入适量白糖搅匀调味即可。

【用法】代茶频饮。

### 养阴生津汁

【原料】雪梨、荸荠、鲜芦根、麦门冬、藕  
各 250 克。

【功效】本品具有养阴生津之功效,对小  
儿阴虚发热,尤其是热病后阴虚发热有效。

【做法】将以上各味分别洗净后一同捣  
绞取汁即可。

【用法】令小儿饮用,不拘量。

### 山楂枸杞茶

【原料】生山楂(干品)15 克,枸杞 15  
克,沸水适量。

【功效】本品适于因气血两虚所致低热  
患儿食用。

【做法】将山楂和枸杞洗净后一同置于  
大杯中,注入适量沸水泡半小时即可。

【用法】频饮,连续饮 5 天。

### 银花清热茶

【原料】银花 10 克,茶叶 3 克,白糖 25  
克,清水适量。

【功效】本品具有辛凉发散、清热除烦之  
功效,适于风热感冒、发热烦渴的患儿食用。

【做法】将银花与茶叶一同置于锅中,加  
入适量清水煎煮 10 分钟后,去渣留汁,再加



入白糖搅匀溶化即可。

【用法】趁热分2次服用。

### 桑叶菊花茶

【原料】桑叶100克,菊花50克,枇杷叶50克,沸水适量。

【功效】本品具有疏风清热、解表宣肺之功效,适于风热感冒、发热头痛、鼻塞咳嗽的患儿食用。

【做法】将桑叶、菊花、枇杷叶一同研为粗末,然后将其用纱布袋按每袋10克的量分装即可。

【用法】每次1袋用沸水冲泡,频饮。

### 鲜藕葡萄蜜糖膏

【原料】鲜藕1000克,葡萄1000克,蜂蜜适量。

【功效】本品具有健脾开胃、补血益气之功效,适于因气血两虚所致低热患儿饮用。

【做法】(1)将鲜藕洗净,剁碎,用干净的

纱布绞取汁液。(2)将葡萄洗净,用干净的纱布绞取汁液。(3)将绞取的鲜藕汁与葡萄汁合并混匀后置于锅中,用小火煎熬浓缩,再加入比上述两汁多2倍的蜂蜜,慢慢搅拌均匀至膏即可。

【用法】每次取1汤匙,用沸水冲化,温后饮用,每日2次,连饮5~10天。

### 百合蜜饯

【原料】干百合100克,蜂蜜150克。

【功效】本品适于因阴虚内热所致低热患儿饮用。

【做法】将干百合与蜂蜜一同置于大碗中拌匀,然后上锅蒸1小时后,趁热进一步调匀,冷后装入罐中即可。

【用法】每日2次,每次取10克,用沸水冲服,连服7天。

## 二、小儿夏季热

夏季热是婴、幼儿时期特有的一种疾病,以夏季长期发热、多饮、多尿、无汗为主



要的临床表现。

夏季热的发生与气候炎热及小儿体温调节中枢功能不健全、散热功能差有关。进入夏天后,由于天气炎热,暑热亢盛,小儿体质较差或者患病后阴气不足,则容易受暑热之邪,使体内湿热内聚,体温散发困难,加上小儿的体温调节功能差,所以容易发病。进入秋天后,由于气候凉爽,体温自然下降,症状能够自行缓解。

中医学称本病为“暑热症”或“暑热消渴症”,根据此病的病症,将此病分为暑热伤肺胃和暑湿伤脾两种类型。治疗时宜以治本为主,多采用清热解暑、健脾利湿、益胃生津、滋阴清热等法。食疗的原则亦如此,宜以清凉解暑为主,兼顾养胃生津、滋养肺肾及健脾祛湿之法,以达到标本兼治的目的。

下面推荐一些常用的食疗方供选用。

### 绿莲糯米粥

【原料】绿豆 30 克,莲子、糯米各 50 克,

食用碱少许,清水、白糖各适量。

【功效】本品具有清暑热、健脾益气之功效,适于夏季热、热度不高的患儿食用,常食还可预防夏季热。

【做法】(1)将绿豆、莲子、糯米等分别洗净,莲子去皮和芯。(2)在锅里加入适量清水,放入绿豆及少许食用碱,煮至绿豆将熟时,放入莲子、糯米熬煮成粥,再加入适量白糖调味即可。

【用法】每日 1 剂,分 3 次服完,连服 5 天。

### 三豆汤

【原料】绿豆、赤小豆、黑豆各 12 克,清水、白糖各适量。

【功效】本品具有解暑除热之功效,适于夏季热患儿食用。

【做法】将三豆洗净后一同置于砂锅中,加入适量清水熬煮至豆熟烂,加入适量白糖调味即可。

【用法】饮汤吃豆,每日 1 剂,分数次服



用,连服 10 日。

### 荷叶冬瓜汤

【原料】嫩荷叶 1 张,鲜冬瓜 500 克,清水适量,精盐、味精各少许。

【功效】本品具有清热解毒、益胃生津之功效,适于发热初期、高热持续不退的暑热伤肺胃型患儿饮用。

【做法】(1)将冬瓜、荷叶分别洗净后切成块。(2)将冬瓜块、荷叶块一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮至冬瓜熟烂,再加入少许精盐、味精调味即可。

【用法】饮汤,每日 1 剂,分 3 次饮完,连续饮用,病好为度。

### 白鸭冬瓜汤

【原料】白鸭 250 克,冬瓜 200 克,薏米 15 克,扁豆 10 克,嫩荷叶 1 张,清水、盐适量。

【功效】本品具有清热解毒、祛湿消肿之功效,适于因暑湿伤脾而引起夏季热的

患儿饮用。症状为发热、口渴欲饮、小便频数清长、大便稀薄、食欲不振、精神不振、脸色苍白。

【做法】(1)将白鸭、冬瓜分别洗净后切成块。(2)将薏米、扁豆分别淘洗干净,荷叶洗净后切成块。(3)将白鸭块、冬瓜块、薏米、扁豆及荷叶块一同置于砂锅中,加入适量清水煲煮成汤即可。

【用法】每日饮 3 次,连饮两周,病好为度。

### 荸荠薤菜汤

【原料】荸荠 10 个,薤菜 200 克,清水适量。

【功效】本品适于发热、口渴、汗少、唇红干燥、咽红等症的夏季热患者食用。

【做法】(1)将荸荠去皮后洗净,切成片,薤菜洗净切成段。(2)将荸荠片、薤菜段一同置于砂锅中加入适量清水煎煮至荸荠、薤菜熟,汤浓即可。

【用法】饮汤,同吃薤菜、荸荠。每日 1 剂,分 3 次食完,连食数日。



### 鲜菊红枣饮

【原料】鲜菊叶 20 克,红枣 5 颗,清水适量。

【功效】本品具有清热祛暑、益气养血之功效,适于夏季热、发热烦渴等症的患儿食用。

【做法】将鲜菊叶、红枣分别洗净后一同置于砂锅中,加入适量清水煮沸,去渣留汁即可。

【用法】代茶频饮。

### 三叶清热饮

【原料】丝瓜叶、苦瓜叶各 2 片,鲜荷叶 1 张,清水适量。

【功效】本品具有清热祛暑之功效,对小儿夏季热、发热口渴有一定的疗效。

【做法】将丝瓜叶、苦瓜叶及鲜荷叶分别洗净并切碎一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟即可。

【用法】代茶频饮。

### 桑叶蜂蜜饮

【原料】桑叶 10 克,蜂蜜适量。

【功效】本品具有散热润肺之功效,适于夏季热口渴较甚的患儿饮用。

【做法】先用蜂蜜涂擦桑叶后阴干并切细,然后用沸水冲泡即可。

【用法】代茶频饮。

### 三、小儿咳嗽

咳嗽是小儿的常见病、多发病。对西医而言不是单一病症,而仅仅是一个症状。许多疾病,如风寒感冒、风热感冒、呼吸道感染、咽喉炎、支气管炎、肺炎等均可见到咳嗽。

婴幼儿由于对寒热不能自适应,再加上脏腑娇嫩,形气未充,易受外邪侵犯,所以极易引发咳嗽。

中医学上将咳嗽确立为一种症证,认为咳嗽多由风寒犯肺,使肺气壅遏、清肃失常、气道不利、肺气上逆,引发咳嗽;由风热感冒、邪热燥化、肺失肃降,致使气逆干咳;由

支气管炎、肺炎致使脾肺气虚,引发咳嗽。

治疗时应该针对不同病因,采用不同的方案进行治疗。采用食疗也有一定的效果。下面推荐一些食疗方供选用。

### 神仙粳米粥

【原料】藿香 9 克,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品和中健脾以纳谷、开发上焦以止咳,适于风寒感冒所致咳嗽患儿食用。

【做法】(1)将藿香置于锅中,加入适量清水煎煮取汁。(2)将粳米淘洗干净后置于砂锅中,加入适量清水熬煮至粥将成时,再加入煎煮好的藿香药汁,继续煮至成粥即可食用。

【用法】每日 1 剂,可 1 次或 2 次食用,连服 3 剂。

### 天门冬粳米粥

【原料】天门冬 20 克,粳米 100 克,冰糖 10 克,清水适量。

【功效】本品具有养阴、润肺、止咳之功效,适于因肺阴虚亏所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将天门冬置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟,去渣留汁。(2)将淘洗干净的粳米放入煎煮好的天门冬汁中熬煮成粥,再加入冰糖略煮片刻即可。

【用法】每日 1 剂,可分 2 次服用,连服 5 天。

### 人参杏仁粥

【原料】苦杏仁 15 克,红枣 10 颗,人参 15 克,桑白皮 15 克,生姜 10 克,粳米 100 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、宣肺解郁、镇咳化痰之功效,适于因肺气虚亏所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将苦杏仁去皮尖,桑白皮洗净切成小段,红枣拍开去核,生姜洗净切成片。(2)将以上各味与人参一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮 30 分钟后,去渣留汁。



(3)将粳米淘洗干净后放入熬好的药汁中继续煮至米熟成粥即可。

【用法】每日1剂,分2次服用,早、晚空腹各服1次,连服5天。

### 薏米杏仁粳米粥

【原料】薏米50克,苦杏仁12克,白糖15克,粳米100克,清水适量。

【功效】本品具有健脾润肺、祛痰镇咳、清热解毒之功效,适于因痰湿蕴肺所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将苦杏仁用温水浸泡后,去皮尖和苦味,将薏米、粳米淘洗干净。(2)将杏仁、薏米及粳米一同置于砂锅中,加入适量清水熬煮成粥,再加入白糖略煮片刻即可。

【用法】每日1剂,分2次服用,早、晚空腹各服一次。

### 石膏葛根粳米粥

【原料】生石膏60克,葛根25克,淡豆

豉2克,荆芥5克,生姜3片,葱白3根,粳米100克,清水适量。

【功效】具有清热宣肺、化痰止咳之功效,适于因痰热壅肺所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将葱白洗净切成段,粳米淘洗干净。(2)将生石膏、葛根、荆芥、淡豆豉、生姜置于砂锅中,加入适量清水煎煮30分钟后,去渣留汁,再将葱段和粳米放入药汁中熬煮成粥即可。

【用法】每日1剂,分3次服食,早、中、晚各1次,连服5天。

### 核桃杏仁小米粥

【原料】核桃60克,杏仁12克,小米100克,清水适量。

【功效】本品具有健脾益胃、补肾敛肺、止咳喘之功效,适于因肺肾两虚所致久咳患者食用。

【做法】(1)先将核桃仁、杏仁洗净并捣碎。(2)将小米淘洗干净后置于砂锅中,加入

适量清水熬煮至粥将成时,加入捣碎的核桃仁和杏仁继续煮至成粥,最后加入适量白糖调味即可。

【用法】每日 1 剂,分 2 次服食,早、晚空腹各服 1 次,连服 5 天。

### 萝卜炖鲫鱼

【原料】白萝卜 500 克,鲫鱼 1 尾(约 250 克),清水、盐、生姜、葱、麻油各适量。

【功效】本品具有健脾益肺、止咳化痰之功效,适于气管炎、胸膜炎、肺结核所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将鲫鱼去鳞、腮和内脏后洗净。(2)将白萝卜洗净后切成小块。(3)将鲫鱼与白萝卜一同置于砂锅中,加入适量清水用小火焖熟,再加入盐、姜末、葱花略煮片刻,淋少许麻油即可。

【用法】饮汤,吃萝卜块和鲫鱼,每日 1 剂,空腹食用,可连服数剂。

### 冰糖燕窝蒸雪梨

【原料】雪梨 1 个,燕窝 5 克,冰糖 10 克。

【功效】本品具有养阴润肺、止咳化痰之功效,适于阴虚肺燥咳嗽患者食用。

【做法】(1)将雪梨洗净后,对半剖开,再挖去梨核。(2)将燕窝用温水泡发,去除毛等杂物后洗净并撕碎。(3)将撕碎的燕窝与冰糖一起拌匀后放入梨心。(4)将剖开的梨合好用竹签固定后置于碗中,上锅隔水蒸熟。

【用法】每日早晨食用,连用数剂,病好为度。

### 清煮柿饼

【原料】柿饼 5 个,清水适量。

【功效】本品具有清肺止咳之功效,适于咳嗽患儿饮用。

【做法】将柿饼去蒂切碎后置于砂锅中,加入约 1000 毫升清水,用旺火煎煮至剩余 500 毫升汁液时装瓶保存好。

