

张湖德 编著

儿童药膳



儿 童 药 膳

张湖德 主编

序

儿童是祖国的希望和未来，尤其是在今天提倡每对夫妇只生一个孩子的情况下，每一位家长都希望自己的孩子健康、聪明，能担当党和国家未来赋予的重任。而要保证每个儿童茁壮成长，就必须重视用饮食防病、治病，强身健体，在这方面，中国传统药膳学有着丰富的理论和大量的宝贵经验，并已经起到了巨大的作用。为了普及这方面的知识，更好地为儿童的保健事业服务，中医养生专家张湖德同志长期潜心研究儿童药膳学，现终于编著成书，奉献给广大家长和儿童小朋友，相信一定会受到人们的热烈欢迎。

北京中医学院儿科教授

刘弼臣

1993年9月

目 录

第一篇	儿童药膳概论	1
	1. 药膳的基本知识	3
	2. 儿童的生理特点	6
	3. 儿童的病理特点	8
第二篇	儿童药膳的常用食物与药物	10
	1. 常用食物	10
	2. 常用药物	27
第三篇	能增强儿童体质的药膳	36
	1. 儿童增力壮体药膳	36
	2. 儿童润肤、美容、明目药膳	41
	3. 儿童乌发、固齿、聪耳药膳	44
	4. 儿童益智药膳	50
第四篇	能治疗儿童常见病的药膳	56
	1. 小儿“冰箱病”	56
	2. 小儿肥胖病	59
	3. 小儿感冒	63
	4. 小儿咳嗽	68
	5. 小儿厌食	78

6 . 小儿口疮	81
7 . 小儿泻泄	85
8 . 小儿呕吐	92
9 . 小儿便秘	98
10 . 小儿遗尿	103
11 . 小儿腹痛	107
12 . 小儿哮喘	112
13 . 小儿麻疹	117
14 . 小儿肺炎	120
15 . 小儿佝偻病	123
16 . 小儿营养性贫血	127
17 . 小儿急性肾炎	130
18 . 小儿流行性腮腺炎	133
19 . 小儿痢疾	135
20 . 小儿扁桃体炎	140
21 . 小儿蛔虫	144
22 . 小儿蛲虫	146
23 . 小儿痄子	148
24 . 小儿湿疹	150
25 . 小儿中耳炎	153
26 . 小儿流鼻血	156
27 . 小儿百日咳	161
28 . 小儿疳证	166
29 . 小儿惊风	172
30 . 小儿汗证	173

31 . 小儿夜啼	177
32 . 小儿夏季热	180

第一篇 儿童药膳概论

儿童是祖国的花朵，是人类的希望和未来。我国有 3 亿多儿童，占全国人口的 1/3，做好儿童保健、既是我国现代化建设的一项重要内容，又是现代化建设的重要保证。

尽管儿童保健的措施很多，但饮食保养是一个重要方面，古人云：“民以食为天”，就高度概括了饮食的重要性。事实上，饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育、完成各种生理功能、保证生命生存不可缺少的条件。只要人们在日常生活中注意饮食方法及饮食宜忌的规律，并根据自身的需要，选择适当的食物进行补养，就能更有效地发挥生命活动的作用。不仅可以保证人体健康，还可以提高人体新陈代谢能力，使人益寿延年，不仅中老年人如此，对于正在生长发育中的儿童更是如此。

儿童饮食保健主要包括两个方面，一是食养：即食物的作用，不仅体现在维持人体的正常生命活动，某种意义上讲它还具有补养作用，所谓“无病强身”。儿童食养，就是指科学地调配饮食，使小儿吃了这种合理的饮食后，在体格、体力、精神、智力和抵抗力等各方面都能保持最佳状态，并能促进小儿的生长发育。二是食疗：食疗的作用主要体现在“祛邪”和“扶正”两方面，正如孙思邈所说：“食能祛邪而

安脏腑，悦神爽志以资气血”。食疗不同于药疗的地方是：“药性刚烈，犹若御兵说：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。儿童食疗，就是用特殊的饮食，来达到治疗患儿疾病的目的，这对某些疾病来说会有着举足轻重的作用。

食物的种类很多，有谷物、肉食、蔬菜，瓜果等多种类别，也有鲜品、干品。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。到目前为止，被人们发现和认识，可供饮食的动物和植物，有 1000 多种，常吃的也有 300 多种。每一种食物，由于气味和性质的不同，对人体会产生各种不同的作用和效果。例如：绿豆能清热鲜毒，红枣可健脾利湿，丝瓜能清热通络，荠菜能养肝止血，这些性能，能对不同的疾病，起着不同的治疗作用。食物又有养生作用，如猪肝可补肝明目，牛肉能健脾暖胃，鳝鱼可祛风胜湿，水鸭能补虚滋阴。从现代营养学的观点来看，这是由于食物中含有不等量的蛋白质，脂肪、糖类、各种无机盐和各种维生素等成分的缘故，所以有养生的综合作用。食物的这种综合作用，是其它疗法所不能比拟的。

以上所说之食疗、食养、亦可称为药膳，顾名思义是以药为膳食，以膳食为药物。此外，药膳还有一个含义，就是用药物与食物相配位，烹制成具有保健治疗作用的佳肴。现在所发展的正是后者，因为它作用广泛，疗效更好、能使药借食味，食借药力，发挥协同作用，变苦口的药物为美味佳肴，符合当今社会的需求。

在明确了药膳的含义后，我们就不难理解什么是儿童药

膳了。所谓儿童药膳，就是在中医理论指导下，根据儿童的生理特点，采用一定的中药与相应的食物搭配调制而成的食品。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，故极需采用药膳的办法调理，这对儿童防病治病。强身健体会起到很大的作用。

1 . 药膳的基本知识

(1) 药膳的制作

主要有蒸、煮、炖、焖、煨、炒、卤、烧、煮粥等。

蒸法： 指把食物与药物拌好调料后，装入碗中，置蒸笼内，用蒸气蒸熟。

煮法： 是将药物与食物放在锅内，加汤汁或清水适量，并用武火煮沸，再用文火烧熟的烹调方法。

炖法： 将药物和食物同时下锅，加水适量，置于武火上，烧沸去浮沫，再置文火上，炖至酥烂的烹制方法。

焖法： 是在锅内加菜油适量，将药物和食物同时放入，炒为半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐和少量汤汁，盖紧锅盖，用文焖的烹制方法。

煨法： 是把药物与食物用文火或余热的柴草灰内，进行煨制熟透的烹制方法。

炒法： 是把药物与食物准备好，再将锅烧热后下菜油，一般先用武火，锅要先用油滑锅，并依次下药物与食物，用手勺或锅铲翻拌，动作要敏捷，断生即成的烹调方法。

卤法： 此指把药物与食物初加工后，先按一定的方式配合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟的烹调方法。

烧法： 把食物经焯、煎等处理后，进行调味调色，然后加入药物和汤或清水，用武火滚、文火焖、烧至卤汁稠浓即成的烹调方法。

饮料： 指以质地轻薄，或具有芳香挥发性成分的药材为原料，经沸汗水冲泡、温浸而成的一种专供饮用的液体。其制做特点是不宜煎煮，人们日常生活中的沏茶就是制饮料的一种方法。

粥食： 是以大米、小米、秫米、大麦、小麦等富于淀粉性质的粮食，加水煎煮成为半流体的食品。而药膳粥则是以上述原料为基础。同时再添加一些具有营养性质的食物、如肉类、果品和治疗性质的药材制成的。

药酒： 把药物准备好，加白酒适量，浸泡一定时间即成的制作方法。

制做药膳的方法很多，这里只是讲的常用法。在具体制作时，一定要注意药物和食物的选用一般不宜太多，太杂，既要使功效力专，也不致胃杂而影响胃口。同时，对于食物之间，药物之间，食物与药物之间的相畏相忌不能忘记，如猪心忌吴茱萸；羊肉忌半夏，菖蒲；狗肉忌商陆，杏仁鸭蛋忌李子，桑椹子。

(2) . 药膳的应用原则

第一，要辨证用膳

祖国医学的特点是辨证论治，因此在药膳的使用上要以证为基础。如同是身体虚弱，但有的是气虚，有的则是血虚。气虚者，当用补气药膳，而血虚者，则用补血药膳。

第二，要因人、因地、因时用膳

所谓因人用膳，是指尽管都是儿童，但由于体质上的寒热阴阳的差别，性别上的不同，在药膳的使用上当有所差异。

所谓因地用膳，是由于不同的地区，气候条件及生活习惯不同，人的生理活动和病变特点也不尽相同。所以选用药膳当有所差异。如同是在冬天，需用温阳药膳，但北方的哈尔滨和南方的广州就不一样。

第三，因时用膳

由于季节不同，药膳使用上亦不同。祖国医学认为“人与日月相应”，人身脏腑经络气血的生发运行，是和自然界的气候变化紧密相关。既是说四季气候变化，对人体生理，病理变化均产生一定的影响。所以，药膳保健调摄就要顺应时令气候的变化而变化。“用寒远寒，用热远热”虽是中医治疗用药的基本原则，但同样适应药膳的使用。意思是讲，在采用性质较寒凉的药膳时，应离严寒的冬天这些；而在使用性质较温热的药膳时，就不要在炎热的夏天。

总之，上述的两条药膳使用原则，在儿童药膳的应用上，是要切实遵循的。只有这样，才能真正发挥药膳的疗效，对儿童起到防病治病，强身健体的作用。

2 . 儿童的生理特点

我们这里所说的儿童年龄界限是指从出生到 12 岁这段时期，这段时期又可分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、幼童期、儿童期这 5 个阶段。小儿发育的每个阶段不同，又有自己的生理特点：

新生儿期：指从出生到满月这段时间，生理上小儿要适应新的外界环境，开始呼吸和调整循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统摄取营养和排泄代谢废物。形体上体重增长迅速，大脑皮质主要处于抑制状态，兴奋性低，患病后反应性差，故死亡率比其它时期高。中医认为，婴儿初生，犹如草木之嫩芽，形体、气血都是娇嫩的，对周围环境，气候寒温的适应能力较差。其饮食应尽可能保证母乳。因为母乳最适宜于新生儿的营养和消化。

婴儿期：从满月到一周岁为婴儿。在这个阶段中，生机蓬勃，发育迅速更加突出。周岁时的体重为出生时的 3 倍，身长为 1.5 倍。但由于脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力较低，故易患病。饮食以母乳或牛乳为主，可逐渐添加辅助食品，以满足生长发育需要。缺乏营养时，易患佝偻病和贫血。

幼儿期：从 1~3 岁这段时间。体格增长虽较前减慢，但生理功能日趋完善。对外界环境逐渐适应，乳牙渐已长出，语言、动作及思维活动的发展迅速。小儿若断奶后喂养不当、易致吐泻；但由于接触感染机会增多，故急性传染病的发病率

高。

幼童期：从3周岁到7周岁为幼童期，亦称年龄前期。此时期由体格的迅速生长转到神经精神的迅速发育，抗病能力较前增长，和外界接触广泛。中医认为，6岁以前为小，6岁以后为少。6岁，是一个重要的年龄界线。

儿童期：从7~12周岁为儿童，亦称学龄儿童期。体重增加快，更换乳牙，长出第一、二磨牙。对疾病的抵抗力增强，疾病过程接近成人，胃炎，哮喘等病较多见。由于发育进入新的高潮，营养必须全面跟上。

以上主要论述了儿童在各个时期的身体发育情况、归纳起来，其生理特点是：

第一、脏腑娇嫩，形气未充

《小儿药证直决》里说：“五脏六腑，成而未全，全而未壮”；《育婴实秘》里云：“血气未充，肠胃脆薄，神气怯弱”，这些都说明了小儿时期的机体柔嫩，气血未充、经脉未盛，与成人有着明显的不同，正由于此，古代医家把小儿比作“幼芽”，并高度概括为“稚阴稚阳”，这里的阴，一般是指体内精、血、津液等物质，这里的阳，是指体内脏腑的各种生理功能活动。故“稚阴稚阳”的观点，更充分说明了小儿无论在物质基础与生理功能上，都是幼稚和不完善的。年令越小，这一特点越突出。古代医家又在此基础上，提出小儿素有“肺脏娇嫩”、“脾常不足”、“肾常不足”、“肝常有余”、“心火易炽”等观点，也只有真正认识这些特点、才能更好地使用药膳防病、治病、强身健体。

第二、生机蓬勃、发育迅速

这和上述特点是一个问题的两个方面。由于脏腑娇嫩、形气未充，所以在生长发育过程中，从体格、智力以至脏腑功能，均不断向完善、成熟方面发展，年令越小，生长发育的速度也愈快，好比旭日初生，草木方萌、蒸蒸日上，欣欣向荣。

古代医家把上述现象称为“纯阳”，如《颅凶经》首先提出：“凡孩子3岁以下，呼为纯阳。”《温病条辨·解儿难》更阐明所谓纯阳，并非有阳无阴的盛阳，是指小儿生机旺盛以及对营养物质的需求，相对地感到更加迫切而言。正如《黄帝内经》里指出：“故谷不入、半日则气衰，一日则气少”，阐明了人体精气全赖饮食的滋养，故必须保证小儿摄取足够的营养，以促进生长发育。临床实践也证明，营养不足的小儿，可导致生长落后，严重的营养缺乏，如疳证患儿，主长可完全停止，而当合理补充足够的营养时，常有突然飞跃式生长，将以前的生长停顿阶段完全补上。

3、 儿童的病理特点

其病理特点是和生理特点紧密相关的，主要特点是：

第一，易于发病：这对新生儿和婴儿最为突出。原因是：小儿脏腑娇嫩、功能脆弱，对疾病的抵抗力较差，若遭致病因素侵袭、较成人易于发病。

第二、易于传化：此指小儿在病情的发展、变化上，往往较成人迅猛而重笃。原因是：小儿的神经系统，内分泌系

统的调节功能尚未发育成熟,所以发病之后,体内的代谢、免疫、神经兴奋性等等生理功能很容易紊乱,而导致病情迅速恶化。因此,古人特别重视“防患于未然”,若一旦发现疾病,要求把握病机,及时治疗避免损伤正气。

第三、康复较快:这是由于小儿对药物的敏感程度较高,往往可以“随拨随应”,但能确得其本而摄取之,则一药可愈。此外,这与小儿代谢旺盛,活力充沛,生机蓬勃也大有关系。

第二篇 儿童药膳的常用食物与药物

由于药膳是用药物与食物配制而成，所以，在制作药膳时，必须对常用的食物和药物要有清楚地了解。

1 . 常用食物

粳米： 气味甘、平、无毒、功能益气，止烦、止渴、止泻、补中、壮筋骨、益肠胃、合芡实作粥食，有益精强志、聪耳明目作用，若是要儿吐奶时，可炒焦粳米，水煎服汁。

谷芽： 为稻谷初生之细芽，或以稻谷之成熟颖果，经发芽后低温干燥所得。其性味甘平，生用消食，炒则健脾开胃，但不可炒焦。治疗小儿消化不良、多用谷麦芽、焦查曲之类、酌加白术、炙草更佳。

黑米： 外表黑黑、蛋白质比一般大米高 6 . 8%，脂肪比一般大米高 20%、蛋白质中含有 15 种氨基酸和人体必需的精氨酸，还含有多种维生素，有“黑珍珠”、“世界米中之王”的美称。李时珍认为、黑米具有“滋阴补肾、健脾暖胃、明目活血”之功效。长期食用黑米，或配以红枣、枸杞等做成粥食之、确可延年益寿。特别是老人，体弱者，病人及小

孩食用后，能起健体强身的作用。

小米：性味甘、咸、微寒，功能滋养肾气、健脾胃、清虚热《本草从新》载“有开脾健胃之效”，有助于提高智力。小米熬粥浮在上面的一层米油，营养丰富，食之滋阴长力。历代医家认为，黑瘦者食之，百日即肥白，滋阴之功胜于熟地，“米油可代参汤”。初生小儿哺以米油，有疏导肠胃的作用。若小儿消化不良，可用小米同淮山药共研细末，煮糊加白糖适量哺喂之。

小麦：味甘、性平、能养心安神、厚肠益脾，《本草纲目》说它“可止虚汗”。《千金要方》说：“养心气、心病者宜食。”若是小儿口腔炎，把小麦粉烧灰与冰片按 2 : 1 混合研细，吹于患部疮面。日 2~3 次，3~5 天可愈。小儿自汗者，用小麦一两，红枣 10 枚，黄芪 6 钱，生牡蛎 6 钱（先煎）、水煎服，日一剂。

玉米：性味甘平、功能调中开胃、降脂、若煮青玉米让小儿吃，能消积、治消化不良，对便秘者和老年人更是有益。若是肾炎水肿、黄疸性肝炎、小儿慢性肾炎，用玉米须煮水，代茶常饮。

黄豆：是“豆中之王”，在量和质上均可与动物蛋白比美，所以黄豆有“植物肉”及“绿色乳牛”之誉。每 100 克黄豆含钙约 367 毫克，磷 571 毫克，对预防小儿佝偻病及易患骨质脱钙的老年人很是相宜。每 100 克黄豆含铁 11 毫克，不仅量多并且易为人体吸收、所以对正在生长发育的儿童以及缺铁性贫血患者极有益。

中医认为，黄豆味甘、性平、有健脾宽中、润燥消水功