

# 婴幼儿保健小验方

杨 玺 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿保健小验方/杨玺编著. -北京:科学技术文献出版社,2007.5

ISBN 978-7-5023-5611-8

I. 婴… II. 杨… III. 小儿疾病-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031314 号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038  
图书编务部电话 (010)51501739  
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)  
邮 购 部 电 话 (010)51501729  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail: stdph@istic.ac.cn  
策 划 编 辑 薛士滨  
责 任 编 辑 薛士滨  
责 任 校 对 唐 炜  
责 任 出 版 王杰馨  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 利森达印务有限公司  
版 ( 印 ) 次 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 787×960 16 开  
字 数 187 千  
印 张 11.25  
印 数 1~8000 册  
定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

本书以医学科普读物的形式,向广大读者详细介绍了婴幼儿营养保健食谱,婴幼儿夜啼、发热、出汗小验方,婴幼儿呼吸系统、消化系统、营养代谢和内分泌、泌尿生殖器、血液系统、神经精神系统、传染性疾病、皮肤、五官及其他常见病症小验方。其内容新颖、系统、实用,适合年轻家长及广大群众阅读。同时,对广大临床医生也具有一定的参考价值。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

## 前 言

婴幼儿是指 0~6 岁的小儿,包括婴儿期、幼儿期和学龄前期。婴儿期是生长发育最旺盛的时期,尤其以生后前 6 个月最为迅速,机体各器官发育趋于功能完善。生后 1 年内体重会增加到出生体重的 3 倍,身长达到出生时的 1.5 倍;在出生后的第 3 个月,脑细胞数目的增加出现第二个高峰,以后增加逐渐趋缓慢,可持续到一岁半,以后几乎不再增加。

自出生后到满 1 周岁之前为婴儿期,又称乳儿期。婴儿出生前依附于母体生存;出生后脱离母体,将在新的环境中自己生存,他们必须适应新的环境。但是,出生后的第一年,婴儿毕竟很脆弱,在适应环境的过程中势必会产生或多或少的适应困难。外界的各种声音,变化的温度,不同食物的味道等等对于刚出生的婴儿来说都是陌生的,这些事物对他们的心理或身体会形成冲击,从而引起他们心理上的不安全感。同时,这个时期为小儿出生后生长发育最迅速的时期,各系统器官继续发育完善,因此需要摄入的热量和营养物质尤其是蛋白质特别多,如不能满足,则易引起营养缺乏。另外此期小儿机体抵抗力不强,来自母体的免疫抗体逐渐消失,自身免疫力又未发育成熟,极易患传染性和感染性疾病,所以需要加强传染病的预防。

1 周岁后到满 3 周岁之前为幼儿期,生长发育速度较前减慢,尤其在体格发育方面,其生理功能日趋完善,乳牙逐渐出齐,语言、动作及思维活动发展迅速,但识别危险的能力尚不足,故应注意防止意外创伤和中毒。



婴幼儿期是人一生中身心各方面发展最快的时期,也是人生转折点最集中、最多的时期。但婴幼儿期的体质较弱,自身免疫力仍较低,容易导致各种疾病的发生和发展。因此,作为年轻家长应提高对婴幼儿预防保健的意识,了解和掌握一些有关育儿方面的基本常识,并注意做好预防保健工作,使广大婴幼儿能够健康地发育和成长。

为了使广大年轻家长及其家人朋友们能够应用“一看就会,一用则灵”的小方法防病治病,我们精心编著了这本《婴幼儿保健小验方》,希望能够成为年轻家长朋友及广大群众的益友。本书中的小验方取材方便、简便易行、无毒副作用,既有食疗验方、药膳验方,也有中药验方(以食疗为主);既有口服的,也有外用的;有的是来自于民间,有的则来自于医方。因此需要特别指出的是,在应用这些小验方的过程中一定要有选择性,尽可能选择那些食疗和药膳方,对于一些中药验方使用要持慎重的态度,必要时在医生的指导下应用,以免引起毒副反应。

本书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上,参阅大量科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合,以防为主、重点突出。然而,由于作者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 玺



# 一、婴幼儿营养保健食谱荟萃

## 婴幼儿食谱(4~5个月)

### 验方1 挂面汤(4~5个月)

挂面(龙须面)400克,熟猪肝150克,鸡蛋150克,菠菜150克。白鸡汤(骨头汤)1千克,香油10克,酱油40克,精盐10克。①将猪肝切末,菠菜择洗干净切末,挂面切成短段儿。②将鸡汤倒入锅内,加入挂面、酱油、精盐一起煮,视挂面煮软后,加入肝末、菠菜稍煮,再将鸡蛋调散后淋入锅内,滴点香油出锅即成。

面条软烂,汤味鲜香,营养丰富,适宜5个月的婴儿食用。

面条一定要切短段再煮,而且要煮烂。挂面做好后,最后不用带很多汤。

### 验方2 胡萝卜汤(4~5个月)

胡萝卜500克,白糖50克。清水500克。①将胡萝卜洗净,切碎,放入钢精锅内,加入水,上火煮沸约20分钟。②用纱布过滤去渣,加入白糖,调匀,即可饮用。

味略甜,营养丰富。

要选用新鲜的胡萝卜作原料。操作时,要切碎、煮烂,去净胡萝卜渣。此

菜汁适宜4~5个月的婴儿食用。

### 验方3 鸡肝末(4~5个月)

鸡肝150克。鸡汤200克(无盐),酱油10克,蜂蜜10克。①将鸡肝洗净,放入锅内稍煮一下,除去血后再换水煮10分钟,然后把鸡肝外的薄皮剥去,切成末待用。②将鸡肝末放入锅内,加入鸡汤稍煮一会儿,加入酱油和蜂蜜使之入味即成。

味甜咸,营养极为丰富。

鸡肝放入锅内加水煮,必须换水,去掉血。待鸡肝煮熟后再切成碎末。做好后不能太甜或太咸,应使其具有淡淡的甜、咸味道。此菜适宜5个月的婴儿食用。

### 验方4 鸡肉粥(4~5个月)

大米250克,鸡肉末150克。植物油50克,酱油30克,精盐10克,葱、姜末少许,清水2.5千克。①将米淘洗干净,放入锅内,倒入清水用旺火煮开,转微火熬至黏稠待用。②将油倒入锅内,下入鸡肉末炒散,加入葱姜末、酱油搅匀,倒入米粥锅内,加入精盐,尝好口,用微火煮几分钟即成。粥一定要熬烂、发黏,鸡肉末煸炒入味后再与粥同熬。



粥黏稠,味香,适宜5个月的婴儿食用。

#### 验方5 肉末面条(4~5个月)

面粉400克,瘦肉200克,菠菜200克。香油15克,酱油50克,精盐10克,味精3克,葱、姜末少许。①将面粉加冷水和成硬面团,擀成薄片,再切成极细的条;瘦肉剁成末;菠菜清洗干净切末。②肉末放入碗内,加入葱姜末、酱油、香油调匀待用;将清水倒入锅内,开后下入面条,并加入喂好的肉末搅匀,再加入精盐、菠菜,稍煮即成。

面条细软,汤味鲜美。

面条要切匀切细,最后汤不要带得太多,但也不能太干,味要香,口不要过重。

#### 验方6 肉末菜粥(4~5个月)

大米或小米250克,肉末150克,青菜200克。植物油50克,酱油25克,精盐10克,葱、姜末少许,水2.5千克。①将米淘洗干净,放入锅内,加入水,用旺火烧开后,转微火煮透,熬成粥。②将绿叶蔬菜切碎,然后将油倒入锅内,下入肉末炒散,葱姜末、酱油炒匀,投入青菜炒几下,放入米粥内,加入精盐尝好味,同熬煮一下即成。

粥黏稠,肉末香,咸淡适口,适宜10个月的婴儿食用。

熬粥不要放碱,以免破坏营养。粥要熬至稠黏。肉末煸炒一下再与粥同熬。

#### 验方7 浓米汤(4~5个月)

大米粉(小米、高粱米均可)250克。清水2.5千克。将大米、小米、高粱米取其一种,淘洗干净,放入锅内,添入水,煮成烂粥,撇取米汤饮用(注:在上午10时的喂奶时间添用,每天1次,每次1个婴儿两汤匙,以后逐渐增加到4汤匙)。

有浓厚的米香味,流质,适宜5个月的婴儿食用。

开锅后用微火熬到米开花、米汤发黏。

#### 验方8 肉末软饭(4~5个月)

大米400克,茄子500克,葱头100克,芹菜50克,瘦猪肉末150克。植物油50克,酱油60克,精盐10克,葱、姜末少许。①将米淘洗干净,放入小盆内,加入清水,上笼蒸成软饭待用。②将茄子、葱头、芹菜择洗干净,均切成末。③将油倒入锅内,下入肉末炒散,加入葱姜末、酱油搅炒均匀,加入茄子末、葱头末,芹菜末煸炒断生,加少许水、精盐,放入软米饭,混合后,尝好口,稍焖一下出锅即成。

味道咸香,饭软烂,营养丰富,适宜9个月以上的婴幼儿食用。

饭要蒸成软饭,菜、肉要切末,饭菜混合后要烧透、煮烂。这样做法所用的菜可千变万化,具体放哪种菜适幼儿口味、营养素需要,可根据时令菜变化灵活掌握。肉末可改为鸡末、鱼末、肝末等。

#### 验方9 西红柿汁(4~5个月)





西红柿 500 克,白糖 100 克。温开水 350 克。①将成熟的西红柿洗净,用开水烫软去皮,然后切碎,用清洁的双层纱布包好,把西红柿汁挤入小盆内。②将白糖放入汁中,用温开水冲调后即可饮用。

酸甜适口,营养丰富。

要选用新鲜、成熟的西红柿做原料。可用纱布挤汁,也可用汤匙压出汁。可用白糖,也可用蜂蜜调口。此菜汁适宜 4 个月的婴儿食用。

## 婴幼儿食谱(7~12 个月)

### 验方 1 鱼肉松粥(7~8 个月)

大米 250 克,鱼 150 克,菠菜 100 克。精盐 6 克,清水 2.5 千克。①将大米淘洗干净,放入锅内,倒入清水用旺火煮开,转微火熬至黏稠待用。②将菠菜用开水烫一下,切成碎末,放入粥内,加入鱼肉松、精盐,尝好口,用微火熬几分钟即成。

粥黏,味鲜而香,营养丰富。适宜 7~8 个月的婴儿食用。

粥要熬烂、熬黏,鱼肉松,菠菜放入粥内一熬即可,不要熬得时间过长。

### 验方 2 鱼肉末(10~12 个月)

净鱼肉 100 克(鲤鱼、草鱼均可)。精盐 1 克。①将鱼肉去皮、去骨刺,放入盘内,上锅蒸熟。②将鱼肉取出捣烂,加少许盐拌匀即可。③同烂米粥或面片一起食用。

软嫩,味鲜,营养丰富。

做此菜要用新鲜的鱼,必须把鱼刺剔净。

### 验方 3 高汤水饺(9~11 个月)

面粉 500 克,猪肉 350 克,青菜 150 克。猪油 50 克,香油 25 克,酱油 50 克,精盐 15 克,味精 5 克,葱、姜末少许,紫菜 10 克,鸡汤 1 千克。①将菜剁成碎末,挤去水分;猪肉剁成茸,加入酱油、精盐、味精、葱姜末拌匀,再加入适量的水调成糊状,最后放入猪油、香油、菜末拌成馅待用。②将面粉放入盆内,加冷水 250 克和成面团,揉匀,搓成细条,按生 50 克(干面)10 个剂下剂,用面杖擀成小圆皮,加入馅,包成小饺子待用。③先用开水将饺子煮至八成熟捞出,放入鸡汤内煮,加入精盐、味精、紫菜即成。

汁多不腻,滋味鲜美,适宜 9~11 个月的婴儿食用。

饺子皮要薄,个要小,制成小巧玲珑的饺子,上火要多煮一煮。

### 验方 4 疙瘩汤(9~11 个月)

面粉 400 克,鸡蛋清 8 个,鸡蛋黄 4 个,虾仁 100 克,菜叶 200 克,香菜 100 克。高汤 1 千克,精盐 15 克,味精 5 克,香油 10 克。①将鸡蛋清与面粉和成稍硬的面团,揉匀,擀成薄片,切成黄豆粒大小的丁,撒入少许面粉,搓成小球。②虾仁切成小片,香菜切末,菠菜切末待用。③将高汤倒入锅内,放入虾仁、精盐、味精,开后下入面疙瘩,煮熟,淋入鸡蛋黄,加入香菜末、菠菜末,





滴入香油,盛入盆内即成。

滑润,汤鲜味美,营养丰富,适宜9~11个月婴儿食用。

面疙瘩搓好后,要将面粉抖净,这样煮熟后汤清。因是婴幼儿食用,面疙瘩下锅后要多煮一煮。

**验方5 鸡蛋面片汤**(6~9个月)

面粉400克,鸡蛋4个,青菜200克,香油15克,酱油20克,精盐10克,味精3克。①将面粉放入盆内,加入鸡蛋液,和成面团,揉好擀成薄片,切成小象眼块待用;菠菜择洗干净切末。②将锅内倒入适量水,放在火上烧开,然后把面片下入,煮好后,加入菠菜末、酱油、精盐、味精,滴入香油即成。

面条柔软、滑润,汤味鲜美,适宜6个月以上的婴儿食用。

此面片是用鸡蛋和面,如鸡蛋少,可加少许水调匀。面擀得要薄,片切得要小,要煮烂。

**验方6 水果藕粉**(8个月以上)  
藕粉200克,苹果(桃、杨梅罐头)300克。清水800克。①将藕粉和水调匀,水果切成极细的末待用。②将藕粉倒入锅内,用微火慢慢熬煮,边熬边搅拌,直到熬至透明为止,最后加入切碎的水果,稍煮即成。

味香甜,易于消化吸收,营养丰富,适宜8个月以上的婴儿食用。

水果一定要洗净,切碎,最好用小勺刮成水果泥。另外,在熬藕粉时注意

不要粘锅。

## 婴幼儿食谱(1~3岁)

**验方1 天津包**(1~3岁)

富强粉400克,面肥100克,猪肉250克(肥3瘦7),香油25克,酱油75克,葱末25克,姜末3克,味精3克,精盐3克,碱面3克。①将面粉调成两种面团,夏天调一半加面肥,发成酵面,一半用水面(冬天则调七成酵面、三成水面),两样面团再糅在一起,兑碱,揉至光润,成为嫩酵面团。②将猪肉剁成小碎丁(或用大眼绞肉机绞碎),放入姜末、精盐搅匀,加入酱油再搅,略有黏性,加水打馅,水量根据肉质(新鲜程度)而定,最多加水175克左右,要分几次加入,边加边搅,每次加水不要太多,顺着同一个方向搅,搅至水加完,呈黏稠状,临包时再将香油、味精、葱末倒入拌匀。③将面团放在案板上,搓揉成条,揪50克4个的小剂,按扁,擀成圆皮,包入馅,收口捏褶16~18个,码入屉内,用旺火蒸12分钟即熟。

汁多味鲜,香而不腻。

**验方2 海带丝炒肉丝**(1~3岁)

肥瘦猪肉500克,水发海带1千克,炒菜油60克,酱油50克,精盐8克,白糖5克,葱,姜末少许,水淀粉75克。①将海带洗净,切成细丝,放入锅中蒸15分钟,视海带软烂后,取出待用。②将肥瘦适度的猪肉用清水洗净,





切成肉丝。③将油放入锅内,热后下入肉丝,用猛火煸炒1~2分钟,加入葱姜末、酱油搅拌均匀,投入海带丝、清水(以漫过海带为度)、精盐,再以猛火炒1~2分钟,勾芡出锅即成。

质厚肉嫩,味道鲜美,营养丰富。

海带要发透,蒸烂,海带丝不可切得过长。

### 验方3 两色蛋片(1~3岁)

鸡蛋100克(2个),青椒、水发木耳各8克,植物油、精盐、香油、水淀粉各适量,葱、姜末各少许,鸡汤40克。

①将鸡蛋磕开,把蛋清、蛋黄分放在两个碗内,再分别加入少许精盐和水淀粉搅拌均匀。②取两只盘子抹少许油,把蛋清、蛋黄分别倒入盘内,上笼用中火慢蒸10分钟,视蛋液结成块,取出冷却后切成菱形片。③把青椒去蒂、籽,洗净,切成小片;木耳择洗干净,撕成小碎片。④炒锅置火上,放少许油烧热,下入葱、姜末炆锅,放入青椒、木耳,加入鸡汤,烧开后加入精盐,用水淀粉勾芡,投入蛋片,淋入香油,盛入盘内即成。

色泽鲜艳,鲜嫩可口。

### 验方4 荷花馒头(1~3岁)

面粉400克,面肥100克,豆沙馅250克。果酱100克,白糖75克,碱面250克。①将面粉放入盆内,加入面肥、温水200克和成面团,待酵面发起,加入碱液揉匀,稍饧。②将炒锅放在火上,加入清水75克,放入白糖,待白糖起泡时,放入果酱,炒至发黏,将锅端离

火口,盛入碗内。③将面团擀成厚0.3厘米、宽5厘米、长度不限的长方形面片,抹上果酱,卷成卷,然后切成20个小剂子。④将每个剂子按扁,再擀成中间稍厚,边缘稍薄的皮,包豆沙馅,呈馒头状,在顶端交叉着切三刀,呈六瓣即成生坯。⑤将生坯码入屉内,旺火蒸15分钟即熟,取出,将烤好的果酱汁点缀在顶部。

造型美观,形如荷花,味香甜,营养丰富。

面片擀的薄厚要一致,花瓣要切均匀,豆沙馅要炒硬一些,不然馒头蒸好后形态不美。

### 验方5 黄瓜炒猪肝(1~3岁)

猪肉1千克,黄瓜400克,水发木耳100克,植物油1.5千克(实耗150克),酱油20克,料酒20克,白糖15克,精盐12克,味精8克,水淀粉50克,葱、姜、蒜各少许。①将猪肝洗净切成2厘米长、1厘米宽、0.2厘米厚的片,用水淀粉25克,精盐7克上浆,用八成热的油滑散捞出待用。②将黄瓜洗净,切成小象眼片;葱、姜、蒜切末;木耳洗净撕成小碎块待用。③将油150克放入锅内,烧至七成熟时,放入葱、姜、蒜、黄瓜、木耳稍炒几下,即将油滑的猪肝倒入锅内,迅速淋入料酒,再加酱油、精盐、白糖、味精、高汤或水少许,开后用水淀粉勾芡,出锅即成。

滑嫩脆香。

因猪肝稀软,可用干淀粉面上浆。





过油时火要旺,油要热,操作要迅速,防止炸老。猪肝下锅后,要立即淋入料酒(或醋),以增加菜的味道。

#### 验方 6 韭菜炒蛋皮(1~3岁)

韭菜 1 千克,鸡蛋 10 个约 600 克,植物油 250 克,精盐 15 克。①将鸡蛋打入盆内,放入精盐 5 克,打散,放油用炒勺摊成 10 张蛋皮,切成丝待用。②将韭菜择洗干净,切成 1.5 厘米长的段。③将油放入锅内,热后投入韭菜炒两下,加入蛋皮、精盐,炒好即成。

鲜香味美,营养丰富。

此菜要旺火速成,要把蛋皮摊成黄色,防止摊糊,以免影响色泽、口味。

#### 验方 7 韭菜梗炒肉丝(1~3岁)

肥瘦猪肉 500 克,韭菜梗 1 000 克,炒菜油 100 克,花椒油 30 克,酱油 120 克,精盐 15 克,料酒 5 克,葱、姜末少许。①将猪肉洗净,切成细丝,韭菜梗切成 2 厘米长的段待用。②将油放入锅内,热后,下入肉丝煸炒变色,加入葱姜末、酱油、料酒、精盐,搅拌韭菜梗同炒几下,淋入花椒油、味精即成。

味道鲜香,诱人食欲。

此菜适宜春季食用,因为这季节的韭菜鲜嫩味美。韭菜梗下锅后翻炒几下立即出锅,不要炒过火。

#### 验方 8 麻酱花卷(1~3岁)

面粉 400 克,面肥 100 克,芝麻酱 50 克,花生油适量。碱面 3 克,精盐 3 克。①将面粉放入盆内,加入面肥,温

水 200 克和匀,酵面发起,加入碱液揉匀,稍饧。②将芝麻酱放入碗内,加入精盐、花生油尚未调匀待用。③将发面团擀成长方片,抹匀芝麻酱,卷成卷,用刀剁成 40 个相等的段,然后将每两段擦起,拧成花卷。④将花卷码入屉内,用旺火蒸 15 分钟即熟。

味香咸,暄软。

麻酱要用熟植物油调,不要用水调,用水调麻酱,蒸熟的花卷发干。花卷层次越多,拧成的花越多。如麻酱内不加盐,改加红糖,就叫麻酱糖花卷。

#### 验方 9 绿豆芽炒肉丝(1~3岁)

瘦猪肉 500 克,绿豆芽 1 千克。炒菜用油 80 克,滑肉用油 1 千克(实耗 45 克),精盐 20 克,醋 10 克,葱、姜丝各 5 克,水淀粉 50 克。①将绿豆芽择洗干净,控净水分;瘦猪肉洗净,切成细丝,放入盆内,加入水淀粉、精盐 5 克上浆,用热锅温油滑散捞出待用。②将油放入锅内,热后下入葱、姜丝炆锅,投入绿豆芽煸炒断生,加入肉丝翻炒均匀,加入精盐、醋,翻炒几下即可出锅。

酸咸脆嫩,清香利口。

要选择鲜嫩、短粗,无根的绿豆芽做原料。炒菜时火要旺,要大火急炒。不能放酱油。

#### 验方 10 青椒炒肉丝(1~3岁)

瘦猪肉 500 克,青椒 1 千克,炒菜用油 80 克,滑肉用油 1 千克(实耗 45 克),香油 5 克,酱油 40 克,精盐 15 克,





水淀粉 80 克,葱、姜丝各 5 克。①将青椒择洗干净,切成 4 厘米长的丝;瘦猪肉洗净,切成 4 厘米长帘子棍粗细的丝,放入盆内,加入 50 克水淀粉、5 克精盐上浆,用热锅温油滑散捞出待用。②将炒菜油放入锅内,热后下入葱姜丝炆锅,投入青椒丝煸炒后,放入肉丝搅拌均匀,加入酱油、精盐、水少许,开后勾芡,淋入香油出锅即成。

色泽美观,味道鲜美,维生素 C 含量极为丰富。

要选用新鲜、没有辣味的青椒做原料。青椒丝不要切得太长,以适合幼儿的咀嚼与消化能力。菜要炒得软些。

#### 验方 11 肉末炒茄子(1~3 岁)

瘦猪肉 250 克,西红柿 400 克,茄子 600 克,植物油 75 克,酱油 50 克,精盐 10 克,葱、姜末少许。①将猪肉洗净剁成碎末;西红柿洗净,用开水烫一下,去皮去籽切成小片;②将油放入锅内,热后下入葱、姜末炆锅,再将肉末放入炒散,加入酱油、精盐略炒,投入西红柿炒几下,再投入茄子,用旺火快炒几下即成。

肉末下锅时油不要太热,以免肉末结块,炒不散。西红柿下锅后要用旺火快炒。

#### 验方 12 西红柿豆腐羹(1~3 岁)

豆腐 1 千克,西红柿 500 克,植物油 75 克,精盐 15 克,味精 8 克,料酒 5 克,姜末 15 克,水淀粉 80 克,汤 1.5

千克。①将西红柿用开水烫一下,去皮,切成 1 厘米见方的丁;豆腐用开水烫一下,切成 1 厘米见方的丁待用。②将油放入锅内,下入姜末稍炸一下,加入汤、西红柿、豆腐、精盐、味精、料酒搅匀,开后撇去浮沫,用水淀粉勾芡即成。

红白相间,色泽美观,味道鲜美适口,营养丰富。

烫豆腐时,要待水开后再投入,这样豆腐不易碎。炖豆腐时火要旺一些。

### 婴幼儿食谱(4~6 岁)

#### 验方 1 江米凉糕(4~6 岁)

江米 750 克,白糖 225 克,红果馅 225 克,桂花酱 35 克。

将江米淘洗干净,放入盆内加水(水没过江米 2 指即可),上屉蒸熟;用干净的白布包住蒸熟的江米饭,放在案上揉匀。木框内放一块湿白布,把一半江米饭放入框内抹平,抹一层红果馅,再将另一半江米饭倒在馅上面抹平。把木框拿开,改刀成长条块,放在盘内撒上桂花酱、白糖即成。

凉、甜、酸、黏,适宜夏季食用。

制作凉糕点,要特别注意卫生,手要洗干净,木框及湿布都要清洁卫生。此点除用红果馅外,还可用豆沙馅等。

#### 验方 2 酱烧茄子(4~6 岁)

茄子 1 千克,柿子椒 100 克,西红柿 150 克,植物油 2 千克(实耗 150 克),甜面酱 50 克,白糖 20 克,酱油 20 克,精盐 5 克,味精 5 克,水淀粉 50 克,





葱、姜、蒜末各 10 克。①将茄子削去皮，切成 2 厘米见方的块；柿子椒去籽切成小块；西红柿洗净亦切成小块待用。②油放入锅内烧热，下入茄子炸成金黄色捞出；将锅中油倒出，留少许油，将葱姜蒜末、甜面酱一同下锅煸炒，待出香味时加水（和茄子一样多为宜），随即把酱油、白糖、精盐、味精、茄子一同放入烧开，加入青椒、西红柿，再同烧一下，勾芡即成。

茄子软烂，感鲜回甜，酱香浓郁，色泽美观。

甜面酱要用微火慢慢搅炒，以免炸糊。汤汁不宜放得太多，勾芡后以卤汁包住茄子为度。

#### 验方 3 酱汁豆腐(4~6 岁)

豆腐 10 块，香油 80 克，甜面酱 250 克，白糖 15 克，味精 3 克，水 750 克，植物油 2 千克（实耗 250 克）。①将豆腐切成 1.5 厘米见方、3 厘米长的条，入开水中烫一下，捞出控净水；将油倒入锅内，烧至七成熟时，下入豆腐，炸至表面起壳、呈金黄色时，捞出沥油待用。②将甜面酱用水和开，倒去渣质，汁待用，锅内倒入花生油少许，放入甜面酱汁、白糖炒透，盛入碗内。③将水 750 克放入锅内，投入豆腐烧沸，倒入甜面酱汁，加入味精，不停地炒拌，使卤汁均匀地裹在豆腐上，淋入香油，出锅盛入盆内即成。

色泽酱红，酱味鲜浓，豆腐入味。

豆腐用开水烫后，控净水再入油锅

中炸。掌握汤汁不要放得太多，以酱汁裹住豆腐为度。

#### 验方 4 熘胡萝卜丸子(4~6 岁)

胡萝卜 1.2 千克，香菜 150 克，面粉 250 克，水淀粉 300 克，五香粉 10 克，酱油 50 克，精盐 20 克，葱、姜末各 10 克，水 800 克，植物油 2 千克（实耗 200 克）。①将胡萝卜洗净擦成丝，用刀稍剁几下，放入盆内，加入香菜末、五香粉、精盐、面粉、水淀粉，拌匀成馅，用七成热的油炸成金黄色的小丸子待用。②将少许油放入锅内，下入葱、姜末炆锅，加入水、酱油、精盐，开后勾芡，投入炸过的胡萝卜丸子，搅拌均匀即成。

色泽美观，味道适口，营美丰富。

熘胡萝卜丸子，主要是调制丸子馅，只要掌握好丸子馅的调配方法，这个菜做起来就不难了。因丸子内的咸味已适中，在熘制中，汤汁内一定要少放盐，否则就口重了。

#### 验方 5 清蒸排骨(4~6 岁)

猪排骨 1.5 千克，熟火腿 50 克，水发玉兰片（茭白、冬笋均可）60 克，精盐 25 克，料酒 10 克，味精 10 克，葱丝 40 克，姜丝 20 克，高汤（或水）2 千克。①将排骨剁成 4 厘米长的段，用开水烫一下洗净；火腿、玉兰片均切成小片待用。②将排骨分别放入 10 个小碗内，再分别放上火腿片、玉兰片、葱丝、姜丝、味精、料酒、精盐、高汤，上笼用旺火





蒸1小时即成。

汤清味美,色泽美观,排骨醉烂。

排骨要洗净,烫时要凉水下锅,这样污物容易出来,要蒸烂,口不要咸。

#### 验方6 萝卜烧肉(4~6岁)

肥瘦猪肉(肥三瘦七)750克,鸡蛋400克,萝卜1.25千克。酱油100克,精盐20克,料酒25克,味精6克,胡椒粉5克,水淀粉130克,花椒3克,葱30克,姜15克,植物油2千克(实耗150克)。①将肉切成1.5厘米见方的块;萝卜切成滚刀块;葱切段;姜切片;鸡蛋打入小盆内,加入水淀粉100克调成蛋粉糊。②将肉块放入蛋粉糊内拌匀,投入八成热的油内,炸成金黄色捞出。③将炸好的肉放入锅内,加入水(以漫过肉为度)、酱油、料酒、精盐、葱段、姜片、花椒,开锅后,撇去浮沫,转微火炖至八成烂时,放入萝卜搅匀同烧,视萝卜已烂,加入味精、胡椒粉,勾芡即成。

肉酥烂,萝卜香,味鲜美,色金黄。

因肉块比较大,用蛋粉糊浆好后过油时,油温要稍热些,如油温过凉,滑炸出的肉炖,会脱糊,汤汁不清,容易乱汤,所选用的萝卜可胡萝卜、白萝卜、青萝卜,下锅前用开水烫一下更好,这样可去萝卜气味。

#### 验方7 瓢荷包蛋(4~6岁)

鸡蛋6个,瘦猪肉150克,植物油15克,香油10克,姜末5克,高汤300克。①将猪肉剁成泥放入碗内,加

入葱姜末、精盐、酱油、香油、料酒,搅匀成馅;鸡蛋磕入碗内,加水淀粉搅匀。

②将炒勺擦一层油,放在中火上,将蛋汁分10次摊成直径8厘米的饼,再把馅分10份投入蛋皮中心,四边折起,用筷子夹一下,封住口(形如荷包)取出。有口的一面朝下,排在大碗内,加上清汤220克,上笼用旺火蒸10分左右,取出扣入盘内。③将蒸荷包蛋的汤倒入炒勺内,加入精盐、料酒、味精、酱油、高汤烧沸,撇去浮沫浇在荷包蛋上即成。

咸鲜入味,褐黄色。

#### 验方8 肉片西红柿洋白菜(4~6岁)

瘦猪肉250克,西红柿600克,洋白菜650克,植物油100克,酱油30克,精盐18克,水淀粉25克,葱、姜末各10克。①将猪肉切成小肉片,放入盆内,用水淀粉、精盐5克拌匀上浆,用热锅温油滑散,捞出沥油;洋白菜择洗干净切成小块;西红柿用开水烫一下,去皮、去籽切成小块待用。②将油放入锅内,下入葱姜末炆锅,放入肉片、酱油,搅拌均匀,投入洋白菜煸炒,加入精盐,并将西红柿放入同炒几下即成。

色泽美观,味道咸酸,营养丰富。

炒此菜要用旺火炒,西红柿烫一下,去掉皮籽再炒。

#### 验方9 肉丝炒菠菜香干(4~6岁)

瘦猪肉250克,菠菜1千克,豆腐干250克。①将瘦猪肉切成肉丝,放





入盆内,放入精盐 5 克、水淀粉拌匀上浆,用热锅温油将肉丝滑散捞出沥油;菠菜择洗干净切段;豆腐干切成小薄片待用。②将油放入锅内,热后下入葱姜末炆锅,放入肉丝、酱油、精盐翻炒均匀,再投入菠菜煸炒断生,出锅即成。

鲜嫩、咸香,营养丰富。

菠菜下锅后要用旺火炒,不要炒烂。要先将豆腐干煸炒一下,再放菠菜同炒,如豆腐干与菠菜同进入锅炒,豆腐干不入味。

#### 验方 10 三鲜馅水饺(4~6 岁)

面粉 750 克,猪肉 500 克,蔬菜 750 克,香油 15 克,酱油 100 克,精盐 15 克,味精 4 克,葱末 15 克,姜末 5 克。①将虾仁用开水泡上,木耳择洗干净;再将猪肉、虾仁、木耳分别剁碎成末;鸡蛋磕入盆内,加少许油炒散待用。②将肉馅放入盆内,加入酱油搅拌均匀,再分 4 次添入 240 克水,朝一个方向用力搅打,待肉黏成稠糊状时,加入葱姜末、海米末、木耳末、熟鸡蛋、精盐、味精、香油,拌匀成三鲜馅。③将面粉放入盆内,加入清水 350 克,和成软硬合适的面团,揉搓光滑稍饧,搓成长条,揪成 50 克 10 个的小剂子,按扁,擀成小圆皮,捏成饺子,用开水煮熟即成。

味皮柔馅香,鲜而不腻。

饺子面不宜和得太硬,否则包出的饺子不好吃。菜馅要剁碎,挤净水分再往肉馅里拌,不然,拌出的饺子馅容易出汤。为了保存蔬菜中的营养不流失,

菜馅中挤出的水分可当水打入肉馅内。

#### 验方 11 糖醋带鱼(4~6 岁)

带鱼 1 千克,香油 25 克,白糖 150 克,醋 75 克,酱油 50 克,精盐 2 克,料酒 15 克,大料 2 小瓣,葱段 20 克,姜片 10 克,植物油 2 千克(实耗 100 克)。①将带鱼去掉头、鳍和尾尖,开膛去内脏,刮掉腹内的黑膜,洗净,剁成 4.5 厘米长的段。②将带鱼段放入盆内,加入少许精盐、料酒拌匀,腌 5 分钟,投入八成热的油内,炸至外表发硬、成金黄色时,捞出沥油。③将油 100 克放入锅内,热后下入大料瓣稍炸,即烹入料酒,加入酱油、白糖、醋、精盐、葱段、姜片、鱼段、水(水要漫过鱼段)。旺火烧开,转微火烧至锅内汤汁不多时,把香油倒入锅内,视汁浓,将带鱼盛入盆内即成。

味道甜酸,醇香适口,热吃冷食均宜。

带鱼要分几次下锅炸,如一次下锅太多,油温迅速下降,容易将鱼炸散。不能炸得太老,炸至表面发硬即可。

#### 验方 12 糖醋排骨(4~6 岁)

猪排骨 1.5 千克,白糖 300 克,醋 200 克,酱油 120 克,料酒 40 克,葱段 20 克,姜片 12 克,植物油 2 千克(实耗 200 克)。①将排骨剁成 4 厘米长的段,用少许酱油、料酒拌匀腌 20 分钟;用八成热的油炸透(呈金黄色),捞出沥油。②将排骨放入锅内,加入水(以漫过排骨为度)、酱油、白糖、葱段、姜片烧





开,转微火烧至酥烂(约1小时),加入醋,待汤汁将尽,并黏稠时,盛入盆内即成。

肉酥入味,甜酸适口,色泽红润,明油亮芡。

排骨入锅要炸透,视排骨靠烂,再加醋收汁,如先放醋,甜酸味就不浓了。

### 验方 13 土豆烧肉(4~6岁)

瘦猪肉 750 克,去皮土豆 1.25 千克。①将肉切成 1.5 厘米见方的块;葱切段;姜切片;土豆切成小滚刀块。②将油放入锅内烧热,投入土豆炸成金黄色捞出;肉块用少许酱油拌匀稍腌一下,投入油内炸成金红色捞出待用。③将炸过的肉放入锅内,加入水(以漫过肉为度)、酱油、精盐、料酒、白糖、大料、葱段、姜片,用大火烧开后,转微火烤至近烂,加入土豆,搅拌均匀,待土豆入味,勾芡即成。

肉酥烂,土豆入味,色金黄,营养丰富。

炸土豆时,油不要太热,否则土豆容易炸成外糊内生。肉烂后加入土豆,如汤少,可适量加些开水。总之,这样菜做成后要有一定量的汁,不能太干。

### 验方 14 西红柿黄焖牛肉(4~6岁)

牛肉 1 千克,西红柿 500 克,植物油 50 克,花椒油 50 克,高汤 500 克,酱油 50 克,料酒 15 克,白糖 150 克,味精 5 克,水淀粉 50 克,大料 5 瓣,葱 20 克,姜 10 克。①将牛肉洗净,放入锅中,加

入清水、葱、姜、大料,煮开,煮至用筷子能扎透肉块为止。②将西红柿洗净,用开水烫一下,剥去皮,去掉籽,切成水象眼块,放在另一锅内,加入白糖 100 克煮透,倒出备用。③将煮透的牛肉捞出晾凉,切成 2 厘米见方的块,锅内加油少许,放入大料,炸成金黄色,再放入葱、姜、料酒、酱油、味精和余下的白糖、高汤,搅匀,放入牛肉,用大火煮 5 分钟,将西红柿的糖汁滗去后放入锅内,再煮 2~3 分钟,待汤汁煮浓,用水淀粉勾芡,淋入花椒油即成。

牛肉酥烂,味甜咸略带酸味。

煮牛肉时汤要宽,切不要中途添汤。

### 验方 15 炸肉火烧(4~6岁)

面粉 750 克,肉(猪、牛、羊肉均可) 400 克,葱花 400 克,开水 1.15 千克。香油 10 克,黄酱 40 克,精盐 8 克,花椒 4 克,姜末 5 克,白矾 3.5 克,植物油 2 千克(实耗 175 克)。①将肉洗净,绞成肉末;花椒用开水泡成花椒水;将肉末和花椒水放入盆内,加入姜末、黄酱、精盐和清水 40 克搅匀,最后加入香油、葱花拌匀成馅。②将水倒入锅内烧开,下入白矾溶化,再放入面粉搅拌烫熟,随即取出,放在抹过的案板上,晾温后揉匀,抹少许油。③将烫面揪成 50 克 5 个的小剂,逐个用手蘸油,按成薄饼,包入肉馅,按扁。④将油倒入锅内,在旺火上烧至六成热,将圆饼下入油中炸,圆饼刚下锅时会下沉,待浮起后,再





稍炸一会儿,至呈酱黄色时即成。

皮酥脆,馅肥嫩,葱味浓郁,香鲜可口。

此点宜随炸随吃,包完一个炸一个。除葱花外,用大白菜或韭菜做馅也可。

#### 验方 16 炸茄盒(4~6岁)

猪肉 500 克,茄子 1 千克,鸡蛋 5 个,植物油 250 克,香油 15 克,酱油 25 克,精盐 20 克,葱、姜末各 12 克,面粉 250 克。①将肉剁碎放入盆内,加入酱油、精盐、葱姜末、香油,拌匀做成馅;茄子洗净去皮,切成连刀片,再逐片瓢入肉馅待用。②将鸡蛋磕入盆内,加入面粉,打和调成糊状,将瓢好肉馅的茄子蘸上蛋面糊,下入七成热的油锅内,炸至内熟、两面金黄,即可食用。

外酥里嫩,味道香咸,色金黄。

将茄子蘸匀蛋面糊。炸时要掌握好油温,防止炸成外糊内生。

#### 验方 17 炸烹鱼段(4~6岁)

黄鱼(带鱼、平鱼、鲤鱼、草鱼均可) 1 千克,鸡蛋 2 个,青蒜段 200 克,香油 30 克,酱油 40 克,精盐 6 克,白糖 5 克,醋 30 克,料酒 40 克,细淀粉 100 克,面粉 50 克,胡椒粉 2 克,葱丝 30 克,姜丝 10 克,大蒜末 30 克,植物油 2 千克(实耗 150 克)。①将鱼去鳞、鳃,开膛去内脏,剥去鳍,用清水洗净,剁成 3 厘米大小的块,放入盆内,加入精盐 5 克、料酒 20 克、胡椒粉,拌匀腌 20 分钟,再磕入鸡蛋,加入细淀粉、面

粉,搅拌均匀待用;另将葱姜丝、大蒜末放入小盆内,再加入精盐 1 克、料酒 20 克、酱油、醋、白糖及清水 100 克,搅匀成调料汁。②将油倒入锅内,烧至五成热,把鱼块分几次下入油锅中,先用小火炸熟,再用旺火炸至酥透,捞出沥油。③将香油放入锅内,下入青蒜段煸炒几下,倒入炸好的鱼段,再烹入碗内的调味汁,翻炒两下,盛入盆内即成。

鱼段酥嫩,味道鲜咸醇香。

此菜要先用小火把鱼炸熟,再用旺火炸至酥透。鱼炸好后要趁热迅速烹汁,这样才便于入味,体现出烹菜的特色。

#### 验方 18 珍珠银耳汤(4~6岁)

银耳 25 克,鸡脯肉 150 克,鸡蛋 2 个,鸡油 10 克,精盐 10 克,味精 4 克,料酒 8 克,水淀粉 25 克,高汤 1.25 千克。①将银耳用凉水浸泡 30 分钟,捞出择净杂质去根,放入大汤碗内(或小盆内),加入高汤 500 克,加入少许精盐、味精,用玻璃纸封口,上笼蒸 10 分钟取出待用。②将鸡脯肉剔净筋皮,用刀背砸成茸放入锅内,加入蛋清、料酒、精盐、味精、水淀粉拌匀。③把鸡茸分成 3 份,并分别染成红、绿、黄三种颜色,做成小丸子,放入开水锅内煮熟捞出,放入碗内。④将高汤放入锅内,加入精盐、味精,把银耳连同原汗倒入锅内,待汤开后,投入三色丸子,稍开倒入小盆内,淋鸡油即成。

色泽红、黄、绿、白极为美观,汤鲜





味美,丸子软嫩,营养丰富。

银耳上笼后蒸的时间不宜过长。丸子的色泽不要用食色调制,可用天然色染制,丸子加入番茄酱可变红,加入菠菜汁可变绿,加入鸡蛋黄则变黄。

**验方 19 猪肉菜馅水饺**(4~6岁)

面粉 750 克,猪肉 500 克,蔬菜 750 克,香油 15 克,酱油 100 克,精盐 15 克,味精 4 克,葱末 15 克,姜末 5 克。①将面粉放入盆内,加入清水 350 克,和成软硬合适的面团,揉搓光滑稍饧,搓成长条,揪 50 克 10 个的小剂子,按扁,擀成小圆皮。②将猪肉、蔬菜分别剁碎,肉泥放入盆内,加入葱姜末、酱油、精盐、味精拌匀,再加入香油、菜馅(挤去水分),拌匀即成馅。③左手拿皮,右手打馅,再用双手把面皮合拢,捏成饺子,用开水煮熟即成。

皮柔馅香,鲜而不腻。

饺子面不宜和得太硬,否则包出的饺子不好吃。菜馅要剁碎,挤净水分再往肉馅里拌,不然,拌出的饺子馅容易出汤。为了保存蔬菜中的营养不流失,菜馅中挤出的水分可当水打入肉馅内。

## 婴幼儿普通食谱

**验方 1 煎猪肝丸子。**猪肝 20 克,面包粉,洋葱,蛋液,西红柿各少许,素油一小勺,番茄酱、淀粉适量。①将猪肝剁成极碎的泥,洋葱切碎同入一碗,加面包粉、鸡蛋液、淀粉搅拌成馅。

②平锅置火上放油烧热,将肝泥挤成丸子,下锅煎熟。③将西红柿切碎,同番茄酱一道炒熟,倒在猪肝丸子上即成。

首先为较小的婴幼儿推荐这种软嫩可口的猪肝丸子,猪肝含有很丰富的铁、锌、维生素 A、维生素 B<sub>12</sub> 等营养素,是预防婴儿贫血的好食品。

**验方 2 龙骨玉米汤。**买回来的骨头先用开水过一遍,去除杂质。然后用个煲装水,加骨头小火慢炖约 2 小时,开煲,放玉米(加上几片玉米叶子),胡萝卜再煮上半小时就大功告成了。调料也简单,姜、盐就行了。煲汤切忌中途加水。

**验方 3 小鱼蛋花粥。**饭 1/2 碗,水 1 杯,小鱼 10 克,蛋 1/2 个。①将小孩用的饭碗装 1/2 碗饭,与水 1 杯放入小锅煮至烂。②取小鱼 10 克,小煮一下;打散的蛋撒在上面搅拌即可。

**验方 4 面包干。**此品易消化,耐嚼,可锻炼幼儿的咀嚼能力,促进唾液分泌,适合作幼儿磨牙食品。含有丰富的碳水化合物,能增加幼儿的热量供给。面包片可用烤箱烤,也可用平底锅烙烤,但炉温不宜过热,否则面包片烤至焦脆。面包(或馒头)适量。①将面包切成 1 厘米厚的薄片。②将面包片放在烤盘上,入炉烘烤,烤呈金黄色即可。

**验方 5 翡翠泥。**鲜蚕豆 50%,京糕 25 克,白糖 15 克,花生油 5 克,桂





花少许。①将鲜蚕豆剥去老、嫩皮，放入锅内煮烂，捞出，用冷水过凉，放菜板上，砸成泥状放入碗内。②将京糕切成绿豆大小的丁。③炒锅置火上，放入油，加入白糖、蚕豆泥、桂花，用中火推炒，炒透后盛入盘内，撒上京糕丁即成。即可出炉，冷却后食用。鲜蚕豆砸成泥，加入白糖，与京糕一起呈红绿两色，鲜美清香，色香味兼备。具有增进食欲、帮助消化、清热利尿的作用，是婴儿春季较为适宜的食品之一。要选择鲜蚕豆作原料，并要煮熟、炒透，给婴儿喂食。

**验方 6 栗子粥。**大米粥 1 小碗，栗子 3 个，精盐少许。①将栗子剥去外皮和内皮后切碎。②锅置火上，加入水，放入栗子煮熟后，再与大米粥混合同煮至熟。加入少许精盐，使其具有淡淡的咸味，即可喂食。③栗子一定要剥净内外皮，煮烂。喂时用匙背压碎。

黏稠，略咸。

此菜含有丰富的蛋白质、碳水化合物及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 和维生素 B<sub>5</sub> 等多种营养素。栗子煮粥，可预防婴儿腹泻、口角炎、舌炎、唇炎。

**验方 7 煎西红柿。**西红柿 1/4 个(约 25 克)，面包粉 10 克，熟芹菜末少许，色拉油 8 克。①将面包粉放入平底锅内，烤成焦黄色；西红柿用开水烫一下，剥去皮，切成薄片。②将色拉油放入平底锅内烧热，放入西红柿煎至

两面焦黄，盛入小盘内，撒上面包粉、芹菜末即成。

此菜色泽美观，十分可口，能诱发婴儿食欲。含有丰富的钙、磷、铁、锌、锰、铜、碘等重要微量元素，这些矿物质，对婴儿生长发育特别有益。此外，还含有丰富的维生素 C、B 族维生素、胡萝卜素等。制作中，把西红柿放入油锅内煎至两面焦黄时，再将面包粉和芹菜末撒在上面。

**验方 8 葡萄干土豆泥。**土豆 50 克，葡萄干 8 克，蜂蜜少许。①将葡萄干用温水泡软切碎；土豆洗净，蒸熟去皮，趁热做成土豆泥。②将炒锅置火上，加水少许，放入土豆泥及葡萄干，用微火煮，熟时加入蜂蜜调匀，即可喂食。

此食品质软、稍甜。葡萄干含铁极为丰富，是婴幼儿和体弱贫血者的滋补佳品。制作时，土豆要蒸熟后再制成泥，葡萄干要用温水泡软切碎，然后再上火煮制调味。

**验方 9 牛奶蜂蜜饼干。**普通面粉 200 克，黄油 25 克，牛奶 25 克，蜂蜜 25 克，发酵粉 4 克。①将面粉放入盆内，加入发酵粉混合，把黄油放入蜂蜜中搅开，加入牛奶，倒入面粉或黏面团。②将面团擀成 0.5 厘米厚的片，切成正方形，用叉子扎成孔，刷上牛奶，放入烤盘内，在 250℃ 炉温下烤 18 分钟，呈焦黄色即成。

此点心焦黄、酥脆。出牙期的孩子喜欢在各种硬的饼干或烤馒头片上磨





牙,适当给孩子吃些磨牙食品,可以帮助婴儿练习咀嚼,利用牙齿的生长发育。制作中,要掌握好用料比例及炉温。

**验方 10 煮挂面。**挂面 50 克,肝 10 克,虾肉 10 克,鸡蛋 1 个,菠菜 10 克,鸡蛋、酱油各少许。①将肝、虾肉、菠菜分别切成碎片。②将挂面煮软后切成短段,放入锅内,加入鸡汤、酱油一起煮,再将肝、虾肉、菠菜放入锅内,把鸡蛋磕开调好用 1/4 蛋液甩入锅内,煮熟即成。

此面色艳、味美,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 C、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 和尼克酸等多种婴儿发育所必需营养素。制作中,要将所用原料切碎,煮烂。

**验方 11 豆豉牛肉末。**碎豆豉、牛肉末各 15 克,植物油 5 克,酱油 3 克,鸡汤 10 克。①将炒锅置火上,放入植物油,下入牛肉末煸炒片刻,再下入碎豆豉、鸡汤和酱油,搅拌均匀即成。②此菜在给婴儿喂稠粥或烂面时添加。

此菜味鲜香,略咸。牛肉含蛋白质较高,是婴儿生长发育所必需的营养品之一;豆豉含有丰富的钙、磷、铁、锌、维生素 E,对婴儿发育十分有益。制作中,豆豉一定要切碎,菜要烧烂,咸味不宜太重,淡淡的就可以了。

**验方 12 清水煮荷包蛋。**鲜鸡蛋 1 个,醋少许。①将小锅内加入 250

克水,倒入醋,将水烧开。把鸡蛋磕入一个杯子内。②待水开后,使开水保持微开而不太翻滚时,将鸡蛋徐徐倒入水内,煮至蛋清凝固、蛋黄呈溏黄时,捞入小盘内,稍晾即可喂食。

此蛋软,易于消化,含有丰富的蛋白质、脂肪,并含有除维生素 C 以外的几乎所有其他维生素和矿物质。鸡蛋的蛋白质与人体蛋白质组成极为相近,是所有食物蛋白质中生理价值最高的。它是婴儿最为理想的蛋白质食品。制作中,不要加盐,食盐会妨碍蛋清凝固。

**验方 13 红小豆粥。**大米 50 克,红小豆 15 克,红糖适量,糖桂花少许。①将红小豆与大米分别淘洗干净。②将红小豆放入锅内,加入适量清水,烧开并煮至烂熟,再加入水与大米一起煮。用大火烧沸后,转用小火,煮至黏稠为止。③将粥内加入适量红糖,烧开后盛入碗内,撒上少许糖桂花即成。

**验方 14 果香藕片、嫩藕、果汁。**嫩藕洗净刮皮,切成片,在开水中焯一下去生味,立放到凉水中彻底冲凉,捞出后沥余水,放到自己喜欢的果汁中浸 4~5 小时,以果汁没过藕片为宜,盖好盖子,放在冰箱冷藏,做一次可多做一些,随吃随取。

**验方 15 牛奶蛋。**鸡蛋 1 个,牛奶 1 杯。①将鸡蛋的蛋黄、蛋白分开,把蛋白抽至起泡,待用。②在锅内加入牛奶、蛋黄和白糖,混合均匀,用微火煮一会儿,再用勺子一勺一勺地把调好的





蛋白放入牛奶蛋黄锅内稍煮即成。

③注意制作中一定要把蛋黄、蛋白分开。

蓬松柔软,是婴儿最佳的食物。

**验方 16 涂抹面包片。**面包适量,红果酱、草莓酱、苹果酱、黄油、蜂蜜、香草糖、巧克力丝、碎果仁、调味菜末等各适量。①将面包切成片。②根据婴儿的口味,分别在面包片上抹上红果酱、草莓酱、苹果酱、黄油、蜂蜜、香草糖、巧克力丝、碎果仁、调味菜末等,即可给婴儿食用。

**验方 17 西红柿海带汤。**西红柿汁 50 克,水发海带 250 克,鲜柠檬 2 个挤汁(备用),奶油 50 克,酱油、精盐少许,高汤适量。①将水发海带洗净,切成丝,放入高汤中煮 5 分钟。②再在高汤中放入奶油、酱油、精盐、鲜柠檬汁、西红柿汁,煮开,倒入汤碗内即可。

**验方 18 苹果薯团。**红薯 50 克,苹果 50 克,蜂蜜少许。①将红薯洗净,去皮,切碎煮软。②把苹果去皮去核后切碎,煮软,与红薯均匀混合,加入少许蜂蜜拌匀即可喂食。③制作中,要把红薯、苹果切碎,煮烂。软烂,香甜,适合婴儿食用。

此菜含有丰富的碳水化合物、蛋白质、钙、铁及多种维生素,尤以胡萝卜素含量最丰富。

**验方 19 鹌鹑粥。**大米 30 克,净鹌鹑 1 只,水适量。①将鹌鹑去皮洗

净,切成大块,为防止有碎骨,可用经消毒的煲汤袋盛着。②米洗净,用水浸泡约 2 小时。③浸泡过的米连水一起煲滚,加入装有鹌鹑的袋,滚开后,改用中火煲约 45 分钟,然后熄火等 5 分钟即可。④注意制作时,千万不要有鹌鹑骨渣。特点:黏稠,鲜香。

鹌鹑肉营养价值高,有“动物人参”的美称,含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐及维生素成分,所含的热量比鸡肉高出数倍,具有健脾开胃作用。

**验方 20 鸡胗粉粥。**鸡内金 6 克,干橘皮 3 克,砂仁 1.5 克,粳米 30 克,白糖适量。先将鸡内金、橘皮、砂仁共研细末,再用水煮米成熟,粥成入三物粉 1/3 量,加白糖适量,早晚食之。

消食健脾。适用于小儿因饮食不节、脾胃受损而引起肚腹胀大、面黄肌瘦、呕吐时作、大便黏滞等“疴病”。

**验方 21 香甜软滑双皮奶。**  
①将牛奶倒入锅中,用小火煮沸。②把鸡蛋去掉蛋黄,取鸡蛋清将其打散,加入白糖搅拌均匀。③牛奶倒入小碗里,等冷却表面结一层奶皮。④小心拨开奶皮,将牛奶倒出让奶皮留在碗底,倒出后的牛奶与调好白糖的蛋清混合,注意撇掉浮沫。⑤把搅拌均匀的牛奶倒回碗底有奶皮的碗里,加保鲜膜后放入锅里,大火蒸 5 分钟,即成。

**验方 22 西红柿鸡蛋面。**西红柿 1 个,鸡蛋 1 个,葱适量,绿色青菜 3 片叶子,细挂面(依据婴幼儿的食量),





盐,酱油,花生油少许。①先将西红柿用开水烫一下去皮,切成小丁待用。②将鸡蛋打散,加适量凉开水(这样可使鸡蛋滑嫩一些)。③葱,绿色青菜切细。④花生油烧热,放入葱爆香,鸡蛋液倒入锅中即刻翻炒成小块,注意火候,不要太硬(以方便婴幼儿吞咽),接着放入西红柿丁翻炒几下,倒入适量清水,开锅后放入青菜、盐、酱油,加盖至材料熟透。⑤细挂面煮烂(下锅之前可以掰成小段),捞出滴干水分。⑥将西红柿鸡蛋汤汁浇到面条上,大功告成。

味鲜,开胃。适合1~2岁婴幼儿吃的饭。

**验方 23 蒸肉泥。**瘦肉,葱,姜,蒜,酱油,料酒,生粉。①先将瘦肉用刀背拍松(这样可使蒸出的肉更嫩),然后剁成肉泥,葱、姜、蒜剁成末。②加入酱油,料酒(料酒可以去腥味,但在烹调的过程中会挥发,所以不用担心有酒精对婴幼儿不好),生粉(可以使肉更嫩)各少许,将材料搅拌均匀。③文火蒸7~8分钟(时间视分量而定),也可以在蒸米饭时,放在电饭煲里一起蒸,这样既省时又省力。食用前用勺子背将肉压散。

**验方 24 飘香紫米粥。**白色大米50克(粳米),紫米50克,芝麻10克,山楂糕20克,生山楂1个。①芝麻炒香备用;山楂糕切成碎末;山楂洗净去核切碎。②紫米加水和碎山楂,一起入锅,煮成软烂的粥。③把炒过的芝麻

剁碎,撒进粥锅中搅匀。④把粥盛进小碗,上面堆上山楂糕碎,加一点糖桂花,或加半勺红糖。适合1岁以上婴幼儿食用。

紫米含有人体需要的多种氨基酸,还有含量很高的铁、钙、锰、锌等多种微量元素以及各种维生素,紫米是自然的黑色食品,含有大量的淀粉、营养,与芝麻合用,能起到健脑的作用。

**验方 25 鲫鱼汤。**取鲜活鲫鱼150克,去肚杂洗净,加适量猪油、盐调味,水煮熟,再加葱白1根,生姜1片,鲜薄荷20克,水沸即可。汤、肉一起吃。每天服1剂,连服3~5天。加葱白、生姜辛温解表,通阳散寒和胃,又配薄荷可疏风解表。全方剂有扶正祛邪、疏风散寒、健脾止咳之功,用以治疗婴幼儿体弱长期慢性咳嗽。如果婴幼儿体弱多病,应注意合理饮食,纠正偏食及不良饮食习惯。当然还要适当运动,逐渐增强体质,有病及时治疗。

**验方 26 牛奶粥。**大米50克,水4杯,奶粉3调羹。将大米淘洗干净,用水泡1小时,放入锅中熬成粥。为婴幼儿盛出一碗粥,加入3调羹奶粉,搅拌均匀即可。

**验方 27 蛋黄粥。**鸡蛋1个,大米50克,水4杯。将大米淘洗干净,用水泡1小时,放入锅中慢熬成粥。将鸡蛋煮熟,取鸡蛋黄研成粉末,加入粥中混合均匀即可。煮好的鸡蛋白可直接给婴幼儿吃。





**验方 28 青菜肉糜粥。**大米 50 克,青菜 20 克,瘦肉(猪肉或鸡肉皆可) 20 克,高汤 4 杯。米洗净,用水泡 1~2 小时,放入锅内,加高汤,熬煮半小时左右。将青菜洗干净,放入开水锅内煮软,切碎备用。再将瘦肉洗净切成薄片,加少许精盐,入锅中,水开煮 10 分钟,取出切成肉糜。然后,将肉糜和青菜加入煮好的粥中。

**验方 29 腊八粥。**花生 10 克,黄豆 10 克,薏米仁 50 克,红豆 10 克,糯米 10 克,红枣 10 克,莲子 10 克,桂圆肉 10 克,糖适量,水 10 杯。花生、黄豆、薏米仁、红豆洗净浸泡 5 小时左右,然后加水 10 杯,将之煮至软熟。再加入糯米和红枣,继续煮 25 分钟。最后加入桂圆肉,煮 20 分钟。入糖煮开即可。

**验方 30 海鲜粥。**大米 50 克,鲜虾仁 20 克,芹菜末少许,高汤 4 杯。米加入高汤,小火慢熬成粥状。将虾仁蒸熟,切成小粒,放入粥内,加入少许盐,熬 5 分钟。芹菜末加入粥内即可。

**验方 31 猪肝泥粥。**猪肝 1 个,大米 50 克,高汤 4 杯。米加入高汤,小火慢熬成粥状。取猪肝少许切片,加少许盐和料酒炒熟,去腥调味,然后放入搅拌机中打成泥状,拌入粥中,继续煮 5 分钟即可。

**验方 32 鱼粥。**大米 150 克,鲈鱼(或其他多肉少刺的鱼)1 条,高汤 4

杯。米加入高汤,小火慢熬成粥状。鱼整条蒸熟去骨,挑出适量鱼肉切碎,拌入粥中,加入少许盐,熬 5 分钟即可。

**验方 33 香韭蛋粥。**韭菜 10 克,大米 50 克,高汤 4 杯。米加入高汤,小火慢熬,待米粥至九成熟,将韭菜切成小段,将鸡蛋打散、调味、炒熟、弄碎,然后将韭菜和炒蛋一起加入米粥中,继续煮至烂熟即可。

**验方 34 奶酪粥。**洋葱 10 克,大米 50 克,水 4 杯,奶酪 5 克。先将洋葱切丁炒至透明。然后,在锅内倒入水,煮开后将米饭和洋葱一起放进去,煮成粥状。再将奶酪切丁,加入粥内继续煮,待奶酪溶化后即可。

**验方 35 鸡肝胡萝卜粥。**鸡肝 2 个,胡萝卜 10 克,大米 50 克,高汤 4 杯,盐少许。饭加入高汤,小火慢熬成粥状。鸡肝及胡萝卜洗净后,蒸熟捣成泥,加入粥内,加盐少许,煮熟即可。

**验方 36 菜肉粥。**胡萝卜,青菜,瘦肉,骨头汤,大米,葱,姜,蒜,盐,酱油。①将胡萝卜切成细小的丁,与骨头汤,大米一起煮。②瘦肉剁碎,与葱、姜、蒜同炒,加适量酱油调味。③当粥八成熟时,将炒好的肉碎下锅继续煮。④青菜切碎,下锅煮熟。加入适量盐,即成。骨头汤有丰富的钙质,用它来煮粥味道鲜美。

**验方 37 地瓜粥。**地瓜 1 个,白米适量。①地瓜削皮后切成小块,白米





洗净加水浸泡 30 分钟后捞起沥干。  
②将白米、地瓜倒入锅中，加两碗水熬煮至地瓜烂熟即成。

使用红心地瓜，粥味更加香甜可口。

地瓜又称红薯，营养丰富纤维质多，大便干燥的婴幼儿食用有利便的功效。适合 1~2 岁婴幼儿食用。

**验方 38 咸香蛋糕。**低筋面粉 20 克，猪肉馅 5 克，碎红葱头 1 匙，鸡蛋 1/2 个，鲜奶 1 匙，沙拉油 1 小匙，泡打粉、酒、酱油、胡椒粉、水淀粉、糖均少许。先起油锅，放入红葱头，再放肉馅去炒，并加入酒、酱油、胡椒粉和水淀粉，然后盛出放凉备用；再将面粉及泡打粉过筛备用；将鸡蛋打匀，加入糖和鲜奶，再放面粉打匀，最后加入放凉的备料；在蛋糕模型上抹上少许油，倒入面糊，此后装进笼屉蒸 10~15 分钟；然后把筷子插入蛋糕中，如果筷子上未沾黏面糊即熟。这份小午点适合给 1 岁以上的婴幼儿吃，稍放凉后再吃口感会更好。

**验方 39 粳米粥。**粳米 50 克，白糖适量。煮粳米为粥，加白糖调味。常服。粳米，甘，平。主益气，长肌肉。壮筋骨，益肠胃，通血脉，和五脏，益精强志，聪耳明目。本方滋养胃肠。用于孩子食欲不振。

**验方 40 薏米粥。**薏米仁 50 克，白糖适量。武火将薏米煮沸，再用文火熬熟烂，加入白糖，温服。薏米，

甘、淡，微寒。利水渗湿，除痹，清肺排脓，健脾止泻。本方健脾除湿。适用于孩子不思饮食。

**验方 41 玉米粥。**玉米粉 30 克，糖或盐少许。将水烧开，徐徐加入玉米粉并搅拌成糊状，待熟后加入糖或盐温服。玉米，味甘，平。主调中开胃。本方健胃宽肠。

**验方 42 鸡蛋黄粥。**鸡蛋 1~2 个，粳米 50 克。将鸡蛋煮熟去壳及蛋白，将蛋黄取出压成粉，放入煮熟的稀饭中，放入白糖即成。鸡蛋黄，味甘，温。醋煮，治小儿发热。煎食，除烦热。生用，补阴血，治下痢。性味甘平。功能养阴，宁心，补脾胃。本方补益肝脾。

**验方 43 骨汁粥。**猪腿骨 1 根，米 50 克，白术 10 克。将上物同煮粥，加糖服。猪髓，味甘，寒。补骨髓，益虚劳。白术，苦、甘，温。补脾燥湿，利水，止汗。蒸熟用，燥性减弱，用以补益脾

**验方 44 蛋黄酸奶粥。**大米 40 克，鸡蛋 1 个，肉汤 100 克，酸奶 100 克。将鸡蛋煮熟后取出蛋黄并捣碎。将大米洗净放入锅内加水置火上煮粥。煮至七成熟时，将捣碎的蛋黄和肉汤倒入锅内用小火煮，并不时地搅动，呈稀糊状时便可取出冷却。食用时将酸奶倒入锅中搅匀。每天可吃 2~3 次，每次 1 小碗。

酸奶有助于肠胃的消化，配合鸡





蛋、肉汤,使婴幼儿更易吸收到蛋白质等营养物质。

**验方 45 姜葱粥。**大米 50 克,生姜 1 块,葱白和葱根 2 段,米醋 10 克。先将大米洗净放入水中浸泡 1 小时,生姜切片备用。将大米放入锅内与生姜片煮至半熟,放入葱白和葱根。待粥快熟时,加米醋半匙,稍煮即可。每天 2~3 次,每次 1 小碗。要趁热食用,食后盖被静卧,出微汗为佳。

祛风散寒。适用于幼儿伤风感冒、受寒呕吐、胃口不好。

**验方 46 山药面。**白面粉 1 500 克,山药粉 750 克,鸡蛋 10 个,生姜 5 克,豆粉 100 克,食盐、胡椒粉、猪油、葱等适量。将白面粉、山药粉、豆粉等加入鸡蛋、清水、盐等和成面团,压成面条。在锅内加入适量水,放入猪油、葱、生姜,烧开后放入面条煮熟,当饭吃饱。健脾益胃助消化。适用于幼儿断乳后不思饮食,食少、消瘦等。

**验方 47 玉米粥。**玉米粉 30 克,糖或盐少许。将水烧开,徐徐加入玉米粉并搅成糊状,待熟后加入糖或盐温服。有健胃宽肠的功效。

**验方 48 蛋壳散。**鸡蛋壳若干。鸡蛋壳洗净焙干研成末,1 岁以下每次服 0.5 克,1~2 岁每次服 1 克,每日 2 次,水冲服。适用于断乳幼儿营养不良、手足抽搐,预防佝偻病。

**验方 49 内金糖饼。**鸡内金 90

克,面粉 250 克,白糖适量。取鸡内金研极细末,掺入面粉内加水、白糖和面团烙饼(黄酥为度),让幼儿做点心服用。适用于小儿发育不良、面黄肌瘦、食少及消化不良等症。

**验方 50 山药粥。**取山药 100 克洗净切薄片,小米 100 克洗净后加水适量,旺火煮开,然后文火慢煮至成稀粥状,分次喂服婴幼儿即可。

**验方 51 苦瓜冰糖汁。**新鲜苦瓜洗净去籽、捣茸,用干净纱布包裹,取汁 50 毫升,加上适量冰糖频频喂服,不拘时间。

**验方 52 金蔬菜粥。**白米或小米 100 克,红薯或南瓜 100 克,菠菜或芥菜适量,高汤或水适量。做时先将米洗净,浸泡 20 分钟;红薯洗净去皮切成小丁;菠菜或芥菜洗净,沥干水分切碎备用;再把米和红薯放入冷水或冷高汤中煮成稀饭,煮好后放入蔬菜,煮开后即可关火,放温服用。提醒一点,注意绿色蔬菜要在粥八九成熟时候再加,以减少营养素破坏。

## 五谷杂粮食谱

**验方 1 大米。**又名粳米,具有补中益气、健脾和胃、除烦渴的功效。春秋季节气候干燥,早晚给婴幼儿喝点大米粥,可以让婴幼儿远离口干舌燥的困扰。

**验方 2 小米。**又名粟米,有健





脾和胃的作用,适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及病后体虚的婴幼儿食用。小米熬粥时上面浮起一层细腻的黏稠物,俗称“米油”。中医认为,米油的营养极为丰富,滋补力最强,有“米油可代参汤”的说法。腹泻反复不愈的婴幼儿更适合长期煮食小米粥,对恢复肠道消化功能很有帮助。

**验方 3 小麦。**小麦有健脾益肾、养心安神的功效,麦麸含高膳食纤维,对婴幼儿便秘有防治作用。

**验方 4 玉米。**具有健脾利湿、开胃益智、益肺宁心的作用。美国科学家还发现,吃玉米能刺激脑细胞,增强人的记忆力,多吃玉米不仅可提高婴幼儿的胃肠功能,还有助于智力发育。

**验方 5 苡米。**又名薏米,有健脾补肺、清热利湿的作用,其所含的蛋白质远比米、面高,而且容易消化吸收,可以帮助婴幼儿减轻胃肠负担,增强婴幼儿的体质。

**验方 6 高粱。**高粱有健脾益胃的作用。小儿消化不良时取高粱适量入锅炒香,去壳磨粉,每次取 2~3 克调服,即可增加消化能力。但高粱性温,含有收敛止泻作用的鞣酸,婴幼儿便秘时不宜食用。

**验方 7 黄豆。**黄豆有健脾益气的作用,脾胃虚弱者宜常食。用黄豆制成的各种豆制品如豆腐、豆浆等,也具有药性。可以宽中益气、清热散血,尤

其适宜婴幼儿痰热咳喘、伤风外感、咽喉肿痛时食用。

**验方 8 大麦。**大麦性味甘、咸、凉,有和胃、宽肠、利水的作用,可辅助治疗婴幼儿食滞泄泻、小便淋痛、水肿、烫伤。

**验方 9 苦瓜。**盛夏酷暑时婴幼儿比大人更容易上火,多给他们吃些苦瓜。除了素炒外还可凉拌或做汤,有助于婴幼儿消除暑热或预防中暑、胃肠炎、咽喉炎、皮肤疖肿等。

**验方 10 黑木耳。**黑木耳柔软肥厚,食而不腻,味美可口,如能经常食用可将肠道中的毒素带出,还可降低血黏度。现在很多婴幼儿身体超重,饮食中多吃一些黑木耳大有益处,可从小就开始预防心血管疾病。

**验方 11 胡萝卜。**婴幼儿生长发育比大人需要更多的胡萝卜素,这样有助于体内合成更多的维生素 A。维生素 A 可以帮助婴幼儿提高抗感染力,尤其有助于预防各种呼吸道感染。

**验方 12 大枣、莲子、胡萝卜。**这些食物不仅营养丰富,同时可以帮助婴幼儿健脾益胃,提高消化吸收的能力。

## 自制健康食谱

在市场出售的饮品,大部分都在生产过程中加入了形形色色的添加剂,如香精、色素、防腐剂等。这些添加剂日





积月累地留在体内,会对身体各部分的机能带来坏的影响。虽然,含添加剂的食物很多,但在孩子还年幼时,应尽量减少这类食物的摄入,相信对健康会有一些裨益。

为了孩子的健康,何不自制天然的食品呢?其实,用水果和蔬菜自制饮品是非常简单的,而且也可直接摄取蔬果的营养,实在值得一试。

**验方 1 鲜橙冻饮。**金山橙 4 个,砂糖 6 汤匙(或适量)。①橙洗净抹干水,削出黄色皮层留用。②把橙榨汁。③水 4 杯放入煲内煲滚,放下砂糖煲滚,下橙皮,立即熄火。待冷,取起橙皮不要,加入橙汁搅匀,倒入瓶内,放入冰箱冰冻,即可饮用(不冰冻饮也可以)。

**营养成分:**一般制橙汁都是用橙肉榨汁,其实橙皮包含的维生素 C 比橙肉更丰富,鲜橙的气味更香,营养成分更高。

**验方 2 茅根竹蔗水。**茅根一扎约 150 克,竹蔗一扎约 12 条(每条长约六寸),红萝卜 1 只(重约 300 克),冰糖少许(以上三种用料都有甜味,不下糖也可以)。①茅根洗净,绕成一扎(待隔渣时较方便)。②竹蔗洗净,每条切开 4 或 6 条。③红萝卜去皮洗净,切片。④水 13 杯或适量,放入煲内煲滚,放入茅根、竹蔗、红萝卜煲滚,慢火煲 2 小时,下冰糖煲溶,隔去渣。冷饮、热饮均可。也可以把红萝卜切成小粒,放入茅

根竹蔗水内同饮用,便成茅根竹蔗爽。

**营养成分:**①竹蔗含有糖类、多种维生素、氨基酸,并含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等,功能清热泻火、润燥解毒。②茅根含有蔗糖、葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、淀粉、钾盐等,功能凉血止血、清热利尿。③红萝卜含有丰富的淀粉质和蔗糖,功能健脾消滞。④茅根竹蔗水有滋润心脾、清血热、润肺生津的功能。

**验方 3 红萝卜苹果蓉。**红萝卜 1 只(重约 225 克),苹果 1 个,砂糖 5 汤匙或适量。①红萝卜去皮,洗净抹干水,切成小块。②苹果去皮,洗净抹干水,切成 4 份去心。③冷开水 3 杯放入搅拌机内,放入红萝卜磨成蓉,加入苹果及糖,待苹果磨成蓉即可倒出饮用。喜欢冻饮的,放入冰箱冰冻便可。

**说明:**带渣饮用,不致失去纤维素,这款饮品既可口又美观,小孩子多爱饮用。

**营养成分:**①红萝卜又称“甘笋”,营养成分很高,尤以维生素 A 最丰富。②苹果含有丰富的维生素及矿物质,对人体健康有很大的好处,而且还有芳香的气味呢!

**验方 4 柠檬薏米水。**柠檬 2 个,熟薏米 40 克,生薏米 75 克,糖 3/4 杯(或适量)。①柠檬洗净,抹干水削出黄皮层留用。②把柠檬榨汁。③薏米洗净。④水 9 杯放入煲内煲滚,放入薏米慢火煲半小时,再下糖煲滚,下柠檬





皮,立即熄火。⑤薏米水冷后,隔去薏米及柠檬皮不要,下柠檬汁搅匀,倒入瓶内。冰冻或不冰冻均可饮用,饮时也可以加入冰块。

营养与功能:①在众多生果中,柠檬的维生素C含量最丰富,对人体健康有很大的功效。②薏米含薏苡素、蛋白质、脂肪、碳水化合物,功能健脾、补肺、清热、利湿。③柠檬薏米水功能清热解暑、健脾利尿,对小孩子膀胱湿热、小便少且黄、口干、不开胃有疗效。④如小孩子喜吃薏米,则不要把薏米全部隔去,应留回一些薏米让他们吃。

### 健脾消食食谱

适用于脾胃虚弱、胃纳不佳、体弱食少者,常用药物有山楂、山药、神曲、麦芽、茯苓、莲子肉等。配用食物有萝卜、肉、蛋类。常用药膳。

验方1 萝卜饼。白萝卜250克,面粉250克,瘦猪肉100克。将肉与萝卜剁碎成馅,加葱、姜、盐、味精等,做成馅饼,蒸熟或煎熟食用。治食欲不振、食后腹胀之症。

验方2 山楂萝卜排骨汤。山楂50克,白萝卜150克,排骨100克。先将排骨煮熟,再入山楂、萝卜同煮至熟即成。适用于食欲不振、腹胀暖气者。

验方3 里脊肉粥。猪里脊100克,粳米100克,食盐、香油、味精适量。先将里脊肉切碎,与米煮粥,粥成后加调料即成。能益胃助食。

验方4 花生仁粥。花生仁45克,粳米100克,冰糖适量,也可加山药30克或百合15克,煮粥。能健脾开胃。

验方5 莲子粥。莲子肉50克,粳米100克,煮粥食用。有益胃健脾之效。

验方6 山药饼。山药200克,鸡内金50克,共研细粉,加水做成同等大小饼20个,烘熟,每次1个,每日2次。能消食健脾。适用于脾虚食少者。

### 健脑益智食谱

验方1 夹心肉丸。猪肉300克,芋头100克,虾仁50克,葱、姜汁、精制油、盐、鸡精、鸡蛋和淀粉适量。

①猪肉洗净剁成茸,加入少许盐、鸡精、鸡蛋和淀粉搅拌成肉泥;芋头蒸熟去皮压制成芋泥;虾仁洗净切碎拌入芋泥中,加少许盐、鸡精、鸡蛋、淀粉,拌和待用。②取肉泥摊开于手掌中,在中心放上芋泥,用手挤捏成丸子状,入温油锅中加热至熟,取出沥净油。③炒锅中留少许油,加适量汤汁,放入肉丸,加少许盐烧开,略煮片刻放少许鸡精,用水淀粉勾芡,出锅装盘。

类似普通肉丸,但中间镶有芋泥、虾茸,口感更软嫩,味觉特别;肉丸也可在开水中加热制熟。

营养功效:猪肉营养丰富,蛋白质和胆固醇含量高,还富含维生素B<sub>1</sub>和





锌等,是幼儿最常食用的动物性食品。经常适量食用可促进幼儿智力的提高,还有滋阴养胃等功效。虾仁中蛋白质和钙质充足,芋头助消化,常食可增强抗病能力。

**滋补汤。**春季是孩子快速生长的季节。如果父母在此时能根据食物的性味功能,配制一些平补脾肺、滋养强壮的汤类给孩子饮用,不仅能使孩子快速成长,还能有效帮助他们提高抵抗春季各种疾病的能力。

**验方 2 莲子百合羹。**莲子 15 克,干百合 15 克,鸡蛋 1 个,白糖适量。将莲子去心,与百合同放在沙锅内,加适量清水,文火煮至莲子肉烂,再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。可补益脾胃、润肺,宁心安神。适合于小儿日常食用。

**验方 3 南杏润肺汤。**南杏 12 克,北杏 9 克,蜜枣 4 枚,猪肺 200 克。南杏、北杏去皮,猪肺洗净切成小块,用少许食油在铁锅中炒透,加适量开水,与蜜枣同放在沙锅内,煲 1~2 小时,即可食用。可补益肺气、润肺、化痰止咳。适合于天气干燥时或肺气弱、易咳嗽的小儿平时饮用,也可用于肺炎恢复期调补身体。

**验方 4 芡实鲫鱼汤。**芡实 15 克,怀山 15 克,鲫鱼 1 条(约 150 克)。鲫鱼去鳞、鳃及内脏,用少许食油在铁锅内煎至淡黄色,然后与芡实、怀山同放入沙锅内,加适量清水煲 1 小时,以

食盐调味,即可食用。可补气、健脾、固肾。适合于脾胃虚弱、食欲不振、大便不调的小儿或一般儿童日常食用,能增强脾胃功能。

**验方 5 浮小麦猪心汤。**浮小麦 25 克,大枣 5 枚,猪心 1 具,桂圆肉 6 克。猪心对边切开,洗净积血,大枣去核,上料同放入锅内,加适量清水,煲 1 小时,调味即可食用。可健脾益气,宁心安神,健脑益智。

**验方 6 参术大枣汤。**党参 10 克,云苓 20 克,白术 6 克,大枣 5 枚,鲜鸭肾 1 具。云苓打碎,大枣去核,鲜鸭肾剖开,把鸭内金洗净后与上料同放入锅内,加适量清水煲 1 小时,调味便可食用。可健脾益气,常用于体倦、胃纳欠佳、大便不畅的小儿。一般儿童饮用,也可健脾开胃。

**验方 7 南瓜牛奶大米粥。**白米 100 克,南瓜 100 克,牛奶 50 克,香油半勺,白糖少许。①南瓜切成块,放笼上蒸软。②白米煮成烂粥,加入蒸软去皮的南瓜拌匀。③加入牛奶和香油拌匀,最后加糖调味。

适合 6 个月以上婴幼儿食用。

南瓜含有丰富的  $\beta$  胡萝卜素, $\beta$  胡萝卜素是维生素 A 的前驱物,它会转变为维生素 A,而维生素 A 和蛋白质结合可形成视蛋白(在视觉上扮演重要的角色),一旦缺乏胡萝卜素会导致夜盲甚至全盲的严重后果。但要注意不可使用过量,否则婴幼儿就会变成“黄





皮”婴幼儿。

**验方 8 枸杞子蒸鸡。**取母鸡宰杀洗净,去内脏,剁成 1 寸见方的块,放入沸水中 3 分钟捞出。再放入蒸锅内,加葱、姜、酒、盐,再加枸杞子、山药、党参各 30 克,上笼蒸 3 小时。分数次吃鸡喝汤。枸杞子补肾健脑;党参益气抗疲劳;山药健脾胃,助消化,具有益智健脑及增强体力的作用。

**验方 9 金橘山楂肉。**将山楂肉 15 克焙干,研成细末,与金橘饼 1 只,山药 30 克加水文火共煮烂,冲入红糖 15 克,每日服 1 次。山楂消食,金橘饼理气和胃,山药健脾,常用于小儿厌食症。

**验方 10 茯苓赤豆羹。**赤小豆 250 克洗净,放锅内加水煮烂,加入茯苓粉 60 克,珍珠粉 3 克及冰糖 50 克,再煮 10 分钟。每次吃 1 小碗。茯苓健脾安神;珍珠安神定惊;赤小豆养血健脾。常用于小儿夜啼。

## 助长食谱

让孩子长得高挑,是为人父母的心愿。孩子长高长大,除了先天的遗传因素外,还存在着更重要的后天生活环境因素。后天的生活环境是父母可以为孩子创造的空间。我们知道,人体长高,主要取决于人体长骨的发育,尤其是大腿的股骨和小腿的胫骨。这些长骨的发育要靠有机物质的生成和骨盐的沉积。有机物质的主要成分是蛋白

质。骨盐的主要成分是钙、磷及少量的无机元素,如钾、镁、钠等。因此,要想自己的孩子长得高大,平时的饮食就应注意提供含丰富蛋白质和钙、磷成分的食物,为孩子的长骨发育创造良好条件。

**验方 1 黄芪猪肝汤。**黄芪 30 克,五味子 3 克,新鲜猪肝 50 克,新鲜猪腿骨 500 克。先将猪肝用清水洗净,切成片备用。猪腿骨用清水洗净、打碎,与黄芪、五味子一起放进沙锅内,加适量清水,先用武火煮沸后,改为文火煮 1 小时,再滤去骨渣和药渣。将猪肝片放进已煮好的猪骨汤内煮熟,加进调味料调味,待温吃猪肝喝汤。本食疗方可常食用。

据研究,猪肝每 100 克即含有蛋白质 21 克、钙 11 毫克、磷 270 毫克,以及多种维生素。猪腿骨也含有钙、磷、镁、铁、钾等多种无机元素,配以黄芪、五味子,有利于蛋白质、钙、磷等成分的吸收,对小儿长骨的发育甚为有利。

**验方 2 鸡肝蛋皮粥。**新鲜鸡肝 50 克,新鲜鸡蛋 1 个,大米 100 克。先用清水洗净大米,放入沙锅内,加适量清水煮粥,至大米开花为度。然后将鸡肝洗净、剁泥,将香油适量炒热,备用。鸡蛋去壳打匀,放锅内加少许香油制成蛋皮,切碎。与热鸡肝一起放进粥内,煮至粥稠,待温,加调味料调味食用。每天 2~3 次。

每 100 克鸡肝含蛋白质 18 克、钙





21 毫克、磷 260 毫克及丰富的维生素 A。鸡蛋则含有婴幼儿成长需要的卵蛋白和卵球蛋白,以及丰富的钙、磷等无机盐,是儿童的理想食品。

**验方 3 牡蛎肉汤。**新鲜牡蛎肉 100 克,生姜丝少许。将牡蛎肉用清水洗净,放入沙锅内,加上生姜丝少许,加适量清水,用中火煨成浓汤,再加入少量调味料,待温饮汤吃肉。

牡蛎肉含有丰富的蛋白质、糖类、脂类及钙、磷等无机盐和多种矿物质,是一味简单可行的助长高汤。

**验方 4 鸡子黄粉粥。**新鲜鸡蛋 1 个,米洗净后放入沙锅内煮熟,剥去蛋壳,去除蛋白,留下蛋黄。再用匙子研成细末,加进已煮好的糜粥中,拌匀食用,每天 1~2 次。

粥中的鸡子黄(即鸡蛋黄),每 100 克含蛋白质 14 克、钙 134 毫克、磷 532 毫克,及大量的维生素 A 与多种脂类。此粥色香味俱全,尤其适合婴幼儿食用。

**验方 5 猪骨菠菜汤。**新鲜猪脊骨 250~500 克,菠菜 150~200 克。先用清水洗净猪脊骨,切碎,放入沙锅内,加适量清水。先用武火,后用文火煮两小时,然后将洗净的菠菜放入汤中,再煮 10 分钟,待温,加入味料调味,饮汤吃菠菜。

猪脊骨含有镁、钙、磷、铁等多种无机盐,菠菜中所含的酶,对胃及胰腺的分泌功能有良好的作用。本方是补充

镁、铁、钙、磷等无机元素的较好汤水。

**验方 6 山药羊肉汤。**羊肉 250 克,山药 25 克,生姜 10 克,葱白 15 克,胡椒 3 克,食盐 1.5 克,米酒 10 克。将所有七种食物投入锅中,加适量水武火煮开,继续用文火将羊肉炖熟,可再调味,喝汤吃肉。功效为补脾益胃,适用于小儿营养不良,发育迟缓。

**验方 7 猪骨黄豆粥。**猪排骨 150 克,黄豆 50 克,盐、葱、姜、味精适量。将猪排骨洗净,斩断成块状,待用。将黄豆洗净,用冷水泡发,入沙锅先煮沸,文火中煨 1 小时,将排骨放入同煮数沸后,再加入米 100 克煨煮成粥,排骨黄豆煮至烂熟为宜。有补肾、长骨之作用。适用于婴儿、少儿及青少年旺盛生长期补钙。

当然,对于小儿的长高,食疗只是一种辅助方法,还应该配合足够的睡眠,适当运动,多种方法共同配合,才能更好地帮助孩子长高。

## 盛夏消暑食谱(药膳)

中医认为小儿体质虚弱,气阴不足,不能耐受暑热熏蒸,暑气蕴积肺胃就会导致呼吸道对病毒的抵抗力下降。孩子们通常会食欲不振、消化和吸收都较弱,所以应该多吃一些软烂、细致的食物,少吃油炸、熏、烤、烙的食品。忌温热性食品,如牛肉、羊肉、狗肉等,忌过咸食品,因为过多摄入盐分导致大量饮水,会额外增加肾脏负担。





**验方 1 薏苡仁绿豆粥。**绿豆、薏苡仁各 30 克，藿香 5 克，粳米 100 克。将绿豆、薏苡仁、粳米共煮为稀粥，藿香单煎取汁，待粥煮熟后，加入藿香汁再稍煮片刻即可。此粥可消暑化湿，症见发热烦渴、汗出溺短。

**验方 2 小儿消暑茶。**鲜荷叶、苦瓜叶、丝瓜叶各 10 克。将 3 种叶子洗净，撕成小片，加水 150 毫升，煎沸片刻，取汁代茶饮。此茶可清热、祛暑。

**验方 3 薤菜荸荠茶。**薤菜（空心菜）、荸荠各 500 克。加水煮汤代茶饮。此茶可清热解暑，生津利尿。适用于夏季小儿口渴口干、尿黄短涩等。

**验方 4 五味枸杞饮。**醋炙五味子 100 克，枸杞子 100 克。以上二物放入洁净耐热的容器中，冲入沸水约 1500 毫升，盖严，浸泡 3 日，代茶饮，用量不限，也可酌加白糖或冰糖调味。此饮可消暑解热，健脾醒胃。主治小儿夏季热脾胃受困，低热，食欲不振，形体消瘦，口渴咽干。

**验方 5 石膏粥。**生石膏 100 克，粳米 30 克。把石膏捣碎，入沙锅内，加水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣留汁，再入粳米，加水 500 毫升，同煮为粥。每日早晨、下午顿服。此粥可清热泻火，除烦止渴。主治小儿夏季热暑伤肺胃，发热不适，烦躁不安，口渴多饮，咽喉肿痛。

附注：石膏含硫酸钙，钙能抑制神

经、肌肉的兴奋性，而起到镇静、解痉作用，并能降低血管的通透性，有消炎作用。

**验方 6 扁豆花粥。**白扁豆花 10~15 克，粳米 100 克。先把粳米洗净，加水 800 毫升左右，先煮成稀粥，待粥将熟时，放入扁豆花，改用慢火，至米粥稠为度。每日 1~2 次，温热服食。此粥可清热化湿，健脾和胃。主治小儿夏季暑湿困脾，发热时高时低，烦渴不甚，纳呆便溏。

**验方 7 冬瓜苡米汤。**鲜冬瓜肉 200 克，苡米仁 30 克。将冬瓜削去皮瓤，洗净切条，苡米仁加水先煮，至米熟后加冬瓜共煮，至冬瓜熟烂，加红糖调味。此汤可清热解暑，健脾利尿。主治小儿夏季热暑热困脾，发热不退，口渴饮不多，身体疲倦，大便溏而不爽。

**验方 8 桑蜜茶。**桑叶 10 克，生蜜适量。先将生蜜敷在桑叶表面，用线系于叶蒂上，阴干后细切，沸水冲泡，代茶频饮。此茶可清解肺热。主治小儿夏季热暑热伤肺，发热不退，口渴咽干，皮肤干燥。

## 夏热消暑食谱(药粥)

**验方 1 绿豆米粥。**绿豆 5 克，糯米 30 克，粳米 150 克，白糖适量。绿豆洗净加水适量入锅，先用旺火煮，待绿豆熟时加入热水，同时下糯米、粳米，继续用文火熬，待熟时加入白糖，即可





食用。此粥有清热、解暑、利尿之功效。

**验方 2 荷叶粥。**鲜荷叶一张，粳米 150 克，白糖适量。粳米洗净入锅，加水适量，将荷叶盖在水上。先用旺火烧 5 分钟，再用文火熬 10 分钟，待粥凉后取下荷叶，食用时加适量白糖。此粥荷香扑鼻，有防暑、止泻、止鼻血之功效。

**验方 3 荷叶绿豆粥。**取鲜荷叶一大张，鲜竹叶 20 片，洗净，二者煎水适量，取煎汁先煮绿豆 20 克开花，再加粳米 30 克，煮成稀粥，早晚服食。可祛暑清热，和中养胃，适用于发烧口渴、食欲不振者。

**验方 4 清暑益气粥。**西洋参 1 克，麦冬 6 克，石斛 6 克，知母 6 克，粳米 30 克，冰糖适量。先将麦冬、石斛、知母用布包加水煎 30 分钟，去药渣留汁，再将西洋参粉末、粳米加入煮成稀粥，冰糖调味即可，早晚服食。能清暑益气，生津止渴，适用于发烧持续不退、无汗或少汗者。

**验方 5 葛根粥。**鲜葛根 40 克，粳米 100 克。①将葛根洗净，切片，加水磨成水粉，待沉淀后，去水取粉备用。葛根磨成水粉要细腻，否则影响粥的质量。②粳米洗净，入锅加水煮粥，煮至半熟时，加入葛粉，再同煮成稀粥即成。此粥无异味，微甜。葛根味辛、甘、平，有解暑清热、生津止渴的作用。葛根主要含有葛根素、木糖苷、大豆黄酮等成

分，有明显的解毒作用，与粳米同煮，可减轻其寒滑作用，延缓药效，起到清胃养阴、生津止渴作用。小儿夏季热，胃热多渴，多食多饮者，食此粥可使大便通畅，减轻病状。

**验方 6 葛根粉粥。**取葛根粉（葛根磨细沉淀粉）20 克与粳米 50 克加水适量煮成稀粥，早晚服食。可祛暑清热，生津止渴，适用于发烧不退、口干烦渴者。

**验方 7 荷叶冬瓜粥。**取新鲜的荷叶两张，洗净后煎汤 500 毫升左右，滤后取汁备用。冬瓜 250 克，去皮，切成小块状，加入荷叶汁及粳米 30 克，煮成稀粥，加白糖适量，早、晚服用。冬瓜可清热生津、利水止渴，荷叶清热解暑，适用于发热不退，口渴，尿少的病儿。

**验方 8 蚕茧山药粥。**取蚕茧 10 只，红枣 10 枚，山药 30 克，糯米 30 克，白糖适量。先将蚕茧煎汤 500 毫升，滤液去渣，再将红枣去核，山药、糯米加入煮成稀粥，早晚各服一次。蚕茧止渴解毒，山药、红枣健脾和胃。适用于低热、神疲乏力、胃纳减退，大便溏薄患儿。

**验方 9 益气清暑粥。**取西洋参 1 克，北沙参 10 克，石斛 10 克，知母 5 克，粳米 30 克。先将北沙参、石斛、知母用布包加水煎 30 分钟，去渣留汁备用。再将西洋参研成粉末，与粳米加入药汁中煮成粥，加白糖调味，早晚服用。





西洋参益气养阴,北沙参、石斛、知母养阴清热止渴,适用于发热持续不退,口渴,无汗或少汗的患儿。

## 夏热消暑食谱(分型药膳)

### 1. 暑热伤肺胃

症见发热、少汗或无汗、口渴多饮、尿多、烦躁等。可用益气生津之药膳。

**验方 1 清暑益气粥。**西洋参末 1 克,麦冬 6 克,石斛 6 克,知母 6 克,粳米 30 克,冰糖适量。先将麦冬、石斛、知母用布包加水煎 30 分钟,去药渣留汁,再将西洋参末、粳米加入煮成稀粥,冰糖调味即可,早晚服食。

**验方 2 竹麦鸡蛋汤。**鲜竹叶 10 克,小麦 30 克,鸡蛋 1 个。先将竹叶与小麦加水 3 碗,煮沸,用文火煮至 1 碗半,捞去竹叶、小麦。把鸡蛋打入另一个碗中,去掉蛋黄,把蛋清倒入上述煎液内,煮至蛋白凝结,加砂糖适量服用,每日 2~3 次。

**验方 3 荸荠薤菜汤。**荸荠 10 个去皮切片,薤菜 200~250 克,切成小段,共煮汤服用。每日分 2~3 次服,较大的患儿可食薤菜与荸荠。

### 2. 脾胃虚弱又感暑热

除发热、少汗、口渴、多尿外,病儿疲乏无力、食欲不振、大便稀薄、面色萎黄。可用清热祛暑兼和胃之药膳。

**验方 4 绿豆莲子粥。**绿豆 30 克,莲子(去心)50 克,糯米 50~100 克,白糖适量。先煮绿豆,至熟;再加入莲子与糯米,煮烂成粥,放入砂糖适量,每日 3 次分服。

**验方 5 荷叶莲藕粥。**取鲜荷叶一大张,鲜莲藕一小节,粳米 30 克,白糖适量。先将荷叶洗净煎汤 500 克左右,滤取汁,再将莲藕洗净切成小粒,与粳米一起放入汁中煮成稀粥,加白糖调味后服食,每天 3 次。

**验方 6 黄瓜豆腐汤。**黄瓜 250 克洗净,切片,与豆腐 250 克同入锅中,加水煮汤。吃黄瓜、豆腐,饮汤。

### 3. 肾阴虚又感暑热

如果病情更甚,除发热、汗少、多饮、多尿外,病儿还出现面色苍白、四肢末端较冷、精神不振等。

**验方 7 蚕茧枣豆粥。**取蚕茧 10 个,红枣 15 枚,扁豆 10 克,粳米 30 克。先将蚕茧煎取汁 500 毫升左右,再将去核红枣、扁豆、粳米一起加入煮成稀粥,早晚服食。

**验方 8 蚕茧大枣汤。**蚕茧、大枣各 20 枚,共煎汤代茶饮服。

## “防燥”食谱

立秋后,空气因湿度越来越小而开始逐渐干燥,尤其是北方更为明显,人们经常感到全身燥热(但并不是发烧),





口唇发生裂口。婴幼儿因鼻腔内黏膜血管丰富及脆弱而常常出现流鼻血,并可因热邪的侵入而致感冒,气管炎等呼吸道感染。此时,除了给孩子注意据温度变化增减衣服,做皮肤护理以及多喝水外,更主要是应多给孩子在饮食方面加以调整,进食一些能够润燥生津、清热解毒及助消化的食物。这样,就可由内及外驱除燥邪,使婴幼儿身体变得舒爽而又轻松。

### 1. 润肺生津

**验方 1 秋梨汤。**把新鲜大鸭梨带皮洗净后,切成小碎块,然后再水煎煮成梨汤,每天给婴幼儿喝几次,有止咳化痰的作用。

**验方 2 菊花饮料。**把白菊 10 克放入茶杯中,可加少量白糖,然后用沸腾的开水冲泡 3~5 分钟,放温后即可频频给婴幼儿饮用。具有养阴生津作用。

**验方 3 芝麻木耳汤。**把 10 克左右的黑芝麻炒熟,与用温水发泡好的木耳一起放在锅里,加水煎煮,煎煮好可加一点白糖,分几次食用。芝麻具有良好的润燥作用,尤适用于大便干燥的婴幼儿。

**验方 4 胡萝卜粥。**把胡萝卜洗净后切成小碎块放入锅里,加上粳米和水慢火熬煮。经常让婴幼儿吃可防止皮肤黏膜、眼睛干燥。

**验方 5 防治鼻衄银耳羹。**把 200 克银耳用温水发泡 24 小时,洗净后放入锅里,加水熬成琼脂状,然后放进 100 克冰糖,待冰糖溶化后就可给婴幼儿吃。经常食用,可化痰宁血。

**验方 6 石榴汁。**选两个鲜石榴,洗净之后切成小碎块,然后将它捣烂,用清洁纱布绞出汁,直接给婴幼儿每天喝 2~3 次,可收敛血管,生津止渴。

**验方 7 荸荠汁。**选 200 克鲜荸荠,洗净之后去皮将它捣烂,然后去渣取汁,给婴幼儿每天直接饮用 2~3 次,可凉血止血。

### 2. 去燥水果

**验方 8 柑橘。**柑橘味道酸甜可口,又有很多汁,备受婴幼儿喜欢。据测定,其中所含的维生素 C 比苹果、梨高出好几倍,此外还含有大量能增进食欲的柠檬酸、苹果酸,具有润肺止咳、健脾开胃的作用,对急、慢性支气管炎均有良好辅助功效。

**食用注意事项:**①每天给婴幼儿吃 100~150 克即可。②最好不要空腹吃。③当婴幼儿皮肤出现发黄情况请勿着急,停吃几天就能消退下去。

**验方 9 柿子。**柿子颜色艳丽,味道甜美,很受婴幼儿喜爱。其中含有大量维生素 C(含量比柑橘还高),丰富的钙、磷、镁及多种胶质物,具有清热、





润肺、生津、滑肠的作用,可在婴幼儿患肺热咳嗽、大便干燥时多给食用。

**食用注意事项:**最好在饭后给婴幼儿吃。因为柿子里含有大量柿胶酚、单宁和胶质,如果饭前空腹吃,它们遇到胃酸就会凝结成硬块。形成的较大硬块不能随便排出而形成胃结石,引起婴幼儿消化不良、呕吐、胃胀痛。

**验方 10 莱阳梨。**莱阳梨含有多种维生素、苹果酸及微量元素,具有助消化、清肺热、止咳化痰的作用。秋燥时多吃可防治感冒、咳嗽。

**食用注意事项:**因梨性属寒,如果婴幼儿便稀则要少吃,或煮熟后再吃。

## 体弱食谱

冬天气候寒冷干燥,万物生机潜伏,人体的精气亦处于收敛中,宜调补气血、颐养精神。此时食欲增加,容易吸收营养,故冬季是调养身体的好时机。对一般儿童或体弱小儿,以食物调理最为适合。因小儿体质与成人不同,往往阳气偏盛,一般不宜温补;另一方面,小儿消化功能弱,肥腻滞物不宜过食。应着重于增强肺、脾、肾三脏的功能,按小儿体质的寒热虚实,选用甘润或清热的食品。

**验方 1 冬菇瑶柱瘦肉汤。**用冬菇 30 克(洗净去菇脚)、瑶柱 20 克、瘦肉 150 克,同放入沙锅内,加适量清水,煲两小时,调味后便可食用。此汤可滋阴健脾、益气助膳,适合于身体瘦弱

儿童。

**验方 2 白菜猪肺汤。**用洗净白菜 500 克、猪肺 250 克、蜜枣 4 枚,猪肺洗净切小块,先用少许食油在铁锅中炒透,加适量开水,上料后放入沙锅内,慢火煲 2~3 小时,便可饮用。此汤可清热润肺、通利胃肠,适合于肺热咳嗽、痰稠、唇红、便秘小儿,或天气干燥时易患扁桃腺炎、喉炎之小儿饮用,能清理肺胃热滞。

**验方 3 红萝卜马蹄粥。**红萝卜 150 克切片,水马蹄 150 克(去皮、拍裂),大米 50 克,同放入锅内,另适量清水煲粥,粥煲好后加盐或糖调味,便可食用。可清热利尿、健胃消食,适合于肺胃有热、唇红、口有异味或消化不良、胃纳欠佳,小便黄、大便结的小儿食用。

**验方 4 茅根竹蔗水。**白茅根 20 克,竹蔗 500 克,马蹄 150 克。竹蔗切成 10 厘米左右的一段,拍裂,马蹄去皮拍裂与白茅根同放入沙锅内,加适量清水,煲 2~3 小时,便可饮用。可清热利尿、润肺、养阴生津,适合肺胃有热、咳嗽、唇红、小便短黄小儿饮用,或给易患喉炎、扁桃腺炎的小儿作预防饮品,亦可作麻疹、水痘的辅助治疗。

**验方 5 西洋菜生鱼瘦肉汤。**西洋菜 500 克,生鱼 1 条(约 150 克),瘦肉 150 克,蜜枣 3 枚,生鱼去鳞后用少许食油在铁锅内煎至微黄,加适量开水,与西洋菜、瘦肉同放入沙锅中,煲





2~3小时,调味后即可食用。可清肺润燥、健脾开胃。

### 保护眼睛药膳

验方 枸杞粥。枸杞子3钱,蓬莱米半碗,鸡胸肉半个,葱两根,香菇5朵。①先将香菇浸泡在水里备用。②将洗净的鸡胸肉对切成两大块,然后放入锅中,加水、酒、适量的盐调味,盖上锅盖后用中火熬煮。③用熬好高汤加入蓬莱米,用中火炖煮成粥,粥滚后再加入枸杞一起煮,鸡胸肉则剥成鸡丝备用。④将葱切成葱末,已经泡软的香菇切丝,再用2大匙的油一起爆香。⑤粥煮好时,加入鸡丝、香菇与葱末继续

以小火熬煮。⑥当粥再度煮沸后即可食用。

### 保护咽喉药膳

验方 杏仁布丁。杏仁粉4大匙,冰糖3大匙,洋菜粉半小包,牛奶半杯。①将半小包洋菜粉加入已煮开的三碗半的水中,均匀搅拌后继续煮。②用半碗水将4大匙杏仁粉调匀,缓缓倒入正在煮的洋菜糊中。③再加入半杯的牛奶、3大匙冰糖于杏仁糊中一起继续拌煮。④杏仁糊煮滚之后即取出倒入模具当中。⑤待冷却之后,即可食用,食用前可放置冰箱冰凉。



## 二、婴幼儿夜啼小验方荟萃

### 婴儿夜啼(分型食疗)

啼哭是婴儿一种本能性的反应,因为孩子小,不会说话,只能用啼哭来表达要求或痛苦,如饥饿、口渴、尿布潮湿、疾病疼痛等,这些都是正常的生理反应,只要满足其要求,消除其痛苦即可使其停止啼哭,这些均不是所说的夜啼。所谓夜啼是指婴儿每至夜间啼哭,而白天一切如常,体检也无异常发现,即通常所说的“夜哭郎”。小儿白天如常,入夜则啼哭不安,或每夜定时啼哭,甚则通宵达旦,故称夜啼。本病多见于“脾寒”、“心热”、“惊恐”三证。祖国医学认为,夜啼的主要原因有:脾胃虚寒,寒痛而啼;心经积热,热烦而啼;昼有所惊,因惊而啼等。

#### 1. 脾胃虚寒

特点是每至夜间啼哭,伴有面色苍白,四肢欠温,腹部发凉、睡喜俯卧,食少纳呆,大便稀薄。治疗宜温中散寒。

**验方 1 葱姜红糖饮。**葱根 2 根,切断,生姜 2 片,红糖 15 克,水煎开 3 分钟,热饮频服。

**验方 2 骨头生姜煲。**鸡骨头、猪骨头各 250 克,生姜 50 克,入醋少许,加水炖煮 1 小时,取汁食用。

**验方 3 饴糖糯米粥。**粳米或糯米常法煮粥,将熟时入饴糖适量,并可入葱丝、姜丝少许,频服。

**验方 4 韭菜饮。**韭菜汁、姜汁各等份,开水冲服。

#### 2. 心热受惊

此类在夜啼中最多见,特点是夜啼而伴有面赤唇红,烦躁不安,睡中易惊,尿黄便干等。治疗宜清心安神。

**验方 1 红小豆煮水代茶饮。**

**验方 2 莲子饮。**莲子心 3~5 克或莲子 30~60 克,煎水加冰糖代茶饮。

**验方 3 蝉衣竹叶煎。**蝉衣 7 个,竹叶 1 把,冰糖适量,水煎代茶饮。

**验方 4 龙眼芡实粥。**龙眼肉 10 克,芡实 10 克,粳米 100 克,共煮成粥,取汁频服。

**验方 5 冰糖百合龙齿饮。**是将鲜百合 20 克洗净,加龙齿 30 克,冰糖



适量,文火煮汁,到百合熟烂为止,取汤汁代茶饮。

**验方 6** 小麦粥。小麦 30 克,粳米 60 克,大枣 5 枚,同煮为粥,频服。

**验方 7** 大人用一小撮干的绿茶放口内嚼碎,每晚睡前敷小儿肚脐,用布包好,次日晨揭去,连用 3 天。

### 夜啼(药膳)

**验方 1** 百合 50 克,莲子(带心) 30 克,糯米 100 克,红糖少许。①将百合、莲子洗净,同置锅中,加水适量,与糯米同煮成粥,粥成加红糖煮沸即可。②注意百合、莲子和糯米都要煮烂,使粥细腻软烂。百合味甘,微苦,性微寒,能润肺止咳、清心安神。其中含淀粉、蛋白质、脂肪、多种生物碱、钙、磷、铁等成分,与糯米同煮成粥,睡前食用,或分早、晚 2 次食用,可润肺、清心安神,控制孩子夜间啼哭。

**验方 2** 大茴香、小茴香、锦文大黄各 10 克,面粉 60 克。将药研成细末,加入面粉及水,做成 3 个小饼,外敷肚脐处,上加热水袋(以小儿能承受为度),每日早、午、晚各敷 1 次,3 个饼交替使用,连用 3 天。本方适用于小儿

夜啼。

### 夜啼(中药)

**验方 1** 天竺黄、川芎、钩藤、朱砂各 6~9 克。适用于小儿夜啼。以布包好,挂小儿胸前心尖部,啼哭停止即除去药。

**验方 2** 用上等朱砂 6~9 克极细末搽小儿手心,啼哭停止即除去药。

**验方 3** 广木香 6 克,小茴香 6 克,紫苏叶 6 克。用水浸泡诸药 10 分钟,再煎 5 分钟,每剂煎 2 次。每日 1 剂,将 2 次煎出药液混合,早晚各服 1 次。

主治小儿夜啼及小儿睾丸肿胀(鞘膜积液)。证属寒湿而见腹部欠温,不吮乳食,夜啼多在下半夜者。

**验方 4** 生龙齿 15 克,蝉衣 3 克,钩藤 6 克,茯苓 10 克,莲子肉 10 克,珍珠母 15 克。水煎服,每日 1 剂。此方可健脾安神,镇心定惊。适用于小儿夜间啼哭,惊惕不安,胆小善惊。

**验方 5** 灯心草 15 克。水煎 2 次,混合后分上、下午服。每日 1 剂,连服 3~5 剂。



## 三、婴幼儿发热小验方荟萃

### 发热(食疗)

验方 1 西瓜水。西瓜瓢挤汁饮用。

验方 2 荷叶粥。白米煮粥,粥好放荷叶微煮即食。

验方 3 绿豆粥。绿豆 25 克,白米 15 克,白糖适量,煮绿豆和白米成粥,煮好后放糖食之。

验方 4 银花茶。银花 10 克,煎水加糖服。

验方 5 生芦根粥。鲜芦根 15 克,粳米 25 克。芦根加水煎至一半纳米于汁中煮粥食之。

验方 6 五汁饮。梨汁、荸荠汁、鲜苇根汁、麦冬汁、藕汁。和匀凉服,也可炖温服。

验方 7 海参粥。海参 10 克,白米 25 克,煮粥食之。

### 发热(药膳)

验方 胖大海蜂蜜茶。胖大海 2 枚,蜂蜜适量。将胖大海与蜂蜜同放入杯中,加入沸水关盖泡 10 分钟,滤澄清

液后频繁服用。此茶可清热利咽。适用于风热咽喉肿痛,声音嘶哑,发热无汗或有汗,哭啼吐乳等症状。

### 低热(食疗)

低热是一种小儿常见病症,它以持续或适时发热、体温总在 37~38℃ 之间波动、一般病程在 2 周以上为特征,多见于慢性病或营养失调等病症。属于内伤发热,一般可按阴虚内热、气血两虚两种类型辨证治疗。此病的主要表现为,低热或潮热、盗汗,伴有心烦,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。

验方 1 蜂蜜蛋花汤。鸡蛋两枚,蜂蜜 50 克,清水适量。先将鸡蛋打入碗中,搅匀待用,沙锅里加适量清水,放入蜂蜜搅匀煮沸,然后将蜂蜜水徐徐倒入鸡蛋碗中,边倒边搅即成蜂蜜蛋花汤。饮服,每日 1 次,连饮 8 天。鸡蛋,味甘,性平。有宁心安五脏、益气养血、滋阴散热、清咽开音、息风定惊、止咳止痢、利产安胎之功效。可用于治疗精气不足、暑热目赤、咽喉肿痛、咳嗽下痢、胎产诸疾等症。蜂蜜,味甘,性平。有



益气润燥、解毒杀菌、安五脏、和百药、养心护肝、强身健脑、延年益寿之功效。可用于治疗贫血、神经衰弱、失眠健忘、高血压、便秘、肺燥咳嗽、胃肠溃疡、口疮、烫伤等症。本品适用于因气血两虚所致的低热患儿食用。

**验方 2 山楂枸杞茶。**生山楂 15 克(干品),枸杞子 15 克,清水适量。将山楂和枸杞洗净,放入大杯中,注入适量沸水泡半小时。频饮,每天数次,连续饮 5 天。山楂,味酸、微甘,性微温。有健胃消食、活血化瘀之功效。可用于治疗肉食积滞、月经过期不来、产后瘀血腹痛、高脂血症、冠心病等症。枸杞,味甘,性平。有滋补肝肾、润肺明目之功效。可用于治疗肝肾阴亏、头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、遗精、糖尿

病等症。本品适用于因气血两虚所致低热患儿食用。

**验方 3 蜜饯干百合。**干百合 100 克,蜂蜜 150 克。将两味放入大碗内拌匀,上锅蒸 1 个小时,趁热进一步调匀,冷后装入罐中备用。百合,味甘、微苦,性微寒。有润肺止咳、清心安神之功效。可用于治疗阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦等症。蜂蜜,味甘,性平。有益气润燥、解毒杀菌、安五脏、和百药、养心护肝、强身健脑、延年益寿之功效。可用于治疗贫血、神经衰弱、失眠健忘、高血压、便秘、肺燥咳嗽、胃肠溃疡、口疮、烫烧伤等症。每日 2 次,每次取 10 克,用沸水冲服,连服 7 天。本品适于因阴虚内热所致低热患儿饮用。



## 四、婴幼儿出汗小验方荟萃

### 汗症(食疗)

出汗,是人体的一种生理现象。在日常生活中,天气炎热,或衣被过厚,或喂奶过急,或活动剧烈,或情绪紧张,都可引起出汗,甚至有些体格壮实的孩子也爱出汗。如无其他疾苦,这些都是常态。

**验方 1 龙眼膏。**龙眼肉 30 克,白糖 30 克。①将龙眼肉与白糖同放入一碗内,拌匀,备用。②锅置火上,加入较多的水,将盛龙眼、白糖的碗,放入水中,将水烧开,隔水蒸约 1 小时,取出保存好,每次用开水冲服约 1 匙,每日 2~3 次。

龙眼肉味甘,性平,可补脾益胃,养血安神,并含有葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪和维生素 B、维生素 C 等成分。本膏源自《随息居饮食谱》,谓“大补气血,为胜参芪”。此膏治疗慢性疾病所致的体弱盗汗有效。

**特点:**龙眼肉甜,白糖甜,膏更甜,儿童爱吃。

**验方 2 小麦大枣粥。**浮小麦 50 克,大枣 6 枚,糯米 60 克。将浮小

麦、大枣、糯米分别洗净,去杂,放入锅内,加入适量水,先用旺火,再中火,后文火煮成粥。

浮小麦即小麦未成熟的颖果,以水淘之,浮起者为佳。其主要含多量淀粉及 B 族维生素等,性味甘凉,有止汗作用,用治疗自汗、盗汗,可免去患者过多损失津液。糯米味甘,性微温,能补脾胃,益脾气。大枣益气和血,养心安神。三者合成此粥,可以起到固表敛汗、养胃健脾的功效。每日早晚 1 次温服。

**特点:**粥黏润,烂熟,稍甜,喂幼儿也可加点糖。

**验方 3 山萸肉粥。**山萸肉 20 克,粳米 60 克,白糖适量。先将山萸洗净,去核,与洗净的粳米入沙锅注水煮,待粥将熟时,加入白糖再稍煮即成。

山萸肉味酸,性涩,微温,为滋补肝肾的良药。还含有苹果酸、酒石酸及维生素 A 等成分,与米成粥,有补益肝肾、健胃敛汗的功效。尤其对肝肾不足、发育迟缓、体弱多病、虚汗常出的患儿有一定辅助治疗作用。

**特点:**粥烂糯,微甜,儿童喜吃。

**验方 4 北芪龙眼羊肉汤。**北芪



15克,龙眼肉10克,羊肉100克。①羊肉洗净,切成块,用沸水稍烫。②北芪、龙眼洗净,置锅内,加水适量,用旺火烧开,加入羊肉块,用文火炖至羊肉软烂,成浓稠汤汁。根据患儿喜爱,可加盐或糖,制成咸味或甜味汤,比白汤好吃得多。羊肉味甘、性温,补血益气,温中暖肾,因含有丰富的蛋白质,有较好的滋补强壮作用;龙眼滋阴养血益心;北芪益气固表。三者同用,对体热易感冒、自汗冷患儿有辅助治疗作用。每日早晚1次,温热服用。

特点:肉鲜汤稠,稍有草药味。

**验方5 乌梅草姜汤。**乌梅500克,甘草末60克,砂糖120克,干姜末15克。把乌梅放入温水中浸泡,待发软后剥去核,盛在瓷器内,再把瓷器放入蒸笼,蒸约1小时左右。取出蒸软的乌梅捣烂,与甘草、砂糖、干姜一起拌匀,再盛入瓷器放在蒸笼里蒸。此汤可益气养胃,生津补液。主治小儿汗症,属气阴两虚,以盗汗为主,汗出较多,身体瘦弱,手足心热。

**验方6 黄芪黑豆汤。**黄芪30克,黑豆60克。黄芪洗净切片,黑豆洗净以水浸一夜。黄芪和黑豆放锅内加清水适量煎汤,熟后加食盐少量调味,喝汤吃豆。此汤可调中益气,固表止汗。主治小儿多汗症,属脾肺气虚,自汗或盗汗,疲乏无力,容易感冒。

**验方7 黄芪红枣汤。**黄芪15克,红枣20克。将以上二物加水适量,

煮沸后改文火煎煮1小时以上。每日1剂,分2~3次食枣喝汤,连用15天为1个疗程。此汤可益气固表自汗。主治小儿汗症,属卫表不固,自汗常出,动则加重,容易感冒。

**验方8 参归猪心汤。**人参、当归3克,猪心适量。将猪心洗净,切片,与人参、当归共加水600毫升煎汤。每日1剂,分2次服用。益气养血,固表自汗。主治小儿汗症,属表虚不固,平素体质虚弱,经常自汗,容易感冒,面色无华。

**验方9 黄芪龙眼粥。**黄芪、龙眼肉各15克,糯米30克,红枣3枚。先煎黄芪,去渣取汁,再入龙眼肉、糯米、红枣,共煎成粥。其益气补血,养心安神。主治小儿汗症,属表虚不固,自汗为主,气短懒言,或睡中汗出,醒后汗止。

**验方10 糯米小麦粥。**糯米、小麦等量。煮粥,加红糖调味,每天早晨食1碗。此粥可固表止汗。主治气虚自汗,动则汗出,面色无华者。

**验方11 枇杷粽子。**糯米,鲜枇杷叶各适量。糯米用清水浸泡一夜;枇杷叶洗净,去毛,水浸软,包成粽子,煮熟,每日吃1只。可固表止汗。主治气虚自汗,汗出频频,肢体欠温乏力者。

**验方12 桑乌煎。**桑椹20克,乌梅20克。水煎服,每天2~3次。可滋阴敛汗。主治阴虚盗汗,伴见五心烦





热,盗汗,口干少饮者。

**验方 13 浮小麦止汗汤。**浮小麦 30 克,糯稻根 30 克,大枣 10 枚。水煎服,每日 2~3 次。此汤可固表止汗。主治气虚自汗,动则汗出,面色无华者。

**验方 14 白术莲子泥鳅汤。**白术 6 克,莲子 5 克,泥鳅 4 条。共煲喝汤。此汤可补脾益气滋阴。主治表虚不固、营卫不和及气阴两虚型汗证,频频自汗,盗汗,五心烦热,口干少饮者。

**验方 15 泥鳅汤。**泥鳅鱼 150 克。泥鳅鱼放入热水中浸一浸,取起刮去潺,剖开肚,取出内脏,洗净抹干,下油煎黄,加水 1 碗半,慢火煲成半碗,下盐调味。每天饮 1 次,要连饮 3 天。泥鳅汤有补中益气的功效,对小孩子流淡汗功效显著。

## 自汗症(食疗药膳)

小孩子在清醒、安静状态下,出汗不止,甚则大汗淋漓,称为自汗症,多见于 5 岁以下的幼儿。中医认为自汗症主要因气虚卫外不固或气阴两虚所致。对于自汗症采用食疗药膳的方法来调理,幼儿易于接受,而且收效良好。

气虚卫外不固所致的自汗症,出汗部位以头部、躯干为主,且多伴有面色萎黄无华,精神不好,食量减少,大便清稀,肌瘦软弱无力、手脚不温、畏冷喜暖等征象。治疗宜益气固表。可选用以下验方。

**验方 1 黄芪粥。**取黄芪 20 克,白术 5 克,先水煎取汁适量;然后加入粳米 50 克。大枣 10 枚,共煮成粥;加白糖适量调味,代早餐食。

**验方 2 芡实粥。**芡实 300 克,浮小麦 50 克,大枣 10 枚,小米 50 克。先将浮小麦水煎取汁适量,然后加入芡实(捣碎)、大枣、小米共煮成粥,代早餐食。

**验方 3 牛肉黄芪汤。**新鲜牛肉 100 克(洗净切小块),黄芪 10 克,浮小麦 20 克,怀山药 15 克,生姜 5 克,红枣 10 枚。共入沙锅,加水适量,先以武火煮沸,再用文火慢炖,至肉烂熟后加盐调味,即可饮汤食肉。

**验方 4 浮小麦羊肚汤。**浮小麦 60 克,羊肚 100 克(洗净切小块),党参 10 克,生姜、红枣少许,同入沙锅,加水适量,文火炖汤,待羊肚熟后滤去浮小麦,加盐调味即可,饮汤食羊肚。

**验方 5 小麦枣芪茶。**取浮小麦 60 克,大枣 10 枚,黄芪 15 克,将大枣用刀切开,与浮小麦、黄芪共置锅内,加水适量熬煎。去渣留汁。凉后代茶饮。

因气阴两虚所致的自汗症,可伴有盗汗(入睡汗出,醒后自止)、体瘦乏力,低热或手足心热、食欲不振、夜卧不安,口渴等。可选用以下验方。

**验方 6 山药百合饮。**取山药、百合各 20 克,浮小麦 30 克,红枣 10





枚,加水共煎,过滤取汁,加白糖少许,一日内分数次随意饮用。

**验方 7 莢肉黄芪汤。**取山菜莢肉 10 克、黄芪 20 克、大红枣 10 枚,共煎取汁,加冰糖适量,分数次代茶饮。

**验方 8 黄芪枸杞炖乳鸽。**乳鸽 1 只,宰杀后洗净,去内脏,切小块,与黄芪 10 克、枸杞子 15 克、生姜 5 克同入沙锅,加水适量,先以武火烧开,后用文火慢炖至肉熟烂,加盐调味,食肉饮汤。

**验方 9 乌龟百合红枣汤。**活乌龟 1 只(约 150 克),剖杀后洗净,切小块,与百合 20 克、红枣 10 克同入沙锅,加水适量。先用武火煮沸,再以文火慢炖至肉烂熟,加盐调味,食肉饮汤。

**验方 10 鸽肉黑豆煮腐皮。**白鸽肉 50 克,豆腐皮 30 克,黑豆 60 克。先将黑豆洗净放锅内,加水适量,用文火炖烂,后加入鸽肉、豆腐皮共煮熟,入油、盐、料酒少许调味,随意食用。

此外,病情较轻的幼儿自汗症,还可酌情选用以下单方。①桂圆 10 枚,浮小麦 15 克;②葡萄干 10 克,糯稻根 15 克;③太子参 15 克,大枣 10 枚;④黄芪 10 克,大枣 10 枚。均为煎水代茶饮。

## 盗汗(食疗)

**验方 1 泥鳅鱼** 200~250 克,用温水洗去黏液,去头尾、内脏,用适量菜

油煎至黄色,然后加水适量,煮汤至半碗,再加盐适量,喝汤吃肉。每日 1 次,年龄小者分次服食。

**验方 2 韭菜** 30 克,瘦猪肉 50 克。将韭菜洗净与瘦肉共剁碎,加入少许植物油、盐调味拌匀,隔水蒸熟食用。每日 2 次,7 天为 1 个疗程。

**验方 3 黑木耳** 15 克,红枣 15 克,冰糖适量。将木耳泡胀洗净,与红枣一起加水 1 碗,水煎至半碗时,加入冰糖食用。每日 3 次,5~7 天为 1 个疗程。

**验方 4 浮小麦** 25 克,红枣 5 枚,龙眼肉 10 克。水煎饮汤。每日 2 次,10 天为 1 个疗程。

**验方 5 鲜羊肚** 50 克,黑木耳 30 克,黄芪 15 克。水煎后喝汤吃羊肚和黑木耳。每日 2 次,5~10 天为 1 个疗程。

## 多汗症(药膳)

小儿多汗,与儿童生长发育快、新陈代谢旺盛有关。但若汗出湿衣,大汗淋漓或汗流浹背,在安静或睡眠时,并非因衣被厚或环境过热而出汗较多,就属病理现象,称为“小儿多汗症”。汗出过多,会影响小儿生长发育,还会使小儿体质虚弱,抵抗力差,易引起其他病症。

**验方 1 黄芪百合粥。**先用黄芪 30 克,加水 500 毫升,煮沸后再小火煎





半小时,去渣,取药液;取百合 10 克切片洗净,与粳米 25 克加药液煮成粥 1 小碗。每日分 2 次空腹吃完,连吃 1 周以上。黄芪有补肺气、益卫气、固表止汗的功效。百合润肺,清肺热,可防治肺热引起的汗出。两者合用配以健脾益气的粳米,更能补肺气、益卫固表,对小儿多汗症有较好的疗效。

**验方 2 生地黑豆鸡。**先用生地 100 克,水煎两次,去渣,合并两次滤液约 500 毫升;取黑豆 50 克淘洗净;童子鸡(仔鸡)1 只,去毛和内脏;将黑豆填入鸡腹,入沙锅,加药液,大火煮沸后加食盐 3 克,小火煨至鸡肉黑豆烂熟。鸡分 2~3 天吃完,每周吃两只鸡,连吃 3

周以上。每次吃鸡肉、黑豆,喝汤,宜少不宜多。生地养阴补血清内热,配黑豆、童子鸡增强养阴补肾的功效。对阴虚内热盗汗的小儿多汗症有良效。黑豆富含钙,有补钙止汗的作用。

**验方 3 小麦山药泥鳅汤。**先用清水养泥鳅 3 天,吐净泥,取 100 克剖去内脏,滤干水分后油炸至焦黄;取浮小麦 15 克、山药 20 克,加水 500 毫升煮成汤,滤去药渣,取汤汁煮油炸泥鳅,煮沸后加食盐、味精少许即成。吃泥鳅喝汤,隔日 1 剂,连吃 7 剂。本方能健脾益气、补肺固表、养阴补钙,对小儿自汗又兼盗汗者有效。



## 五、婴幼儿呼吸系统常见疾病

### 小验方荟萃

#### 咳嗽

**验方 1 白菜冰糖饮。**大白菜根 2 个,冰糖 30 克。将白菜根,冰糖同放水煎煮,取汁服用,每日 3 次,可以清热止咳。

**验方 2 银耳冰糖饮。**银耳 10 克,冰糖 20 克。将银耳、冰糖同放沙锅中,加适量水煎煮,取汤服用。每日 1 次,具有润肺止咳清热之功效。

**验方 3 雪梨川贝母。**雪梨一个,川贝母粉 2.5 克,冰糖 20 克。将雪梨去皮后剖开去核,填入冰糖。与川贝母粉和好,放碗中,隔水炖 20 分钟即可。

**验方 4 萝卜蜜汁饮。**霜白萝卜 1/4 个,蜂蜜适量。将霜白萝卜洗净捣碎,绞取汁炖熟,加入蜂蜜调匀服用,主治咳嗽多痰。

**验方 5 冬瓜子炖豆腐。**豆腐半块,冬瓜子 15 克,冰糖 30 克。将豆腐、冬瓜子、冰糖共放锅内。加水适量。文火炖煮,约 40~60 分钟即可。吃豆腐饮汤。

**验方 6 四汁饮。**甘蔗汁 30 克,生梨 15 克,生藕汁 10 克,生荸荠汁 10 克。将上面四汁同放碗内,混匀隔水炖 10~20 分钟即可。

**验方 7 四仁鸡蛋。**白果仁 3 克,甜杏仁 3 克,胡桃仁 6 克,花生仁 6 克,鸡蛋 1 个。将上面四仁共焙干研末,将鸡蛋打入,调匀,上火蒸熟服用。

**验方 8 蜂蜜鸡蛋汤。**蜂蜜 10 克,清水 100 毫升,鸡蛋 1/2 个。将蜂蜜加水煎沸,打入鸡蛋,微沸趁热饮用。每日早、晚空腹服用,有润肺止咳之功效。

**验方 9 冬笋烧肉。**猪肉 50 克,冬笋 40 克,肉汤 20 克,料酒、白糖、酱油、味精、猪油各适量。猪肉洗净切成小块,冬笋剥去外壳,取嫩笋部分也切成小块。烧开水,下肉块烫一下即捞起,沥去血水。熬热油锅,把已烫过的肉块下锅,用旺火煸炒,再放酱油、料酒、肉汤等炒匀,小火,盖上锅盖焖煮。另热油锅,拿备好的笋块下锅,用旺火炸一下,捞起放入肉锅,与肉块搅和,再



盖好继续闷到肉和笋将近酥软时,加放味精即可。具有益气补血,清肺化痰之功效。

**验方 10** 橘子皮 9 克,苹果 1 个(去皮),川椒 6 克(纱布包),蜂蜜 1 勺匙,猪油半勺匙。加水适量煎煮,去椒、橘皮后少量频服。适用于风寒咳嗽。

**验方 11** 生梨 1 个,川贝母 10 克,冰糖 2 块。梨去核纳入川贝、冰糖后用干净竹签或牙签穿定隔水蒸熟。分 2~3 次服下。适合治风热咳嗽。

**验方 12** 川椒 6 克,置于鲜梨中心(去核),放入碗内,再加冰糖 1 块,蜂蜜 1 勺匙,隔水蒸熟,梨汁同饮。用治百日咳。

**验方 13** 生梨 1 个,干荔枝 10 只,川贝母 3 克,冰糖少许。梨去心切碎,干荔枝去壳带核,将上药蒸熟后趁热吃下,每日 1 次,3~5 天即可治愈。适用于风寒咳嗽。

**验方 14** 梨 1 个,削皮掏核;贝母 4 粒,塞入梨中,加少量冰糖,炖熟,吃梨饮汁。每日 3 次,连服 2 天。

**验方 15** 取麻雀 2~3 只,剥皮割肚去内脏,放入碗中,加适量冰糖炖熟。吃肉饮汁,每日 1 次,连服 3~4 天。

**验方 16** 百合 30 克,陈皮 1 克,煎水,加冰糖适量,代茶饮。每日 3 次,连服 5~7 日。

**验方 17** 白萝卜 1 个洗净切丝,加两匙白砂糖,用纱布包好挤汁,然后

放锅中炖熟,吃丝饮汁,每日 2 次,连服 3 天。

**验方 18** 萝卜陈皮汤。白萝卜 1 个,切片放入白胡椒 5 粒,生姜 10 克,陈皮 5 克,煮汤,再加冰糖 50 克。用于疾病的早期,咳嗽频繁发作,咽喉发痒,咳声重浊,痰白清稀。

**验方 19** 罗汉果茶。广西罗汉果 9 克,水煎服。用于咳嗽不爽,痰黄黏稠,不容易咯出。

**验方 20** 丝瓜汁。秋季丝瓜,取汁,隔水蒸热后饮用。用于咳嗽时间较长,痰多,色黄黏稠,咯吐不爽,或有热腥味。

**验方 21** 川贝梨。川贝母 5 克,冰糖 15 克与梨同蒸,用于咳嗽痰多,色黄而黏稠。

**验方 22** 薏苡仁山药冬瓜子粥。薏苡仁 50 克,山药、粳米各 100 克,冬瓜子 50 克,同煮粥食。用于咳嗽痰多,色白。

**验方 23** 杏仁萝卜猪肺汤。猪肺、白萝卜各 1 个,切块,杏仁 9 克,共炖烂熟食。用于久咳不愈、活动后气喘、气急者。

**验方 24** 百合猪肺汤。百合 30 克,猪肺 250 克,炖熟加少许食盐调味,饮汤食猪肺。用于咳嗽时间较长,干咳少痰。

**验方 25** 玉竹粥。玉竹 15 克(鲜者加倍),粳米 50 克。将玉竹洗净,





切碎,加水煎汤取汁去渣,用玉竹汁液煮粥(应添水煮粥)。每日早晚分2次温热服食。1周为1个疗程,停1周再行第2疗程。

**验方 26 黄精粥。**黄精 15 克(新鲜者加倍),粳米 50 克,冰糖适量。将黄精洗净,切细,和粳米一起加水 500 毫升,用小火煮至米粒开花,加入冰糖,再煮片刻,每日早晚空腹时趁热食服。

**验方 27 百合梨糖。**百合 10 克(鲜百合更好,用量加倍),梨 1 个,白糖 15 克。将百合洗净,梨切片。百合、梨、白糖三者混合放入碗中,蒸熟,放冷后 1 次顿服。每日 2 次。

**验方 28 花生煲冰糖。**花生米 100~150 克,冰糖适量。将花生米洗净,加入冰糖及清水同煮熟,吃花生米饮汤,每日分 3 次吃完。

**验方 29 银耳羹。**银耳 5 克,鸡蛋 1 个,冰糖 60 克,猪油适量。将银耳用温水浸泡约 30 分钟,待发透后,摘除杂质,洗净并分成片状,然后加适量水煮开,并用文火再煎 2 小时,待银耳煮烂为止。将冰糖另加水煮化,打入鸡蛋,并兑入清水少许搅匀后,入锅中煮开,并搅拌,将鸡蛋糖汁倒入银耳锅内,起锅时,加入少许猪油。

**验方 30 生姜柿饼。**生姜 6 克,柿饼 1 个。将生姜洗净、切碎,夹在柿饼内放在火上焙熟吃,每日 1~2 次。

**验方 31 大蒜白糖汁。**大蒜头 15 克,白糖 30 克。将大蒜头去皮,捣烂,加白糖和开水约 500 毫升,浸泡 5 小时即可服用。每日 1 剂,分 3 次服,连服 4~5 天。

**验方 32 蔗浆粥。**新鲜甘蔗若干,粳米 50 克。将粳米加水 400 毫升煮成稀粥,然后将新鲜甘蔗洗净切碎,榨取汁 150 毫升左右,加入稀粥中即可服食。每日 2 次,早晚服。

**验方 33 松子仁粥。**松子仁 20 克,糯米 50 克,蜂蜜适量,将松子仁捣成泥状,与糯米一起加水 500 毫升,用文火煮成稀稠粥,然后调入蜂蜜,早晚分 2 次温热服食。

## 干咳(药膳)

**验方 1 木耳鸡丁。**嫩鸡肉 350 克,水发木耳 200 克,青椒 1 个,精盐 5 克,湿淀粉 30 克,味精、白糖各适量,蛋清 2 个,葱段 10 克,清汤 100 毫升,香油 5 毫升,植物油 500 毫升。将鸡肉切成小丁,放入已调好的蛋清中,并加酱油与淀粉拌好。将木耳、青椒切成丝。锅内加油烧至七成热,放入鸡丁,炸至熟后捞出,控净油。用净锅爆炒葱、姜、青椒,随即加入鸡丁、木耳,并将调料倒入,翻炒几下即可。每周 1~2 次,佐餐。可益气养血,润肺止咳。主治干咳,以气血不足为主证者,症见干咳无力,面色无华,头晕眼花,四肢无力,声





音低怯,舌淡,脉弱等。

**验方 2 银耳白肺汤。**银耳 30 克,猪肺 1 具,清汤 1500 毫升,葱段、姜、精盐、料酒、味精、胡椒粉各少许。银耳水发,洗净,用开水泡片刻。猪肺以清水冲尽肺叶中的血液,放入沸水中稍焯捞出,入沙锅内倒入清水,放入葱、姜、料酒,用旺火烧开后改小火煮烂。将猪肺捞入凉水内,剔气管筋络,去老皮,揪成蚕豆瓣大小的块,放入碗中用凉水泡好。把肺块和银耳捞入大汤碗内,加入清汤,上屉蒸透取出。烧开后余下的汤,加料酒、精盐、胡椒粉,汤沸后盛入碗内即成。每周 1~2 次,佐餐用。可养阴润肺,主治阴虚干咳,盗汗,面红目赤,午后潮热,舌干无苔,脉细数者。

**验方 3 川贝梨。**上等川贝 5 克,梨 1 个。梨去皮,掏去梨核,加入川贝,盖上盖。隔水蒸熟,或用水炭火烤熟。食梨与川贝末,每日 1~2 个。可养阴润肺,止咳。主治阴虚干咳,咽喉肿痛,鼻衄,口舌干燥,头痛,胸痛者。

**验方 4 黄精玉竹炖猪肘。**猪肘 800 克,黄精、玉竹各 12 克,冰糖 120 克,大枣 20 枚,精盐、料酒、葱、姜各适量。将黄精、玉竹切成片,装入纱布袋扎口。猪肘洗净,入沸水锅内焯去血水,捞出洗净。葱切成段,姜切成片。冰糖 60 克在炒锅内炒成深黄色糖汁。将以上药物和食物同入沙锅中,加入清水、调料,置旺火上烧沸,撇去浮沫。将冰糖汁及大枣加入锅内,小火炖 2 小

时,待肘子熟烂时,取出纱布袋即可。每周 1~2 次,佐餐食用。可益气养阴,润肺止咳。适用于气阴两虚干咳,咳嗽无力,腰腿酸软,头晕眼花,纳差不香,夜眠欠佳,脉细无力。

**验方 5 杏仁粥。**杏仁 20 克(去皮尖),白米 50 克。煮米成半熟时入杏仁,继续煮成粥即可。起床后当作早餐,服用时可加白糖调味。可止咳调中。适用于外感风寒、脾胃失调所引起的咳嗽吐痰,气逆喘息,大便干或咳嗽吐食等症状。

## 久咳(食疗)

**验方 1 冰糖炖麻雀。**每次用麻雀 2 只,去毛和内脏,用冰糖 20 克,同盛在锅内,加清水适量隔水炖熟服。

**验方 2 川贝冰糖炖饭汤。**用川贝 6 克,冰糖 15 克,煮饭时待饭滚后取饭汤 200 毫升,放入川贝及冰糖,炖服。

**验方 3 罗汉果煲猪肺。**罗汉果 1/3,猪肺 200 毫克,洗净切块,加水煲汤,食盐调味服食。

**验方 4 风栗壳煲糖冬瓜。**每次用风栗壳 30 克,糖冬瓜 50 克,煎水代茶饮。

**验方 5 热炒杏仁。**杏仁补肺滋阴,让孩子常吃炒熟杏仁,对防治咳嗽有帮助。

以上食疗方,可每日 1 次进食,见效后可继续服用,直至咳嗽痊愈。





## 风热咳嗽(食疗)

特点是咳嗽,痰黄黏稠,鼻流浊涕,咽红口干等。治宜疏风清热,化痰止咳。

**验方 1** 二汁饮。鲜藕汁、梨汁等份,生服。

**验方 2** 萝卜冰糖汁。白萝卜取汁 100~200 毫升,加冰糖适量隔水炖化,睡前 1 次喝完,连用 3~5 次。

**验方 3** 葱白梨汁。葱白连须 7 根,梨 1 个,冰糖适量,水煎服。

**验方 4** 丝瓜花蜜饮。洗净丝瓜花 10 克,放入瓷杯内,以沸水冲泡,盖盖焖浸 10 分钟,再调入蜂蜜适量,趁热顿服。

**验方 5** 橄榄萝卜饮。橄榄 400 克,萝卜 500~1000 克,煎汤代茶饮。

**验方 6** 蜂蜜萝卜汁。白皮萝卜 1 个,洗净,挖空中心,将蜂蜜 100 克装入,置大碗内,加水蒸熟服。

**验方 7** 红皮萝卜洗净(不去皮),切碎后加入麦芽糖 2~3 匙,搁置一夜,将溶成的萝卜糖水频频饮服。

**验方 8** 牛蒡粥。鲜牛蒡根研碎滤取汁 100 毫升,粳米 50 克,共煮粥,趁热服。

**验方 9** 鱼腥草杏仁煎。鱼腥草 30 克,杏仁 9 克,桔梗 10 克,水煎代茶饮。

**验方 10** 鱼腥草煲猪肺。鱼腥草 30 克,猪肺约 100 克,将猪肺洗净切成块状,加适量清水煲汤,食盐少许调

味,饮汤吃猪肺。

**验方 11** 萝卜饴糖饮。萝卜 500 克,洗净切成薄片,加麦芽糖 200 毫升,搅拌,浸一昼夜,即萝卜糖水,每次服 15~30 毫升,每日 3 次服完。

**验方 12** 桑叶枇杷叶煎。鲜桑叶 10 克,鲜枇杷叶 9 克,煎水代茶,日服 2 次。

**验方 13** 柿子。性大寒,能清热、化痰、止咳。但婴幼儿一次只能吃一只,吃多了肚子会不舒服。

**验方 14** 西瓜。性寒,能治一切热证。婴幼儿在夏天如患了风热咳嗽,可给他多吃西瓜。

**验方 15** 枇杷。性凉,能润肺化痰止咳。适宜热性咳嗽,吐黄脓痰的婴幼儿吃。

**验方 16** 荸荠。性寒,荸荠水能化痰、清热。取 2~3 只荸荠去皮,切成薄片,放入锅中,加一碗水,在火上烧 5 分钟即可。此方对热性咳嗽,吐脓痰者效果好。

**验方 17** 梨+冰糖+川贝。把梨靠柄部横断切开,挖去中间核后放入 2~3 粒冰糖,5~6 粒川贝(川贝要敲碎成末),把梨对拼好放入碗里,上锅蒸 30 分钟左右即可,分两次给婴幼儿吃。此方有润肺、止咳、化痰的作用。因为现在的婴幼儿普遍贪凉,热了就吹空调,一年四季都在吃寒凉的水果,所以现在患风热咳嗽的婴幼儿明显减少。





**验方 18 煮萝卜水。**白萝卜洗净,切4~5薄片,放入小锅内,加大半碗水,放火上烧开后,再改用小火煮5分钟即可。等水稍凉后再给婴幼儿喝,此方治疗风热咳嗽、鼻干咽燥、干咳少痰的效果是不错的,2岁以内的婴幼儿可收到更好的效果。

## 风寒咳嗽(食疗)

特点是咳嗽、咽痒、咳痰清稀、鼻塞流涕等,治宜宣肺散寒止咳。

**验方 1 紫苏粥。**紫苏叶10克,粳米50克,生姜3片,大枣3枚。先用粳米煮粥,粥将熟时加入苏叶、生姜、大枣,趁热服用。

**验方 2 葱白粥。**大米50克,生姜5片,连须葱白5段,米醋5毫升,加水适量煮粥,趁热饮用。

**验方 3 杏仁萝卜煎。**杏仁(甜)10克,生姜3片,白萝卜100克,水煎服,每日1剂。

**验方 4 核桃生姜饮。**核桃肉5枚捣烂,生姜汁适量送服。

**验方 5 止咳姜糖饮。**生姜10克,洗净切好,用沸水冲泡,加盖温泡10分钟,再加入麦芽糖适量,代茶频服。

**验方 6 苏陈煎。**紫苏叶、陈皮各9克,白萝卜片12克,用水一碗煎成半碗,加红糖一汤匙,趁热温服。

**验方 7 杏仁茶。**杏仁6~10

克,切碎后加水200毫升,文火煎至80毫升,加少量白糖调味,每日1剂,分次服完。也可取苦杏仁7粒,甜杏仁14粒,用滚水泡一会,去皮、尖后、捣烂,加水适量,每日1剂,分数次服完。

**验方 8 生姜+红糖+大蒜。**孩子患了风寒感冒,喝温热的生姜红糖水能起到很好的治疗作用,如果孩子同时还伴有咳嗽,可在生姜红糖水里再加2~3瓣大蒜一起煮,要用小火煮10分钟,把蒜头的辣味煮掉,这样孩子才肯喝。

**验方 9 蒸大蒜水。**取大蒜2~3瓣,拍碎,放入碗中,加入半碗水,放入一粒冰糖,把碗加盖放入锅中去蒸,大火烧开后改用小火蒸15分钟即可。当碗里的蒜水温热时喂给孩子喝,大蒜可以不吃。一般每天2~3次,1次小半碗。大蒜性温,入脾胃、肺经,治疗寒性咳嗽、肾虚咳嗽效果非常好,而且方便简单,孩子也愿意喝。

**验方 10 烤橘子。**将橘子直接放在小火上烤,并不断翻动,烤到橘皮发黑,并从橘子里冒出热气即可。待橘子稍凉一会,剥去橘皮,让孩子吃温热的橘瓣。如果是大橘子,孩子一次吃2~3瓣就可以了,如果是小贡橘,孩子1次可以吃1只。最好配合大蒜水一起吃,1天2~3次。橘子性温,有化痰止咳的作用。吃了烤橘子后痰液的量会明显减少,镇咳作用非常明显,而且孩子都愿意吃。





**验方 11 麻油姜末炒鸡蛋。**将一小勺麻油放入炒锅内,油热后放入姜末,稍在油中过一下,随即打入1个鸡蛋炒匀。孩子风寒咳嗽及体虚咳嗽时,每晚让孩子在临睡前趁热吃1次,坚持吃上几天,就能收到明显效果。

**验方 12 梨+花椒+冰糖。**梨1个,洗净,横断切开挖去中间核后,放入20颗花椒,2粒冰糖,再把梨对拼好放入碗中,上锅蒸半小时左右即可,一只梨可分两次吃完。蒸花椒冰糖梨对治疗风寒咳嗽效果非常明显,但有的孩子不喜欢花椒的味道,家长可自己选择。

### 肺热咳嗽(食疗)

咳嗽阵作,痰稠色黄难咯,咽喉干燥,发热口渴,面红目赤,口苦,烦躁,舌红苔黄,脉滑数。治法:清热泻肺,止咳化痰。

**验方 1 南杏桑白猪肺汤。**南杏仁(去皮尖)10克,桑白皮12克,猪肺约200克,煲汤饮用。先将猪肺洗净切成块状,与南杏、桑白皮一起用瓦煲加水煲煮,饮汤食猪肺。

**验方 2 无花果冰糖水。**无花果10克,冰糖适量,煲糖水服食,每天1次,连服3~5天可见效。

**验方 3 海蜇马蹄汤。**每次用鲜海蜇25~50克(干品酌减),马蹄50~75克(去皮切片),煎汤饮用,一般数次

见效。

**验方 4 胖大海冰糖茶。**每次用胖大海3~5枚,洗净放入碗内,加冰糖适量调味,冲入沸水,加盖焖半小时左右,作茶饮,每天饮数次,连服2~3天见效。

**验方 5 川贝雪梨糖水。**川贝母3克,雪梨一个,冰糖适量。将川贝打碎,雪梨洗净切片,放盅内沸水炖,饮汤。

### 痰湿咳嗽(食疗)

特点是咳嗽痰多,痰液清稀,早晚咳重,常伴有食欲不振、口水较多等症。治宜燥湿化痰。

**验方 1 橘皮粥。**鲜橘皮30克,洗净,切丝,大米100克,加水煮粥。

**验方 2 薏仁粥。**薏苡仁50克,粳米100~200克,共煮成粥,常饮服。

**验方 3 二陈二仁粥。**陈皮9克,半夏6克,茯苓12克,薏仁15克,冬瓜仁15克,粳米100克。前五料水煎,沸后约10分钟,去滓取汁。加粳米及适量水,同煮为粥。

**验方 4 薏米杏仁粥。**薏米50克,杏仁(去皮尖)10克。薏米洗净,加水煮成半熟,放入杏仁,粥成加少许白糖。

**验方 5 柚皮饮。**柚子皮适量,水煎服。

**验方 6 法夏川贝北杏煎。**每次





## 气虚咳嗽(食疗)

特点是咳嗽日久不愈,咳声无力,痰液清稀,面白多汗等。治宜健脾益气,补肺止咳。

**验方 1 豆腐煲。**豆腐 250 克,红糖 50 克,生姜 5 片,慢火煲 1 小时,每晚睡前食用,连服 1 周。

**验方 2 杏仁萝卜猪肺汤。**猪肺、白萝卜各 1 个(切块),杏仁 9 克,共炖烂熟食。

**验方 3 海带根** 500 克,生姜 75 克,红糖适量。加水熬成 450 毫升的浓缩糖浆,每次 15 毫升,日 3 次,10 天为一疗程。

**验方 4 黄芪粥。**黄芪 20 克,粳米 50 克。黄芪加水 500 毫升,煮至 200 毫升,去滓。入淘净粳米,加水煮至粥成。温热顿服。

**验方 5 猪肺薏仁粥。**薏米 150 克,猪肺 1 具,切丁,共煮成粥。

**验方 6 花生红枣汤。**花生米、大枣、蜂蜜各 30 克,水煎。食花生、枣,喝汤。日 2 次。

## 阴虚咳嗽(食疗)

特点是干咳少痰,咳久不愈,常伴形体消瘦、口干咽燥、手足心热等症。治宜滋阴润肺止咳。

**验方 1 门冬粥。**天门冬 15~20 克,粳米 60 克,冰糖少许。先煎天

取法半夏、川贝母各 3 克,北杏(去皮尖)6 克,共打碎,放入盅内,加水 50 毫升,沸水炖 1 小时,饮水。日 1 次,连服 3~5 次,效佳。

**验方 7 半夏白矾丸。**法半夏末 12 克,白矾末 2 克,甘草末 6 克,先将半夏末煎成膏,然后加入白矾末、甘草末,和匀制成小丸,每日含服数次,每次 1 小丸。

## 痰热咳嗽(食疗)

咳嗽,吐黄痰,伴口渴、唇红、尿黄、便干等症。治宜清热化痰。

**验方 1 荸荠海蜇饮。**荸荠 200 克,海蜇皮 100 克,水煎,分服。

**验方 2 秋梨白藕汁。**秋梨去皮、核,白藕去节,各等量,切碎,取汁,频服。

**验方 3 芦根粥。**鲜芦根 150 克,竹茹 15 克,生姜 3 克,粳米 50 克。先煎前二味药取汁,入米煮粥,待熟时加生姜,稍煮即可。

**验方 4 杏仁糖。**带皮苦杏仁、冰糖各等份,研碎混合,制成杏仁糖,早晚各冲服 3 克。

**验方 5 核桃仁** 150 克,冰糖 200 克,山楂 50 克。先将核桃仁水浸磨成浆,再将山楂熬成汁,去滓,入冰糖及核桃浆同煮熟。随意食。

**验方 6 冬瓜子** 15 克,加红糖少许,捣烂后开水冲服,每日 2 次。





门冬取汁去滓,入粳米同煮为粥,粥成加入冰糖。每日早起空腹服用。

**验方 2 银耳粥。**银耳 25 克,粳米 100 克,冰糖适量。银耳加水煮至六成熟,入米共煮成粥,起锅前加冰糖。

**验方 3 百合粳米粥。**百合 50 克,粳米 100 克,红枣 5~10 枚,赤豆 30 克,白糖适量,先将红小豆煮至半熟,入粳米、百合、红枣同煮为粥,粥成后加入白糖。

**验方 4 川贝酿梨。**川贝母 12 克,雪梨 6 个,冬瓜条 100 克,冰糖 100 克,糯米 100 克,白矾 3 克。先将糯米蒸熟,冬瓜条切成小颗粒,川贝研成末,白矾溶于水;再将雪梨去皮,切下盖,挖出梨核,浸入白矾溶液中以防变色;制作时取出梨,在沸水中烫一下,冲凉,放碗内,将糯米饭、冬瓜条粒、冰糖拌匀,和入川贝粉,装雪梨内,盖好,蒸 1 小时至烂即成;另将剩下的冰糖溶水,收浓汁,淋在刚出笼的梨上。每早晚各吃梨 1 个。

**验方 5 川贝冰糖梨。**川贝粉 3 克,大梨 1 个,冰糖 6 克。将梨去皮,挖去梨心,填入川贝粉、冰糖,蒸熟食之。

**验方 6 蜂蜜蒸梨(萝卜)。**梨或白萝卜 1 个,挖空心,蜂蜜 30 克装入梨或萝卜内,蒸熟食用,每日 2 个。

**验方 7 黑芝麻 60 克,核桃仁 60 克,冰糖 50 克,共捣烂,开水冲服,每次 10~15 克,早晚空腹服。尤其适**

用于伴阴虚肠燥便秘者。

**验方 8 百合猪肺汤。**百合 30 克,猪肺 250 克。共慢火炖熟,加少许食盐调味,饮汤食猪肺。

**验方 9 银耳鸭蛋。**银耳 9 克,先煮;鸭蛋 1 枚,打入银耳汤,加入适量冰糖调味食用。

**验方 10 罗汉果煲猪肺。**罗汉果半个,猪肺 250 克,先将猪肺洗净切块,挤出泡沫,与罗汉果加清水适量煲汤,调味,分次服食。

**验方 11 川贝雪梨煲猪肺。**川贝 5 克,雪梨 1 个,猪肺 120 克。先将猪肺洗净切块,挤去泡沫,雪梨切成数块,与川贝一起,加冰糖少许,清水适量,慢火煎煮,分数次服食。

**验方 12 雪耳炖冰糖。**雪耳 10 克,洗净放碗内,加冷开水浸泡,待雪耳发胀后除去杂物,加冷开水、冰糖适量,共炖 2 小时,食雪耳饮汁。

**验方 13 北杏炖雪梨。**北杏(去皮尖)10 克,雪梨一个,冰糖适量,清水 100 毫升,放炖盅内沸水炖 1 小时,分次食雪梨饮汤。

**验方 14 白菜干猪肺汤。**白菜干 20 克,猪肺约 200 克,蜜枣 4 个。先将猪肺洗净切块,挤去泡沫,与白菜干、蜜枣加清水适量,煲 2 小时。分次服食。

**验方 15 剑花猪瘦肉汤。**剑花 20 克,猪瘦肉 50~100 克,加清水适量





煲汤,煲约2小时,食盐调味,一日分数次服食。

## 内伤咳嗽(食疗)

内伤咳嗽指长期的、反复发作的慢性咳嗽,或是因感冒发烧引起的咳嗽,虽然感冒发烧的症状已消失,但咳嗽却一直好不了。

反复咳嗽的婴幼儿由于使用消炎药和止咳药较多,胃口较差、没有食欲,舌苔几乎是白苔。因此父母首先要调理婴幼儿的脾胃,提高婴幼儿的身体素质。

**验方1 山药粥。**把山药去皮,切成小块放入食品粉碎机内,再加半碗水,将山药加工成稀糊状。然后倒入锅中,放火上烧,同时要不停地搅动,烧开即可。婴幼儿最好在空腹时食用,做好的一碗山药粥可以分2~3次喂婴幼儿。山药健脾胃、补肺气、益肾精,此方最适合婴幼儿食用,不但能止咳治哮喘,还对小儿的厌食、虚汗多、流口水、气虚胆小等病症也有很好的治疗效果。需要注意的是,山药煎煮的时间不宜过久,否则其中所含的淀粉酶就会分解,丧失滋补功效。

**验方2 红枣+白果。**此方适合2岁以上的婴幼儿食用。取红枣3粒、白果3粒放入小锅中,加上大半碗水,中火烧10分钟即可。每晚临睡前给婴幼儿服用。红枣性温、益气补血、健脾胃;白果性平敛肺气、定咳喘,并有固肾

的作用,所以对一些久咳不愈、反复感冒、咳嗽、发烧的患儿很有效果,同时它还可以治疗遗尿症。需要注意的是,红枣和白果的量一定要掌握好,只限于3粒,量多了会导致婴幼儿上火、气滞。

**验方3 核桃+芝麻+红枣+蜂蜜。**核桃仁半斤,黑芝麻2两,红枣半斤,把它们碾碎后放入大碗中搅拌均匀,再放入1饭勺蜂蜜、3饭勺水(由于蜂蜜难搅拌均匀,所以可先将蜂蜜和水在火上加热)。把大碗加盖,放入大锅中蒸,大火烧开后改用小火蒸40分钟即可。每天早晚给婴幼儿吃一勺。此方最适合儿童服用,不但能治小儿久咳、支气管炎、哮喘,而且对小儿的便秘也有非常好的效果。此方如果长期食用的话,能增强婴幼儿的体质。

## 咽喉肿痛(食疗)

咽喉肿痛常是感冒引发的症状之一,也有部分患儿因气候干燥,或饮水太少,或过食咸甜辛辣之物引起。

**验方1 金银花9克,麦冬12克,胖大海2枚。**沸水冲泡,代茶饮。

**验方2 绿茶、橄榄各6克,胖大海3枚,蜂蜜1匙。**先将橄榄放入适量水中煎煮片刻,然后冲泡绿茶、胖大海,闷盖1~2分钟,调入蜂蜜,频饮。

**验方3 无花果(干品)7枚,金银花15克,水煎,频服。**

**验方4 秋梨白藕汁。**秋梨去





皮、核、白藕去节,各等量,切碎,用纱布包榨汁,频服。

**验方 5** 雪梨川贝饮。大雪梨 1 个,去皮挖心,装入川贝末 3 克,冰糖 15 克,隔水蒸熟后食用。

**验方 6** 鲜丝瓜研汁频服。

**验方 7** 荸荠数个,洗净绞汁,生萝卜 1 个,洗净绞汁,二汁相合,频饮。

**验方 8** 梨汁、荸荠汁、甘蔗汁、藕汁和匀,频服。用于咽喉肿痛伴口渴者。

如果咽喉肿痛反复发作,伴有扁桃体慢性增生、咽后壁滤泡增生,表现为咽干不适时咳嗽者,可用下述方法:

**验方 9** 萝卜姜糖饮。生萝卜洗净,捣烂取汁 24 克和姜汁 30 克拌匀,然后加白糖 30 克,水煎频饮。

**验方 10** 芹菜膏。芹菜 1~15 千克,蜜少许。芹菜洗净捣汁,加蜜少许,文火熬成膏,每天半匙,开水冲服。

**验方 11** 桑叶蜜。桑叶 20 克,蜂蜜 50 克。先将桑叶煎煮片刻,取药汁兑服蜂蜜。

**验方 12** 蛋黄油。将若干个鸡蛋煮熟,去蛋白取蛋黄,把蛋黄置于小锅内加热翻炒,蛋黄逐渐变焦,变黑,最后渗出蛋黄油,去渣后服用。2 岁以下的婴幼儿每次服 5 毫升,其他年龄婴幼儿根据症状酌情加减。可用于婴幼儿感冒发烧后引起咽部红肿、口舌生疮。

## 预防感冒(食疗)

**验方 1** 橘子布丁。橘子 5 瓣,洋粉(琼脂)2 克,蜂蜜适量。把橘子内皮剥去后研碎,把水和洋粉放入锅内煮片刻后加入蜂蜜,混合后倒入定型容器中冷却定型。

**验方 2** 李子酸奶酪。李子 2 个,酸奶酪半杯,蜂蜜 20 克。把李子洗干净放入锅内加水煮,使水刚刚浸没李子,把煮软的李子捣碎,加入蜂蜜混合即可。

**验方 3** 番茄西瓜饮。番茄、西瓜各适量。番茄、西瓜洗净后分别绞汁,合并二液,随时饮用,具有消暑解表之功效。

**验方 4** 感冒汤。葱须,香菜根,白菜头各适量。上三味洗净,切碎,加水煎煮,代茶饮用,趁热温服。用于风寒感冒初起,发热怕冷,头痛,鼻塞流鼻涕。

**验方 5** 姜汤饮。生姜 15 克,红糖适量。将生姜洗净,切成片,捣烂,入红糖水煎,趁热饮用,用于风寒感冒。

**验方 6** 香菜黄豆汤。香菜 50 克,黄豆 15 克。将香菜洗净,切碎,与黄豆同入锅内,加水适量,煎煮约 10~15 分钟,取汤服用。

**验方 7** 杏仁糖。杏仁、冰糖各适量。将杏仁研碎,与等量冰糖混匀服用即可。





**验方 8 葱豉粥。**葱白 1 根,豆豉 5 克,白米 20 克。将白米洗净按常法煮粥,临熟前下葱白及豆豉调匀,稍煮片刻即可。有散风清热之功能。

**验方 9 绿豆** 30 克磨碎,茶叶 10 克装入布袋,加水一大碗,煎至半碗去茶袋,加适量红糖,有清热解表之功效。

**验方 10 马兰头、金银花** 各 50 克,甘草 10 克,加水一大碗,煎汁日服 3~4 次。治发热胸闷、头昏乏力、小便短赤等风热感冒。

**验方 11 大蒜、生姜** 各 15 克,切片加水一碗,煎至半碗,睡前一次服下。服时加适量红糖,治风寒感冒。

**验方 12 葱白** 60 克洗净切碎,加水三杯煎至两杯,趁热喝一杯,半小时后加热再喝一杯。可治恶风,发热、鼻塞等风寒感冒。

**验方 13 萝卜** 一个,青橄榄 6~7 个,烧水代茶喝。专治口鼻干燥、发热流涕、咽痛口渴感冒。

**验方 14 葱白** 适量,切细丝,用开水泡汤,趁热熏口鼻。专治乳儿伤风鼻塞。

## 感冒(食疗)

**验方 1 萝卜蜂蜜水。**白萝卜 5 片,生姜 3 片,大枣 3 枚,蜂蜜 30 克。将萝卜、生姜、大枣加水适量煎沸约 30 分钟,去渣,加蜂蜜,再煮沸即可。温热

时服下,每日 1~2 次。

萝卜有清热生津、凉血止血、化痰止咳等作用;生姜有散风寒、止呕下气作用;大枣有和胃养血及调和药物作用;蜂蜜则有润燥止咳作用。综上,可以明显地看出此方对治疗伤风咳嗽是最为适宜的。

**注意事项:**风热咳嗽,主要指发热痰黄的小儿不宜选用此食疗方。

**验方 2 豆腐葱花汤。**鲜豆腐 2 块,葱 2~4 根,油、姜片、酱油、香油、味精各少许。豆腐切成小块或条,在清水中浸泡半小时,放入油锅中稍煎,加入适量清水,同时放进姜片、酱油,煮沸后再煮 20 分钟,将葱切碎,拌入豆腐汤内,烧开后,淋入香油,撒上味精即成。鲜嫩醇香,开胃进食,佐餐吃豆腐,饭后喝汤。豆腐营养丰富,有“植物肉”之称。豆腐味甘微寒,能补脾益胃,清热润燥,利小便,解热毒。葱辛温,有发汗解毒作用。此汤有散寒清热的功效。用于治疗小儿外感风寒,内有胃热、咽痛声哑等症。

**验方 3 白菜绿豆饮。**大白菜根数个,绿豆 30 克,白糖适量。先将绿豆洗净,放入锅中加水,用中火煮至半熟;再将白菜根洗净,切成片,加入绿豆汤中,同煮至绿豆开花、菜根烂熟,即成白菜绿豆汤,饮时加入白糖调味即可。清香且甜,绿豆可食。白菜含维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、维生素 B<sub>6</sub> 及胡萝卜素、钙、磷、铁等营养成分,其味甘,





性微寒，有养味生津、清热除烦、利小便、清肠道等功能，菜根作用更为显著。绿豆味甘性凉，能清热除烦，利小便，解毒。此汤主要有清热解毒作用。用于小儿风湿感冒出汗不彻，周身困重发热口渴，小便短赤等症。

**验方 4 薄荷粥。**薄荷 10 克（鲜者 30~60 克），大米 50 克，调味品适量。将薄荷水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入食盐等调味品，再煮一二沸即成，或将鲜薄荷洗净，切细，调入粥中服食，每日 1 剂，连续 3~5 天。

中医认为，薄荷性味辛、凉、入肝、肺经，有疏散风热、清利头目、解表透疹之功，为常用的发汗解热剂。煮粥服食，可清心怡神、疏风散热、增进食欲，对小儿感冒甚宜。

**验方 5 豆豉粥。**豆豉 15 克，大米 50 克，食盐适量。将豆豉择洗干净，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入食盐，再煮一二沸即成，每日 1 剂，连续 3~5 天。

## 感冒(分型食疗)

### 1. 风寒感冒

主要表现为起病较急，发热，怕冷怕风，甚至寒战，无汗，鼻塞流清涕，咳嗽，痰稀色白，头痛，周身酸痛，食欲减退，大小便正常，舌苔薄白等。

**验方 1 鲜生姜(带皮)3~5 片，**红糖 10 克，煎汤一碗，热服，以见身出

微汗为好。

**验方 2 糯米 50 克，葱白(带须) 3 根，**生姜 5 片。先煮糯米到将熟时放入已经捣烂的葱白、生姜同煮片刻，趁热食之。

**验方 3 淡豆豉 10 克，葱白 25 克，**同放入锅内煎汤，加少许红糖，趁热服之，汗出即可。

### 2. 风热感冒

主要表现为小儿发烧重，但怕冷怕风不明显，鼻子堵塞流浊涕，咳嗽声重，或有黏稠黄痰，头痛，口渴喜饮，咽红、咽干或痛痒，大便干，小便黄，检查可见扁桃体红肿，咽部充血，舌苔薄黄或黄厚，舌质红，脉浮而快。

**验方 1 菊花 10 克，茶叶少许煎水当茶饮。**

**验方 2 大白菜 50 克，白萝卜(或胡萝卜)50 克，切细丝煮汤饮。**

**验方 3 甜梨或甜橙每次一个(约 200 克)，**每日 1~2 个。

**验方 4 西瓜一个，去皮和瓜子，**将瓜瓢绞汁，每次服数勺，每日数次，频服。

**验方 5 乌梅 100 克去核，加水 500 毫升，煎至 200 毫升，去渣后加入白糖 25 克，冷却后饮服。**

以上是小儿感冒的一般证型，也是一般比较常见的小儿感冒，可以在家处理。当孩子的病情比较重时，尤其在流





感流行时,就不能掉以轻心了,一定要带孩子到医院找医生诊治。孩子患感冒后要加强护理,要多喝水,给予易于消化的饮食,及时清洗鼻分泌物,随时注意病情变化。

## 感冒(药膳)

小儿感冒,是儿科常见疾病。其症虽与成人感冒相似,但因小儿发育尚不健全,抵抗力差,容易引起肺炎;小儿脾胃脆弱,易出现感冒夹食的证候。婴幼儿神经系统发育未臻完善,不耐高热,易出现惊风抽搐。在使用中西药治疗时,如选用药膳辅助治疗,能收到很好的疗效。

**验方 1 姜糖苏叶饮。**将生姜 3 克洗净切成丝,紫苏叶 3 克(鲜品用 10 克)洗净后切细丝,同放入茶杯内,加滚开水冲泡,盖紧盖子,10 分钟后滤取药汁(去药滓),加入红糖 10 克溶化搅匀,趁温热喂服,每次 15~30 毫升,每日 3 次。

本方有祛风散寒、发汗解表、健胃助消化的功效。适宜于小儿感冒风寒,出现恶寒发热,无汗,口不渴,腹胀呕吐等症。吃药后盖被而卧,出微汗即可。本方要在无汗,咽喉、扁桃体无红肿时食用。否则,不能使用。

**验方 2 双花荷蜜饮。**用金银花、野菊花各 10 克,生山楂 6 克,薄荷 5 克,先用清水浸泡半小时,连水一齐入沙锅,大火煮沸后小火再煮 3 分钟,

滤去药滓,取药液,加入蜂蜜 10 克调匀即可当饮料饮用。每次 15~50 毫升,每日饮 6 次以上。

本方有疏风清热、解毒解表的功效。适宜于小儿风热感冒,出现发热汗出、口渴、咽喉红肿疼痛等症。风热感冒,小儿最为常见,且易发展成肺炎。西医采取抗炎治疗,若连续输液 3 天,其烧不退,感冒症状减轻不明显,此时用本方辅助治疗,常可收到满意疗效。因为方中银花、野菊花、薄荷,不仅有较强的抑菌抗菌作用,还能抗病毒。加上山楂助消化,健脾胃,配蜂蜜扶助正气,增强抵抗力,很适合小儿的生理病理特点。病情轻者单用此方也常可痊愈。

**验方 3 黄芪大枣粥。**用黄芪 15 克、大枣 10 克与粳米 20 克煮成粥一小碗。每日晨空腹吃,连吃半月以上。

本方有扶正祛邪、增强免疫功能、预防感冒之功效。小儿体弱,经常反复感冒者,平时宜吃本方增强体质。

**验方 4 姜糖茶。**生姜 10 克,红糖 15 克。将老生姜洗净,切丝,放入大茶杯内,冲入滚开水,盖上杯盖,泡 10 分钟以上,加入红糖调味。温热 1 次服完,服后卧床盖被以出汗。可发汗解表,祛风散寒。适用于小儿感冒初起,发热恶寒,头痛身痛,口不渴。

**验方 5 葱白粥。**粳米 30~50 克,葱白 9 厘米长 3 段。用粳米煮粥,临起锅时放入葱白,不拘时食,食后盖





被得微汗则愈。此粥可解表散寒。适用于风寒束表而致的恶寒、发热、头痛鼻塞、无汗体痛等症状。

**验方 6 葱乳饮。**每次用带根葱白 5 根,洗净剖开,加母乳 50 克,放入杯内加盖,隔水蒸,待葱白变黄为止,去掉葱,倒入奶瓶内,喂服,每日 2~3 次,连服 2~3 日,能疏散乳儿的风寒。

**验方 7 银菊饮。**金银花 15 克,桑叶、菊花各 10 克,薄荷 5 克,水煎,加蜂蜜适量,饮服,有散风清热作用。

**验方 8 山楂银花饮。**山楂 10 克,金银花 30 克,蜂蜜 250 克。将山楂、金银花放入沙锅内,加水适量,置武火上烧沸,3 分钟后将药液滤入碗内,将药渣加水再煎 1 次,滤出药液。两次药液合并后放入蜂蜜,搅拌均匀即可,随时饮用。用于风热感冒。

**验方 9 西瓜番茄汁。**取西瓜及番茄榨汁,当饮料服。用于暑湿感冒,有清热利湿作用。

**验方 10 芫荽黄豆汤。**取新鲜芫荽 30 克、黄豆 10 克,洗净后,先将黄豆放入锅内,加水适量,煎煮 15 分钟后,再加入新鲜芫荽同煮 15 分钟,去渣喝汤,分次服完,服时可加食盐少许调味,每日 1 剂。用于风寒感冒。

### 风寒感冒(食疗)

风寒感冒的症状为发热,微恶风寒,头痛,咳嗽,咽痛,目赤。

**验方 1 菊花茶。**菊花 5 克,开水冲泡,代茶饮。

**验方 2 藿香饮。**鲜藿香叶 5 克,砂糖适量,煎水饮。

**验方 3 桑菊豆豉饮。**菊花 5 克,桑叶 5 克,豆豉 3 克,煎水饮。

**验方 4 薄荷芦根饮。**芦根 30 厘米,薄荷 25 克,煎水饮用。

**验方 5 白菜绿豆饮。**白菜头 1 个,洗净切片,绿豆芽 15 克,煎水饮用。

### 暑邪感冒(食疗)

暑邪感冒特别易发于夏暑季节,小儿出现高热无汗、身重困倦、恶心呕吐、舌苔厚腻等症,治疗宜清暑解表。

**验方 1 绿豆汤。**绿豆适量,煮水代茶频服。

**验方 2 荷叶粥。**鲜荷叶 1 张,洗净切丝,大米适量先煮,将熟时加入荷叶,再煮 3~5 分钟,即可食用。

**验方 3 西瓜皮粥。**新鲜西瓜皮 250 克,大米适量,加水煮粥饮用。

**验方 4 苦瓜茶。**鲜苦瓜 1 个,截断去瓤,纳入茶叶,再接合悬挂通风处阴干,每次 6~9 克,水煎或泡开水代茶饮。

### 感冒(外治疗法)

**验方 1 金银花 20 克,青蒿、柴胡、生石膏(先煎)各 10 克,板蓝根 15 克,竹叶 5 克,每日 1 剂,水煎 2 次,药**





温 36~37℃时保留灌肠 20~30 分钟，每日 1 次。插管深度视年龄大小插入 10~15 厘米。用于小儿外感高热。

**验方 2** 辛夷 36 克，苍耳子 36 克，青黛 1.8 克，麻黄素 1 克，尼泊金 0.5 克，食盐 9 克，煎水 1 000 毫升，滴鼻，每个鼻孔滴 2~3 滴，每日 4~6 次。

**验方 3** 金银花、连翘、蚤休各 8 克，薄荷 5 克，香薷 4 克，水煎至 100 克，每次 50 克，保留灌肠，每日 2 次。用于暑湿感冒。

**验方 4** 生姜片适量，葱头 1 个，将生姜、葱头一起捣烂，和面粉一撮，加鸡蛋清少许，调成薄饼，敷贴在小儿囟门上，日后用温水洗去。用于冬春季节风寒感冒。

**验方 5** 细辛、防风、川芎、草乌各等份，分别研成细末，各取 5 克和匀，用温水适量将药末调成膏状，搽成椭圆形药饼，敷在患儿囟门，一般敷 1 次即可，如果未愈，3 日后再次敷 1 次。用于风寒感冒鼻塞不通者。

**验方 6** 麻黄、杏仁、甘草各等份，葱白头适量。将前 3 味药研成细末，加葱白头一起捣烂，做成 5 厘米大小的药饼敷于脐部，盖上塑料薄膜，胶布固定，每日敷贴 1~2 次。用于风寒感冒。

## 反复感冒(食疗药膳)

小儿反复感冒常与免疫功能低下

有关，其中营养和遗传因素是引起抵抗力下降的主要原因。

### 1. 食疗方

**验方 1** 初乳。人和动物最初分泌的乳汁中含有大量的抗体，尤其是分泌型免疫球蛋白 A，对预防呼吸道感染，增强呼吸道黏膜抗御外来病原微生物侵袭的能力，具有重要作用。故可收集产妇分娩后前 3 天的初乳或动物如牛、羊的初乳给反复感冒的小儿服用，1 次 10 毫升以上，每日 1~2 次，连服 1~2 周。

**验方 2** 菜类食物。素菜包括韭菜、白萝卜、胡萝卜、笋、香菜、山药、木耳、香菇、蘑菇、黄豆等；荤菜有牛肉、鸡、鹌鹑、海鱼、海虾、兔肉等；其他类有芝麻、核桃、梨、香蕉、蜂蜜等，均可增强人体抵抗力。

### 2. 药膳方

**验方 1** 辛夷煲鸡蛋。辛夷花 9 克，鸡蛋 2 个。先将鸡蛋整个打入沸水中略煮片刻，然后再加入辛夷花同煮 2~3 分钟即成。可连续食用 1 周，对反复感冒、过敏性鼻炎患儿有效。

**验方 2** 补气双菇面。先用黄芪 10 克煎汁约 50 毫升备用，鲜蘑菇 25 克、发好香菇 25 克切碎，在油锅中略炸一下，加入黄芪汁煮熟，将卷子面 150 克在沸水内煮熟捞起，放在香菇蘑菇黄



芪汤中,再加些鲜汤调料煨至熟烂即成。可作为小儿饭点,分2~3次食用。常吃可提高小儿免疫力。

**验方3 玉屏汤。**瘦猪肉30~60克,切成小碎粒状,入油锅中炸一下,另用黄芪、白术、甘草各15克,煎汁约150毫升,加入肉、水煮汤,待肉熟加盐、味精少许。可经常食用。

**验方4 姜汁牛乳。**牛乳250毫升,加入鲜姜汁10毫升,丁香1粒,置锅中煮2~3分钟即成。每日1次,可连续服用一段时间。

**验方5 银香羹。**银耳10克,干香菇6克。先将干香菇煎汁滤去渣,再将汁以文火熬银耳至酥黏或羹状为度,加冰糖少许,1日服完。可常服之。

## 扁桃体炎(食疗药膳)

**验方1 鲜萝卜1个,青果10个,冰糖少许,共煎水代茶饮。**

**验方2 南瓜花50克,鲜芦根60克,水煎服,每日2次。**

**验方3 丝瓜1个,海带30克,蒲公英30克,共煎汤饮服,每日1次。**

**验方4 鲜苋菜30~60克,切碎,水煎,酌加白糖或蜂蜜,并以水淀粉勾芡服食。**

**验方5 蒲公英、金银花各400克,薄荷200克,甘草100克,胖大海50克,淀粉30克。先取薄荷、甘草、胖大海及蒲公英200克,金银花200克,**

磨成细粉,过筛备用。将剩下的蒲公英、金银花加水煮2次,合并煎液,过滤,浓缩至糖浆状,与淀粉浆混合在一起,经煮沸成糊状,再与上述备用药混匀,成软块,过20目筛制粒,沸水冲泡10分钟,喝上面的清液,每次10克,日2次。本方适用于小儿急性扁桃体炎。

**验方6 金莲花、茶叶各6克。**沸水冲泡,代茶饮。本方对小儿扁桃体炎有效。

**验方7 酸梅6克,青果(橄榄)25克,白糖适量。**将酸梅及青果放入沙锅内浸泡半天,然后煎煮,服时加白糖调味。本方能有效地防治小儿扁桃体炎。

**验方8 乌梅肉、生甘草、沙参、麦冬、桔梗、玄参各等份。**将前药捣碎混匀,每用15克放入保温杯中,以沸水冲泡,盖压温浸1小时,代茶饮,日3次。本方对小儿扁桃体炎有疗效。

**验方9 胖大海4~6枚,冰糖适量。**将胖大海洗净放入碗内,加入冰糖适量调味。冲入沸水,加盖焖半小时左右,慢慢饮用。隔4小时再泡1次,每天2次,一般2~3天即显效。本方可用于治疗急性扁桃体炎。

**验方10 橄榄12个,明矾1.5克。**先将橄榄用冷开水洗干净,用刀将每个橄榄剖4~5条纵纹,将明矾研末掺入纵纹内,每1~2小时吃2个,细嚼慢吞,有痰吐痰,无痰将汁咽下,吐出橄





榄渣以免妨碍消化。本方对咽喉肿痛，小儿扁桃体炎有较好疗效。

**验方 11** 天门冬 15~20 克，粳米 50~100 克，冰糖少许。先煎天门冬取浓汁，去渣。入粳米煮粥，沸后加入冰糖适量，再煮成粥。本方适用于肾阴不足、阴虚内热之慢性扁桃体炎者。

**验方 12** 川贝 10 克，母鸭胸脯肉 120 克。将鸭肉清炖至八成熟时，入贝母，食盐少许，再炖至熟，饮汤食肉，日 1 次。本方适用于燥咳无痰，咽喉不适的扁桃体炎。

**验方 13** 黄精、冰糖各 30 克。黄精洗净，与冰糖加水，用文火同煮 1 小时，饮汤食黄精，早晚分服。本方适用于咽喉不适的扁桃炎患者。

## 急性上呼吸道感染(食疗)

**验方 1** 葱豉粥。葱白 1 根，豆豉 10 克，大米 30 克。将大米加水如常法煮粥，临熟时加入葱白、豆豉。其疏散风寒。主治小儿上呼吸道感染风寒型，恶风寒，流清涕，喷嚏，咳嗽。

**验方 2** 葱豉黄酒汤。豆豉 10 克，葱须 12 克，黄酒 15 毫升。先把豆豉加水煎煮约 10 分钟，加入葱须，再煎煮 5 分钟左右，调入黄酒出锅。其疏散风寒。主治小儿上呼吸道感染风寒型，恶风寒，无汗，鼻塞流涕，咳痰色白而稀。

**验方 3** 葱乳饮。连根葱白 5

枚，母乳 50 毫升。将葱白洗净剖开，与母乳同放杯内加盖，隔水蒸，待葱白变黄为止，去葱，倒入奶瓶里，喂服。每天 2~3 次，连服 2~3 天。其疏风散寒。主治小儿上呼吸道感染风寒型，鼻塞喷嚏，鼻流清涕等。

**验方 4** 紫苏粥。紫苏叶 6 克，大米 50 克。大米加水如常法煮粥，临熟时加入苏叶，稍煮即可。早晚分食。其疏风散寒，辛温解表。主治小儿上呼吸道感染风寒型，恶风怕冷，鼻流清涕，咳痰清稀。

**验方 5** 姜糖苏叶饮。老姜、苏叶各 3 克，红糖 15 克。将老姜洗净，切成丝，苏叶洗净，与姜丝一起装入茶杯内，加开水浸泡，盖上杯盖，浸泡 10 分钟后，再加红糖拌匀。代茶频饮。其疏风散寒，和胃止呕。主治急性上呼吸道感染风寒型，恶寒发热，鼻塞流清涕，或伴恶心呕吐。

## 上呼吸道感染(中药)

**验方** 羌膏银翘汤。生石膏 25~45 克(先煎)，银花 5~10 克，连翘 5~10 克，重楼 5~10 克，三叶青 5~10 克，僵蚕 5~10 克，羌活 3~6 克，桔梗 3~6 克，板蓝根 6~12 克，蒲公英 6~12 克，生甘草 2~5 克(加减随证)。每日 1 剂，煎 2 次，浓缩至 100~200 毫升，分 2~3 次服完。适应病证小儿急性上感，证属风寒、风热、暑邪型，临床以高热、恶风、流涕、鼻塞、喷嚏咳嗽为





主要症状。

## 肺炎(康复食疗)

**验方 1** 柚子肉 5 瓣,白菜干 60 克,北芪 15 克,猪瘦肉 250 克。诸药共煲汤服食,每日 1 剂,分两次服。可益气养阴,润肺化痰。

**验方 2** 百合 50 克,薏米 200 克。加水 5 碗,煎成 3 碗,分 3 次服,每日 1 剂。

**验方 3** 核桃仁、冰糖各 30 克,梨 150 克。一起绞碎,加水煮服。每次 1 匙,每日 3 次。

**验方 4** 杏仁 10 克(去皮尖,打碎),鸭梨 1~2 个,冰糖适量。先将鸭梨切块去核,与杏仁同煮,梨熟加入冰糖,代茶饮。

**验方 5** 党参 10 克,大枣 15 克(去核),糯米 150 克,加适量水共煮粥,用白糖调味服用。

**验方 6** 杏仁 10 克,去皮尖,水研滤汁,大米 30 克,加水共煮粥服用。

**验方 7** 竹沥粥。鲜竹沥 50 克,大米 50 克。大米加水如常法煮粥,待粥熟后,加入竹沥,调匀后,少量多次温热服用。其清热化痰。主治小儿支气管肺炎痰热肺闭型,咳嗽痰黄黏稠难咯,鼻翼扇动,发热烦躁。竹沥含有氢氧化钾、三氧化二铝等。药理实验证明有较强的清热化痰作用。

**验方 8** 桑白皮粥。桑白皮 15

克,粳米 50 克。桑白皮加水 200 毫升,煮至 100 毫升,去渣留汁,再入水 400 毫升左右,放入粳米和适量冰糖,一起煮粥。每日 2 次,温热服食。其清泄肺热。主治小儿支气管肺炎痰热闭肺型,咳嗽气喘,甚至鼻翼煽动,烦躁不安,痰黄黏稠,大便干结。

**验方 9** 芦根粥。鲜芦根 150 克,粳米 50 克。芦根洗净,切段去节,入沙锅内,加水 300 毫升,煎至 200 毫升,去渣,入粳米,再加水 200 毫升,如常法煮粥。早晚温热服。其清热生津。主治小儿支气管肺炎肺热津伤型,咳嗽,气促,口咽干燥。

**验方 10** 丝瓜花蜜饮。丝瓜花 10 克,蜂蜜 15 克。将丝瓜花洗净,放入茶杯内,加开水冲泡后,盖上杯盖,浸泡 10 分钟,再把蜂蜜倒入搅匀即成,代茶频饮。其清热润肺,止咳平喘。主治支气管肺炎肺中积热,咳嗽气喘,发热烦躁,尿少便干者。

**验方 11** 五神汤。荆芥、苏叶、茶叶各 3 克,生姜 1 克。生姜洗净后切成薄片,与荆芥、苏叶、茶叶一起放入锅内,加清水用中火烧沸约 5 分钟,滤取汁,再加清水复煎 1 次,两次药汁共约 500 毫升,用纱布滤净药液装入盆内。锅内放清水约 50 毫升,烧沸后放冰糖入锅,至糖溶化成汁时,趁热滤净,再把糖汁倒入药液内。分 3 次温热服用。其疏风散寒。主治小儿上呼吸道感染风寒型,微恶风寒,发热不高,鼻流清





涕,咳痰白色。

切记,在发热期间饮食宜清淡、易消化,以流质半流质为好,如粥类、米粉、藕粉、果汁、绿豆汤等,且需要多饮水,保持二便通畅。

## 肺炎(药膳)

小儿肺炎是支气管和肺部的急性传染性疾病。以突发高热、胸痛、咳嗽、咯痰、气急为主要症状。本病好发于冬春二季,2岁以下小儿发病率高。按病因分为病毒性肺炎、细菌性肺炎和其他如支原体、衣原体、肺囊虫、真菌引起的肺炎。

**验方 1 杏仁萝卜煎。**杏仁 5 克,生姜 2 片,白萝卜 50 克。水煎服。此方可辛温解表,宣肺止咳。主治外感风寒,发热无汗,恶寒、流清涕,咳嗽痰多者。

**验方 2 刀豆姜糖饮。**刀豆子、红糖、生姜等量。刀豆子炒干,研粉,加红糖生姜汤送服,每日 3 次,每次 6 克。此方可宣肺平喘。主治风寒闭肺,发热无汗,鼻塞流涕,喘重咳轻者。

**验方 3 薤菜萝卜汁。**薤菜、白萝卜、蜂蜜等量。薤菜白萝卜同捣烂,取汁 1 杯,用蜂蜜调服。可清肺平喘。主治肺热咳嗽,发热有汗,口干欲饮,伴喘息者。

**验方 4 白果冬瓜子杏仁饮。**白果 3 个,冬瓜子 15 克,杏仁 5 克,冰糖

适量。白果、冬瓜子、杏仁以水煮熬后,去渣,加入冰糖调匀,每日 3 次,每次 1 小杯。此方可清肺化痰平喘。主治肺热咳喘,发热,汗出,喉中痰鸣,痰黄稠者。

**验方 5 石膏粳米。**生石膏、粳米等量。上二味,用水 3 大碗,煎至米熟烂,约 2 大碗,趁热尽量饮之,每日 1~2 剂。可清热泻火,除烦止渴。主治外感 2~3 日后,壮热,不恶寒而心中烦热;或温病邪在气分,壮热头痛,口干烦渴,脉洪大有力者。较大患儿大叶性肺炎初期。

**验方 6 石膏粥。**生石膏 100 克,粳米 60 克,葱白 2 茎,淡豆豉 6 克。将石膏打碎,用水 5 大碗,煎至 3 大碗,以汁入粳米、葱、豉煮稀粥,空腹食用。此粥可清热泻火,宣散表邪。主治较大患儿大叶性肺炎初期,表邪未尽而邪热已盛,发热汗出,痰多黄稠者。

**验方 7 生芦根粥。**鲜芦根 150 克,竹茹 20 克,粳米 60 克,生姜 2 片。先将芦根、竹茹同煎取汁,去渣,入粳米煮粥,粥欲熟时加入生姜,稍煮即可。此粥可清热生津,除烦止呕。主治高热引起的口渴,心烦,或胃热呕吐、呃逆及肺热咳嗽,肺痛。

**验方 8 芦笋饮。**鲜芦竹笋 500 克,白糖适量。可泻火解热。主治热病壮热或痰热咳嗽,发热口干,痰黄稠,肺热咳血等。





**验方 9 鱼腥草饮。**鲜鱼腥草 500 克。将鲜鱼腥草捣汁，频饮。此饮可清热解毒，消痈排脓，利水通淋。主治肺痈咳吐脓痰。

**验方 10 丝瓜饮。**丝瓜 60 克，水煎服。可润肺化痰。主治肺炎咳嗽痰多或痰黄黏稠。

**验方 11 萝卜排骨汤。**肋排骨 250 克，萝卜 250 克，生姜、盐各少许。烧熟食用，每次 1 小碗，每日 2 次。此汤可清热解毒，顺气止咳，利尿发汗。主治肺炎初愈咳喘无力，自汗，四肢欠温者。

**验方 12 百合藕粉羹。**新鲜百合 50 克，藕粉适量，冰糖适量。百合、冰糖加水煮烂后，加入已调成糊的藕粉，做成羹。每日 2 次，每次食用 1 小碗。此羹可润肺健脾。主治小儿肺炎后期，阴虚低热盗汗，口干咽燥，干咳少痰者。

**验方 13 核桃羹。**核桃仁 250 克，甜杏仁汁 300 毫升，冰糖适量。核桃仁用温水浸泡，去皮捣烂过滤，汁流入锅中，加入甜杏仁汁、冰糖、清水适量煮沸即成。每日食用 2 次，每次 1 小碗。此羹可清热化痰宣肺。主治小儿肺炎后期，气虚咳喘无力，痰稀量少，无力咳出者。

**验方 14 花生山药薏仁粥。**花生仁 250 克，薏米仁 50 克，山药 50 克，粳米 50 克。将花生仁、薏米仁、山药和

粳米，加水适量煮至粥稠为止。每日 2 次，每次食用 1 小碗。此粥可清热润肺和胃。主治小儿肺炎后期，身体虚弱，食欲不振，四肢乏力者。

## 肺炎(分型中药)

1. 内热痰滞，肺胃不清。治以清宣通化，止嗽定喘

**验方 麻石葶苈饮。**麻黄 2 克，生石膏 15 克(先煎)，甜葶苈 5 克，瓜蒌 12 克，杏仁 10 克，苏子 6 克，苏叶 5 克，浙贝母 9 克，莱菔子 10 克，半夏 6 克，焦鸡内金 10 克，六一散 12 克。水煎服，每日 1 剂，每日 3 次。

2. 外感风温内袭而致。治以降气平喘，化痰除胀

**验方 葶苈五子汤。**葶苈子 3 克，牛蒡子 6 克，莱菔子 6 克，炒杏仁 6 克，化橘红 6 克，炙苏子 4.5 克，川贝母 4.5 克，大枣 5 枚。水煎服，每日 1 剂，日服 3 次，以上为 1 岁小儿用量。

3. 外感风邪，内蕴痰浊，肺气闭塞。治以清宣开闭，豁痰平喘

**验方 肺炎痰喘汤。**生麻黄 1.5 克，生石膏 15 克(先煎)，金银花 9 克，连翘 9 克，杏仁 9 克，生甘草 3 克，炒葶苈子 6 克，天竺黄 6 克，瓜蒌皮 6 克，元参 6 克。水煎服，每日 1 剂，日服 3 次。





#### 4. 热毒壅盛,痰闭肺窍。治以开闭,泻火,逐痰

**验方 1 苦降辛开方。**黄连 1 克,黄芩 10 克,干姜 1 克,半夏 3 克,枳壳 5 克,川郁金 5 克。水煎服,每日 1 剂,口服 3 次。

**验方 2 党参 10~30 克,百合 20 克,粳米 100 克,冰糖少许。**党参浓煎取汁;百合、粳米同煮成粥,调入药汁及冰糖即成。每日 2 次,温热服用。

### 急性支气管炎

急性支气管炎大多继发于上呼吸道感染之后,或者作为某些急性呼吸道传染病的一种临床表现,常与气管同时受累。病原是各种病毒或细菌,或为合并感染。临床以咳嗽为主要表现,初为干咳、逐渐有痰,年长儿可伴头痛、胸痛、痰呈黏液状,细菌感染者为脓痰。一般无发热。婴幼儿症状较重,常伴发热、呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状,经 5~10 天症状渐缓解,如未经有效治疗可发展成肺炎。一般治疗包括卧床休息,注意隔离以减少继发细菌感染的机会,经常变换体位有利于分泌物的排出。

**验方 1 葱白粥。**糯米 60 克,生姜 5 片,连须葱白 5 茎,米醋 5 毫升。糯米生姜捣烂,加入葱白米醋煮粥,趁热饮用,并温覆取汗。此饮可发汗解表。适用于风寒感冒,咳嗽初起,痰白

稀薄,头痛恶风,不发热。

**验方 2 姜糖饮。**生姜 10 克,红糖 15 克。生姜洗净,切丝,以沸水冲泡,盖 5 分钟,调入红糖,应有足够辛辣味,趁热顿服。服后盖被取汗。此饮可发汗解表,温中和胃。适用于风寒感冒,咳嗽痰稀,鼻流清涕,头痛恶风者。

**验方 3 生姜饴糖煎。**生姜 10 克,饴糖 5 克。加水适量煎服。此饮可疏风散寒,宣肺止咳。适用于风寒咳嗽,不发热,畏寒,痰稀,流涕者。

**验方 4 杏仁萝卜煎。**杏仁 10 克,生姜 3 片,白萝卜 100 克。水煎服。此方可疏风润肺,降逆化痰。适用于风寒咳嗽,畏寒,痰稀,流清水涕者。

**验方 5 核桃生姜饮。**核桃肉 5 枚,生姜汁 30~50 毫升。核桃肉捣烂,用生姜汁送服。此饮可解表散寒,宣肺止咳。适用于风寒咳嗽,畏寒,痰稀者。

**验方 6 冰糖茼蒿。**鲜茼蒿菜 90 克,冰糖适量。鲜茼蒿菜水煎去渣,加入冰糖溶化后服。适用于风寒咳嗽,咯痰清稀,畏寒,舌淡、苔薄白者。

**验方 7 柚皮煎。**柚皮 3~6 克,水煎服,每日 3 次。此饮可顺气化痰止咳。适用于风寒咳嗽,咽痒,吐白痰,舌淡,脉浮。

**验方 8 萝卜糖水。**红皮萝卜 200 克,麦芽糖 20 克。红皮萝卜洗净(不去皮)切碎后加入麦芽糖,搁置一夜,把溶成的萝卜糖水频频饮服。此饮





可止咳化痰,清利咽喉。主治风热咳嗽,咳而不爽,痰黄黏稠,口干欲饮者。

**验方 9 饴糖豆浆。**豆浆 1 碗,饴糖 15 克。豆浆加饴糖共煮沸,空腹服。此饮可清肺化痰止咳。主治痰火喘咳,发热口干,痰黄稠难咳出者。

**验方 10 雍菜萝卜汁。**雍菜、白萝卜蜂蜜等量。雍菜、白萝卜同捣烂,取汁 1 杯,用蜂蜜调服。功效为清肺,化痰。

### 支气管炎(中药)

**验方 1 麻黄(炙)6 克,细辛 4 克,冬花(炙)10 克,五味子 8 克,枇杷叶(炙)30 克,射干 12 克,川贝 5 克,石膏 20 克(先煎)。**每日 1 剂,每剂煎 2 次,共浓缩成 200 毫升,每次服 100 毫升,每隔 4 小时服 1 次。主治急性支气管炎、慢性支气管炎、支气管哮喘。

**验方 2 川贝末 9 克,猴枣 0.3 克。**上药混合研匀,每包 1 克重。1 日总量,1 岁 1 包,3 岁 2 包,6 岁 3 包。分 2~3 次服。可清热化痰。主治亚急性支气管炎、哮喘性支气管炎的迁延状态,慢性支气管炎、肺炎出现肺热证的痰涎壅盛。

**验方 3 平喘合剂。**桔梗 9 克,生麻黄 3 克,细辛 3 克,五味子 9 克,半夏 9 克,桂枝 9 克,生石膏 30 克。水煎浓缩后,1 岁以下小儿分 5 次服,1 岁以上小儿分 3~4 次服。此方可散寒清

热,宣肺化痰。主治风寒外束,痰热壅肺。

**验方 4 杏仁核桃姜汁饮。**南杏仁 15 克,核桃肉 30 克,蜂蜜、生姜汁适量。杏仁、核桃肉捣烂,加蜂蜜、生姜汁炖服。此饮可温肺化痰平喘。主治寒性哮喘,痰多清稀,形寒肢冷,舌淡、苔薄白。

### 哮喘(食疗)

哮喘是儿童时期常见的呼吸系统疾病,临床以发作性哮喘气促、呼气延长为特征。这是一种病因复杂的变态反应性疾病,除药物治疗外,饮食调养也是十分重要的。尤其是缓解期,如配合恰当的饮食治疗,往往能收到事半功倍的效果,而且饮食治疗扶正不伤正,易为孩子和家长接受。

由于饮食本身有时就有诱发或加重哮喘的作用,所以对哮喘患儿应注意避免饮食过咸、过甜或过香辛辣之物。此外,对某些食物如鱼、虾等过敏的小儿,应忌食之,尤其是在小儿感冒时,不要喂食鱼、虾、蟹等水产品,以免诱发或加重病情。

**验方 1 蒸柚子鸡。**青柚子 1 个,仔鸡 1 只。仔鸡宰杀后,洗净切块备用;切开柚子顶盖,掏去柚瓢。将鸡块塞入柚子内,盖上顶盖置碗中,隔水蒸 3 小时左右,吃鸡肉饮汤。每日 1 次,每次 1 只,连服数日。止咳,增加营养。适用于久喘体虚,体重减轻,驼背





弓腰者。

**验方 2 冰糖蜜西瓜。**西瓜 1 个(约 500 克左右),蜂蜜 50 克,冰糖 50 克。将西瓜洗净,切下蒂部(约 10 厘米)作盖,用汤匙挖去少量瓜瓤。将冰糖略砸碎,与蜂蜜同装入西瓜内,加盖,置大碗内,隔水蒸 1 小时后取出。吃瓜内糖水,1 天 1 只,连吃 7 天。可清热,化痰,定喘。适用于小儿暑季哮喘,痰稠,舌红,苔黄,大便干燥,渴喜冷饮,发热。

注:用香瓜代替西瓜也可,制作方法同。冬天也可用冬瓜,将冬瓜瓤籽掏除干净。制作及服法同上,效果基本相同。

**验方 3 平喘润肺方。**白果 12 克,核桃仁 30 克,生姜 2 片。将上述 3 种原料放入清水中煎煮,每天服用 1 次。哮喘发作时一般热喘多于寒喘,表现为咳嗽喘鸣,吐出的痰黄且稠,喉咙干红,容易感到口渴且多喝水,大便干结。此方可化痰平喘,清热通便。

**验方 4 清热化痰、平喘镇咳方。**1 只大鸭梨,川贝粉 1 克,杏仁 5 克,冰糖少许。洗净鸭梨,将梨柄一端切去一部分作盖子,挖掉梨核,放入川贝粉、杏仁和冰糖。把连柄盖合上,放入碗中,隔水蒸 30 分钟左右,连皮带肉一起吃,每天 1 只梨。

**验方 5 润肺止咳、健脾开胃方。**鲜无花果数只,蜂蜜适量。将鲜无花果

捣成汁,把汁液滗出;蜂蜜用温开水冲和,把无花果汁与蜂蜜水调匀服用。每日 1 次。

**验方 6 川贝蜜瓜。**西瓜一只,切蒂作盖,挖去少许瓤。加川贝粉 3 克,蜂蜜 50 克,冰糖 50 克,加盖,置于大碗内,隔水蒸约 1 小时。吃瓜内汁液。有清热、化痰、定喘作用。适用于咳嗽、口渴、便秘、痰稠的婴幼儿。

## 哮喘(分型食疗)

根据患儿临床症状,哮喘通常被分为发作期及缓解期,治疗也分两个阶段调治。

### 1. 发作期

(1)寒性哮喘:见于冬季或哮喘发病的早期。临床特点为咳嗽,哮喘,呼气延长,气急喘促,痰液清稀,色白多沫,四肢不温,面色苍白,或伴鼻塞流涕。治宜宣肺散寒,化痰平喘。

**验方 1 米醋适量,鸡蛋 2 个。**鸡蛋煮熟去壳,放入米醋中浸泡,食蛋,每次 1 个,每日 2 次。

**验方 2 核桃肉 1 枚,白果仁 10 克(炒去壳),生姜 3 片,水煎服。**

**验方 3 生姜汁适量,南杏仁 15 克,核桃肉 30 克,捣烂加蜂蜜适量,炖服。**

**验方 4 吴茱萸糊。**吴茱萸 10 克,研细粉,醋调为糊,贴敷双涌泉穴,





48小时取下。

**验方5 冰糖白果。**白果仁10克(炒去壳),冰糖5克,共捣碎,开水冲泡,每日1~2次。

(2)热性哮喘:见于体质壮实者或有慢性呼吸道炎症者。临床特点:咳嗽哮喘,呼气延长,痰多色黄,口渴咽干,大便干结,或伴有发热。治宜清肺化痰平喘。

**验方1 绿茶**10克,沸水冲待用。鸡蛋2个,煮至蛋熟,去壳,入茶水浸泡1~2小时,食蛋。

**验方2 鲜无花果捣汁**半杯,开水冲服,日服1次,治愈为止。

**验方3 地龙粉。**地龙烘干研粉,每次1~3克,每日3次,饭前蜜调吞服。

**验方4 白果冬瓜子杏仁饮。**白果6个,冬瓜子30克,杏仁10克,以水煎熬后,去渣,加入冰糖调匀,每日3次,每次1小杯。

**验方5 杏梨枇杷饮。**杏仁10克(去皮尖打碎),大鸭梨1个,枇杷叶(去毛,烤干)10克。先将梨切成块,与枇杷叶、杏仁同煮,可入少许冰糖调味,去滓代茶饮。

**验方6 百花膏。**凤凰衣(鸡蛋白膜)30个(微炒),麻黄30克,款冬花50克,百合50克。上药先浸一宿,文火煎2遍,滤汁,加入炼蜜60克,鲜生姜汁1匙,收成清膏,约500克,分作

1周服。每日2~3次,每次1羹匙,开水调服。

## 2. 缓解期

此期是指两次哮喘发作之间的间歇期,此时虽没有哮喘症状,但由于哮喘的反复发作,患儿往往表现为正气不足的情况。中医认为多与肺、脾、肾三脏功能不足有关,患儿常有神疲乏力、面色少华、容易出汗等症状,配餐的原则是扶正固本,通过补益肺、脾、肾三脏,以减少或控制哮喘的发作。

**验方1 防哮喘粥。**黄豆50克,玉竹10克,山药15克,黄芪20克,白梨1个,加水适量,煮熟黄豆,余汁150毫升,每次15毫升,每日3次。用于肺脾不足者。

**验方2 黄芪粥。**黄芪30克,粳米50克。水煮黄芪取汁,再入粳米同煮为粥,晨起空腹服之。适用于肺气不足者。

**验方3 参枣米饭。**党参10克,大枣20枚,糯米250克,白糖50克。参、枣洗净泡发,水煮半小时,捞出党参、枣,汤备用。糯米加水适量,蒸熟成饭。置枣于饭上,再把汤汁加白糖煎熬成黏汁,浇于枣饭上。适用于脾气不足者。

**验方4 山药茯苓包子。**山药100克,茯苓粉100克,面粉200克,白糖300克。将山药粉、茯苓粉加水适量





调成糊状,蒸半小时后,调面粉、白糖,加发酵粉及少许碱面发酵,以猪油及青、红丝少许为馅料,包成包子,蒸熟即可。适用于脾虚者。

**验方 5** 核桃仁 1 000 克,捣烂,入蜂蜜 1 000 克,和匀,用瓶装好,每次 1 匙,晨起及晚间空腹服,开水冲服。治肾虚不纳之虚喘。

**验方 6** 双仁蜜饯。炒杏仁 250 克,放锅内加水适量,煎煮 1 小时,再加核桃仁 250 克,共煮,待汁将干锅时,加入蜂蜜 500 克,拌匀煮沸即可。适用于肺肾两虚者。

**验方 7** 蛤蚧 1 对,加适当佐料,炖烂食。适用于肾虚者。

## 哮喘(药膳)

**验方 1** 桂枝、厚朴各 3 克,法夏、苏叶各 6 克,茯苓、藿香各 10 克。水煎取汁,加蜂蜜适量,分 2~3 次饮用。可散寒平喘,适用于寒性哮喘,咳嗽多痰,痰稀色白。

**验方 2** 葶苈子、大历子、红枣、莲米各 10 克,水煎取汁,分 2~3 次饮用,并嚼食红枣、莲米。可清热平喘,适用于热性哮喘,痰色黄稠,口干,口渴,发热,便秘尿黄等。

**验方 3** 猪肺 1 具,冬虫草 3 克,太子参、黄芪、红枣各 10 克,同炖服食,每周 1 剂。可补肾纳气,适用于虚性哮喘,动则气促,面色苍白,肢软乏力,食

欲不振,汗出等。

## 哮喘(中药)

**验方 1** 蜂龙汤。蜂房 6 克,地龙 10 克,桔梗 6 克,苏子 12 克,白果 10 克,百部 10 克,天竺黄 3 克,诃子 6 克。水煎服,每日 1 剂,日服 2 次。宣肺降气、祛痰平喘。适用于痰气交阻,肺气不得宣降,上逆作喘鸣,肺管钥启阖受阻,呼吸艰难,憋闷不畅。

**验方 2** 麻杏石甘辛茶汤。蜜麻黄 5 克,杏仁 6 克,生石膏 12 克,细辛 2 克,炙甘草 4 克,茶叶 1 撮,生姜 3 片,大枣 4 枚。水煎服,每日 1 剂,日服 2 次。可宣肺平喘,清降肺热,搜痰止咳。适用于痰热内蕴,复感外邪,内外相合,痰阻气道,肺气不宣。

**验方 3** 小儿哮喘基本方。炙麻黄 3~5 克,熟地 10~15 克,杏仁 10 克,竹沥半夏 10 克,款冬花 10 克,射干 6 克,炙细辛 2~5 克,五味子 5 克,炙甘草 5 克。水煎服,每日 1 剂,日服 2 次。可宣肺化痰,摄纳肾气。适用于虚中挟实。

**验方 4** 蝉龙定喘汤。蝉蜕 9 克,地龙 9 克,莱菔子 9 克,苏子 9 克,杏仁 9 克,半夏 9 克,桑皮 9 克,麻黄 6 克,黄芩 6 克,白果 3 克,甘草 3 克。水煎服,每日 1 剂,日服 2 次。可宣肺清热,化痰定喘。适用于痰热蕴肺,肺失肃。





## 百日咳(食疗药膳)

**验方 1 鸡胆方。**鸡胆、白糖。鸡胆置碗内刺破加白糖适量。隔水蒸15分钟即可。1岁以下3天服完;2岁以下两天服完;2岁以上1天服完。因味苦可分数次服完。

**验方 2 柿饼罗汉果汤。**柿饼30克,罗汉果1个,冰糖25克。将罗汉果和柿饼水煎30分钟,加上冰糖溶化搅匀,即可服用。

**验方 3 橄榄炖冰糖。**生橄榄10粒(打碎),冰糖25克,隔水炖50分钟服用,每日2次。

**验方 4 川贝鸡蛋蒸。**川贝6克(研末),鸡蛋1枚,将鸡蛋敲一孔如花生仁大小,川贝末入于鸡蛋内,外用湿纸封闭,放在饭上蒸熟。每次吃1枚。每日2次。

**验方 5 桑白杏仁茶。**桑白皮10克,杏仁10克(打碎),绿茶12克,冰糖20克。前3味水煎去渣,入冰糖溶化,即可饮服,每日1~2次,连服6日为1个疗程。

**验方 6 白及**500~100克,冰糖

适量。把白及晒干或烘干后,研成粉末状,把冰糖(约100~150克)研碎,临用时把白及末同冰糖末和匀后加入开水,调拌成白及冰糖糊服用。1岁以内患儿每日用白及粉2~3克,1岁以上3~10克,同冰糖末等量,和匀,分作3~5次服用,连服7~10天。可补肺止咳。

**验方 7 芹菜(连根叶)**一把,洗净捣汁,加食盐少许,隔水蒸热,早晨五时及晚上七时各服1小杯,连续3日,治百日咳。

**验方 8 鲜丝瓜液汁**60毫升(3~6周岁量),加适量蜂蜜口服,每日2次。

**验方 9 白萝卜生捣汁,**加麦芽糖蒸熟服食,治百日咳。

**验方 10 大白菜根**3条,冰糖30克,加水煎服,每日3次。

**验方 11 大蒜头**30克,去皮,捣烂如泥,加白糖200克和开水500毫升,搅拌澄清。取澄清液服,每日3次,每次2匙;3~6岁,每次1匙;3岁以下,每次半匙。

**验方 12 胡萝卜**500克,挤汁,加适量冰糖蒸开温服,每日2次。



## 六、婴幼儿消化系统常见疾病

### 小验方荟萃

#### 食欲不振(食疗)

**验方 1 益脾饼。**红枣 250 克,鸡内金 15 克,面粉 500 克,黄豆油和盐适量。熬取白术、干姜汁 200 毫升,再入红枣煮熟去枣核后压泥。将鸡内金磨成细粉与面粉、盐和匀,加入枣泥和药汁揉成面团在锅内启成饼即可食用。此饼可健胃益气,消食开胃。适用于小儿食欲不振,消化不良等症。

**验方 2 大枣粥。**大枣 10 枚,粳米 50 克,冰糖适量。此粥可健脾益气。用于食欲不振属于脾胃虚弱型。

**验方 3 萝卜饼。**白萝卜 250 克,面粉 250 克,猪瘦肉 100 克,生姜、葱、食盐、黄豆油适量。用萝卜、肉,佐料作馅与面粉作饼,烙熟吃。此饼可健胃消食。用于小儿消化不良症。

**验方 4 山药汤丸。**山药 50 克,白糖 90 克,糯米 500 克,胡椒粉适量。将山药打细粉,加白糖、胡椒粉制成馅,糯米磨成汤丸粉,包馅煮熟吃。此汤丸可益脾胃,助消化。

**验方 5 山楂麦芽饮。**山楂 10 克,炒麦芽 10 克,红糖适量。将山楂、麦芽熬汁 100 毫升,加上红糖可作为饮料让小儿喝。和胃消食导滞。适用于小儿消化不良症。

**验方 6 鸡金楂枣方。**红枣 10 枚,山楂片 20 克,鸡内金 2 个,白糖少许。将山楂片及红枣烤焦呈黑黄色,加鸡内金、白糖水煮食用。每日 2 次。主治小儿厌食症,小儿消化不良。

**验方 7 陈皮豆豉鱼。**鲤鱼 1 尾 250 克,豆豉 30 克,陈橘皮 6 克,生姜 9 克,胡椒 0.5 克。将鲤鱼刮鳞、去内脏,与其余 4 味共放沙锅内煮汤。喝汤吃鱼,每日 1 剂,分 2 次食完,连用 5 剂。主治小儿厌食症、小儿消化不良。

**验方 8 脾胃小米粥。**猪脾、胃各一个,小米适量。将猪脾、胃洗净切细(不可用碱擦洗),加小米适量煮粥,连食数天。主治脾胃虚弱,厌食,食积。

**验方 9 果仁橘皮粥。**甜杏仁、松子仁和芝麻各 5 克,鲜川橘皮 10 克,粳米 50 克,砂糖适量。将橘皮切丝,杏



仁、松仁和芝麻捣碎与橘皮共煎,然后去渣取汁再加入粳米煮粥,放糖后将少量炒熟的果仁末撒在粥上即成,适用于胸腹胀满而大便秘结的婴幼儿。

## 食欲不振(药膳)

**验方 1** 山楂 30 克,大麦芽 60 克,黏米(炒黄)100 克,白砂糖 40 克,同碾成粉拌匀,加适量蜂蜜调匀压成块食。每日 2 次,连吃 7 日。

**验方 2** 鲫鱼 1 条,生姜 30 克,陈皮 6 克,胡椒 0.5 克。鲫鱼去鳞腮内脏洗净。姜洗净切片,与各药用纱布包好填入鱼肚内,加水适量,小火炖熟,加盐、葱少许调味,空腹喝汤吃鱼。分 2 次服,每日 1 剂,连服 10~15 天。

**验方 3** 山楂 50 克,大米 100 克,红糖 15 克。先将山楂入沙锅煎取浓汁,去渣,然后入大米、红糖煮粥。每日上下午食用,7~10 天为 1 个疗程。禁空腹吃。

**验方 4** 山药 60 克,麦芽 30 克,鸡内金 15 克,共研为细粉。与白砂糖及麦面调和烙饼吃。每日早晚各 1 次,5~7 天为 1 个疗程。

## 婴幼儿打嗝(食疗)

婴幼儿常常因啼哭吃奶吞咽过急而致打嗝,轻者打嗝几分钟即可自行消失,重者会导致婴幼儿脸色发青、呼吸困难,以至影响睡眠。

**验方 1** 布渣叶茶。布渣叶 10 克,绿茶适量。将布渣叶和绿茶同置热水瓶内,冲入开水 1 000 克,当茶饮,每日饮数次。布渣叶为消滞开胃的常用药,对食积有较好的疗效;绿茶性凉,去油腻消滞,瘦胃肠。此茶有较好的消滞除积、和胃降逆的功效,小儿发生呃逆,常饮用此茶可见效。特点:有浓郁的茶味。

**验方 2** 雪梨红糖水。雪梨 1 个(约重 150 克),红糖 50 克。挑选质量好的梨,洗净,连皮切碎,去核、籽,投入锅内,加适量水,用文火煎沸 30 分钟,捞出梨块不用,加入红糖稍煮,至糖全部溶化时,即可饮用。雪梨性味甘寒滋润,红糖微温和胃。此糖水具有清甜可口,生津养胃,和中止呃的功效,对于因胃阴不足,脾虚失和而见呃逆患者,可见显效,还对口燥食少,大便不调者起到治疗作用。可每晚饮用,数日见效。特点:酸甜可口,略黏稠不涩。

**验方 3** 当婴儿打嗝时,先将婴儿抱起来,轻轻地拍其背,喂点热水。

**验方 4** 将婴儿抱起,用一只手的食指指尖在婴儿的嘴边或耳边轻轻地挠痒,一般到婴儿发出哭声,打嗝即会自然消失。因为嘴边的神经比较敏感,挠痒可以使神经放松,打嗝也就消失了。

**验方 5** 将婴儿抱起,刺激其足底使其啼哭,终止膈肌的突然收缩。





验方6 不要在婴儿过度饥饿或哭得很凶时喂奶,也是避免婴幼儿打嗝的措施之一。

## 厌食

厌食是指小儿较长期食欲不振,见食不贪,甚则拒食的一种病证。厌食的小儿虽然较长时间食欲不振,但精神尚可,也无明显形体消瘦。厌食的原因多与喂养不当有关,如饭前吃零食,吃饭不定时,生活无规律,以及家长缺乏正确的喂养知识,片面追求高营养的滋补食物,长此以往,不仅加重了孩子的胃肠负担,也超过了脾胃正常的运化能力。

验方1 大米500克,南瓜大半个(或2~3斤),红糖适量。将大米淘净,加水煮至七八成熟时,滤起,南瓜去皮,挖去瓢,切成块,用油、盐炒过后,即将过滤之大米倒于南瓜上,慢火蒸熟。若蒸时加入适量红糖,其味更美。本方适用于脾失健运所致之厌食症。

验方2 山楂15克,鸡内金5克,加半碗水煮熟,饭前吃完,每日2次,连吃3天,有开胃、助消化之功效。

验方3 神曲10~15克,粳米适量。先将神曲捣碎,煎取药汁后,去渣,入粳米,一同煮为稀粥。本方适用于脾失健运所致之厌食症。

验方4 山楂片20克,大枣10枚,鸡内金2个,白糖少许。山楂大枣

烤焦呈黑黄状,加鸡内金、白糖煮水,温服,每天2~3次,连服2天。

验方5 鲜石斛12克,玉竹9克,北沙参15克,麦冬12克,山药10克,甘蔗汁250克。前5味水煎取汁,合甘蔗汁搅匀,代茶饮。本方适用于小儿因胃阴不足所致之厌食症。

验方6 北沙参、玉竹、百合、山药各15克,猪瘦肉500~1000克。将猪肉洗净,切块,与诸药加水炖熟,饮汤食肉与药。本方适用于胃阴不足所致的食欲不振。

验方7 大黄、甘草按4:1量,蜂蜜适量。先将大黄、甘草研末。每次0.5克调以蜂蜜服,每天3次,连服2天。

验方8 怀山药200克,茯苓100克,酒糟曲150克,丁香20克。上药研细末,过筛。饭后温水送服,每天3次,每次15克。

验方9 山药、鸡内金各60克,山楂40克,炒麦芽、炒谷芽各30克。上药共研末,加面粉500克、香油30克、芝麻15克、白糖15克、水适量,调匀,作成小饼,锅内烙熟,当饭吃。

验方10 番茄汁。取番茄(又名西红柿)数个,洗净,开水泡过,剥皮去籽,用干净纱布绞挤取汁,每服50~100毫升,1天2~3次,不放糖为宜。有健脾开胃、生津止渴作用。

验方11 橙子蜂蜜饮。橙子1





个,蜂蜜 50 克。将橙用水浸泡去酸味,然后带皮切成四片。将橙、蜂蜜放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮 20 分钟,取出橙子,捏汁,代茶饮。有消食下气作用。

**验方 12 鸡内金粉。**取洗净晒干的鸡内金(又名鸡胗衣)50 克,焙黄后研成极细末,温开水冲服。3 岁以下幼儿每次服 0.3 克,3~5 岁每次服 0.6 克,6 岁以上每次服 1 克,每天服 3 次。有消食化积、增进食欲作用。

**验方 13 生麦芽粥。**生麦芽 30 克,鸡内金 10 克,陈皮 6 克,槟榔 10 克。将内金、槟榔、陈皮煎煮 30 分钟,去渣,加生麦芽煮成粥,加少量糖或盐调味,分次食之。有消导积滞、舒畅气机作用。

**验方 14 山楂茶。**取山楂肉 30~50 克,放于锅内,加水 500 毫升,文火煎煮,约煮至 150 毫升时加少量糖调味,1 天内分 3 次服完,连服 7~10 天。有醒脾胃、消肉食作用。

**验方 15 桂皮山楂饮。**桂皮 6 克,山楂肉 15 克,红糖 30 克。将桂皮切细块,山楂洗净。将桂皮、山楂放锅内,加清水适量,用武火煮沸后,改用文火煮 30 分钟,去渣喝汁,加红糖少许搅匀,代茶热饮。有温胃散寒、消食导滞作用。对脾胃虚寒厌食症有效。

**验方 16 消食茶膏糖。**红茶 50 克,白糖 500 克。将红茶放入锅内,加

适量清水,煎煮 20 分钟,倒出第一次茶液,再加清水煎煮,如此共煮茶取汁 4 次。将全部茶汁放入锅内,用文火熬浓,加白糖搅匀,继续煎煮,至用筷子夹起糖茶液呈丝状时,停火。将糖茶倒入涂有植物油的搪瓷盘内,稍冷,即用刀将糖划成条,再切成细块。每次服食 3 块,每日 3 次。有健脾胃助消化作用。

**验方 17 山楂麦芽饮。**山楂、炒麦芽各 10 克。将山楂洗净切成薄片,然后将山楂片、炒麦芽放入杯内,加开水,盖上杯盖,泡出味即成,作茶饮。常饮之有消食导滞作用。

**验方 18 槟榔饮。**槟榔、炒莱菔子(萝卜种子)各 10 克,橘皮一块,白糖少许。将槟榔捣碎,橘皮洗净。然后将三药放入锅内,加清水适量,用武火煮沸后改用文火煮 30 分钟,去渣喝汁,加白糖少许,搅匀作茶饮。常饮有消食导滞开胃作用。

**验方 19 香砂糖。**砂仁 12 克,香橼粉 10 克,白糖 500 克,植物油适量。将白糖放入锅内,加清水适量,煎熬至稠状,放入香橼粉、砂仁粉,搅匀,继续煎熬至用筷子夹起成丝状时,停火即成香砂糖。将香砂糖倒入涂有植物油的搪瓷盘内,摊平,稍冷,切成小块。早晚吃 1 次,每次 3 小块。常食之有健脾开胃消滞作用。对食后腹胀,食欲不振者适宜。

**验方 20 鸡橘粉粥。**鸡内金





6克,干老陈皮3克,砂仁1.5克,粳米(大米亦可)30克,白糖少许。粳米洗净,内金、陈皮、砂仁研成极细末。粳米放入锅内,加入内金、陈皮、砂仁末,清水适量。用武火煮沸后,改用文火煮至米烂后加入少许白糖即成粥。每日2次,早晚服食。常服之有健脾消积作用。

**验方 21 冰糖话梅。**乌梅60克洗净,放锅内,加清水适量泡浸透发,加热煮半熟,取出去核,把果肉切成丁,再放回锅内,加冰糖60克,继续煮,到七成熟,收汁即成,待冷,外部蘸上一层白糖,装瓶备用。适用3岁以上小孩。3~6岁每次1克,6~8岁每次吃2克,9~12岁每次吃3克,每日吃3次。有生津开胃解渴作用。

**验方 22 山药小米粥。**取山药80克,切成小块。小米50克,洗净后与山药熬成粥,加少量糖服用。有调补脾胃作用。适用于婴幼儿面黄肌瘦、食欲不振。

**验方 23 白萝卜粥。**取白萝卜1个,切片,大米50克,洗净。白萝卜先煮20分钟,加米同煮。熬成粥后,加红糖适量,服用。有健胃理气作用。适用于婴幼儿消化不良,腹胀暖气。

**验方 24 山药汤圆。**山药50克,糯米500克,白糖90克。先将山药捣粉蒸熟,加白糖与胡椒粉适量,调成馅备用。后将糯米水泡后,磨成汤圆米

粉,分成若干小团,包山药馅,搓成汤圆,煮熟食用。

**验方 25 山药内金糊。**炒山药200克,鸡内金50克,共研细粉,加糖适量,每次1匙入牛奶或米粥内煮沸,每日早晚各服1次。

**验方 26 黄精粳米粥。**黄精15~30克,粳米100克,白糖适量。先煎黄精,去渣取浓汁,同粳米煮粥,粥成后加入白糖适量即可。

**验方 27 鸡胗粉粥。**鸡内金6克,陈皮3克,砂仁1.5克,粳米30克,白糖适量。先将前三味药为末。加水煮粥,粥成入药末,加白糖食之。

**验方 28 麦芽山楂糕。**大麦芽100克,山楂50克,糯米150克(炒),白糖75克,为末拌匀。入少量蜂蜜,压成方块糕,常食之。对消化不良者尤宜。

**验方 29 山楂神曲粥。**山楂30克,粳米100克,红糖6克。先煎山楂、神曲,取汁去渣,后煮米沸开,和入药汁,煮成稀粥,加红糖,趁热食之。

**验方 30 参药鹌鹑粥。**鹌鹑1只,去毛及内脏,洗净,加党参10克、怀山药10克,共煮熟,去药渣,分2~3次食汤与肉。

**验方 31 麦芽煎。**生谷芽、麦芽各15克,山药10克,莲子肉15克。水煎服,日服3次,每次40~60毫升。

**验方 32 秫米粥。**高粱米30克





(炒黄)、大枣 10 个(去核炒焦),共研细末,每次半匙,入牛奶或米粥内煮沸,每日服 2 次。

**验方 33 枣肉鸡金饼。**大枣肉 250 克,生姜 30 克,生鸡内金 60 克,面粉 500 克,白糖少量。生姜煎汤,枣肉捣烂,生鸡内金焙干研细末,共和入面,做成小饼,烘熟。每次食 2~3 个,每天 2~3 次。

**验方 34 消食脆饼。**鸡内金 1~2 个,面粉 100 克,盐、芝麻适量。将鸡内金洗净晒干或用小火焙干,研末。将鸡内金粉与面粉、盐、芝麻一起和面,擀成薄饼,置锅内烙熟,用小火烤脆即可。

**验方 35 蒸莲肉糕。**糯米 500 克,干莲子 250 克。莲子洗净,清水泡发,去心,入锅,加水适量,煮至熟烂,揉搓成泥。糯米洗净,与莲肉泥混合均匀,加入少量水,入大碗或小盆中,隔水蒸熟。凉后置干净的案板上压平,切成块状,装盘。上面撒上白糖,即可食用。

**验方 36 茯苓饼。**茯苓、米粉、白糖各 500 克,茯苓研末,与米粉、白糖混合均匀,加水适量调成糊状,用平底锅煎成薄饼。

**验方 37 薏米绿豆荷叶粥。**薏米仁 15 克,绿豆 50 克,鲜荷叶 2 张。将荷叶洗净,撒成小块,与薏米仁同入锅,加水先煮 30 分钟,捞出荷叶,再加入绿豆煮烂即可。

**验方 38 萝卜蜜。**白萝卜 500 克,蜂蜜 150 克。萝卜洗净,切成小块,放入沸水内,煮沸后即捞出,空干,晾晒半天,再放入锅内,加蜂蜜,以大火煮沸,调匀,待冷,装瓶备用。每次饭后食用数块,连服数日。

**验方 39 生姜 250 克,党参 250 克,山药 250 克,蜂蜜 300 克。**将生姜捣碎取汁,党参、山药取末,同蜂蜜一起搅匀,慢慢煎熬成膏。每次 1 汤匙,每天 3 次,热粥送服,连服数天。适用于脾胃虚寒者。

**验方 40 锅巴饼。**锅巴 1500 克,炒神曲 120 克,炒砂仁 60 克,焦山楂(去核)120 克,莲子肉(去心)120 克,炒鸡内金 30 克,白糖适量。上药共研细末,加入适量米粉、白糖和匀,用水调和做成小圆饼,烙熟即可,随食。

## 厌食(药膳)

**验方 1 山楂片。**市售山楂片。1~3 岁幼儿,每天吃山楂片 50 克;3~6 岁幼儿每天吃 100 克。均分 3 次饭后吃。连吃 7~10 天。可消积化滞。主治小儿因乳食停滞厌食、面色萎黄、毛发不荣者。

附注:山楂片健胃消食,善治肉食积滞,但不宜多食,多食反会呆胃,这是因为小儿脾胃比较虚弱,过食伤胃,降低消化功能。

**验方 2 内金粥。**鸡内金 5 克,





炙酥研末,拌入粳米粥内食用,甜咸自便。此粥可消积化滞。主治小儿因乳食停滞厌食,面色无华,时而腹痛腹胀,矢气恶臭者。

**验方 3 大山楂丸。**山楂 1 000 克,炒神曲 150 克,炒麦芽 150 克,蔗糖 600 克,蜂蜜 600 克。将三药粉碎为细末,过筛,混匀;蔗糖加水 270 毫升,再与蜂蜜混合,文火炼至比重约为 1.38 时,过滤;将糖液与药粉和匀,制为大蜜丸,干燥。必要时口服,1 次 10~18 克,每日 1~3 次。此药丸消食开胃。主治饮食积滞、腹胀腹痛、四肢无力、面色不荣、呕吐臭秽者。

附注:山楂为消油腻肉积之要药。现代研究证实,本品含有大量的维生素 C、山楂酸、脂肪酶等。此外,山楂还有止泻作用,对食积而兼腹泻者,亦颇对证。麦芽及六神曲均含淀粉酶,可增强淀粉类食物的消化。麦芽还可促进胃酸及胃蛋白酶的分泌,并具健脾开胃之功,对消化不良、食欲不振而兼脾胃不健者,亦较适合;神曲除消食健胃外,尚可缓和腹胀、腹泻等。本方甘酸适口,可代糕点食用,老幼咸宜。

**验方 4 槟榔粥。**槟榔 15 克,粳米 60 克。先用槟榔片煎汁,去渣,加入粳米,煮稀粥。每日空腹服 1~2 次。此粥可消食导滞,行气除胀。主治食积气滞,脘腹胀痛,大便不爽,厌食不欲饮者。

附注:本方不宜久服,一般以 2~3

天为 1 个疗程。对脾胃气虚,中气下陷者应当用。若加重方中槟榔用量,可适用于肠道寄生虫引起的厌食。

**验方 5 白术猪肚粥。**白术 30 克,生姜 2 克,槟榔 10 克,猪肚 1 具,粳米 60 克。猪肚同白术、槟榔、生姜共煮,至肚熟时,取汁,以汤入粳米煮粥。以麻油、酱油拌猪肚,佐餐药粥。此粥可健脾益气,消食和胃。主治脾胃虚弱,消化不良,不思饮食,脘腹作胀,大便泄泻。

附注:本方为攻补兼施食疗之佳品。

**验方 6 二芽消食汤。**生谷芽 15 克,麦芽 15 克。煎水服,每日 3 次,饭后服。此汤可健脾开胃消食。主治脾胃虚弱兼有积滞,纳差便溏,食后腹胀腹痛者。

**验方 7 麦芽粥。**麦芽 50 克,粳米 50 克。麦芽与粳米煮粥,食用。此粥可健脾开胃消食。主治小儿厌食,乳食停滞者。

**验方 8 小儿七星茶冲剂。**薏米、谷芽各 6 克,山楂 3 克,淡竹叶 4 克,钩藤 2 克,蝉蜕、甘草各 7 克,蔗糖适量。以上诸药粉碎拌匀,每次 3~6 克。开水冲,代茶温饮。可健脾胃,清烦热,宁心志。主治小儿消化不良,不思饮食,小便短赤,夜卧不宁。

**验方 9 砂仁粥。**砂仁 2~3 克,大米 50~75 克。先把砂仁捣碎为细





末,再将大米淘洗后,放入小锅内,加水适量,如常法煮粥,待粥将熟时,调入砂仁末,稍煮即可。每日可供早晚餐,温热服食。此粥可健脾胃,助消化。适用于小儿食欲不振、消化不良。注意:砂仁放入粥内后,不可久煮,以免有效成分挥发掉。

**验方 10 蜜饯山楂。**生山楂 500 克,蜂蜜 250 克。取优质上乘的生山楂 500 克,去掉柄、核,洗净后入铝锅内,加水适量煮熟,待水收干时加入蜂蜜,改用小火煎煮 5~10 分钟,离火后,晾凉即可。饭前嚼食 3~5 枚,可增进食欲;饭后嚼食 3~5 枚可帮助消化。此方可开胃,助消化。适用于小儿不思饮食或过饱伤食,消化不良。

**验方 11 糖渍金橘。**金橘 500~700 克,白糖 500~600 克。取新鲜金橘洗干净后,用木块把每一个金橘压扁,去核。加入白糖液渍 1 昼夜,待金橘浸透糖后,稍加温水,再以小火熬至汁液耗尽,停火晾凉,再拌入白糖,然后放入搪瓷盘中风干数日,装瓶备用。可当果脯随意食用。此方理气,化痰,开胃。适用于小儿食欲不振、消化不良、胸闷腹胀。

**验方 12 麦芽糕。**麦芽 120 克,橘皮 30 克,炒白术 30 克,神曲 60 克,米粉 150 克,白糖适量。先把麦芽淘洗后晒干;再取新鲜橘皮,晒干然后将麦芽、橘皮、炒白术、神曲一起放入碾槽内研为粉末,与白糖、米粉和匀,加入清水

调和,和常法做成 10~15 块小糕饼,放入碗内,用蒸锅蒸熟即可。每日随意食麦芽糕 2~3 块,连服 5~7 天。此方可消食、和中、健脾、开胃。适用于小儿不思饮食或消化不良、脘腹胀满。

**验方 13 健脾消食饼。**白术 30 克,干姜 6 克,水 500 毫升,大枣 250 克,山药粉 50 克,鸡内金粉 15 克,面粉 450 克。白术、干姜入沙锅,加水煎煮半小时,去渣,取药液 300 毫升;取大枣去核,蒸熟,压成枣泥,加山药粉、鸡内金粉、面粉与药液揉成面团,做成 15 克重小饼,在锅中烙熟或用烤箱烤熟即成。给小孩当零食吃,每次吃 1~2 小饼,每日 3~6 次。

本方有健脾消食,增进食欲的功效。对小儿脾胃虚弱,面黄肌瘦,食入不化,不知饥饿,抵抗力差,容易感冒,或因吃生冷、油腻损伤脾胃者,连吃 1 周多可见效。方中白术、干姜温脾运脾,大枣、山药补脾益脾,助脾健运,增强消化功能。鸡内金含多种消化酶,可消导食积。但本方性温,有胃热口渴,大便干结者不宜。

**验方 14 开胃化食糕。**苦荞头 100 克,隔山撬 100 克,鸡屎藤 100 克,焦山楂 20 克,麦芽 30 克,谷芽 30 克,莱菔子 15 克,建曲 20 克,山药粉 50 克,面粉 500 克。

用苦荞头、隔山撬、鸡屎藤(草药店有售)烘干后研成细末;焦山楂、麦芽、谷芽、莱菔子、建曲共研细末;山药粉、





面粉与上两种药末混匀,加水糅合,加酵母粉适量发酵,发好后揉入白糖100克,上笼大火蒸熟;出笼切成块状,每块重约20克。饭前吃1~2块,可连吃1周以上。本方能开胃口,化食积,健脾胃。适宜于小儿食伤脾胃,饮食积滞胃脘,腹胀腹痛,或恶心呕吐,腹泻烂渣样便,打臭嗝等消化不良之症。方中苦荞头等既开胃健脾,又消导积食。配山楂、二芽等消食导滞之品,重在消除胃脘积滞,使胃肠排空,脾胃功能自然恢复,胃口大开,则不厌食矣。

## 厌食(中药)

饮食失调,喂养不当,影响受纳运化。消食导滞。

**验方1 消积散。**焦神曲4.5克,焦山楂4.5克,焦麦芽4.5克,鸡内金1.5克,枳壳3克。上药共研细末,每日1剂,包煎,加水500毫升,煎至100毫升,分3次服。病情严重者,用量可加倍。适宜于脾胃不和。其清热化滞,理脾助运。

**验方2 理脾化滞汤。**茯苓10克,藿香10克,木香3克,川朴3克,川连3克,砂仁3克,焦曲10克,鸡内金3克,栀子6克,焦谷10克,稻芽10克。水煎服,每日1剂,日服3次。适宜于脾胃阴虚。其滋补胃阴,增进食欲。

**验方3 凉润增食汤。**沙参10克,麦冬10克,扁豆10克,玉竹10克,

天花粉10克,山楂7.5克,麦芽7.5克,鸡内金7.5克,百合15克,每日1剂,日服2次。适宜于脾虚不运,饮食积滞。本方可导滞运脾。

**验方4 导滞运脾方。**北条参10克,炒白术6克,炒扁豆8克,炒苡仁8克,炒枳壳6克,砂仁3克,槟榔8克,胡黄连3克,莲米8克,乌梅6克,焦三仙18克。上方药量系3~5岁1日煎剂量,可根据年龄大小酌情增减。

## 厌食(药枕)

**验方1 鸡内金20克,焦三仙45克,莱菔子100克,厚朴、山楂、藿香、佩兰各50克。**上药分别烘干,共为碎屑,和匀,装入枕心,制成药枕。

**验方2 取麦冬、葛根、沙参各500克,石斛、砂仁、太子参、天花粉各200克,沉香100克,**上药分别烘干,共为碎屑,和匀,装入枕心,制成药枕。

**验方3 取乳香、炮姜、附子各500克,良姜、沉香、香附各200克,硫磺400克,**将上药烘干,共为粗屑,装入枕心,制成药枕。

## 疳积(食疗)

长期厌食、病程迁延可发展为疳积。疳积是由喂养不当,或多种疾病影响,导致脾胃功能受损,气液耗伤而形成的一种慢性病症。发病无明显季节性,多见于2岁以下婴幼儿。临床以消





瘦、贫血、毛发憔悴、食不甘味，神烦不安，二便异常为主要表现。包括现代医学的小儿营养不良、营养性贫血、慢性消化不良、佝偻病及某些维生素缺乏症厌食症等。

**验方 1 珠玉二宝粥。**生山药 60 克，生薏苡仁 60 克，柿饼 30 克。先将薏苡仁煮至烂熟，再将山药洗净去皮捣碎、柿饼切成小块，同入锅中煮成粥糊即成。以 5~7 天为 1 个疗程，每天分 2 次服食。健脾养胃，补肺去内热，主治因脾肺气虚而致的各种病症。

**验方 2 红糖大麦粥。**大麦米 50 克，红糖 25 克。将大麦米洗净放入高压锅内煮成软粥，加入红糖即可食用。连服数日可见效。适用于面黄肌瘦、乏力少食、脾胃虚弱的儿童，可治小儿疳症。注意：服食温热，少食多餐。

**验方 3 薯蓣拔粥。**生薯蓣（山药）100~150 克，面粉 100~150 克，葱、姜末适量，红糖少许。将生山药洗净，刮去外皮捣烂，同面粉一起调入冷水中煮成粥糊，将熟时加入葱、姜末和红糖，稍煮 1~2 沸即成。可常年服用。养心气，健脾胃。适用于心气不足、自汗盗汗、脾胃虚弱、食欲不振、消化不良的儿童。注意：无论寒暑，均须温热服食。

**验方 4 红薯粥。**新鲜红薯 250 克（以红紫皮黄瓤者为最好），粳米 100~150 克，白糖适量。将红薯洗净，

连皮切成小块，加水入锅与粳米同煮稀粥，待粥将成时，加入白糖再煮沸 2~3 开即可。补虚益气，健脾强肾，和血暖胃。注意：无论寒暑，均须趁热服食。

**验方 5 山药清汤。**新鲜山药一条，排骨 200 克，葱花、精盐适量，香菜少许。①将排骨洗净，用开水浇烫除去表层油脂，用刀背拍碎，放入深锅中加 8 杯清水，用大火煮沸后改用小火煮 30 分钟，用纱布滤过做成高汤（约 2.5 杯）。②将山药洗净削去外皮，待用。③高汤放入锅中煮沸，用擦板将山药擦制成泥，缓缓入沸汤中，搅拌煮熟，随即加精盐、葱花、香菜等，起锅即可食用。和胃健脾，止痢消炎，对食欲不振、易疲倦、特别对因服用消炎药物过量而引起体质虚弱的儿童，更具滋养补益作用。注意：脾虚腹胀者不宜食用；煮时不宜过长。

**验方 6 山药粥。**鲜山药 50 克，粳米 50 克，白糖适量。山药洗净去皮切块，加入洗净的粳米同煮成粥，加入白糖，早、晚适量服用。健脾补肺，适宜脾虚泄泻儿童。

**验方 7 芡实莲子羹。**莲子 20 克，芡实米 50 克，白糖 25 克。将莲子放入沙锅内加适量清水煮沸，再加入芡实米共煮成粥，加入白糖即可食用。补脾止泻。

**验方 8 芡实茯苓粥。**芡实粉 25 克，茯苓粉 25 克，粳米 50 克。将粳





米洗净煮成米汤,将芡实粉和茯苓粉揉一起加适量清水调稀,倒入米汤内共煮成面糊粥,加入白糖即可食用。健脾止泻。

**验方 9 茯苓粥。**茯苓粉 25 克,粳米 50 克,大枣 10 枚,白糖 20 克。将大枣洗净去核切丝同粳米放入沙锅内,加适量清水煮成粥,再拌入茯苓粉煮沸,温热时加入白糖即可食用。早晚各 1 次。健脾补中,宁心安神,可治疗儿童脾虚泄泻。

**验方 10 茯苓鸡肝汤。**鸡肝 25 克,茯苓 10 克。将鸡肝、茯苓同入沙锅内煮汤,煮熟即可吃肝、喝汤,每日 1 次,连服 1~2 周。健脾生血,主治小儿虚亏、疳症。

**验方 11 内金黄鳝汤。**黄鳝片 50 克,鸡内金 10 克。将黄鳝片切成丝放沙锅内煎汤,鸡内金洗净焙干研末,用黄鳝汤冲服。黄鳝肉可适量分食。每日 1 次,连服 1 周。强筋壮骨,健胃消积。

**验方 12 莲肉糯米球。**去心莲子 100 克,糯米 100 克,白糖 50 克。将莲子加水煮烂,捣成莲子泥,再加入洗净的糯米拌匀,加适量清水煮成莲子糯米饭,稍凉将莲子糯米饭攥成核桃大小的圆球,外表黏上一层白糖即可食用。补脾涩肠,治疗儿童脾虚泄泻。

**验方 13 益脾糕。**红枣 250 克,生白术 25 克,鸡内金 50 克,姜粉 10

克,白糖 50 克。将红枣洗净去核煮成枣泥,鸡内金、白术焙干研末,加入姜粉,白糖拌匀后,捣烂如泥,用小号扣模制成小圆糕饼烤干,空腹嚼食。适宜脾胃虚寒、泄泻少食儿童。

**验方 14 内金红果。**鸡内金 50 克,山里红 100 克,白糖 25 克。将鸡内金洗净焙干研成粉,山里红洗净去核切细加入白糖、适量清水煮熟,再加入鸡内金粉拌匀,每晚 1 次,每次 2 汤匙。消食化积,健脾止泻,可治小儿疳积。

**验方 15 健脾粥。**神曲 15 克,粳米 25 克。将神曲捣碎,放入沙锅内煎汤,去渣后将汤放入粳米煮成粥,每日 1 次,2~3 天为 1 个疗程,连服 1~2 周。注意:此粥宜温热食用。健脾益胃,适宜消化不良儿童。

**验方 16 糯米山药粥。**糯米 50 克,山药 25 克,胡椒粉少许,白糖 20 克。将山药洗净去皮切成小块,同糯米一起煮成粥,加少许胡椒粉和白糖,调匀后即可食用。健脾暖胃,温中止泻,适用于小儿脾胃虚寒泄泻。

**验方 17 鸡怀粉泥。**鸡内金 25 克,怀山药 250 克。①将鸡内金洗净晾干,焙至焦黄,研成细粉。②将山药洗净去皮煮熟,压成山药泥,拌入鸡内金粉同服即可。早、晚各 1 次,每次 1~2 汤匙,连服数日。健脾和胃,消食导滞,适用于脾虚积食的儿童。

**验方 18 梨粥。**鲜梨 1 个,粳米





50克。将梨洗净去核连皮切成块，加适量清水用文火煎煮30分钟，沥出梨汁，将洗净的粳米放入梨汁内煮成粥，每日早、晚各服1次。生津、清热、养胃，可治小儿胃津不足的厌食症。

**验方 19 茉莉花清汤。**茉莉花20朵左右，鸡胸肉80克，蛋清1个，鸡高汤5杯，精盐、淀粉、胡椒粉适量。①茉莉花洗净，用漏勺滤去水分，放入汤碗中；鸡胸脯肉洗净切薄片，加入少许精盐、淀粉、胡椒粉及蛋清。②高汤入锅中用大火烧沸，加入鸡肉片煮沸2分钟，再加入盐调味后倒入放茉莉花汤碗中，趁热食用即可。补益脾脏，治疗下痢腹痛。

**验方 20 荔枝莲子山药粥。**干荔枝50克，山药50克，莲子20克，粳米50克。将干荔枝去皮、去核，山药洗净去皮切成小块，加莲子和适量清水共煮熟，再放入洗净的粳米煮成粥，早、晚服食。益肝补脾，止泻。

**验方 21 麦芽煎。**麦芽20克。水煎30分钟，日服2次。消乳食。主治婴儿伤乳(食)。

**验方 22 大麦粥。**大麦米50~100克。大麦米研碎，煮粥常食。补脾宽肠消食。主治乳食所伤、不思饮食、恶心呕吐、腹胀腹痛者。

**验方 23 白萝卜粥。**白萝卜1个，洗净切片，先煮30分钟，再加大米50克同煮，至米烂汤稠，加红糖适量，

煮沸即可。用于小儿消化不良、腹胀。

**验方 24 山药粥。**大米100克，淘洗干净后与山药片100克一起入锅煮，至米烂。食用时加白糖适量，有调补脾胃、滋阴养液功效。

**验方 25 鹌鹑煲粥。**鹌鹑1只。鹌鹑剥后去内脏，洗净，加水及米煲成粥，下盐调味进食。鹌鹑粥有益气补脾的功效，对小孩子疳积、肚腹胀实、食欲不振有疗效。

**验方 26 消食健脾粥。**莲子、芡实、炒麦芽、扁豆各15克，焦山楂10克，神曲6克(用纱布包)。共放锅内，加水适量煎煮30分钟，去渣，再加入粳米15克熬粥。粥成加入白砂糖少许调味，趁温热服，有健脾养胃、消食化积功效。用于小儿面黄肌瘦、神烦气急、手足心热、纳呆腹胀等症。

**验方 27 谷芽麦芽煲鸭肾汤。**鸭肾2个，谷芽20克，麦芽40克。把谷芽、麦芽、鸭肾洗净，但不可撕去鸭内金(即贴在鸭肾内的一层黄色厚膜)，加水煲出味，下盐调味或淡饮均可。谷芽麦芽煲鸭肾汤对小孩子饮食积滞、消化不良有一定的功效。

**验方 28 田鸡烘饭。**田鸡数只。田鸡去皮，洗净斩件，加盐、油捞匀，待饭水滚，下田鸡烘熟进食。田鸡烘饭有滋阴补虚、除虚热的功效，对小孩子疳积、面黄瘦有疗效。





## 疳积(药膳)

**验方 1 玉米胡萝卜粥。**胡萝卜约 250 克,粳米 50 克。将胡萝卜洗净切片,与大米同煮为粥,空腹食,功效为宽中下气、消积导滞。适用于小儿积滞、消化不良。

**验方 2 胡萝卜玉米渣粥。**玉米渣 100 克,胡萝卜 3~5 克。先将玉米渣煮 1 小时,后将胡萝卜洗净切片放入再煮待萝卜熟后即可,空腹服。功效为消食化滞,健脾止泄。适用于小儿消化不良、食积腹痛。

**验方 3 小米怀山粥。**怀山药 45 克(鲜者约 100 克),小米 50 克,白糖适量。将山药洗净捣碎或切片,与小米同煮为粥,熟后加白糖适量调匀。空腹食用,每日 2 次。功效为健脾止泄、消食导滞。适用于小儿脾胃素虚、消化不良、不思乳食、大便稀溏等。

**验方 4 牡丹粳米粥。**牡丹叶、漏芦(去芦头)、决明子各 10 克,雄猪肝 100 克,粳米 50~100 克。将猪肝洗净切片;先煎前 3 味药,去渣取汁,后入肝、米,煮作粥。空腹食之,每日 2 次。功效为活血消积。适用于小儿髭瘦,症见两肋下出现结块,时痛时止或平时摸不到,痛时才能触及。

**验方 5 大麦粥。**大麦米 50 克,红糖适量。将大麦米浸泡轧碎,煮粥加红糖适量。功效为益气调中、消积进

食。适用于小儿消化不良、脾胃虚弱、面黄肌瘦、少气乏力。

**验方 6 谷芽消食散。**谷芽、山楂、槟榔、枳壳各等份。将以上各味共研为细末。每次服 1~2 克,水调食,每日 3 次。功效为健脾开胃、消食化积。

**验方 7 鸡内金散。**鸡内金适量。将鸡内金焙干研粉,每次 2~3 克,温开水调服。功效为消食化积、健脾止泻。对小儿疳积、遗尿均有良效。

**验方 8 茯苓鸡肝汤。**鸡肝 30 克,茯苓 10 克。将鸡肝、茯苓共煮,吃肝喝汤,可连服 10 天。功效为健脾生血,补益肝肾。适用于小儿疳积、身体亏虚。

**验方 9 内金煮黄鳝。**黄鳝 1 条(约 250 克)、鸡内金 10 克,将黄鳝去肠切段,同鸡内金加水共煮,酱油调食。功效为补虚损,强筋骨,健胃消积。适用于小儿疳积虚损。

**验方 10 消食粥。**鸡内金 15 克,麦芽 30 克,山药 60 克,大米 25 克。将鸡内金、麦芽、山药研成末。将大米按常法煮粥,煮沸后,将药末倒入搅拌均匀,煮至米熟即可。

**验方 11 白萝卜汤。**白萝卜 100 克,白糖适量。将白萝卜洗净切片,加水适量煮汤约 15~20 分钟,取汁,加白糖适量饮用。

**验方 12 山楂糕。**山楂、蜂蜜适量。将山楂洗净去皮、核,与蜂蜜共熬





成糕，每次一匙调服。

**验方 13 内金饼。**鸡内金 2 个，面粉 100 克，白糖适量。将内金放在瓦上焙干，研成细末，与面粉白糖加水搅拌，和成面团，擀成薄饼，烙熟即可。

**验方 14 内金鳝鱼。**鳝鱼一条，鸡内金 6 克，葱、姜、酱油、盐、黄酒、味精各适量。将鳝鱼去肠肚，洗净切成 2 厘米的段，鸡内金洗净，一同放入搪瓷碗内，加葱、姜、黄酒、盐、酱油，上笼用大火蒸至鳝鱼熟透，再放味精搅匀即可。空腹食用，每日 1 次。

**验方 15 鳖甲鸡蛋。**鳖甲粉 1.5 克，鸡蛋 1 个。将鸡蛋打一小孔，放入鳖甲粉，以湿纸封口，入锅蒸熟，去壳食用。

**验方 16 锅巴汤。**饭锅巴 20 克。将饭锅巴放锅中焙焦，加水适量，煎汤饮用。

## 疳积(中药)

**验方 1 厚朴 200 克，茯苓 100 克，建曲 100 克，谷芽 100 克，麦芽 100 克，槟榔 100 克，广木香 50 克，内金 60 克。**上药按质分炒(广木香后下)共研细末，瓶装备用。每日 3 次。1 岁以内，每次 2 克；1~3 岁，每次 3 克；1~7 岁，每次 5 克；7 岁以上，每次 6~10 克。适用于积滞，症见纳呆，口渴喜饮，口臭，暖腐吞酸，腹部胀满，大便或干或

溏，手足心热，夜寐不安，舌苔厚腻等。

**加减：**临床若兼风寒加苏叶、姜夏；兼风热者加银花、连翘，兼暑湿加藿香、佩兰；兼发热者加地骨皮；口臭加生石膏。

**验方 2 建曲 6 克，谷芽 6 克，麦芽 6 克，焦鸡内金 6 克，焦山楂 9 克，莱菔子 6 克，香附 3 克，广陈皮 3 克，炒积壳 3 克，厚朴 6 克，甘草 1.5 克。**每日 1 副，研粗末，水煎，分 3~4 次温服。3 岁小儿用量。本方可消积和胃，理气止疼。适用于消化不良，饮食积滞，症见胃脘胀满，按之作痛，纳食不佳，大便有不消化食物。

## 伤食(食疗)

**验方 1 莱菔子粥。**莱菔子(萝卜子)10~15 克，大米 30~50 克。先把莱菔子炒至香熟，然后研成细末；把大米淘洗后，如常法煮粥，待粥将煮成时，每次调入炒莱菔子末 5~7 克，稍煮即可。趁热吃粥约 1 碗，每日 2 次，连用 2 天。此粥可行气，消积。适用于小儿伤食、腹胀，也可用于小儿急慢性气管炎、咳嗽多痰。宜忌：在治疗伤食期间，不宜吃油腻食物。

**验方 2 橘饼茶。**把橘饼 1 个，切成薄片，放入茶壶内，用刚烧沸的开水冲泡，盖上茶壶盖，泡 10~15 分钟即可。每日用橘饼 1 个，可作数次当茶饮用，喝茶吃饼连用 2~3 天。此茶可宽中，下气，化痰，止咳。适用于小儿伤食





或多吃生冷瓜果后泄泻不止。

**验方 3 海蜇荸荠。**荸荠 250 克,海蜇 100 克。选择个大、肥嫩的鲜荸荠洗净后,去掉小芽及基根;把海蜇漂洗后,同荸荠一并放入小锅内,加水适量,同煮,待荸荠煮熟后,去掉海蜇,取出荸荠。每日 2~3 次,每次温热嚼食荸荠 3~5 个,连用 2~3 天。此方可消积,化痰。适用于小儿积滞。体弱小儿,1 次不可服食过多。

**验方 4 蜂蜜萝卜汤。**白萝卜 500~1 000 克,蜂蜜 150~200 克。将白萝卜洗净后,切成条状或丁状;在铝锅内加入清水,烧开后,把萝卜放入再烧,至煮沸后即可把萝卜捞出,把水淋干,晾晒半日,再把它放入铝锅内,加入蜂蜜,以小火烧煮,边煮边搅拌,调匀后,取出萝卜晾凉即可。于饭后嚼食 30~50 克。此汤可宽中行气,消食化痰。适用于小儿饮食不消、腹胀。

## 伤食(分型食疗)

**验方 1 面食伤食。**炒萝卜子 1.2 克,捣烂水煎服。

**验方 2 豆食积滞。**生萝卜捣取鲜汁 1 杯,分次饮服。

**验方 3 汤圆伤食。**炒麦芽 30 克,水煎分次饮服。

**验方 4 肉积伤食。**嚼食山楂片适量,或用炒山楂 15 克,熬水代茶饮。

**验方 5 鱼肉积滞。**红曲 15 克,

水煎服。

**验方 6 果品伤食。**神曲 15 克,丁香 2 克,泡水代茶饮。

**验方 7 食积腹泻。**午时茶 1 包,生姜 2 片,沸水泡服,连服 2 次即愈。

## 伤食(药膳)

**验方 槟榔饮。**槟榔 5~10 克,萝卜子 5~10 克,鲜橘皮 10~15 克,白糖适量。把槟榔打碎;把萝卜子放小锅内炒香,然后捣碎;取新鲜橘皮(约 1 个整橘皮),切成细丝状;然后将上 3 味一同放入搪瓷杯内加水适量,煎煮 5~7 分钟后,去渣留汁,最后加入白糖适量,当作饮料服用。以上为 1 日量,可以作 2~3 次,温热饮用。此饮可行气,消食,除胀。适用于小儿消食。适用于体壮儿童,只宜饮用 1~2 天,不可多饮久服;体弱儿童者伤食,用量宜减半。

## 消化不良(食疗)

**验方 1 山楂麦芽汤。**山楂、炒麦芽各 10 克,水煎,每日分 3 次服,能消导食积。

**验方 2 胡萝卜汤。**鲜胡萝卜 250 克,洗净切碎,加水适量,糖或盐调味,煮烂取汁,每日分 3 次喝完,有消食止泻的功效。

**验方 3 山药汤。**山药 60 克,切碎后加开水 200 毫升,煮至 100 毫升,





去渣，每日分3次服，有健脾止泻的作用。

**验方4 扁豆饮。**白扁豆60克，加水400毫升，煎至150毫升，分3次服完，有利湿止泻的功效，尤其适用于小儿秋季腹泻。

**验方5 藕粉汤。**藕粉30克，水130毫升，煮至100毫升，日分3次服完；或干白莲肉20克研末，加米汤200毫升煮至250毫升，加糖调味，日分3次服完，能健脾、养胃、止泻。

**验方6 石榴皮蜜膏。**鲜石榴皮500克（或干品250克），洗净切碎，加水适量，文火煎30分钟，重复一次，去渣，两次煎液合并后，文火慢熬浓缩至黏稠时加蜂蜜100克，凉后装瓶备用。每次一汤匙沸水冲服，日服2~3次，对久泻、虚泻者尤为适宜。

**验方7 姜茶汁。**取绿茶、干姜丝各3克，放入瓷杯中，用开水150毫升冲泡10分钟，随意饮服，能温中祛寒、消食止泻。

**验方8 苹果汤。**取苹果一只洗净，连皮切碎，水250毫升和少量食盐煎汤当时喝，可辅助治疗腹泻。

**验方9 杨梅酒。**熟杨梅若干，洗净晾干装瓶高粱酒，以浸没杨梅为度，一周后食用。每次服12滴，用温开水稀释，加白糖调味，日服2~3次，有祛寒消食止痛的作用。

**验方10 炖苹果泥。**苹果1个。

苹果去皮、去心，切薄片，放入碗内加盖蒸熟，用汤匙搅成泥，便可喂食。炖苹果泥有和脾生津、涩肠止泻的功效，对幼儿单纯性消化不良引起的腹泻、口渴等症有疗效。

## 消化不良(中药)

**验方1 清肠消导汤。**白头翁6克，香附4克，砂仁1克，茯苓5克，苍术炭5克，山楂6克，焦神曲8克，炙甘草1克。浓煎200毫升，每日可分多次服。

**验方2 加味脾胃健运汤。**西洋参2.1克（药液煎服），麦冬9克，北五味肉3克，干葛5克，川连3克，白芍3克，乌梅3克，茯苓12克，南豆12克，木瓜9克。水煎服，每日1次，日服2次。可用于中毒性消化不良。

## 呕吐(食疗)

呕吐是小儿疾病的常见症状之一，很多疾病都可以出现，多伴有恶心。婴幼儿误吸呕吐物后可发生窒息，频繁呕吐多影响进食，并常导致脱水、酸中毒等水与电解质紊乱，长期反复呕吐能使患儿产生营养缺乏症。呕吐须与溢乳鉴别。后者为小儿哺乳后，乳汁从口角溢出，无腹部等肌肉收缩动作，在小婴儿多属正常现象。引起小儿呕吐的病因较多，可由消化道疾病和非消化道疾病所致，且不同年龄组病因也有所区





别。呕吐时应节制饮食,给清淡、少油、少渣、稀软、容易消化的食物,如米汤、稀粥、藕粉、面片等,可少量多餐,必要时禁食。

**验方 1 丁香酸梅汤。**乌梅 100 克,山楂 20 克,陈皮 10 克,桂皮 30 克,丁香 5 克,白砂糖 500 克。①将乌梅、山楂择洗好,逐个拍破,同陈皮、桂皮、丁香一道装入纱布袋中扎口,备用。②锅中注清水约 5500 克,把药包放入水中,用旺火烧沸,再转小火熬约 30 分钟,取出药包,静置 15 分钟,滤出汤汁,加白糖,溶化即成饮料。酸甜适口,无明显药味。乌梅、山楂生津消食;陈皮、桂皮、丁香行气温中;白糖调味。此汤可用于暑热伤津、吐泻、口渴等症。乌梅、山楂、桂皮、丁香对胃肠道多种病菌有较强的抑制作用,故此汤可作为肠炎、痢疾患者之饮料,尤其对抑制呕吐有显效。小儿呕吐可饮此汤。

**验方 2 橘茹饮。**橘皮 30 克,竹茹 30 克,柿饼 30 克,生姜 3 克,白糖适量。①先将橘皮洗净,切成 1 厘米宽的小长条;竹茹挽成 10 个小团;干柿饼切成约 0.2~0.3 厘米厚的片;生姜洗净,切成 0.1 厘米厚的薄片。②锅内(最好用沙锅)加清水 1000 毫升,放入橘皮、竹茹、柿饼和姜片,烧沸用火煮 20 分钟,取出汁,再加水煮 1 次,两次药液合在一起,用清洁纱布过滤一遍,加入白糖搅匀即可。每次服 100~150 毫升。味甜,略有橘皮味,但不难服。橘皮理

气止呕,竹茹清胃止呕。此寒温并用,使清中有温,清而不寒。干柿饼含多种营养成分,能清热和胃、止呃止吐。合用有清胃降逆之功。小儿恶心呕吐,可用此饮。

**验方 3 藕汁生姜露。**鲜嫩藕 200 克,生姜 20 克,蜂蜜 30 克。将藕洗净切碎,绞汁约 120 毫升。生姜去皮洗净切碎,绞汁约 10 毫升。两种果汁兑在一起,加入蜂蜜,调匀即成。鲜香甜辣,味道独特,但不难吃。藕汁清热生津,生姜汁和胃散寒,此露有散寒清热、生津和胃止呕的作用。呕吐患儿,可作为饮料,一日内分数次服用。此露对小儿感冒、烦渴、腹泻也有一定疗效。

**验方 4 柿饼饭。**柿饼 50 克,大米 250 克。①先将柿饼用清凉水冲洗,去掉杂质和尘埃,再切成约 0.5 厘米见方的颗粒;大米用清水淘洗干净。②用一饭盆,放入柿饼和大米,掺入约 500 克清水,放入蒸笼约 40 分钟,取出即成。大米、柿饼粒放在盆内要拌匀。米饭软糯,稍有甜味,儿童喜吃。此饭有健脾、益胃、降逆之功效,适用于胃气虚弱与胃虚有热之呃逆、呕吐等症,有较好疗效。小儿可 1~2 天吃 1 次,至呕吐痊愈。

**验方 5 乌梅冰糖饮。**乌梅 6~12 克,冰糖 15 克。先将乌梅洗净,然后放入锅中加水适量煎煮,煮沸后 10 分钟,再加入冰糖煮 20 分钟,糖化后,即成。酸甜适口,适合小孩饮用。乌梅





生津降逆,冰糖和中暖胃。本品可和胃降气,生津止呕。小儿有呕吐者,可作水频频服用,一日数次,定能见效。除适用于恶心呕吐外,也适用于慢性胃肠炎所致的恶心欲吐的患儿。

**验方 6** 神曲 15 克,丁香 1.5 克。同入药杯中,沸水冲泡,代茶饮。本方适用于伤食之呕吐

**验方 7** 小米 100 克,鲜嫩黄瓜 300 克,生姜 10 克,精盐 2 克。将黄瓜去皮去瓢,洗净切薄片,大米洗净,姜洗净拍破,沙锅加清水 1000 毫升,下大米,大火烧开,小火慢煮至米烂时下瓜片。再煮至汤稠,表面浮有粥油时入盐调味,作餐食。本方适用于暑热吐泻。

**验方 8** 白芝麻。煎水代茶饮。可清热和胃。

**验方 9** 丁香 1 粒,生姜一块,将生姜挖一小孔,放入丁香,封口,以水煎后顿服。此方可温中和胃,散寒补虚。

**验方 10** 苦瓜根 6 克,水煎后频服。可清热止呕。

**验方 11** 姜糖苏叶饮。紫苏叶 3 克,生姜 3 克,红糖 15 克。将生姜洗净,切丝,苏叶洗去尘垢,同装入茶杯内,以沸水 200~300 毫升,加盖浸泡 5~10 分钟,加入红糖搅匀;趁热饮用。此饮可发汗解表,温中和胃。主治感受风寒,无汗,恶心呕吐,腹胀,胃痛。

附注:不宜煎煮过久,否则降低疗效。

**验方 12** 紫苏粥。鲜苏叶 5 克,粳米 30 克。先以粳米煮粥,将熟时加入苏叶,稍煮即可食用。本粥可发汗解表,温中和胃。主治感受风寒,恶心呕吐,腹胀,胃痛,发热恶寒,无汗者。

**验方 13** 姜汁。生姜 10 克,煎水,少量多次服,或在牛奶中加生姜汁 3~5 滴。开胃止呕。主治伤乳吐奶,吮乳后即暖气回奶者。

**验方 14** 山楂煎。山楂 15 克,煎水,少量多次服。可消积化滞。主治肉食油腻所伤及奶伤,食后即吐者。

**验方 15** 曲芽煎。焦神曲 15 克,炒谷芽 15 克。煎水,少量多次服。可消积开胃。主治伤谷食吐,因多食米饭饭后呕吐或腹胀者。

**验方 16** 竹茹饮。竹茹 15 克,乌梅 3 克,甘草 2 克。乌梅打破,与竹茹、甘草同煎取汁,去渣。代茶频饮。可清胃止呕,生津止渴。主治胃热呕逆,暑热烦渴,伴有发热汗出,口干不欲饮者。

**验方 17** 绿豆汤。绿豆 200 克,煎汤,少量多次服。可清热止吐。主治胃热呕吐,伴有口干口臭,发热出汗,舌红者。

**验方 18** 干姜粥。干姜 3 克,高良姜 3 克,大米 60 克。先煎干姜、高良姜取汁,去渣,再入大米,同煮粥,早晚各服 1 次。此粥可温中和胃,祛寒止痛。主治脾胃虚寒,脘腹冷痛,呕吐,呃





逆,泛吐清水,肠鸣腹泻。

附注:研究表明,干姜内含姜辣素,对口腔黏膜有温和的刺激作用,能促进消化液分泌,使食欲增加,并能抑制肠内的异常发酵及促进积气排出。高良姜能刺激胃壁神经,使消化机能亢进。

**验方 19 丁香鸭。**丁香 5 克,肉桂 5 克,草蔻 5 克,鸭子净重约 1 000 克。按加工卤鸭的烹饪工艺制作,佐餐用。可温中和胃,暖肾助阳。主治脾胃虚寒,胃脘冷痛,呕吐,反胃,食少,食后腹胀,腹泻。

## 腹胀(分型食疗)

### 1. 乳食内积型

**验方 1 山楂粥。**鲜山楂切片,炒至棕黄色,每次取 10~15 克,加温水浸泡片刻,煎取浓汁 150 毫升,再加水 300 毫升,入粳米 50 克,白糖适量,煮至稠粥即可服食。

**验方 2 焦麦芽 30 克,焦山楂 10 克,焦神曲 10 克,焙干,研细末,每次服 3 克,每日 3 次,连服 1 周。**

### 2. 脾虚夹积型

**验方 1 枣肉鸡内金饼。**大枣肉 250 克,生姜 30 克,生内金 50~60 克,面粉 500 克,白糖适量。先将生姜煎汤,枣肉捣烂,生鸡内金焙干研细末,共和入面,作成小饼,烘熟。每次吃 2~3

个,每日 2~3 次,连服 1 周。

**验方 2 鲫鱼姜椒汤。**鲫鱼 1 条,生姜 30 克,胡椒 1 克。鲫鱼去鳞及内脏,姜切片与胡椒一同放入鱼肚内,加适量水炖熟,加少许盐,饮汤食鱼。每天 1 次,连食 1 周。

**验方 3 白术山药扁豆粥。**炒白术 6 克,怀山药 10 克,扁豆 6 克,粳米 30 克。先将白术、怀山药、扁豆煎取浓汁,和粳米煮成稀粥服。每日 2 次。对小儿脾胃素虚、消化不良、不思饮食、面黄肌瘦者有健脾止泄、消食导滞之效。

## 腹痛

**验方 柑子皮 1 个,枫树叶 1 撮,油菜籽 1 勺,四季葱头 2 个,香附子 1 勺。共捣烂调盐水炒热敷肚脐。主治小儿腹痛。**

## 婴儿腹泻(分型食疗)

婴儿腹泻有伤食型、风寒型、湿热型和脾虚型。只有区别不同症状,选择食疗,才能收到预期效果。

### 1. 伤食型腹泻

有腹胀腹疼、泻前哭吵、大便酸臭如蛋花状、口臭、不思食等症状,可采用以下食疗。

**验方 1 芥菜汤。**取鲜芥菜 30 克,加水 200 毫升,文火煎至 50 毫升,1





次服完,每日2~3次。

**验方2 苹果汤。**取苹果1只洗净,连皮切碎,加水250毫升和少量食盐,煎汤代茶饮。适用于1岁以内的儿童,大于1岁者,可吃苹果泥。

### 2. 风寒型腹泻

有大便稀薄如泡沫状、色淡、臭气少、肠鸣腹痛,或伴有发热、鼻塞流涕等症状,可采用以下食疗。

**验方1 姜茶饮。**取绿茶、干姜丝各3克,放在瓷杯中,以沸水150毫升冲泡,加盖温浸10分钟代茶随意饮用。

**验方2 糯米固肠汤。**糯米30克(略炒),山药15克,共煮粥,熟后加胡椒末少许、白糖适量调服。

### 3. 湿热型腹泻

有大便如水样伴有不消化食物、呈草绿色或黄色、有少量黏液,小便黄少等症状,可采用以下食疗。

**验方1 乌梅汤。**乌梅10只,加水500毫升煎汤,酌加红糖,以之代茶,每日服数次。

**验方2 橘枣茶。**取红枣10只,洗净晾干,放在铁锅内炒焦,取洁净橘皮10克,二味一起放入保温杯内,用沸水浸泡10分钟,饭后代茶饮,每日分2次服。

### 4. 脾虚型腹泻

有时泻时止,或久泻不愈、大便稀薄或带有白色奶块、食后便泻、面色苍白等症状,可采用以下食疗。

**验方1 胡萝卜汤。**取鲜胡萝卜250克洗净,连皮切成块状,放入锅内,加水适量煎烂,去渣取汁饮用,每日分2~3次。

**验方2 栗子汤。**取栗子3~5枚,去壳捣烂,加适量水煮成糊状,再加白糖适量调味,每日分2~3次。

## 婴儿腹泻(分型药膳)

### 1. 脾湿泻

多发于暑天,大便呈水样,臭味不大,伴有恶心呕吐,食欲不好,无烦躁口渴,舌苔白腻,舌质淡红。治疗时,应酌情选用以下具有健脾利湿止泻的验方。

**验方1 苍术3克,白术3克,陈皮3克,半夏2克,薏米5克,茯苓3克。**每日1剂,水煎分2次服。

**验方2 葡萄叶10克。**每日1剂,水煎分2次服。

### 2. 脾虚泻

多发生于久病之后,身体虚弱消瘦,面色发黄,皮肤、肌肉松软,精神不振,喜睡懒动,舌质淡,舌苔薄或舌苔少。治疗时,可酌情选用以下具有健脾





益胃的验方。

**验方 1** 伏龙肝(灶心土)30克,白胡椒3粒,全蝎2克,炮姜5克,炙甘草6克。先将伏龙肝研成细粉,水煎,待沉淀后,取其上清液与众药合煎,去渣后,少量多次饮服。

**验方 2** 新鲜胡萝卜适量,用水洗净切碎,加水煮烂,然后取出胡萝卜,捣成糊状,加入少量煮胡萝卜水。将胡萝卜水留做备用,食用时,每100毫升煮胡萝卜水中加5~10克(约1小匙)胡萝卜泥。食入量应根据病儿平日的食量喂给。在用这种方法治疗期间,应注意观察大便形状,2~3天后如大便成形,可先喂些米汤,以代替部分胡萝卜泥。然后再换牛奶或人奶,量可由少到多。用胡萝卜泥治疗后大便仍稀薄时,可加入适量香草巧克力(有收敛作用)。在应用胡萝卜泥治疗时,注意不要加糖否则会加重腹泻。

**验方 3** 党参3克,白术3克,茯苓4克,炙黄芪3克。每日1剂,水煎分2次服。

**验方 4** 五倍子2份(炒黄),干姜2份(或生姜4份),吴茱萸1份,丁香1份。将众药研细合匀,每次取9~15克,用75%酒精或白酒调成糊状,敷于病儿脐部,然后覆盖纱布块,其周围胶布固定,每日换药1次。

### 3. 湿热腹泻

多发于夏秋季,腹泻次数多,每日

可达10次以上,呈水样黄绿色便,味腐臭,可出现疲乏无力,烦躁口渴,舌苔黄腻,舌质红,尿少而色黄。治疗时,应酌情选用以下具有清热利湿的验方。

**验方** 木通3克,滑石3克,淡竹叶5克。每日1剂,水煎分2次服。

### 4. 伤食泻

腹泻次数不多,大便黏滞不化,味酸臭,恶心,吐奶快,腹部胀硬,食差,面颊发红,病儿烦急,手、足心热,舌苔厚腻。治疗时,应酌情选用以下具有清热消导作用的验方。

**验方 1** 山楂炭12克,青皮6克。共研细粉,合匀,加水160毫升,调成糊状,加红糖适量,隔水蒸20分钟。每次服15毫升(约1汤匙),每日4次,每剂分3天服完。

**验方 2** 焦三仙5克,鸡内金3克,熟大黄2克。每日1剂,水煎分2次服。

**验方 3** 吴茱萸6克,桂楠(肉桂中的桂板)、广木香各5克,丁香、地榆各4克(以上是一次量)。众药共研成细粉,合匀,撒于肚脐上,先盖纱布块,再盖塑料布,然后用胶布固定,48小时后换药1次。

**验方 4** 鸡蛋1个,白果仁2个。先将白果研成细粉装入鸡蛋内,再将鸡蛋用小火烤熟,每日吃1个。





## 腹泻(食疗)

**验方 1 酸奶酪拌苹果。**苹果 1/6, 蜂蜜一小匙, 酸奶酪半杯。将苹果洗干净去皮去籽, 捣碎, 然后放入锅内用水煮, 煮至苹果透明时加入蜂蜜, 关火, 稍凉后加入酸奶酪混合即可。

**验方 2 软豆腐。**豆腐一小块, 胡萝卜 1/4 根, 鸡肉末一匙, 白糖, 盐少许。把豆腐放开水中稍煮一会儿后捣碎, 与胡萝卜丝混合; 将鸡肉末和白糖、盐一起加入豆腐的混合物中, 搅拌均匀后, 放入锅内蒸熟。

**验方 3 二豆糯米粥。**白扁豆 10 克, 绿豆 20 克, 糯米 20 克。将绿豆洗净, 用温开水浸泡 3~4 小时, 将白扁豆碾碎与绿豆同放锅中加水适量, 用文火煮至六成熟时, 加入糯米, 共煮至米烂成粥即可。

**验方 4 马齿苋粥。**鲜马齿苋 20 克, 粳米 15 克。将马齿苋菜洗净切细, 与粳米同放入锅内, 加水适量, 煮粥即可。

**验方 5 丝瓜叶粥。**粳米 20 克, 丝瓜叶 20 克。将鲜丝瓜叶洗净, 放入锅中加水适量, 煎煮 15 分钟, 过滤取汁, 再加入洗净粳米煮粥。

**验方 6 香蕉方。**香蕉半个。将香蕉放火炉上, 利用火炉余热, 把香蕉烘软, 趁热吃下。

**验方 7 白萝卜饮。**白萝卜 50

克, 蔗糖 20 克。将萝卜、蔗糖放在一起捣成糊状, 过滤取汁服用, 每次 5 毫升, 每日 3 次。

**验方 8 蛋黄油。**蛋黄 2 个, 将鸡蛋煮熟, 取蛋黄, 置小锅内上火熬, 同时用筷子搅之, 蛋黄由黄而焦, 进而变黑, 最后出油, 去渣取油。2 岁小儿每日服 5 毫升, 可按年龄适当增减用量。

**验方 9 车前草汁。**鲜车前草 30 克, 鸡蛋一个。鲜车前草洗净, 捣烂取汁, 同鸡蛋调匀, 入锅内蒸熟服用, 每日 1 次。

**验方 10 扁豆粟米粥。**扁豆角 30 克、党参(或人参)10 克, 同煎去滓取汁, 入粟米 50 克煮粥, 经常食之, 可防小儿腹泻。

**验方 11 山药扁豆糕。**山药 200 克(去皮切成薄片), 鲜扁豆 50 克, 红枣肉(切碎)500 克, 陈皮丝 3 克。共和匀蒸糕, 做早餐食之, 每次 50~100 克, 脾胃虚弱者最宜。

**验方 12 莱菔粥。**莱菔子(炒)研末, 与米同煮粥。适用于伤食型腹泻。

**验方 13 苡米粥。**生苡米、白米(苡米的 1/3 量), 先将苡米煮烂, 后入白米煮粥。适用于湿热型腹泻。

**验方 14 山药粥。**山药与糯米共煮粥。适用于虚寒型腹泻。

**验方 15 山楂炭、炮姜炭共研细**





末,每次1克,温开水调服,每日3次。

**验方 16** 石榴皮9克,水煎加红糖内服,每日3次。适用于久泻不止。

**验方 17** 大蒜带皮在火上烧熟,剥去皮,捣成泥状,掺少许白糖加水服,每日2~3个蒜头。

**验方 18** 吴茱萸30克、丁香2克、胡椒30粒,共研末。每次用1.5克,以陈醋或植物油调和成糊状,敷于脐部,外以纱布固定,每日换药1次。用于伤食型、虚寒型腹泻。

**验方 19** 炙鸡内金5克、枯矾5克,共研细末混匀,分成100包,3~6个月婴儿1次1包,7~12个月婴儿1次1.5包,1~2岁1次2包。每日3次冲服。一般服用6~8天可愈。

**验方 20** 车前粥。取鲜车前草30克或药房售干车前草15克,洗净,切碎,煮20分钟后去渣取汁,加入大米50克,煮粥服用。有清热祛湿利尿作用。适用于婴幼儿急性腹泻伴小便少。

**验方 21** 山药苡仁粥。糯米30克,山药30克,苡仁15克。共煮粥,粥将熟时加砂糖少许,稍煮即可服用。有健脾利湿作用。适用于婴幼儿迁延性腹泻。

**验方 22** 大麦芽30克(略炒),茶叶(炒焦)适量,泡水代茶频饮。连服5~7天。

**验方 23** 石榴花25克,藕节4个,麦芽10克,加水煎服,每日2次,连

服7~8天。

**验方 24** 绿豆30克,胡椒30克,共研末,每日3次,每次服3~6克,用温开水冲服。

**验方 25** 食醋100克,去壳鸡蛋2个,一起煮熟,每日1次,连服2日。

**验方 26** 取蒜瓣若干,放火上烧熟,然后蘸上白糖,让孩子吃,每次吃2~3瓣,每日早、中、晚三次,吃后3天即见效,5~6天腹泻痊愈。

**验方 27** 熟吃苹果可治小儿腹泻。

**验方 28** 藕楂泥。山楂5枚,藕粉适量。山楂煮后去皮及核,用纱布过滤,加入藕粉中,拌匀,食用。可消食化积。主治小儿腹泻因贪吃油腻而引起。

**验方 29** 焦米汤。大米适量。清洁的米炒成黄色,按1:10比例,加水煮45分钟至1小时,过滤后顿服。可消食止泻。主治小儿腹泻,腹胀,纳差,夜寐不安者。

附注:焦米汤热量极低,汤中淀粉变为糊精,易于消化,火炒后一部分变为炭,有吸附作用。

**验方 30** 稀释牛奶。新生儿或消化功能弱者。鲜牛奶2份、水1份,15天的婴儿剂量。鲜牛奶3份、水1份,20~30天婴儿剂量。鲜牛奶4份、水1份。常法喂服。可补虚益胃生津。主治上呼吸道感染或轻度肠道感染而引起的腹泻。





附注：稀释可使牛奶中酪蛋白的浓度减低，凝块变小。

**验方 31 胡椒汤。**白胡椒粉 1 克，加米汤 100 毫升，调服。每日 3 次，每次 30 毫升，服时可加少许白糖。

**验方 32 香菇汤。**香菇 6~8 朵，洗净（若基部带有菌木不必洗掉，保留效果更好），加水两碗，用沙锅煎煮至 1 小碗，加少许食盐服。一次服下，每日 2 次。一般服 2 次见效，3 次病愈。

**验方 33 萝卜蔗糖汁。**白萝卜 2 份，蔗糖 1 份，共捣烂，用纱布包起绞取汁液。每日服 3 次，每次 5~10 毫升。3~5 次即愈。

**验方 34 苹果红糖泥。**鲜苹果 1 个，红糖适量。将苹果削皮、切片，放碗内入锅蒸至熟烂，加入红糖调拌成稠糊状。频频喂食。适用于半岁左右小儿腹泻。

**验方 35 芋头蘸白糖。**将芋头煮熟或烤熟，剥皮后蘸取白糖喂之，不拘量。每日 1~2 次，2~3 次即愈。

## 秋季腹泻(食疗)

**验方 1 焦米糊。**取小米适量，研成粉末，放置锅内用文火炒至微黄，食用时将焦米糊加适量的水和糖煮成糊状，稍冷后服下，每日 2~3 次。焦米糊具有吸附肠腔内腐败物质的作用，故有去毒止泻的功效。

**验方 2 藕粉。**取藕粉适量，置水中溶解，1 份藕粉加 5 份水，加红糖少许，文火煮成糊状，每日食 2~3 次。藕粉中含有多种鞣酸、无机盐及多种维生素，具有涩肠止泻、防止脱水的作用。

**验方 3 熟苹果。**苹果在人们心目中似乎是止泻水果的代表。殊不知，生吃新鲜水果是有通便作用的，而有良好止泻作用的应是煮熟的苹果。用时取苹果 1 只，连皮带核切成小块，置温水中煮 3~5 分钟，待温后食用，每日 2~3 次，每次 30~50 克。苹果为碱性食物，内含果胶和鞣酸，具有收敛、止泻之力。值得注意的是，在食用煮熟的苹果时，不宜加蔗糖调味，可能会加重腹泻。

**验方 4 脱脂奶。**取新鲜牛奶适量，煮沸后冷却，去除奶面上的奶油，再煮沸，再冷却，再去皮，如此三次即可。婴幼儿腹泻时也可将脱脂奶与焦米糊调匀后食用。

**验方 5 脱脂酸牛奶。**100 毫升去脂冷牛奶加 36% 酵酸液 4 毫升，或 85% 乳酸 10 滴。牛奶经乳酸杆菌发酵后变成酸奶。此种酸奶中乳糖已分解成半乳糖，适用于腹泻患孩子。

**验方 6 苹果泥。**苹果切块，捣成果泥后食用。苹果含有果酸，能吸附毒素的水分，并含有鞣酸，具有收敛作用，适宜于小儿腹泻症。

## 腹泻(药膳)

**验方 1 糯米固肠汤。**糯米 30





克,山药 15 克,胡椒末、白糖适量。将糯米略炒与山药共煮粥,熟后加胡椒少许。食用时,加白糖适量调服。每日 2 次。可健脾暖胃,温中止泻。适用于小儿脾胃虚寒泄泻。

**验方 2 扁豆粥。**白扁豆 15 克,人参 5~10 克,粳米 50 克。先煮扁豆,将熟,入米煮粥;同时单煎人参取汁,粥熟时,将参汁兑入调匀即可。空腹服,每日 2 次。此粥可益精补肺,健脾止泄。适用于久泄不止、脾胃虚弱或小儿吐泻交作。

**验方 3 栗子柿子饼糊。**栗子肉 15 克,柿饼半个。将栗子肉、柿饼共磨成糊状,煮熟服食。每日分 2 次服。可补肾,健脾,养胃。适用于小儿腹泻。

**验方 4 胡椒糖。**白胡椒 2 克,葡萄糖粉 18 克。把白胡椒先放入捣筒捣碎,继续捣成极细粉末,与葡萄糖粉一并拌和均匀即可。1 岁以下小儿每次 0.3~0.5 克,3 岁以下 0.5~1.5 克,一般不超过 2 克,每日 3 次,连服 2~3 天为一疗程。可温中止泻。适用于小儿消化不良性腹泻。患肠炎、菌痢者,不宜选用。

**验方 5 艾叶 6 克,生姜 2 片,同煎,去渣代茶饮。其可温中散寒。**

**验方 6 炒大麦芽 30 克,茶叶(炒焦)8 克,以开水冲后代茶饮。其可消食止泻。**

**验方 7 大米 50 克,将大米在锅**

内炒至变黑,然后用水 1 杯煎煮成汤,每日顿服。其可安胃和中。

**验方 8 山楂片 20 克,大枣 10 枚,鸡内金 2 个,白糖少许。**将山楂片及大枣烤焦呈黑黄色,加入鸡内金、白糖后煮水,每日 2~3 次,连服 2 天。其可健脾止泻,消食化滞。

**验方 9 苹果一个,将苹果洗净去皮,核、切成片,放碗内加盖,入蒸锅蒸熟,吃前捣烂如泥,喂食。其可生津止渴,健脾和胃。**

**验方 10 山楂、怀山药、白糖各适量,将山楂去核洗净与怀山药同煮,冷后加白糖搅匀并压成薄片。其可健脾消食,和中止泻。**

## 腹泻(分型药膳)

### 1. 伤食型腹泻

**验方 1 内金山药菝子粥。**莱菝子 9 克,鸡内金 6 克、怀山药、白糖各适量。先煎取莱菝子、鸡内金汁,山药后入煮沸成粥,调入白糖服食。周岁以内小儿服 10 克左右,分 2~3 次服,周岁以上酌情加量。连服 3~5 天。

**验方 2 胡萝卜山楂汤。**鲜胡萝卜 2 个,炒山楂 15 克,红糖适量,水煎服。每日 1 剂,分数次服用,连服 2~3 天。

**验方 3 米粉糊。**米粉、白糖各适量,将米粉炒至焦黄,加水及白糖煮





成稀粥糊。每日1~2次,连服数天。

**验方4 山楂粥。**山楂30~40克(鲜山楂60克),粳米100克,砂糖100克。山楂入沙锅煎取浓汁,去渣后加入粳米、砂糖煮粥。此方尤宜于伤肉食者服食。

### 2. 湿热型腹泻

**验方1 白扁豆茶叶方。**茶叶9克,白扁豆9克,白糖50克,加水500毫升煮沸,待温后饮用。每日1剂,连服2~3日。

**验方2 生薏米白头翁方。**生薏米30克,白头翁15克,高粱米与白糖各适量。高粱米放锅中爆花,取6克与生薏米、白头翁同煎水,加白糖调服。每日1剂,分2~3次服,连服数天。

**验方3 苡米粥。**生苡米2~3份,白米1份,先将苡米煮烂,后入米煮粥。

**验方4 茵陈橘皮饮。**茵陈10克、橘皮10克,煎水饮。

### 3. 脾虚型腹泻

**验方1 山药粥(详见“疳积”)。**

**验方2 山药扁豆粥。**山药、白扁豆、白米合在一起煮粥。

**验方3 金樱子粥。**白米、金樱子煮粥食用。

**验方4 三米粥。**高粱米、稻米、黍米各50克,蜂蜡6克。先煮高粱米

三沸后去渣,以汁煮稻米三沸去渣;再用汁煮黍米三沸,绞去渣,将蜡放入汁中,候蜡融化。每次饮10毫升,早晚各1次。

**验方5 参苓大枣汤。**党参6克、茯苓9克、大枣5枚、炒米30克、红糖适量,加水煎服。每日1剂,分数次服用,连服2~3天。

## 腹泻(中药)

**验方1 止泻汤。**篇蓄7.5克,瞿麦7.5克,车前子7.5克,木通5克,滑石7.5克,通草7.5克,党参7.5克,赤苓7.5克,白术7.5克,生甘草5克,莲肉7.5克,扁豆7.5克,薏苡仁7.5克,木香2克,黄连5克,罂粟壳3克,白头翁7.5克。水煎服,6个月以下患儿分6日服,1岁以内分4日服,1岁以上分2日服,日服3次。主治湿热泄泻。此方可淡渗利水,清利湿热,健脾燥湿。

**验方2 止泻灵。**车前子(微炒)32克,泽泻(炒炭存性)64克,木瓜24克,胡黄连24克,焦白术24克,炒扁豆24克,生山药24克,党参16克,广木香16克,葛根16克,桔梗9克。共研细末过筛,瓶装备用,开水调服,日服3次,3~6个月者每次1.2~1.5克,6个月~1岁服1.5~2克,1岁1个月~1岁8个月服2~3克,1岁8个月~2岁服3~4.5克。适用于脾虚热,胃失和降。此方可健脾和胃,清热利湿。





**验方 3 龙牡三石汤。**煅龙骨 30 克,煅牡蛎 30 克,生石膏 30 克,寒水石 30 克,滑石 30 克。煎汤化水,频频进服,日服 1~2 剂。适用于湿热泄泻。此方可清热除湿,敛阴固肠。

**验方 4 健脾粉。**党参 120 克,甘草 30 克。上药共研细面,筛为散。2 岁以下每次 1~2 克,日服 2 次,2 岁以上加量,6 岁以上者,每次 3 克,日服 2 次。适用于脾胃虚弱。此方可补中益气,健脾止泻。

**验方 5 消导止泻汤。**佛手 5~10 克,山楂 5~10 克,麦芽 5~10 克,连翘 5~10 克,白术 5~10 克,陈皮 3~6 克。水煎服,每日 1 剂,日服 3 次。

**验方 6 建食和中汤。**建曲 6 克,山楂 6 克,苍术 6 克,麦芽 9 克,茯苓 9 克,陈皮 5 克,法夏 5 克,厚朴 5 克。水煎服,每日 1 剂(上方系 1 岁左右小儿用量)。适用于脾胃嫩弱,喂养不当,损伤脾胃。此方可消食和中,燥湿健脾。

**验方 7 新加胃苓汤。**苍术 10 克,白术 10 克,茯苓 15 克,猪苓 15 克,泽泻 15 克,车前子 15 克,桂枝 7.5 克,厚朴 7.5 克,陈皮 7.5 克,炙甘草 7.5 克。水煎服,每日 1 剂,日服 3 次。适用于饮食不节,脾郁不舒,运化失司,湿邪内停。此方可醒脾和胃,渗湿利水。

## 腹泻(茶疗)

**验方 1 乳茶。**云南绿茶 1 克。

绿茶研细末,分 3 次乳汁调服,连服 3~5 天。可清热、消食、止泻,用于婴幼儿腹泻。

**验方 2 孩儿茶。**孩儿茶适量。将孩儿茶研细,口服。1 岁左右每次服 0.15 克,2 岁以上服 0.2 克,每日 3 次。可清热、消食,用于小儿消化不良。

**验方 3 儿科醋茶。**绿茶 1 杯(约 300 毫升),食醋 20 毫升,二者混合,每次服 20 毫升,每日 3 次。此茶可和胃止泻,用于幼儿腹泻。

**验方 4 化食茶。**红茶 500 克,白砂糖 500 克。红茶加水煎煮。每过 20 分钟取煎汁 1 次,加水再煎,共取煎汁 4 次。然后混合煎汁,再以小火煎煮浓缩,至煎服较浓时,加白砂糖,调匀。再煎熬至用铲挑起时呈丝状而不粘手时,熄火,趁热倒在表面涂过食油的大搪瓷盆中,待稍冷,将其分割成块状(每块 10~15 克)即可,每日 3 次,每次 1~2 块,饭后含食;或用开水嚼化送服。可化食消滞。适用于消化不良,胃脘胀饱不舒等症。

**验方 5 车前米仁茶。**炒车前子、炒米仁各 9 克,红茶 1 克,白糖或葡萄糖少许。一法:前 3 味共研细末,以白开水调服。二法:前 3 味加水 1 汤碗,煎至半碗汁,去渣滤汁,加入少许葡萄糖或白糖作调味即可,也可将 3 味研末,以沸水冲泡 15 分钟,加入少许葡萄糖或白糖即成。粉剂,每日 2 次,每次



用上末 3 克,用白开水调服,3 岁以下儿童用量减半。汤剂,每日 2 剂,不拘时温服,3 岁以下者酌减。可健脾化湿,止泻。适用于小儿泄泻、水泻。

**验方 6 陈皮茶。**茶叶 1 克,陈皮 1 克。以上两味用水浸泡一昼夜。以水一碗,煎至半碗。1 岁以下,每次服半食匙;1~2 岁,每次服一食匙;3~4 岁,每次服一食匙半。每日 3 次。用于小儿消化不良,腹胀腹泻。

### 腹泻(外用)

**验方** 取净布一块(纱布最好),折成 5~8 厘米对方 4~6 层,先将藿香正气水放水中预热,再把布块放到患儿肚脐上,待药温适宜时倒在布块上,以充盈盖并固定,小于 6 个月患儿 2~3 小时取下,6 个月以上患儿时间稍长取下,每日 1~3 次,2 日即可见效,应用藿香正气水外治成人腹泻也取得了满意的疗效,有人还用藿香正气水保留灌肠法治疗小儿泄泻 40 例效果良好。1 岁以下 2~4 毫升/次;1~3 岁 4~6 毫升/次;3~5 岁 6~7 毫升/次;加生理盐水 10~20 毫升,保留灌肠;中度以上脱水者适当补液。藿香正气水外治,取材方便,在临床上尚未发现毒、副作用,有推广价值。

### 腹泻(针灸推拿法)

**验方 1** 先针足三里,后针气海。腹泻不止,加刺止泻穴(关元上 5 分)。

亦可用艾条悬灸神阙 10 分钟。呕吐者,加针内关。

**验方 2 捏脊疗法。**患儿俯卧,医生以两手拇指、食指顶住病儿皮肤,自长强穴(尾骨部)沿脊柱至大椎穴(平肩处)提拿皮肉,中间不要脱手,连捏 3 遍,每日 1 次。对脾胃虚弱,久泻不愈的患儿疗效较好。

### 泄泻(食疗)

**验方 1 白扁豆瘦肉汤。**白扁豆 50 克,猪瘦肉 100 克,盐适量。猪瘦肉洗净,用开水稍烫去血腥味,切成细末,然后放入锅内,加水适量,再加入白扁豆,用文火炖 1 小时,调味后即可食用。豆烂肉香,可根据食者喜好进行调味,或咸或甜均可,喝汤吃肉、豆。白扁豆性微温,味甘,具有健脾化温之功,且含有蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>5</sub>、维生素 C 及生物碱、钙、磷、铁等成分。此汤用于小儿脾虚泄泻、消化不良、暑湿泻下等症。

**验方 2 胡萝卜粥。**胡萝卜(红萝卜)适量。将胡萝卜洗净,去除根、须,放入蒸锅内上火蒸熟蒸烂,取出晾凉,捣烂成泥。如果小孩喜吃甜食,也可稍加白糖。清香适口。胡萝卜味甘,性平,有健脾、助消化之功,并含有胡萝卜素, B 族维生素、脂肪、糖类,其中含大量果胶,有收敛和吸附作用。患儿腹泻食用后,可抑制肠道蠕动,对消化不良、乳食所伤引起的腹泻尤宜。





**验方 3 莲藕粥。**老藕 250 克，粳米 100 克，白糖 60 克。先将藕刮净，切成薄片，再将粳米淘洗好，两者同下锅用水煮成粥，将熟时调入白糖，煮熟即成。粥甜烂，儿童喜吃。藕性凉，味甘微涩，含有鞣质及天门冬酰胺等成分，有较好的收涩止血作用，并能清热生津，凉血止血。可用于治疗小儿脾虚久泄、便中带血。

**验方 4 莲子饭焦粥。**莲子 50 克（去心），饭焦（锅巴）适量，白糖少许。锅内加水，下入莲子，锅巴同煮至稀粥状，加适量白糖调味，即可食用。锅巴要焦黄，不可焦黑，否则不好吃。软糯稠黏，微甜，清香。莲子甘涩，可补脾止泻。《本草纲目》载莲子“除寒湿，止脾泻久痢”。莲子，主要含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等；饭焦有“运脾消食，止泄泻”的功用。主治小儿脾虚泄泻、久痢、面色萎黄、手足不温、便下不消化等症。疳积患儿也可选食此粥。

## 泄泻(推拿)

**验方 1 顺运八卦。**怀抱小儿，使其面向操作者，操作者用右手握患儿左手，使其手心向上。然后操作者右手拇指或食、中指沾上滑石粉，在内劳宫穴周围，由小指侧顺时针向拇指方向做环向推动，做 200 次。

**验方 2 推清胃穴。**怀抱小儿，使其面向操作者，操作者用右手握患儿

左手，使其手心向上。操作者用右手中指或拇指腹面或中指尺侧边缘从患儿腕横纹开始沿大鱼际赤白肉际推向拇指根，做 200 次。

**验方 3 补脾。**怀抱小儿，使其面向操作者，操作者用右手握患儿左手，使患儿手心向上并将拇指屈曲。操作者用右手拇指腹面或桡侧缘从患儿拇指端沿桡侧赤白肉际推向指根，做 200 次。

**验方 4 补大肠。**怀抱小儿，使其面向操作者，操作者用右手握患儿左手，使其手心向上。操作者用右手拇指边缘或指腹面由食指指端桡侧面推向指根，做 300 次。

**验方 5 运土入水。**怀抱小儿，使其面向操作者，操作者用右手握患儿左手，使其手心向上。操作者用右手食、中指指腹面从患儿拇指端桡侧赤白肉际处沿大鱼际、小鱼际赤白肉际推向小指根，做 200 次。

**验方 6 利小便。**怀抱小儿，使其面向操作者，操作者用右手握患儿左手，使其手心向上。操作者用右手食、中指指腹面从患儿小指根沿尺侧赤白肉际推向指尖，做 200 次。

**验方 7 顺揉长强。**令患儿俯卧，暴露臀部，医生用右手拇指指端腹面，顺时针揉动尾骨下端与肛门交界处。

**验方 8 推上七节骨令。**患儿俯





卧,暴露臀部,医生用右手拇指桡侧边缘或食、中指的指腹面从尾骨向上经骶骨七节推至第四腰椎,反复推,做300次。

**验方 9** 揉足三里。令患儿仰卧,医生用右手拇指或食指指腹面在患儿小腿前外侧,当犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指(中指)处顺时针揉动,做200次。

**验方 10** 推上承山。令患儿俯卧,医生用右手拇指的桡侧边缘或食、中指并拢的指腹面从承山穴下经承山向上推200次。

**验方 11** 推止泻灵。操作者用左手握住患儿足踝部,用右手在外踝骨直下与赤白肉际交叉点处来回推,做200次。

推拿的作用机制是借助于多种手法的物理刺激,引起机体生物物理和生物化学变化,这种变化通过神经反射与体液调节来调整机体内部各处组织器官的功能,使人体经络疏通,阴阳平衡,营卫调和,气血周流如常,从而提高机体抗病能力,达到治疗目的。

### 痢疾(食疗)

**验方 1** 萝卜姜汁。萝卜汁60克、姜汁15克、蜜糖30克、浓茶1杯,和匀煮熟服,每日2次。

**验方 2** 杨梅。杨梅10个,放酒内浸泡,每日2次。

**验方 3** 金针木耳煎。金针菜30克、木耳15克,加水煎煮放红糖,饮服。

**验方 4** 大蒜马齿苋煎。大蒜10~15克捣烂,马齿苋30~60克煎水1碗,冲入蒜泥,取汁加糖,每日2次分服。或大蒜烧存性,研末,每服1.5~3克,每日2~3次。

**验方 5** 石耳粉。石耳焙燥研末,每服3克,米粥汤调服。

**验方 6** 鹅肠菜煎。鹅肠菜(繁缕)60克,水煎去渣,红糖调服。

**验方 7** 玫瑰花末。玫瑰花去蒂,焙燥研细末,黄酒送服,每服15克,每日2~3次。

### 便秘(食疗)

便秘指大肠传导失常,导致大便秘结,排便周期延长;或周期不长,但粪质干结,排出艰难;或粪质不硬,虽有便意,但便而不畅的病症。小儿常见的是暂时性便秘,多因乳食积滞、燥热内结,或热病之后、津液耗伤,不能润便所致。另一种是习惯性便秘,是经常性的排便困难,常为脾胃虚弱所致。极少数便秘是由于肠道畸形等器质性原因引起,不在本节讨论范围。临床症见小儿便干、硬,排便时哭闹费力,次数明显减少,有时2~3天甚至6~7天排便一次。

**验方 1** 梨粥。鲜梨3个,粳米100克。将梨洗净,连皮切碎,去核,加





水适量,用文火煎煮 30 分钟,捞出梨块,加入淘洗干净的粳米,按常规煮成粥食用。梨也可不去核,但要去籽,因为梨核营养和治疗功效也很强。梨味甘,微酸,有清热生津、润燥化痰之功,含有苹果酸、柠檬酸等有机酸,并含有葡萄糖、蔗糖、果糖及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>5</sub>、维生素 C 等成分。梨与粳米同用,可增强清热、生津养胃之功效。主治小儿胃津不足引起的病症,还可调治烦热、口干、舌苔少、大便燥结等症。

**验方 2 红薯粥。**新鲜红薯 250 克,粳米 60 克,白糖适量。将红薯(以红皮黄心者为好)洗净,连切成小块,加水与粳米同煮成稀粥,待粥成时,加入白糖适量,再煮沸两次即成。婴儿食用红薯可去皮下锅煮。薯甜、糖甜、粥甜,好吃,好消化。

红薯营养较丰富,并有一定医疗价值,补血活血暖胃,《金薯传习录》记载红薯可治“痢疾下血,酒积热血,湿热黄疸,遗精淋浊,血热经乱,婴儿疳积”。红薯含碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁和维生素 A、维生素 C 较多,其所含蛋白质比大米、白面为多。因此吃红薯是食药并用。小儿大便秘结吃上几次即可好转。

**验方 3 大黄适量,**将大黄烘干研末备用。用时取 10 克,加少量酒调成糊状,涂于肚脐部,用纱布固定,再用热水袋热敷 10 钟,每天 1 次。

**验方 4 萝卜黄豆菠菜汤。**萝卜 50 克,黄豆 60 克,菠菜 50 克。黄豆用水浸泡一夜,和萝卜放入锅内,加水适量,放少许盐煮至熟烂,加入洗净的菠菜至菠菜烧熟。每日 2~3 次,连服 3~5 天,温服。此汤可化积通便。主治小儿积热便秘,大便干燥,胃纳差,腹胀腹痛者。

**验方 5 冰糖香蕉。**香蕉 2 个。加冰糖适量同煮,日食 2 次。可清热生津润肠。主治小儿积热便秘,口干腹胀,舌红者。

**验方 6 冰糖乌蕉。**香蕉 2 只,生何首乌 10 克,冰糖适量。香蕉去皮,何首乌切碎,加冰糖适量隔水炖服。每日 1~2 次,连服数日。可清热,润肠,通便。主治热积便秘,伴见口干发热,腹胀者。

**验方 7 蜂蜜甘蔗汁。**甘蔗汁、蜂蜜各 1 杯。拌匀,每日早晚空腹,各服 1 杯。可清热润肠通便。主治小儿积热便秘,伴见发热,口干者。

**验方 8 萝卜子粉。**萝卜子 20 克。炒黄研粉,开水或糖开水送服。可利气通便。主治顽固性便秘,伴见腹胀腹痛,久治不愈者。

**验方 9 菠菜汤。**鲜菠菜。煮汤淡食。可养血下气润燥。主治积热便秘,伴见口干多饮,腹胀者。

**验方 10 韭菜汁。**韭菜叶适量。捣汁 1 杯,温开水冲服。可温阳行气。





主治虚寒便秘，伴见腹痛喜按，四肢无力者。

**验方 11 土豆汁。**新鲜土豆适量。洗净后切碎，加开水捣烂，用纱布包，绞汁。每天早晨空腹服 1~2 匙，可酌加蜂蜜同服，连续半月至 20 天。可健脾理气。主治习惯性便秘，伴见食后腹胀，矢气者。

**验方 12 芝麻酱。**黑芝麻适量。做成芝麻酱，常食。可补益肝肾，滋润胃肠。主治习惯性便秘，伴见四肢无力，面色无华者。

**验方 13 桑椹汁。**鲜桑椹适量。鲜桑椹绞汁，每次 10 克，连服数日。可滋阴清热，补益肝肾。主治习惯性便秘，伴见腹胀，神疲乏力，手足心热，盗汗者。

**验方 14 牛乳蜂蜜粥。**牛乳 100 克，蜂蜜 5 克，粳米 50 克。将粳米洗净，加水适量，煮熟后加牛乳煮沸，最后用蜂蜜调匀。每日早上空腹温服。此粥可滋补润肠。主治虚弱便秘或贫血症，伴见腹胀无力，面色不荣者。

**验方 15 果仁橘皮粥。**甜杏仁、松子仁和芝麻各 5 克，鲜川橘皮 10 克，粳米 50 克，砂糖适量。将橘皮切丝，杏仁、松仁和芝麻捣碎与橘皮共煎，然后去渣取汁再加入粳米煮粥，放糖后将少量炒熟的果仁末撒在粥上即成，适用于胸腹胀满而大便秘结的婴幼儿。

## 便秘(分型食疗)

### 1. 热结便秘

主要症状为大便干结难解，口干，口臭，脸红，腹胀痛，小便黄短，舌红，苔黄干，脉滑数。治宜清热润肠。

**验方 1 马蹄海蜇汤。**马蹄 60 克，海蜇 50 克。煎水饮用。

**验方 2 香蕉煮冰糖。**香蕉 2 条，冰糖适量，加水煮汤食。

**验方 3 菠菜汤。**菠菜 150 克，麻油适量，将菠菜煮熟，加盐调味，用麻油拌食。

**验方 4 蜂蜜甘蔗汁。**蜂蜜、甘蔗汁各半杯拌匀，每日早晚空腹饮。

**验方 5 沙葛汁。**沙葛去皮，捣烂绞汁，蜂蜜适量。用凉开水冲服。

**验方 6 大黄泡水。**大黄 3~5 克，放入杯内，用沸水(约半杯)泡 15 分钟，加入蜂蜜少许服用。适用热结较甚。但不宜长期服用。

**验方 7 南瓜根** 50~100 克，洗净，切碎，放锅内加水煎浓取汁，一次喝完。每日 1 剂，连服数剂，以通为度。3 岁以下幼儿可酌加白糖调味。

**验方 8 银耳** 10~15 克，鲜橙汁 20 毫升。将银耳洗净泡软，放碗内置锅中隔水蒸煮，入橙汁调和，连渣带汁 1 次服完。每日 1 剂，连服数天。

**验方 9 无花果** (熟透者)





100克,除去外皮,温开水洗净,随意服食,每日1~2次,疗程不限。

**验方 10** 鲜甘蔗汁 150 毫升,番泻叶 1 克。置锅内隔水蒸熟,滤去渣滓,分 1~2 次服完。每日 1 剂,连服数天,3 岁以下幼儿分量酌减。

**验方 11** 豆浆 100 毫升,浓米汤 150 毫升,蜂蜜 20 毫升。将新鲜豆浆煮沸,入米汤、蜂蜜调匀,1 次饮完。每日 1~2 剂,连服数天。

**验方 12** 菠菜 100 克,粳米 50~100 克,将菠菜置沸开水中烫至半熟,捞出切成小段,粳米置锅内加水煮成稀粥,后加入菠菜再煮数沸,入油、盐调味,分 1~2 次服完。每日 1 剂,连服 5~7 天。

**验方 13** 香蕉 1~2 根,剥皮,放碗中加开水少许,捣成糊状,冲入白糖 10 克,调匀,随意喂服。每日 1~2 次,疗程不限。

**验方 14** 白皮大萝卜 1 个,蜂蜜 100 克。将萝卜洗净挖空中心,装入蜂蜜,置大碗内,加水蒸煮,吃萝卜饮蜂蜜水,连服数次。

**验方 15** 菜汁汤。鲜菠菜或白菜适量,煮汤饮用。

**验方 16** 萝卜汁。红心萝卜捣成泥状取汁(或榨汁机取汁),白糖适量,共煮 2~3 分钟,温服。

**验方 17** 松子仁粥。大米 100 克煮粥,熟前放入松子仁 30 克,煮至粥

成,加糖食用。

**验方 18** 每日早晚空腹食苹果半个至 1 个。

**验方 19** 番泻鸡蛋汤。番泻叶 5~10 克,鸡蛋 1 个,菠菜少许,食盐、味精适量。将鸡蛋磕入碗中搅散备用。番泻叶水煎,去渣取汁,加入鸡蛋、菠菜、食盐,煮沸加味精即成。

**验方 20** 黄豆皮 100 克,水煎服,日 3 次。

**验方 21** 蜂蜜 30~60 克,芝麻油 10 克,开水冲服,早晚各 1 次。

## 2. 虚弱便秘

小儿身体虚弱或大病之后,大便艰涩难解,或先干后稀,腹部胀满,食欲不振,神疲乏力,面色萎黄者,可选用下列诸方。

**验方 1** 郁李仁 24 克,捣烂如泥,与粳米粉 50 克调匀,冲入沸开水适量调成稀糊状,1 次服完。每日 2~3 次,疗程不限。

**验方 2** 鲜牛奶 150 毫升,麦片 30 克。连服 5~7 天。

**验方 3** 红薯 50~100 克,海参 20 克,黑木耳 30 克,白糖 24 克。将海参、木耳分别用温开水泡软,红薯刮皮洗净切成小块,共放锅内煮熟,入白糖调化,连渣带汁 1 次服完。每日 1~2 剂,连服数天,2 岁以下幼儿分量减半。

**验方 4** 黑芝麻 30~50 克,放锅





内炒爆至脆、研末，大枣 10 枚去核，与芝麻粉共捣烂如泥，随意服食或开水送下。每日 1~2 剂，连服 7~10 天。

**验方 5** 粳米 50~100 克，大枣 5 枚，何首乌 18 克，冰糖 24 克。先将何首乌放锅内加水煎取浓汁，去渣，加入粳米及大枣肉，共煮成稀粥，再入冰糖调化，分 1~2 次服完。每日 1 剂，连服 7~10 天。

**验方 6** 猪大肠 1 小段(约 15 厘米)，槐花 18 克，海参 12 克。将猪肠洗净，塞入槐花、海参，两端用线扎牢，置锅内加水适量，熬煮至烂，入油、盐、生葱调味，饮汁吃肉，1 次服完。每日或隔日 1 剂，连服 5~7 次。2 岁以下小儿只饮汁液。

**验方 7** 糯米 50~100 克，肉苁蓉 24 克，肉桂末 3 克。将肉苁蓉洗净，捣烂如泥，与糯米共煮成稀粥，再入肉桂末搅和，入油、盐少许调味，分 1~2 次服完。每日 1 剂，连服 5~7 天，对阳虚引起的大便秘结、排便无力、小便清长、手足不温者有效。

**验方 8** 韭菜汁。韭菜叶捣烂取汁 1 小杯，温开水送服，早晚各 1 次。

**验方 9** 新鲜土豆去皮切碎，加开水捣烂，用纱布包，绞汁，每日晨起空腹服 1~2 匙，酌加蜂蜜同饮，连用半月左右。

**验方 10** 萝卜子 10~20 克，炒黄研细粉，加糖，开水冲服，每日分 1~

2 次服。

**验方 11** 黑芝麻 15 克，捣碎，水煎，空腹食。或黑芝麻 10~20 克，炒香，打碎，与鸡蛋同煎或夹入馒头、面包内，日 1~2 次。

**验方 12** 黄芪苏麻粥。黄芪 10 克，苏子 50 克，火麻仁 50 克，粳米 250 克。将黄芪、苏子、火麻仁洗净，烘干，打成细末，倒入 200 毫升温水，用力搅匀，待粗粒下沉时，取药汁备用。洗净粳米，以药汁煮粥。适用于气虚便秘。

**验方 13** 杏仁羹。杏仁 10~20 克，山药 50 克，胡桃肉 20 克，蜂蜜适量。将前三味洗净去皮打碎和匀，加蜂蜜，加水适量煮沸，频服。

**验方 14** 红薯蘸蜂蜜。红薯半斤，蜂蜜适量。将红薯洗净煮熟，蘸蜂蜜食，可常服。

**验方 15** 牛奶粳米粥。牛乳 150 克，大米 50 克，白糖适量。将大米煮成粥，入牛乳及白糖，再煮片刻，空腹服食。

**验方 16** 杏仁芝麻粥。杏仁 10 克，黑芝麻 20 克，大米 50 克，冰糖适量。前三味加水煮成粥，入冰糖溶化后服食。

**验方 17** 莲藕粳米粥。莲藕 250 克，大米 30 克。将莲藕洗净切碎，入粳米粥中煮熟，加油盐等，早晨空腹服食。

**验方 18** 黄芪玉竹煲兔肉。黄





芪 15 克,玉竹 12 克,兔肉适量。加水煮熟,用盐调味服食。

**验方 19 首乌红枣粥。**首乌 20 克,大米 30 克,红枣 5 枚,冰糖适量。将首乌加水适量煎煮,取汁去渣,入大米及红枣,煮成粥,入冰糖溶化后食。

**验方 20 红薯叶炒猪瘦肉。**鲜红薯叶 200 克,猪瘦肉 50 克。将红薯叶洗净,瘦猪肉切碎,用武火炒熟,入少许油盐调味服食。

**验方 21 柏子仁粥。**柏子仁 10 克,大米 30 克,蜂蜜适量。前二味一起加水煮熟,入蜂蜜调匀服食。

**验方 22 芝麻粥。**黑芝麻 15 克,大米 50 克,白糖适量。将芝麻炒熟研末,大米煮成粥,入白糖和黑芝麻末调匀,再煮片刻即成,空腹服食。

**验方 23 牛奶蜂蜜。**牛奶 250 克,蜂蜜 30 克,将牛奶煮沸,调入蜂蜜服用。

## 便秘(中药)

**验方 1 白术散治疗便秘。**取生白术适量,粉碎成极细末,每次服用白术散 10 克,每天 3 次。此法对虚性便秘疗效颇佳,一般用药 3~5 天,大便即可恢复正常,大便正常后即可停药,以后每星期服药 2~3 天,即可长期保持大便正常。

**验方 2 芍甘汤加味治便秘。**取生白芍 30 克,生甘草 20 克,枳实 15

克,加水 2 碗煎成大半碗,每天 1 剂,分 2 次服用。

**验方 3 连翘治疗便秘。**取连翘 15~30 克,煎沸当茶饮,每日 1 剂。小儿可兑白糖或冰糖(不兑糖效果更好)服用。持续服用 1~2 周,即可停药。

**验方 4 车前子治疗便秘。**取车前子 30 克,加水煎煮成 150 毫升,每日 3 次,饭前服,1 周为 1 个疗程。一般治疗 1~4 个疗程即可痊愈。服药期间停用其他药物。

**验方 5 昆布治疗便秘。**昆布 60 克,温水浸泡几分钟,加水煮熟后,取出昆布待适宜温度,拌入少许姜、葱末,加盐、醋、酱油适量,1 次吃完,每天 1 次。

**验方 6 生甘草治疗便秘。**取生甘草 2 克,用 15~20 毫升开水冲泡服用。每日 1 剂。本法专治婴幼儿便秘,效果满意,一般用药 7~15 天即可防止复发。

**验方 7 胖大海治疗便秘。**取胖大海 5 枚,放在茶杯或碗里,用沸水约 150 毫升冲泡 15 分钟,待其发大后,少量分次频频饮服,并且将涨大的胖大海也慢慢吃下,胖大海的核仁勿吃,一般饮服 1 天大便即可通畅。

**验方 8 蒲公英治疗便秘。**取蒲公英干品或鲜品 60~90 克,加水煎至 100~200 毫升,鲜品煮 20 分钟,干品煮 30 分钟,每日 1 剂饮服,年龄小服药困难者,可分次服用,可加适量的白糖或蜂蜜以调味。





**验方 9 桑椹子治疗便秘。**取桑椹子 50 克,加水 500 毫升,煎煮成 250 毫升,加适量冰糖,以上为 1 日量,每日服 1 次,5 天为 1 个疗程。

**验方 10 决明子治疗便秘。**取决明子 20 克,放置茶杯内,以白开水冲浸,如泡茶叶一样,20 分钟后,水渐成淡黄色,香味四溢,即可饮用,喝完药液后,再加 1 次开水泡饮。

### 肠麻痹(中药敷肚脐外治)

**验方 1 中成药外治法。**新鲜葱白 20~30 根洗净,捣烂后加入六神丸 15~20 粒,调匀成圆饼状,经稍焙温后贴敷在患儿肚脐上,盖上纱布,稍固定,根据病情每 4~6 小时用药 1 次,连续用药 1~2 天,可清热解毒,行气通腑。

**验方 2 生姜疗法。**生姜 500 克,切碎捣烂,装入布袋内,置脘腹部位,上放热水袋热熨 1~2 小时,每日 2~3 次,直至病愈。可散寒通络,行气止痛。

**验方 3 填脐疗法。**吴萸适量,研为细末,米醋少许调为稀糊状,外敷肚脐处,敷料包扎,胶布固定,每日换药 1 次,连续 2~3 次。可行气消肿。

**验方 4 热熨疗法。**葱白 100 克,食盐 500 克,先将食盐放锅内炸花为度,纳入葱白拌匀,用毛巾包好,趁热敷脐上。热度不宜过高,以免烫伤,每日 1~2 次,连续 2~3 天。可温阳

散寒。

**验方 5 熨脐疗法。**小茴香、艾叶、枳壳、陈皮、花椒各等量。将诸药择净,水煎取汁,取敷料 2~3 块浸透药液,趁热熨脐,外盖塑料薄膜,冷则更换,每日 2~3 次,每次 30~50 分钟,连续 2~3 天。可温中行气,消胀除满。

### 肠道蛔虫症(食疗)

小儿蛔虫轻者可无明显症状,重者食欲不振,或喜食异物,面黄形瘦,脐周腹痛,时作时止,触之腹部柔软,或可扪及虫团聚散,并可见吐蛔或便蛔,且大便干稀不调。有些患儿出现淡色白斑、巩膜出现蓝色斑点,下唇或出现颗粒样大小白点,舌苔薄腻或花剥,舌尖红赤。

**验方 1 青梅汁。**取青梅 30 克,洗净后放入碗内,加黄酒 100 毫升,加盖放入锅内,隔水蒸 30 分钟。每次晨服 10 毫升,连服 7~10 天。有生津止渴、驱蛔止痛作用。适用于蛔虫及钩虫病。

**验方 2 醋姜汁。**取生姜 100 克,洗净,切丝,放入 250 毫升米醋中,置罐中密封一周后启用。每日晨服 10 毫升,连服 3 天。有驱蛔作用。适用于肠蛔虫症。

**验方 3 未熟木瓜,晒干研粉,每次 10 克,早晨空腹食。**

**验方 4 生菜油 30 克(或麻油 30 克),或加葱白 15~30 克调和,空腹**





1次服下,每日2次。用于治疗蛔虫引起的急性腹痛,一般服1~2次后缓解。

**验方5** 因蛔虫引起的剧烈腹痛,即刻口服米醋20~30毫升,1小时1次,连续3~5次。蛔虫遇到酸即安稳。

**验方6** 冰糖话梅。乌梅25克,冰糖250克,白糖适量。乌梅放水中浸泡发透,煎煮至五成熟时捞出去核,将果肉切成丁,放入原液中加冰糖继续煮,至七成熟烂,出汁即可。待冷,外部蘸上一层白糖,装瓶备用。

**验方7** 瘦猪肉90克,使君子9克。使君子去壳取肉与猪肉捣烂,放碗中上笼蒸熟,1次吃完。

**验方8** 使君子适量。将使君子略炒至香,按年龄每岁每日2粒,(最多每天不得超过20粒),分3次嚼服,连服3日为1疗程。本方适用于小儿蛔虫及蛲虫病。

**验方9** 南瓜子若干洗净,晾干,去壳取仁,研极细末,备用;5岁以上小儿每次10~15克,5岁以下小儿每次6~9克,均用蜂蜜调服,日2次,连服2~3天。本方对小儿蛔虫有效。

**验方10** 使君子蒸肉。使君子5~10克,猪瘦肉100克,盐少许。①将使君子去壳,取出使君子肉备用。②将使君子肉和猪瘦肉一起剁碎和匀,加入少许盐,二者做成肉饼。③将使君子肉饼放入盘内,隔水用旺火蒸熟或煮粥

时放在饭面上蒸熟即成。两肉相配好吃,味香咸有口味。

可治小儿肠道蛔虫及营养不良等症。每遇婴幼儿不想吃东西,面部苍白,日渐消瘦,腹胀且痛、口渴烦躁等症出现时,即可吃此菜,定见疗效。

**验方11** 使君子30克,猪瘦肉20克,面粉30克。将使君子肉捣碎,猪肉洗净剁碎,同与面粉混合均匀,做饼10个,蒸熟。每服1个,每日2次。本方适用于小儿身体虚热而有蛔虫者。

**验方12** 楝根白皮、槟榔各20克,白糖适量。将楝根白皮去净皮,与槟榔片同水煎取汁,浓缩,加白糖制成60毫升糖浆。睡前空腹饮,连用2日。本方适用于小儿蛔虫、钩虫。

**验方13** 风眼果7~10个(去壳),猪瘦肉100克。将二者加清水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食风眼果及猪瘦肉。本方对小儿疳积,蛔虫病有效。

**验方14** 黄连3克,乌梅10克,黄柏(炒)5克,使君子12克,槟榔、川椒(炒)各10粒,金羚羊9克,细辛2克,土茯苓15克,赤芍10克。水煎服,每日1剂,日服3次。本方为李月方,可安蛔止痛,适用于小儿蛔虫病。

**验方15** 乌梅15克,细辛6克,川椒3克,党参、当归各9克,黄连、黄柏、干姜各6克,桂枝9克。水煎500毫升。直肠滴注,每分钟40~50滴。





适用于小儿蛔虫性肠梗阻。

## 胆道蛔虫症(中药)

**验方 1** 连梅安蛔汤加减。黄连 3 克,乌梅 10 克,黄柏(炒)5 克,使君子 12 克,槟榔 10 克,川椒(炒)10 粒,金铃炭 9 克,细辛 2 克,土茯苓 15 克,赤芍 10 克。水煎服,每日 1 剂,日服 3 次。

**验方 2** 鲜苦楝根白皮。1 岁左右 15 克,2~3 岁 20 克,4~6 岁 30 克,10~14 岁 60 克,洗净剪碎,煎浓汁,加红砂糖适量煮为糖浆,分 3 次 1 天内服完,连服 2~3 天。

**验方 3** 新鲜蚕蛹 50 克,加油盐炒食。

**验方 4** 减味乌梅汤。乌梅 15 克,细辛 6 克,川椒 3 克,党参 9 克,当归 9 克,黄连 6 克,黄柏 6 克,干姜 6 克,桂枝 9 克。水煎 500 毫升,直肠滴注,每分钟 40~50 滴。可用于蛔虫性肠梗阻。

## 蛲虫症

蛲虫病表现为肛门瘙痒、睡眠不安,重者还可以见到精神烦躁、睡眠不安、食欲不振、面黄瘦,甚则呕吐、恶心、腹痛、肛门赤红、女孩儿阴痒、遗尿、尿频等症。平素可看见粪便中的线虫,入夜熟睡后可在肛门周围见到从肛门里爬出的蛲虫。

本病对儿童的健康很有影响,首先

因为肛门发痒,晚上爱闹,烦躁不安,睡眠不好,白天精神差,消化亦不良,小女孩还会因此引起外阴炎。

**验方 1** 槟榔 50 克,茴香 10 个。将槟榔切碎,放入茴香,再加入适量水,煎煮后服用,每日分 2 次服用,连续 5~7 天。本方适用于小儿蛲虫病。

**验方 2** 槟榔 30~60 克,粳米 50~100 克。先把槟榔片煎汁去渣,加入粳米一同煮粥。本方适用于小儿蛲虫病。

**验方 3** 煤油适量。以棉球蘸少许煤油,睡前塞入肛门,次晨取出,连用 3 天。本方适用于小儿蛲虫病。

**验方 4** 杏仁 10 枚。将杏仁炒熟,捣碎,用纱布包裹,使其向外浸油。每晚擦肛门 1 次,连用 5 天。本方适用于小儿蛲虫病。

**验方 5** 香榧子。香榧子适量。将香榧子炒熟,不要炒焦,备用。5 岁以上儿童,每岁每次 2 粒,嚼细烂,日服 3 次,连服 1 周。5 岁以下儿童,服榧子粉为宜,即炒熟榧子,研细末,每岁每次 1 克,温开水送服,日服 3 次,连服 1 周。

**验方 6** 大蒜数瓣,植物油少许。将大蒜捣烂,加入植物油,每晚睡前涂肛门周围,连用 5 天。本方对小儿蛲虫病有效。

**验方 7** 食醋适量,涂肛门周围,连用 2~3 天。或蛲虫栓(百部 25 克、





苦楝皮 50 克、鹤虱 25 克，共为细面，装入胶囊备用)每晚睡前纳入肛门 1 个，连续 1 周。用于驱蛲虫。

### 蛲虫症(中药)

验方 蛲虫散。使君子、大黄，二者 8 : 1 剂量，研为细面，每次 1 ~ 1.5 克，每日 3 次，每次饭前服，5 ~ 6 天 1 个疗程，可连用 1 ~ 2 个疗程。若下焦湿热，可用苍术、黄柏、苦参、百部、

地肤子等药内服。可杀虫止痒。

### 绦虫症

验方 空腹口服 50 ~ 90 克南瓜子仁粉，2 小时后服槟榔煎剂(干燥细片 50 ~ 80 克加水 500 毫升，煎至 150 ~ 200 毫升的滤液)，半小时后服元明粉 7 克，一般在 3 小时内即有完整活动的虫体排出。



# 七、婴幼儿营养、代谢和内分泌

## 常见病症小验方荟萃

### 营养不良(食疗)

**验方 1 菠菜面。**菠菜 20 克,菠菜乌冬面 100 克,粟米蓉 10 克,盐少许。①菠菜洗净,入开水烫软,捞起,切成菠菜蓉。②粟米用水洗净,泡软,磨成泥状。③菠菜面出水后,放入汤内,煮约 5 分钟,加入菠菜蓉、粟米蓉再煮至滚,加盐即成。软烂,有菜香味。婴幼儿患营养缺乏病,与其在 1 岁内生长速度快有关,其缺乏营养也是多方面的。菠菜含磷质、铁质,有助于婴幼儿新陈代谢及促进脂肪、蛋白质与碳水化合物的吸收,是组成骨骼、牙齿的主要元素,也是构成红细胞中之血色素的成分。所以,此菜对消除儿童营养不良效果显著。此菜适合 9~12 个月婴儿和较大的幼儿食用。

**验方 2 肝泥肉泥。**猪肝或牛肝、鸡肝 50 克,瘦猪肉 50 克,盐少许。①将肝和猪肉洗净,去筋,放在砧板上,用不锈钢汤匙按同一方向以均衡的力量刮,制成肝泥、肉泥。②将肝泥和肉泥放入碗内,加入少许冷水和少许盐搅

匀,上笼蒸熟即可食用。③肝泥和肉泥也可以不蒸,放在粥中同米一起煮熟,适合大些的儿童食用。肉香肝烂,适合婴幼儿食用。动物肝脏营养丰富,尤其含铁质多,有利于改善贫血。7~9 个月大的婴儿即可食用,每次 1 小汤匙,一天喂两次,每天最多不超过 2 汤匙,还要配合其他饮食和母乳。吃上十天,营养不良症即可好转。

**验方 3 蔬果薯蓉。**马铃薯 1 个,胡萝卜数片,香蕉 1 段,木瓜 1 片,苹果 1 片,梨 1 片,熔化的牛油 1 茶匙。①将马铃薯、胡萝卜都去皮,洗干净,切成极薄片,分别加入两碗水上锅用文火煮至软烂。煮红萝卜水可给婴儿作蔬菜汁喝,马铃薯水可用来调制果糊。②把马铃薯沥水后,压成薯茸,加入牛油拌匀。将胡萝卜、香蕉、木瓜分别压成泥状,苹果、梨用小匙刮出果茸,然后分别混合薯茸同吃。此品全是果类,清香微甜,适合婴幼儿口味。吃奶的孩子易发生维生素的营养缺乏症,经常喂一些果汁,可以补充维生素,防治营养缺乏症。4 个月以上婴儿即可食用此品。



**验方4 白果粥。**白米 250 克,白果 150 克,腐竹 50 克,麦片 20 克,酱油 10 克,盐少许。①将米洗净,用少许盐拌匀。②白果去壳,切开,去掉果中白心;腐竹用温开水泡软,用刀剁碎。③清水 3 500 克放入锅内,用旺火煮沸后,下米、白果和腐竹同煮,煮半小时后,用净纱布包住麦片,放进粥锅内再煮半小时,米烂后,取出麦片渣包,即成。④注意米和腐竹都要煮烂,以利婴幼儿食用。此粥如牛奶般洁白,并有腐竹香味。此粥可供 6 个月以上婴幼儿食用,其营养丰富,食用几天后即可使小儿的营养不良症有所好转。

**验方5 西式牛奶白米粥。**白米 100 克,砂糖 100 克,牛奶 300 克,黄油 10 克。把白米洗净,投入锅内加水适量,用旺火煮 20 分钟,再加入牛奶、砂糖、黄油,煮到米烂即成。特点:软糯烂熟,味微甜,香甜可口。白米、牛奶、黄油及砂糖营养丰富,适合 5 岁以上婴幼儿食用,可防治营养不良症。

**验方6 白饭鱼蒸蛋。**鸡蛋 1 个,白饭鱼 50 克(其他鲜鱼也可),红萝卜少许,开水 1 杯。①红萝卜去皮,切成极小的粒,放入沸水中烫熟烫烂。②白饭鱼入热水烫,去咸味,捞起,去骨切碎。③鸡蛋打散,与白饭鱼同放一深碟内,注入 1 杯凉开水拌匀,不加盐,用中火蒸约 5 分钟,蛋熟后加入红萝卜丁,即成。④注意事项:婴儿肾脏尚未发育完善,不宜食用咸味食物,白饭鱼本身

就有一定咸味,所以必须用开水烫去咸味,更不必加盐。鲜香软嫩。此蒸蛋营养丰富,萝卜开胃,可增强食欲。此品可供 9~12 个月大婴儿食用。

**验方7 乳粥。**乳类均有补血润燥作用,牛乳为人们常食的营养滋补食品,富含蛋白质、脂肪、糖类及维生素类,蛋白质中含人体必需的氨基酸。牛乳同米煮粥,既可增强健脾补胃的作用,又能延缓在胃肠消化吸收的时间,加强补益作用。此粥用于婴幼儿营养不良,发育缓慢,肢体羸瘦,气血不足,面色萎黄等症。

**验方8 牛乳或羊乳适量,大米 60 克,白糖适量。**将大米淘洗干净,放入加水锅中,烧开煮粥,待煮至半熟时去米汤,加乳汁、白糖,再煮段时间,即成乳粥。

**验方9 独脚金鲫鱼粥。**独脚金 15 克,鲫鱼 1 条(约重 350 克),白米 100 克,清水 1 200 克,盐少许。①将鲫鱼去鳞和内脏,洗净后用纱布包住备用;白米、独脚金洗净备用。②将白米、独脚金和用纱布包住的鱼放入瓦盆内煮约 45 分钟,加入盐,再稍煮几分钟即成。可治疗小儿肝热脾虚引起的肠胃功能紊乱和食欲不振以及烦躁低烧、日渐消瘦等症。

**验方10 鲜肝薯糊。**猪肝、鸡肝都含有维生素和铁,对于营养缺乏的患儿,食用此粥可补充多种营养素。鸡肝





1~2片,马铃薯1/4个,米30克,水4杯,盐少许。①鸡肝洗净,入锅,加水烧开煮熟,捞出沥去水切成片,煮肝水留用,取1~2片肝用不锈钢汤匙压碎,备用。②马铃薯放入锅内沸水中煮至软透,捞出剥去薯皮,压成薯泥。③用煮鸡肝的水加入米煮1小时,再熄火加盐焖20分钟,再煮成糊状,加入薯泥和碎鸡肝,即成。④猪肝一次可多煮些,多余的放入冰箱,留待下次用。特点:软糯咸香,适合小儿食用。

**验方 11 鹤鹑煲粥。**鹤鹑1只。鹤鹑杀后去内脏,洗净,加水及米煲成粥,下盐调味进食。其鹤鹑粥,有益气补脾的功效,对小孩子疳积、肚腹胀实、食欲不振有疗效。

**验方 12 田鸡烘饭。**田鸡数只。田鸡杀后去皮,洗净斩件,加盐、油搽匀,待饭水滚,下田鸡烘熟进食。其田鸡烘饭有滋阳补虚、除虚热的功效,对小孩子疳积、面黄瘦有疗效。

**验方 13 北芪鲈鱼。**北黄芪50克,鲈鱼500克。鲈鱼去鳞、鳃及肠杂,洗净。黄芪切片装入纱布袋内,扎紧袋口,与鲈鱼一起放入锅内,加葱、姜、醋、盐、黄酒、清水,用武火烧沸后,转用文火炖至熟。其补中益气,健胃生肌。主治小儿营养不良脾气虚弱,面色萎黄,精神不振,纳呆便溏。

**验方 14 当归羊肉羹。**羊肉500克,黄芪、党参、当归、生姜各25

克。羊肉洗净,切成小块。黄芪、党参、当归包在纱布里,用线捆扎好,共放在沙锅里,加水适量,以小火煨煮至羊肉将烂时,放入生姜片、食盐,待羊肉熟烂即可。分顿随量喝汤吃肉。其补益气血,强壮身体。主治小儿营养不良气血虚弱,疲倦乏力,面黄肌瘦,多汗,纳少。

**验方 15 芪蒸鹤鹑。**鹤鹑2只,黄芪10克。将鹤鹑杀后去毛,剖腹去内脏,洗净,入沸水中焯约1分钟捞出待用。将黄芪用湿布擦净,切成薄片,分两份放入鹤鹑腹中,再把鹤鹑放在蒸碗内,加鲜汤、姜片、葱段,用湿绵纸封住碗口,入笼内。置旺火上蒸至熟透取出,加味精、食盐、胡椒粉调味,再把鹤鹑翻在汤碗内,灌入原汁即成。食肉喝原汤汁。其健脾益肾,消积化滞。主治小儿营养不良脾肾不足,饮食不消,身体消瘦,面色萎黄,毛发稀枯,烦躁不安等。

**验方 16 归参鲤鱼。**鲤鱼500克,当归15克,党参15克。将鲤鱼宰杀后去头、骨、内脏,洗净切成丝备用;当归、党参装入纱布袋内,加清水适量,用武火烧沸后,撇去浮沫,加黄酒,转用文火煮熬1小时,捞出纱布袋,加盐、味精即成。吃鱼喝汤。其补益气血。主治小儿营养不良气血虚亏,体弱疲倦,气短乏力,面黄肌瘦。

## 营养不良(药膳)

**验方 1 怀山药 30克,鸡内金**





12克。均炒至微黄，研细末。加入适量面粉、芝麻、红糖，烙成烧饼，每个含药粉2~3克，每次吃1个，每日2~3次。

**验方2** 山药、麦芽、茯苓、莲子肉、槟榔各15克，山楂20克，鸡内金30克。共研细末，每次用5克，加鸡蛋1个搅匀、蒸熟，再加适量白糖，每日服1~2次。

**验方3** 山楂、神曲、蝉蜕、鸡蛋壳各12克，槟榔、炒谷芽各15克。共研细粉，每次0.6~1克，每日3次，温开水送服。

**验方4** 山楂、神曲、槟榔、鸡内金、山药、白术、使君子仁、花生衣各20克。共研细粉，过筛，每次3克，每日3次，温开水送服。

**验方5** 鸡内金、生谷芽、焦麦芽、五谷虫、蟑螂各30克，胡黄连12克，生黄芪25克。研细末，每晚服3~6克，红糖水送下。

**验方6** 党参、黄芪、白术、茯苓各6克，怀山药、炒扁豆、炒麦芽各10克，陈皮3克，炙甘草5克，大枣10枚。加水500毫升，煎至150毫升。每剂煎1次，每次服50毫升，早、中、晚饭后2小时服。

**验方7** 黄芪、党参、沙参、白术、麦芽各10克，生薏苡仁30克，砂仁、厚朴花、青皮、陈皮各5克。加适量水浓煎，服时可放少许白糖。3岁以内小儿

每日服5~15毫升。

## 营养不良(中药)

**验方1** 消积汤。槟榔炭10克，鸡内金15克，水红籽15克，党参25克，白术10克，山药20克，木香7.5克，贯众10克，茺萸7.5克，荷叶10克。水煎服，每日1剂，日服3次。适用于脾胃气虚，运化无力。此方可补脾益气，消积杀虫，理气升清。

**验方2** 猪肝散。煨牡蛎3克，大白3克，文蛤3克，夜明砂3克，去壳使君子3克，炒莱菔子3克，鲜猪肝125克(切碎)。将上药研成细末，和匀后，再将猪肝切碎与之混合蒸熟，酌情适量，日食3次。适用于疳积脾虚，肝阴不足，肝阳上亢。此方可补肝消积，佐以杀虫。

## 佝偻病(食疗)

**验方1** 鱼骨胎盘散。鱼骨50克，胎盘粉7克，鸡蛋壳18克，白糖25克。将生鱼骨用醋炒，鸡蛋壳在瓦上焙黄，共研成细末，与胎盘粉混匀。服用时加适量白糖，每次服用0.5克，每日3次。

**验方2** 牡蛎面条。鲜牡蛎肉50克，面条25克。将牡蛎肉洗净，切碎，加水适量，沸后加入面条，煮熟，放盐，味精，香油调味即可。

**验方3** 猪骨菠菜汤。猪脊骨或





腿骨 300 克,菠菜 200 克。将猪骨砸碎后,加水熬成浓汤,将菠菜洗净切成小段放入汤内稍煮即可。饮汤吃菜,最后将骨髓吃下。

**验方 4 田螺煲。**田螺 250 克,盐适量。将田螺放清水中浸泡 24 小时取出,加清水炖熟,加入盐调味,饮汤。

**验方 5 益骨散。**乌贼骨 50 克,白糖适量。将乌贼骨焙干研成末,用白糖调味服用。每次 0.5 克,每日 3 次。

**验方 6 虾皮豆腐。**此菜可补肾固齿,开胃化痰,调和脾胃,清热生津。适用于小儿佝偻病,出牙、行走等发育均迟于正常儿。

**验方 7 虾皮豆腐。**虾皮 20 克,豆腐 50 克,盐少许。虾皮洗净,豆腐沸水烫过捞出切小块。虾皮入锅,加水半碗煮沸,再将豆腐块入锅,共煮沸 10 分钟即可。吃豆腐喝汤,吃时放少许盐和麻油调味。佐餐或单独服食,每天 1 剂,可连服数天。

**验方 8 清炖二骨汤。**猪骨头 250 克,乌龟骨 250 克,盐少许。猪骨、乌龟骨洗净,砸碎,加清水适量炖至汤呈白色黏稠时,加盐少许调味。弃渣饮汤。每日饮汤 1~2 次。经常食用。此汤可补虚益肾,补充钙质。适用于小儿软骨病,出齿不齐,发育缓慢,头颅畸形。

**验方 9 鸡蛋皮若干,**将蛋皮洗净,烤干,研粉过罗极细。1 周岁以下,

每次服 0.5 克;1~2 岁,每次 1 克,每日 2 次。

**验方 10 虎胫骨(酒炙赤)、**生干地黄、酸枣仁(酒浸去皮炒香)、白茯苓、辣桂、防风、当归、川芎、牛膝各等份;将药制成末,炼蜜和丸麻子大,每服 5 丸,酒吞下或木瓜汤下。

**验方 11 鸡蛋壳炒黄研末,**每服 2 克,每日 3 次。

**验方 12 牛骨或猪骨,**共研细面,饭后每服 10 克,每日 3 次。

**验方 13 乌贼骨研面,**加白糖等量,每服 2.5 克。

**验方 14 蛋壳猪肝散。**鸡蛋壳 125 克,骨碎补 90 克,猪肝 125 克。焙干研末,每服 2 克,每日 3 次。

**验方 15 羊骨粥。**羊骨熬煮应用文火缓炖,时间宜长,超过 2 小时以上,也可用高压锅煮压 10~20 分钟,再用炒锅慢熬。汁成应过滤,以去油膜和骨渣。

羊骨架 1 副,陈皮 6 克,良姜 6 克,苹果 2 个,生姜 30 克,粳米(或小米)50 克,盐适量。

将羊骨洗净,全部捶碎,放锅内加水煮熬,放入陈皮、良姜、苹果、生姜等佐料,用文火煮成汁,滤出澄清,用此汁加入粳米(或小米)煮粥或做羹汤食用。

味鲜粥稠,稍有羊膻味。适于婴儿佝偻病。

**验方 16 骨枣汤。**动物骨中含





有丰富的钙、髓质,还含有其他营养成分,有益髓生骨的作用;红枣补中益血。骨枣汤益髓养血、助骨生长效果明显。

动物骨(长骨或脊骨,猪、牛、羊骨均可)250克,红枣15~25枚,生姜数片。

将骨头洗净捣碎,与红枣、生姜同置瓦煲内,加水适量,用旺火烧沸,后用文火烧2小时以上,汤稠之后,根据食者喜好调味即成。

汤鲜味香,可午餐时饮用。适于婴儿佝偻病。

**验方 17 炸香椿。**香椿有丰富的营养,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁和胡萝卜素、维生素等成分,有清热解毒、涩肠止血、健胃理气、祛风湿、解毒等功效,因其健脾生肌,可用于防止小儿佝偻病、手足抽搐等症。

香椿芽200克,面粉100克,盐、花生油(或菜籽油)、玉米粉各少许,鸡蛋1个,泡打粉少许。①将香椿芽洗净,用盐腌一下,沥去水分;把鸡蛋打碎,蛋液放在容器中,加入面粉、玉米粉、盐、泡打粉、花生油或菜油,调成稀面糊,再将香椿芽倒入。②锅中放入油,置火上,烧至五成热,将香椿一根根挂好糊,下油锅炸,炸至鼓起时捞出;再将油烧至七成热,将炸好的全部香椿倒入油锅,拨散,翻转炸至金黄色时,捞出即成。

脆嫩鲜香,不腻不涩。适于婴儿佝

偻病。

**验方 18 桃仁蛋。**桃仁为活血化瘀的常用中药,与蛋同用,不但增加营养,还可减轻桃仁润肠轻泻作用。骨软易患佝偻病的小儿食用桃仁蛋,有利保健。

桃仁5粒,鸡蛋1个,面粉少许。

将桃仁用温水泡,去皮,而后入锅炒熟,研碎备用;将鸡蛋竖起,在顶端轻敲一个洞,然后将桃仁末装入蛋内,用筷子搅拌均匀,用面粉加水封口,再用黄泥裹蛋,放炭火中煨熟,去黄泥和蛋壳即成。如火煨有困难,也可用烧开的盐水浸熟鸡蛋,不用黄泥裹。

蛋液结成固体块,有桃仁配合,味香好吃。适于婴儿佝偻病。

**验方 19 蛋壳龟板散。**鸡蛋壳、龟板等份。鸡蛋壳洗净焙干,龟板用小火焙黄,趁热放入醋中浸泡片刻,取出晒干,与鸡蛋壳共研末,装瓶备用。每次取3~6克,用温开水或米汤调服,每日2次,连用数天。此方可滋阴补肾,制酸补钙。主治小儿佝偻病,手足抽搐症,营养不良等。

**验方 20 牡蛎面条。**鲜牡蛎肉100克,面条适量。将牡蛎肉与面条及调味品一起煮熟。每日2次。可补益精气,强健筋骨。主治佝偻病肝肾亏虚证,筋骨软弱,凶门闭迟,下肢无力。

**验方 21 蜜饯黄精。**黄精200克,蜂蜜500克。干黄精洗净,放在锅





中,加水浸泡发透,再以小火煎煮至熟烂,至液干,加入蜂蜜,煮沸,调匀即可。待冷,装瓶备用。每日食用3次,每次1汤匙。可补益精气,强健筋骨。主治佝偻病脾肾不足证,筋骨失养,腿膝酸软无力。

**验方 22 一品山药。**生山药500克,面粉150克,核桃仁100克。将生山药洗净去皮蒸熟,放在大碗内,加面粉揉成面团,放在盘中,拼成圆饼状,饼上摆核桃仁、什锦果料,然后放入蒸锅内,置武火上蒸20分钟。将白糖、猪油、豆粉放入另一锅内熬成糖汁,浇在圆饼上。作点心食用。可补脾益肾。主治佝偻病脾肾虚弱证,精神萎靡,食欲不振,形体虚胖或瘦削,便溏。

**验方 23 补虚正气粥。**炙黄芪60克,人参5克,大米150克。将黄芪、人参切片,用冷开水浸泡半小时,入锅煎沸后改用文火煎成浓汁,取汁后再加冷水如上法煎取二汁,去渣,将两次药汁合并,用药汁与大米一起煮粥,粥成加少许白糖,稍煮即成。早晚服食。此粥可益气健脾。主治佝偻病脾气虚弱证,食欲欠佳,神疲乏力,大便溏薄。

### 佝偻病(药膳)

**验方 1 鹿茸**100克,附片30克,猪蹄2只。将鹿茸切薄片,猪蹄洗净,上三味同入锅,微火煮数沸,调味食用。本方适用于小儿发育不良,骨软行迟,凶门不合等症。

**验方 2 黄芪**30克,五味子3克,猪肝50克,猪腿骨(连骨髓)500克。先将猪骨髓敲碎,与五味子、黄芪一起加水煮沸,改用文火煮1小时,滤去骨片与药渣,将肝切片入汤内煮熟,加盐与少许味精调味,吃肝喝汤。一剂可1顿服完,宜常服,直至病愈。本方适用于以脾肾虚弱为主要症状的小儿佝偻病。

**验方 3 龟板**(即乌龟的腹部甲壳)若干。将龟板用清水浸泡3日,但需每天换水。刮去污垢,放入沙锅内,加多量的水用文火煮,每天煮8~10小时,连煮3天,取出晒干,碾为细末。每次1克,每日2~3次,开水吞服。本方能有效地防治小儿佝偻病。

**验方 4 鲜鸡肉**500克,青辣椒、葱、火腿、蒜各50克,猪油250克,酱油20克。将鲜鸡肉削去皮,揩干净,切为滚刀,炒锅内放入猪油,待油温上升到50℃时,将鸡肉入锅炸一下捞起,锅中留油25克,将余油倒出,先下大蒜片,下青椒、火腿、葱炒一下,把鸡肉倒入锅内,加入酱油,加一匙肉汤,用淀粉勾芡,加入味精及少许芝麻油。本方能防治儿童佝偻病。

**验方 5 蟾蜍**1.5克,辰砂1克。蟾蜍用黄泥包裹,置火上焙干至酥(以手捍碎为度)去泥,研末,与辰砂调匀,开水送服,每日一剂,3~5天为一疗程。附注:佝偻病由于缺乏维生素D





引起钙、磷代谢障碍所致,患儿早期有皮肤苍白,多哭吵易出汗等,以后枕骨软化,用手按压如乒乓球样感,继而出现方头,囟门迟闭,胸廓向前凸出和狭窄出牙和走路较晚,下肢呈向内或向外弯曲畸形。

### 佝偻病(中药)

**验方 1** 中药益儿Ⅲ号。生黄芪 12 克,党参 9 克,黄精 10 克,公丁香 0.5 克。上方为 1 日剂量,制成糖浆,每天 15 毫升,分 3 次口服。

**验方 2** 中药益儿Ⅱ号。生黄芪 9 克,党参 9 克,丁香 1.5 克。同方一。

适应证见多汗,活动后尤甚,夜啼,烦躁,纳食差,平素易感冒。

**验方 3** 牡蛎散。牡蛎 30 克,黄芪 10 克,菟丝子 10 克,苍术 10 克,麦芽 10 克。水煎服,每日 1 剂。适应病证属肺脾气虚及脾肾亏损证,症见形体虚胖,神疲乏力,多汗,易反复感冒;或智力不健,坐立行走缓慢。

**验方 4** 苦参茯苓汤。苦参 15 克,茯苓 15 克,苍术 15 克,桑白皮 15 克,白矾 15 克,葱白少许。上方□细,取 30 克,沸水 2000 毫升,浸药后适温为患儿洗浴,每日 1 次,1 月为 1 疗程。

**验方 5** 五倍子散。五倍子焙黄后加入米醋,捣烂如膏,敷脐中,每日换药 1 次,1 月为 1 疗程。本方为外用方,尚需与其他内服中药同用,则收效

更佳。

### 佝偻病(针灸推拿)

**验方 1** 针灸取穴肾俞、脾俞、足三里、大椎、关元、气海,直刺进针 0.2~0.6 寸,不留针。

**验方 2** 推拿脾土、三关,两侧各推 20 次。下肢变形加足三里,两侧各揉 20 次;前胸变形,推膻中 20 次,每日 1 次,10 次为 1 疗程。

**验方 3** 捏脊方法。自尾骶部起,沿脊柱两旁向上推捏至大椎穴,反复 3~5 次,提至第三次时,每捏 3 把,将皮肤提一下,提完后,以拇指按摩两侧肾俞数次,每日 1 次,6 次为 1 疗程。用 2~3 个疗程。

### 肥胖(食疗)

随着人们生活水平的不断提高,日常生活中“小胖墩”比比皆是,小儿肥胖症为社会及家庭广泛关注。所谓儿童肥胖症是指儿童长期能量摄入超过消耗,导致体内脂肪积聚过多而造成的疾病。一般认为,体重超过按身长计算的标准体重的 20% 即可称为肥胖症。国内调查结果表明,目前儿童肥胖症的发病率已达 10%~30%,且呈逐渐上升趋势,年龄越小,超重现象越突出。由于儿童肥胖症与成人肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病等有一定关系,故应及早防治。中医学认为引起肥胖的原因主要是由嗜食膏粱厚味、伤脾、生湿聚





痰而成,故治疗多采用健脾化痰祛湿法。同时要注意纠正不科学的饮食习惯,少食精粉类、油炸类食物,多食富含纤维的蔬果及粗粮,并可配用饮食疗法。

**验方 1 清蒸凤尾菇。**凤尾菇含有较多的蛋白质、氨基酸、维生素等物质,几乎没有脂肪,而且具有补中益气、降血脂、降血压、降胆固醇效果,很适用于肥胖症、高血压、高血脂的儿童食用。鲜凤尾菇 500 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡汤适量。①将凤尾菇去杂洗净,用手沿菌褶撕开,使菌褶向上,平入在汤盘内。在撕凤尾菇之前,最好下入沸水中烫一下,以起到杀菌消毒作用。②在盛凤尾菇的盘内菌菇上,加入精盐、味精、香油、鸡汤,置笼内清蒸,蒸熟后取出即成。特点:清淡有咸香味。

**验方 2 佛手海蜇。**海蜇、黄瓜脂肪少,有利减肥。学龄前儿童可多吃此菜,以防发胖。海蜇 500 克,黄瓜 250 克,糖、米醋、香油、精盐、葱末、蒜片各适量。①将海蜇皮用凉水泡 24 小时,洗去泥沙,用刀切成小长条,再用刀顺长划四下,要均匀。②开水晾至 80℃时,放入海蜇烫一下,迅速捞出,在冷水中浸泡 1 小时成手指状。③鲜嫩黄瓜用刀一破两半,用刀连切四片薄片,注意前面不要切断,然后第五刀切断。如此动作将黄瓜切完,撒精盐腌 10 分钟,控去盐水。此时黄瓜成扇形状,将海蜇从中捞出,与黄瓜一齐用香

油、盐、糖、醋、葱末、蒜片拌匀即成。特点:清脆可口。

**验方 3 豌豆黄。**豌豆利小便、止渴,和中下气,解疮毒,消炎,去除暑热,有降血压、除脂肪、减肥之功效。老豌豆 500 克,琼脂 1 克,糖 200 克,水 200 克。①豌豆洗净,用凉水浸泡 10 小时,入高压锅煮 30 分钟然后过罗加糖熬开。②琼脂洗净用小锅加热煮化,过罗倒入豌豆泥中,拌匀,凉后放入冰箱即成。特点:软糯甜香。

**验方 4 虾米白菜。**干虾米 10 克,白菜 200 克,植物油 10 克,酱油 10 克,食盐 3 克,味精少许。①先将干虾米用温水浸泡发好,再将白菜洗净,切成约 3 厘米的段。②将油锅烧热,放入白菜炒至半熟,再将发好的虾米、食盐、味精放入,稍加清水,盖上锅盖烧透即可。虾米白菜具有补肾、利肠胃等功效,尤其适合于肥胖儿童经常食用。

**验方 5 黄瓜拌肉丝。**鲜嫩黄瓜 750 克,瘦猪肉 100 克,当归 3 克,白糖 50 克,醋 30 克,食盐 2 克,生姜 10 克,菜油 50 克。①将黄瓜洗净削去两头,切成 3 厘米长的瓜段,再切成粗丝,生姜洗净切成细丝,当归洗净切成片,猪肉洗净后先用开水煮熟,捞出待凉后再切成丝。②把肉丝、黄瓜丝放入盘内,加上白糖、醋、姜丝、食盐拌匀。③将锅置火上加入清油,烧至八成热时下入当归片,待浸出香味时拣出当归不用,再将油倒在瓜丝上拌匀即可。黄瓜拌肉





丝具有滋阴润燥、清热利湿之功效。肥胖儿食之,不仅减肥,亦可红润肌肤。

**验方 6 蜜饯山楂。**生山楂 500 克,蜂蜜 250 克。先去除山楂的果柄及果核,放入锅中,加清水适量,煎煮至七成熟烂(或水将耗尽)时,加入蜂蜜,再以小火煎煮至熟透,收汁即可。待冷却后,放入瓶内贮存备用,每日服数次。蜜饯山楂能消除脂肪,并具有补虚、活血化痰等功效,对肥胖症有一定疗效。

**验方 7 盐渍三皮。**西瓜皮 200 克,刮去蜡质外皮,洗净;冬瓜皮 300 克,刮去绒毛外皮,洗净;黄瓜 400 克,去除瓜瓢,亦洗净;食盐、味精各适量。将三皮切成条块状,置于容器中,用食盐、味精腌渍 12 小时,即可食用。西瓜皮、冬瓜皮、黄瓜皮均有清热、利湿、畅通之作用,将三味同用,可共奏利湿减肥协同之效,对小便不利、四肢水肿者尤其有效。

**验方 8 减肥茶。**生山楂 30 克,生苡仁 10 克,干荷叶 60 克,橘皮 5 克。诸药研成细末混合,放入热水瓶中,用沸水冲泡,代茶饮。每日 1 剂,连续服用 60 天。理气行水,降脂化浊。主治单纯性肥胖,伴见动则气喘,四肢无力者。

**验方 9 赤豆鲤鱼。**赤小豆 25 克,陈皮 3 克,大鲤鱼 500 克,小椒 3 克,苹果 3 克,生姜、葱、胡椒粉、食盐适量。鲤鱼去鳞、鳃和内脏,洗净待用;赤

小豆、陈皮、小椒、苹果洗净后,塞入鱼腹内,再将鲤鱼放入盘中,用适量的生姜、葱、胡椒粉、食盐调好味,灌入鸡汤,上笼蒸制。经蒸制约 1 小时,待鲤鱼熟后,立即出笼。另加葱丝,或其他绿叶鲜菜,用沸汤略烫,投入汤中即成。可利水消肿。主治肥胖,伴见下肢浮肿,四肢无力,小便不利者。

**验方 10 桑白皮茶。**桑白皮 30 克。桑白皮洗净切段,同时用砂壶盛水煮沸,立即投入桑白皮,煮 3~5 沸,撤火,加盖闷几分钟,即可代茶饮。此茶可利水消痰。主治身体肥胖,素有痰饮,尿量较少兼有浮肿者。

**验方 11 山楂银菊茶。**山楂、菊花、银花各 10 克。先将山楂拍碎,三味共加水煎汤。取汁代茶饮。每日 1 剂。此茶可消食活血,化瘀散肿。主治肥胖症,高脂血症。

附注:据现代研究,山楂所含的解脂酶能促进脂肪分解;其多种有机酸可提高蛋白分解酶的活性,使肉食易被消化,它能扩张血管,增加冠状动脉血流量,降低血压,降低血清胆固醇。因此现代多用于肥胖症、高脂血症及高血压。

**验方 12 食醋。**视体重每日温开水冲饮 3~6 毫升,分 2~3 次。可解毒和胃,散结消积。主治肥胖病,纳差偏食,腹胀便秘者。

**验方 13 玉米须茶。**玉米须阴





干研末,每次取一汤匙,冲开水 250 毫升,稍焖一下,当茶饮用。可利尿减肥。主治小儿肥胖症,动则气喘,四肢无力,小便不利者。

**验方 14 冬瓜皮煎。**冬瓜皮 30 克。水煎饮用。可利尿除水减肥。主治肥胖,四肢浮肿,周身乏力,腹胀,小便不利者。附注:药理证实冬瓜皮有明显的利尿作用。

**验方 15 白茯苓粥。**白茯苓粉 15 克,粳米 50 克。将白茯苓粉 15 克,加入粳米,置沙锅内,加水 500 毫升,煮成稀粥,每日 2 次,分早晚温热服食。此粥可健脾益胃,利水消肿。主治肥胖症,水肿,泄泻,小便不利等症。

附注:茯苓能促进钠、氯、钾等电解质的排出,抑制肾小管重吸收,具有利尿减肥功能。

**验方 16 冬瓜粳米粥。**冬瓜 100 克,粳米 30 克,煮粥食用。

**验方 17 山楂枸杞饮。**山楂 15 克,枸杞 10 克,沸水冲泡,代茶饮。

**验方 18 海带乌梅饮。**海带 20 克,加入 150 毫升沸水中,再加梅干(酸梅、话梅皆可)1 个,待梅干和海带泡开后,即可饮用。

**验方 19 葫芦茶。**陈葫芦 15 克,茶叶 3 克,陈葫芦研成粗末,与茶叶同入杯中,沸水冲泡,代茶饮。

**验方 20 桑枝饮。**鲜桑枝 20 克,洗净,切薄片,沸水冲泡,代茶饮。

**验方 21 雪梨兔肉羹。**兔肉 500 克,车前叶 15 克,雪梨 400 克。雪梨榨汁,车前叶煎取汁 100 毫升备用。兔肉煮熟后,加梨汁、车前汁及琼脂同煮,成羹后入冰箱,吃时切块装盘即可。

## 肥胖(分类食疗)

### 1. 饮料类

**验方 1 山楂冰糖水。**取生山楂 10 克,冰糖 6 克,煎水,常饮。

**验方 2 海带话梅水。**选海带 50 克,话梅 3 个,加清水 400 毫升,煮开待温,分次饮用。

**验方 3 荷叶薏仁水。**取鲜荷叶 1 张,生薏仁 50 克,加清水 500 毫升,煮水,分次饮用。

### 2. 汤料类

**验方 1 冬瓜海带汤。**鲜冬瓜 150 克(连皮),海带 50 克,加清水适量,煮汤饮用。

**验方 2 玉米白菜干汤。**鲜玉米 100~150 克,白菜干 50 克,新鲜猪骨 100 克。三者洗净,共放沙锅内加适量清水,煲汤饮用。

**验方 3 黄豆海带汤。**鲜黄豆 50 克,海带 30 克,新鲜猪骨 100 克。三者洗净后,同放沙锅内,先用中火后用文火煮汤,调味后饮用。





## 小儿糖尿病(食疗)

**验方 1 黄鳝肉。**黄鳝鱼素 A 与黄鳝鱼素 B 有降低血糖的作用。适用于小儿糖尿病,多吃多喝多尿,消瘦明显。活黄鳝 1~2 条,佐料适量。将鳝鱼杀死后,剖肚去内脏,剔除脊刺,洗净。根据患儿口味,煨吃、爆炒、红烧均可。均不加糖。每日 1~2 次。经常食用。

**验方 2 玉米须饮。**可降低血糖。适用于小儿轻型糖尿病。玉米须鲜品 30 克(干品 15 克)。将玉米须洗净,入锅,加水 3 碗,煮沸 15 分钟即可。喝汤,代茶水饮服。每日 1 剂,分多次喝完。经常服用有效。

## 3. 菜肴类

**验方 1 芹菜拌海蜇。**鲜芹菜 250 克,海蜇 100 克(用水泡发),虾米 10 克。先将芹菜洗净切段,海蜇皮切丝,虾米用水泡发。然后分别在水中焯过。再将三种食物一起拌匀,加上少许醋、味精及适量食盐,拌匀食用。

**验方 2 黄豆芽炒韭菜。**新鲜黄豆芽 150 克,鲜嫩韭菜 50 克。先将黄豆芽洗净去豆皮,韭菜切成小段,然后将这两种食物共放铁锅内,中火炒熟,加入适量调味料食用。

**验方 3 清炒豌豆苗。**选新鲜豌豆苗 150 克,洗净后加适量调味料及植物油,放铁锅内,用中火炒熟食用。



## 八、婴幼儿泌尿系统、 生殖器常见病症小验方荟萃

### 急性肾炎(食疗)

急性肾炎是急性肾小球肾炎的简称。临床症状主要是全身浮肿、少尿、血尿。症状一般持续1~2周,经过治疗,尿量增多、浮肿消退,血压渐渐下降。血尿和蛋白尿持续一段时间,一般不超过半年。

**验方1** 冬瓜400克、赤小豆50克,加水适量煮粥食用。适用于急性肾炎初期浮肿、少尿者。

**验方2** 玉米须50克,赤小豆50克。先将玉米须加水1000毫升,煮半小时去渣,再入赤小豆煮烂热服,每日3次。具有健脾除湿、利水消肿之效,可用于急性肾炎。

**验方3** 鲜茅根100克,洗净泡茶频服。具有清热凉血止血之效。适用于小便短少,血尿。

**验方4** 带皮冬瓜500克,加水1500毫升,盐少许,文火煮汤,分3次1日服完。具有利水消肿作用,适用于急性慢性肾炎水肿。

**验方5** 赤小豆20克,粳米50克。先将赤小豆煮20分钟,再加入粳米煮烂成粥,温服取微汗。可清热利湿消肿,适用于肾炎诸症。

**验方6** 葱白灯心丝瓜汤。鲜灯心草15克,葱白1根,鲜丝瓜50克。丝瓜洗净去皮切成小块,与葱白、灯心草同放锅内,加清水适量煎汤,去渣饮汤,1日内分次饮完。可清热消暑,利水消肿。主治急性肾炎湿热偏盛,头面甚至四肢浮肿,烦躁不安,小便少,大便不爽。

**验方7** 竹叶茅根茶。淡竹叶10克,鲜茅根30克。将淡竹叶、鲜茅根放入锅内,加水400毫升左右,文火煮30分钟,去渣取汁。可清热利尿,凉血止血。主治急性肾炎湿热偏盛,小便短赤,尿血。

**验方8** 萆薢苗芦根茶。鲜萆薢苗(即通天草)60克,鲜芦根30克。将萆薢苗、芦根一起放入锅内,加水适量,煎汤代茶,每日1剂。可清热利水消肿。主治急性肾炎湿热型,颜面浮肿,



烦躁不安,小便短赤,大便不爽,肛门灼热。

**验方 9 利尿赤小豆汤。**赤小豆、冬瓜皮、西瓜皮各 30 克,玉米须 10 克。以上四物加水适量,煎汤代茶频饮,每日 1 剂。其清热利水消肿。主治小儿急性肾炎湿热型,全身浮肿,皮色光亮,心烦口渴,小便短赤,大便不爽。

**验方 10 郁李桑皮粟米粥。**郁李仁、桑白皮、粟米各 50 克。上药捣碎,每次取 25 克加水 500 毫升左右,煎至约 250 毫升,去渣下米煮至粥成。其利水消肿。主治急性肾炎风水型,颜面浮肿,或伴咳嗽、咽痛。

**验方 11 二陈竹叶茶。**陈皮、陈瓢各 10 克,鲜竹叶 20 片,白糖适量。煎煮数沸,加白糖,本药茶功能利水消肿,适用于肾炎脾虚湿盛水肿。

**验方 12 干玉米须汤。**将干玉米须 60 克加水 500 毫升煎至 250 毫升,1 次服完,早晚各 1 次,钾 1 克,每日 3 次。本药膳功能利水,适用于肾炎浮肿。

**验方 13 小白菜薏米粥。**小白菜 500 克,薏米 60 克。薏米煮稀粥,加洗净切好的小白菜,菜热即可,不可久煮。无盐或低盐食用,每日 2 次。本药膳适用于急性肾炎浮肿少尿者。

**验方 14 赤小豆煨鲤鱼。**赤小豆 100 克,鲤鱼一尾(250~500 克)。将鲤鱼去内脏,洗净,文火同煨 1 小时,

食时不加盐。日 1~2 次。本药膳利水消肿,适用于肾炎水肿。

**验方 15 大蒜蒸西瓜。**大蒜 30~45 克,西瓜 1 个(约 1500 克)。先在西瓜皮上挖一个洞,大蒜剥皮纳入西瓜内,再用挖出的瓜皮塞住洞口,将洞口向上用小盘盖好,隔水蒸熟。趁热 1 天内分次吃完。本药膳功能利水消肿,适用于小儿急性肾炎。

**验方 16 赤豆蒸乌骨鸡。**乌骨母鸡 1 只(重约 1500 克),赤小豆 300 克,黄酒 1 匙,精盐适量。乌骨母鸡宰杀后去毛、剖腹、洗净、沥干、切小块。赤小豆洗净,取大瓷盆 1 个,先倒入一半层鸡块,再倒入一半赤豆,铺上鸡块及内脏,淋上黄酒。喜甜食者,鸡块上面加白糖者,撒入小半匙食盐。旺火隔水蒸 3 小时。当点心或佐膳食,每次一小碗,日 2 次,本药膳功能健脾补肾,利水消肿,适用于肾炎水肿轻症。忌食咸菜、酱菜、馒头、猪头肉。

**验方 17 葱白粥。**用糯米 60 克,生姜 5 片捣烂,入连须葱 5 茎,熬粥。加米醋 5 毫升,趁热饮用,温覆取汗。适用于急性肾炎初期,浮肿以头面为主者。

**验方 18 生姜粥。**取生姜 5 片,粳米 50 克煮粥,快熟时放入葱、醋适量,趁热食用,覆被取汗。适用于急性肾炎初期,头面浮肿伴有发热、无汗、头痛、恶心者。





**验方 19 赤小豆鲤鱼汤。**先煮鱼取汁,另水煮赤小豆 50 克做粥,临熟入鱼汁调匀(不入佐料),晨起做早餐。适用于急性肾炎全身浮肿、少尿明显者。

**验方 20 苡米郁李仁粥。**以苡米、郁李仁煮粥食用。适用于全身浮肿、发热、尿血明显者。

### 肾炎(单验方)

**验方 1 鲜车前草、鲜玉米须各 60 克,每日 1 剂,分 2 次服。**

**验方 2 鲜茅根 120 克,白糖 30 克,水煎服。**

**验方 3 浮萍、白茅根各 100 克,赤小豆 30 克,水煎服。**

**验方 4 黑芝麻散。**黑芝麻炒末,加糖开水冲服。适用于全身浮肿尤以下肢肿甚者。

**验方 5 黄芪 50 克,水煎代茶,每日饮用。**

**验方 6 藕节 150 克,水煎代茶饮用,对于血尿明显者,疗效较好。**

### 肾炎(药膳)

**验方 1 鲫鱼冬瓜汤。**鲫鱼 250 克,冬瓜 500 克。将鲫鱼洗净,去肠杂及鳃与冬瓜(去皮)同煎汤。每日 2 次,吃鱼饮汤。可清肺利尿,消肿,适用于小儿肾炎急性期。

**验方 2 茅根汤。**干白茅根 250

克,白糖 25 克。将干品茅根洗净后切碎,放入沙锅内,加水适量,煎汤去渣,然后加入白糖,溶化后即可饮用。以上为 1 日量,分 2~3 次当茶温热饮用,连服 1~2 周,直至肾炎痊愈。可清热利尿。适用于小儿急性肾炎。

**验方 3 瓜皮赤豆汤。**冬瓜皮、西瓜皮、白茅根各 20 克,玉米须 15 克,赤小豆 200 克。先把赤小豆放入沙锅内,加入温水适量,浸泡 1~2 小时;再把冬瓜皮、西瓜皮、白茅根、玉米须一同放入泡赤小豆的沙锅内,再加些冷水,煎沸后改用小火再煎半小时即可。以上为 1 日量,煎成后去渣,分作 3 次,温热饮用,直至水肿消退。此汤可利水,消肿。适用于小儿急性肾炎所致的小便不利、全身水肿。

**验方 4 胡椒蛋。**白胡椒 7 粒,新鲜鸡蛋 1 个。把鸡蛋顶部,用小剪刀剪个筷子头粗细的小孔,把 7 粒白胡椒从小孔放入鸡蛋中,再用面粉和成面团,把鸡蛋小孔封固,用湿纸把整个鸡蛋包裹起来,放入蒸笼内蒸熟或放入碗内,隔水蒸熟即可。把蒸熟的鸡蛋去壳后,将鸡蛋胡椒一起趁热吃下,每日 1 次,连用 10 次为一疗程,休息 3 天后再服第二疗程,一般用 3 个疗程。治疗小儿慢性肾炎。

### 肾炎(中药)

**验方 1 泻肺补脾方。**桑白皮 5~12 克,淡子芩 6~8 克,茯苓 6~10





克,生北芪 12~20 克,党参 6~15 克,生黄柏 6~8 克,白茅根 20~25 克,陈皮 3~5 克。水煎服,每日 1 剂,日服 2 次。

**验方 2 鱼腥草汤。**鱼腥草 15 克,倒扣草 30 克,半枝莲 15 克,益母草 15 克,车前草 15 克,白茅根 30 克,灯草 1 克。水煎服,每日 1 剂,日服 3 次。

## 尿道感染(食疗)

**验方 1 白果覆盆子煲猪小肚。**白果 5 枚,覆盆子 10 克,猪小肚 100~150 克,清水 500 克,盐少许。①将白果洗净,炒熟,去壳;猪小肚洗净,切成小块。②锅注入清水,将白果、覆盆子、猪小肚放入锅内,烧开煮熟加少许盐即成。味道香鲜微咸,大孩子吃肚,小孩可喝汤。此菜有补肝肾、缩小便之功效。可治疗小儿夜间多尿或遗尿症。

**验方 2 绿豆前仁汤。**绿豆 60 克,车前子 30 克,糖适量。锅内注入水,放入车前子和洗好的绿豆同煮煎汤,待汤熟,加糖调味,即可食用。绿豆味甘,性凉,清热除烦,利尿解毒;车前子为清热利尿的常用药。两料相配,可增加清热、利尿和除湿的作用,对小儿尿频、尿痛有治疗效果。

**验方 3 银杏焖鸭。**白鸭 1 只,玉竹 50 克,银杏 50 克,北沙参 10 克,大料 5 克,葱、姜、酱油、料酒、盐、蜂蜜、冰糖各 10 克,食油适量。①将鸭子洗

净,里外抹匀蜂蜜,放入热油中炸成金黄色;玉竹、银杏、北沙参、大料、葱、姜、冰糖填入鸭膛内,将鸭子摆入大沙锅内。鸭子必须收拾好,毛去净,内脏摘除冲净,里外有料,是为了滋味煮透。②炒锅加入油,烧热,放入葱、姜、大料、盐炒香,倒入酱油、料酒、水,烧开倒入沙锅,把沙锅放在火上焖煮 90 分钟即成。鲜、香、咸、味道可口,肉烂汤稠,好吃好喝。此菜可补肾、滋阴、养胃、利水消肿、定喘止咳,对小儿夜尿多、遗尿有一定辅助治疗作用。

**验方 4 赤小豆汤。**赤小豆 100 克,红糖适量。将赤小豆洗净,加适量水煎汤,汤成后加红糖,根据孩子大小确定喂食量。给婴幼儿食用,要用铜丝罗过滤,去掉赤豆渣方可。汤软糯、香甜,一般儿童喜吃。赤小豆味甘,性平,健脾利湿、散血解毒。用汤加红糖,能补充缓急,有和血止痛的功效。此汤对小儿尿急、尿痛、小便不利有治疗作用。

**验方 5 砂仁炒肚片。**猪肚 500 克,砂仁 10 克,胡椒面 5 克,油菜 100 克,冬笋 100 克,糖、醋、酱油、料酒、蒜、姜、葱、花椒、高汤、玉米粉各适量。①将猪肚用醋洗净,入锅用花椒水煮熟,捞出晾凉后,切成斜片。②砂仁炒干后擀成细末,加入高汤、玉米粉、糖、醋、酱油调成汁。③炒锅烧热,倒少许油,下花椒炸香,入葱、姜、蒜、料酒、油菜、冬笋片和肚片翻炒,再倒入用砂仁调成的汁即成。要把猪肚煮熟,以利孩子食





用。此菜佐料全，鲜香适口，大孩子喜欢吃。可补中益气，缩小便。治小儿尿频、遗尿特效。

## 遗尿(食疗)

遗尿俗称尿床，指睡觉时不知不觉地小便自遗，醒后方觉的一种病症。以5~15岁儿童较多见，5岁以内一般不属病态。

**验方 1** 银杏 10 枚。将银杏炒黄，临睡前服，连用 5~7 天。主治遗尿。

**验方 2** 乌药、益智仁、山药各等量。酒煮山药为糊，其余两味研末为丸，每次 100 克，日服 2 次。

**验方 3** 鸡蛋 1 个，白胡椒 7 粒。将鸡蛋钻一小孔，放入白胡椒然后用纸糊住孔。蒸熟食用。每天吃 1 个。

**验方 4** 公鸡肠一具，面粉 250 克，油盐少许。将鸡肠剪开，洗净，焙干，研末，与面粉拌，匀加水和成面团，少加盐，锅中加油烙饼。分次食用。

**验方 5** 羊肚 1 具洗净，加水煮汤用食盐调味后空腹食用，每日 1 次，连服 4~5 日。柿蒂 12 克洗净，加适量水煎煮，代茶频服，连服 7~20 天。

**验方 6** 鲜羊脬(膀胱) 1 具洗净，白果 10 粒、菟丝子 9 克(用纱布包好)，一起炖汤，每日 1 次，连服 5~7 天。

**验方 7** 韭菜根 15 克洗净，放入

干净纱布中绞出液汁，炖热温服，每日 2 次，连服 10 日。

**验方 8** 白果覆盆子煲猪小肚汤。覆盆子 12 克，白果 5 粒，猪小肚 3 具。白果炒熟去壳去心，猪小肚洗净，加水及覆盆子慢火煲至猪小肚黏。下盐调味，便可饮汤。小孩子年纪较大的，饮汤吃肉更好。其白果覆盆子煲小肚汤，有补肝肾、缩小便的功效，对小孩子夜间多尿或遗尿有疗效。

**验方 9** 人参粥。人参 3 克，大米 30 克。将大米淘净入锅，先用武火煮沸，再改用文火，同时放入人参片，熬至熟烂。早晚分食。其补益脾肺。主治小儿遗尿脾肺气虚症，小便清长，气短懒言，面色无华。

**验方 10** 水陆二味粥。芡实米 50 克，金樱子 20 克。先将金樱子煮取汁 100 克，加入芡实米煮粥，放入白糖调味。每日 2 次，温服。可固肾缩尿。主治小儿遗尿肾气不足，小便频数清长，发育迟缓，疲乏无力。

**验方 11** 白果羊肾粥。白果 10 克，羊肾 1 具，羊肉、粳米各 50 克，葱白 3 克。将羊肾洗净，去腺脂膜，切成细丁，葱白洗净切成细节，羊肉洗净，白果、粳米洗净，再将它们一同放入锅内，加水适量熬粥，待肉熟米烂时即可。食粥，每日 2 次。其补肾止遗。主治遗尿肾气不足，神疲乏力，腰膝软弱，手足怕冷。





**验方 12 金樱子根蛋。**金樱子根 15~30 克,鸡蛋 1 枚。金樱子、鸡蛋一起加水煮,至蛋熟时,晾至水温取出。吃蛋喝汤。可补虚固精,缩尿。主治小儿遗尿属肾气不足证,症见发育迟缓,腿软无力。

**验方 13 疗睡中尿床方。**雄鸡肝、桂心等份。雄鸡肝、桂心捣碎,制成如小豆大的丸。每日 3 次,每次 1 丸。可补肝益肾,止遗。主治小儿遗尿属肾气不足证,症见小便清澈,面色无华,手足不温,发育迟缓。

**验方 14 白果肾粥。**取猪肾或羊肾 1 对,洗净切碎,加酒及盐少许调和,白果 15 克,大米 50 克。一同放入锅中,加水熬粥服用。有补肾固涩作用。适用于肾虚、体弱,3 岁以上婴幼儿。

**验方 15 菟石补肾粥。**取菟丝子、石菖蒲、补骨脂各 10 克,煎 20 分钟,去渣留汁,加大米 50 克,熬粥服用。有补肾开窍止遗作用。适用于遗尿频频,入睡不易唤醒的婴幼儿。

## 遗尿(药膳)

**验方 1 炖狗肉。**可补肾阳,止遗尿。狗肉 250 克,黑豆 25 克,调料适量。狗肉洗净切块,与黑豆加水同煮,加蒜、葱、姜等调料,用文火炖至肉烂。佐餐食用。

**验方 2 荔枝泥羹。**可补肾阳,

止遗尿。干荔枝与干红枣各 10 枚。红枣煮熟,去皮去核制成枣泥,荔枝剥皮去核取肉,加入枣泥,略加水,用文火稍煮。每日食用 1 次,可连用 1 个月。

**验方 3 肉桂** 10 克,白米 50 克。将肉桂熬水 20 毫升待用。将白米煮粥,起锅时倒入桂枝汁早晚服用。可温肾固涩,主治小儿遗尿。

**验方 4 山药、益智仁(盐炒)、乌药** 各 60 克,猪脬 1 具。前 3 味共为细末,用纱布包好,与猪脬共炖至熟。日 2 次,吃肉饮汤。本方适用于肾阳不足之遗尿。

**验方 5 羊肉** 250 克,大蒜 15 克,调料适量。将羊肉洗净,煮熟切片,大蒜捣碎,同放大盘内,加适量熟食油(或熟辣椒油)、酱油、精盐等拌匀食。本方适用于肾虚之遗尿。

**验方 6 带骨狗肉、清鸡汤** 各 1500 克,陈皮、蒜苗、辣椒、调料各适量。将狗肉切块,蒜苗切段,辣椒切细丝。锅热后,下狗肉烘干水分,取出。旺火烧热锅,下花生油 30 克,入蒜泥、豆瓣酱各适量爆炒,再下姜片、蒜苗、狗肉,边炒边加花生油,炒约 5 分钟,入料酒、鸡清汤、盐、陈皮、酱油、红糖烧沸后转入沙锅里,焖 90 分钟,食前入味精,佐餐食用。本方适用于肾阳虚之遗尿。

**验方 7 羊肉** 150~250 克,鱼鳔 50 克,黄芪 30 克,调料适量。将羊肉洗净切片,同鱼鳔、黄芪同加水煎煮,放





入适量桂皮、姜、盐煮熟，饮汤食肉及鱼鳔。本方适用于肾阳虚所致遗尿。

**验方 8** 白果(去壳及心)10克，腐皮50克，白米适量。因白果仁的毒素，经煮沸较长时间就可挥发破坏，煮时最好用盖子上有孔透气的炊具(或将盖移开一条缝隙，勿盖紧)，毒素则更易挥发散失。将白果、腐皮、白米同煮成稠粥，佐餐食。本方适用于脾肺气虚所致遗尿。

**验方 9** 新鲜猪脬(膀胱)1~3具(按年龄大小定数量)，炙黄芪20克，食盐适量。先将猪脬洗净，每具装入炙黄芪10克，适量食盐，用棉线扎紧膀胱口，加少量水用文火蒸烂，弃去黄芪，趁热令小儿一次或几次吃完肉、喝尽汤。如未愈，1周后可再服1剂，3剂为1疗程，80%的患儿可获痊愈。本方适用于小儿因脾肺气虚所致的遗尿。

**验方 10** 车前草15克，猪膀胱1具。二者洗净加水共煮熟，去药渣服用。本方适用于因肝经湿热所致的小儿遗尿。

**验方 11** 珍珠草15克，鸡肠1~2具。将鸡肠剪开洗净与珍珠草加水共煮熟，去药渣服用。本方适用于因肝经湿热所致遗尿。

**验方 12** 乌龟肉250克，黑豆100克，猪膀胱1具，盐少许。蒸熟吃，连吃3~5次。本方适用于小儿遗尿兼见腰疼者。

**验方 13** 金樱子10克，红枣、荔枝各15克，仙茅10克，猪膀胱1具。将各味均收入猪膀胱中煮熟吃。本方适用于体质虚弱所致的小儿遗尿者。

**验方 14** 鸡腰1具(炙令黄)，黄芪18克，桑螵蛸1.2克(炒)，牡蛎18克，炙甘草0.5克。药为散末，每服4克，水煎服。

**验方 15** 黄芪9克，桂枝、白芍各6克，杜仲9克，明党参12克，益智仁5克，补骨脂6克，白果9克，桑螵蛸10克，海螵蛸、巴戟天、菟丝子、覆盆子各9克，五味子3克，决明子、枸杞子、炙草各6克，大枣3枚，饴糖9克。水煎服，每日1剂，分2次服。

## 遗尿(分型食疗药膳)

### 1. 肾阳不足型

临床表现为睡中经常遗尿。多则1夜数次，醒后方觉，神疲乏力、面色苍白、肢凉怕冷、下肢无力、腰腿酸软，智力较差，小便清长，舌质淡，苔白，脉沉弱。

**验方 1** 覆盆子芡实猪膀胱汤。覆盆子10克，芡实15克，益智仁10克(盐炒)，猪膀胱1具。前3味药研细末包裹，与猪膀胱同炖，熟时饮汤，食猪膀胱。

**验方 2** 黑豆益智猪肚汤。黑豆20克，益智仁20克，桑螵蛸20克，金





樱子 20 克,猪肚 1 具。前 4 味药用干净纱布包裹,与猪肚一起炖熟,饮汤食猪肚。

**验方 3 肉桂炖鸡肝。**肉桂 3 克(研末),雄鸡肝 1 具(切片),放入碗内,加入生姜、葱、米酒、食盐、味精等适量调料及适量清水,隔水炖熟,饮汤吃鸡肝,睡前 1 次服完。

**验方 4 狗肉煲黑豆。**狗肉 50 克,黑豆 30 克,肉桂末 2 克。将狗肉洗净,切成小块同黑豆放锅中,加水适量及肉桂末,武火煮沸,改文火煲至狗肉烂时加入调料服食。

## 2. 肺脾气虚型

临床表现为遗尿或尿床,兼见自汗、面色苍白、唇色淡白、食欲不振,舌质淡,苔白,脉弱。

**验方 1 四味猪膀胱汤。**益智仁 20 克,芡实 20 克,山药 20 克,莲子(去心)20 克,猪膀胱 1 具。将益智仁煎水去渣取汁,以药汁把芡实、山药、莲子泡浸 2 小时,装入洗净的猪膀胱内,文火炖熟,入盐适量调味,食猪膀胱,饮汤。

**验方 2 乌梅红枣汤。**乌梅 5 枚,蚕茧壳 1 个,红枣 5 枚(去核)。水煎服,每日 1 次。

**验方 3 白术金樱子粥。**炒白术 10 克,金樱子 10 克,芡实 15 克,粳米 30 克。将前 3 味水煎取汁 200 毫升和

粳米同煮粥食用。

## 遗尿(外治法)

**验方 1 葱白 7 个切碎,与硫磺粉 3 克共捣成糊状,敷于脐部,纱布固定,每 2 日换 1 次,一般连用 5~6 次即愈。**

**验方 2 五倍子、肉桂各等份,研细末,以葱汁调和均匀,敷于脐部,纱布固定,每 2 日换 1 次。**

**验方 3 五倍子、何首乌各 3 克,共研细末,醋调后敷脐部,纱布覆盖,每晚换药 1 次,连用 3~5 次。**

**验方 4 生姜 30 克捣成泥状,炮附子 6 克,补骨脂 12 克。共研细末合为膏状,敷于脐上,外用纱布覆盖,胶布固定,5 天换药 1 次,2~9 次可愈。**

**验方 5 麻黄 2 份,益智仁 1 份,肉桂 1 份。共研细末,用瓷瓶或玻璃器皿贮存,勿令泄气。每次取 3 克,以少量食醋调成饼状,敷于足心,外用胶布固定,36 小时后取下,间隔 6~12 小时再以上药填脐。敷 3 次后改为每周填脐 1 次,连用 2 次,以巩固疗效。**

**验方 6 牡蛎 6 克,陈艾叶 15 克,百部 9 克,花椒 6 克,共研细末,装入布袋内即成,也可用公丁香 10 粒,八角 3 个,桂圆核 3 个,益智仁 10 克,共研细末,装入布袋内。制成的药袋可系于患儿腹部,5~7 日换 1 个药袋,直至痊愈。**





**验方 7** 川断、狗脊、女贞子各 30 克，党参、茯苓各 20 克，甘草 5 克，水煎足浴，先熏后洗，每次 15~30 分钟，每晚 1 次，可连用数晚。

**验方 8** 猪膀胱 1 具，洗净，加白胡椒 20 粒，煮烂分两次吃完，一日 1 个，连用 5 个，特效。忌鸭肉、冬瓜、梨。

**验方 9** 鲜猪肚一具，益智仁 9~15 克。先将猪肚切开洗净，再将益智仁放入小肚内，炖熟后将猪肚和益智仁连汤全部吃下，一日 1 次，连服 3 日即可见效。

**验方 10** 肚脐贴药法。吴茱萸 10 克，研为细末，米醋调为稀糊状，外敷肚脐处，包扎固定，每日 1 换，连续 5~7 天。

**验方 11** 药物足浴法。取川断、狗脊、女贞子各 30 克，党参、茯苓各 20 克，甘草 6 克，水煎取汁，浸洗双足，每次 10~15 分钟，每晚 1 次，连续 5~7 天。

**验方 12** 足心敷药法。白及、白芍各 10 克，白术 12 克，白矾 3 克，葱汁适量。将诸药共研细末，用葱汁调为药饼，外敷涌泉、关元穴，包扎固定，每晚睡前给药，次晚再换药，连续 10 次。

**验方 13** 穴贴按摩法。益智仁、桑螵蛸、石菖蒲各 10 克，麻黄素 25 毫克，心痛定 10 毫克。将诸药共研细末，加姜汁适量调为糊状，摊在关节止痛膏上，外贴关元穴上，再用热水袋热

熨 30 分钟，昼敷晨取，每份药用 2 次，第 1 晚用药毕后包好，翌晚用姜汁调糊再敷，并用食、中、无名指指腹按摩足底部，由后到前，前到涌泉穴，指力适中，有酸胀感为好，每次来回 100 次，每日 1 次，14 天为 1 疗程，连续 1~2 个疗程。

**验方 14** 药粥疗法。金樱子 10 克，益智仁 15 克，枣皮 5 克。水煎取汁，去渣，加大米 50 克煮为稀粥服食，每日 1 剂，连续 5~7 天。

**验方 15** 脏器疗法。取糯米 50 克，泡软，加入猪大肠一段中，调味，而后再放入猪脬中，扎紧，置锅中煮熟，去猪脬，取猪肠及糯米服食，每日 1 剂，连续 5~7 天。

## 顽固性遗尿

**验方** 桑螵蛸 50 克，益智仁、酸枣仁、乌药各 10 克，山药 25 克，续断、巴戟天各 30 克，锁阳 15 克，麻黄 5 克。日 1 剂水煎服，5 剂为 1 个疗程。症状控制后，可隔日或隔 2 日服 1 剂，最后以金匱肾气丸服用 1 个月巩固。可补肾壮阳，安神定志，止尿固下，主治顽固性遗尿症，睡眠不实，梦多，舌淡胖，脉沉细无力等。

## 小儿龟头炎

**验方** 威灵仙 40 克，加水 500 毫升，浓煎去渣，用药液温洗患儿阴茎龟



头,每日洗 5 次以上,每日 1 剂。可消炎止痛,主治小儿龟头炎,表现为龟头

肿胀,小便时局部疼痛。一般 3 日可康复。



婴幼儿保健

小验方



# 九、婴幼儿血液系统

## 常见病症小验方荟萃

### 贫血(食疗)

**验方 1 龙眼枸杞粥。**龙眼(又名“桂圆”)肉、枸杞子、血糯米(又名“黑米”)、粳米各 15 克。将龙眼肉、枸杞子、血糯米分别洗净,同入锅,加水适量,大火煮沸后改小火煨煮,至米烂汤稠即可。每日 1 剂,分早、晚 2 次吃完。经常食用有效。此粥可益气补虚,养肝益血,补血生血。适用于小儿营养不良性贫血,口唇、黏膜苍白。面色欠红润,食欲不振。

**验方 2 当归羊肉汤。**当归 30 克,生姜 50 克,羊肉 150 克。将羊肉、生姜分别洗净,切片,与当归同入锅,加水 2 碗,煎煮 30 分钟。加盐、佐料少许调味。趁热喝汤。第二天原锅中加水再煎,弃渣喝汤。每 2 日 1 剂,连续服用 2 个月。此汤可温阳散寒,温中和胃,补气生血。小儿贫血伴食欲不振,怕冷。

**验方 3 椒盐猪肝。**把猪肝切成长条,拌上花椒粉、细盐、黄酒,腌 1 小时,然后再上笼蒸熟,切成小片即可。

注意:猪肝蒸熟切片后要尽快食用,否则时间长了,猪肝会变老发硬,孩子就不爱吃了。

**验方 4 美味叉烧。**把猪肉切成长条,拌上盐、味精腌 1~2 小时,然后放入油锅,炸至表面起脆后捞出。在锅内放鲜汤(骨头汤),然后倒入肉条,用盐、味精焖至卤汁收干后盛起,待冷却后切片装盘。

**验方 5 芙蓉蛋黄。**鸡蛋、猪肉、青鱼肉、胡萝卜烹饪方法。鸡蛋打匀做成蛋皮(务必煮熟煮透)。猪肉和青鱼肉去骨后剁成肉糜,胡萝卜切成碎末,把三者混在一起,根据口味加上盐、味精后拌成馅。把蛋皮摊开,均匀地涂上一层肉馅,然后顺着一个方向卷拢,上笼蒸熟后切成小段。

**验方 6 豆腐丸子。**老豆腐、胡萝卜、土豆、肉糜。在肉糜中加少许黄酒、味精,然后拌匀蒸熟。把土豆、胡萝卜蒸熟,土豆去皮,和胡萝卜一起捣烂。在肉糜中倒入土豆和胡萝卜泥,一起搅拌成糊状后,放入盐、味精、葱花,做成肉馅。然后塞入老豆腐中,做成豆腐丸



子。等油锅七分热,放入丸子。待丸子炸成金黄色就捞起装盘。

**验方 7 绿豆饮。**生绿豆 60 克,白菜心 2~3 个,将生绿豆洗净放小锅内煮至将熟时加入白菜心,再煮 20 分钟,然后取汁顿服,每天 1~2 次,在发病早期食用效果更好。

**验方 8 三色肝末。**猪肝 25 克,葱头、胡萝卜、西红柿、菠菜各 10 克、精盐少许,肉汤适量。将猪肝、葱头、胡萝卜、菠菜洗净切碎,西红柿洗净用开水烫去外皮切碎备用;将切碎的猪肝、葱头、胡萝卜放入锅内加入肉汤煮熟,最后加入西红柿、菠菜、精盐煮片刻即可。这道菜适合 7 个月以上的婴幼儿补血食用。

**验方 9 枣泥肝羹。**红枣、鸡肝、西红柿各取适量,把红枣用清水泡 1 小时使之发胀,剥去外皮及内核再将红枣肉剁碎;西红柿用开水烫过、去皮,取 1/4 剁成泥;鸡肝用搅拌机打碎、去掉筋皮,和以上两种已加工好的原料混合、调味,加适量的水拌匀后,上锅蒸 10 分钟即可。这几种原料搭配在一起补铁效果更佳。

婴幼儿贫血是比较常见的疾病,多是因为铁和叶酸摄入不足,吸收不好,或丢失过多而引起。除了服用补血剂外,合理饮食非常重要,妈咪要让婴幼儿养成良好的饮食习惯,不挑食,不偏食,少吃零食,多吃蔬菜、水果,特别是要让婴幼儿多吃富含铁元素的食物,如

菠菜、豆制品、黑木耳、动物的肝脏、牛肉、红枣等。如果是预防营养型巨幼细胞性贫血,还应让婴幼儿多吃富含叶酸的食物,如豆类、深绿色蔬菜、全麦面包等。颜色很深的荞麦蜂蜜对贫血的纠正大有好处。

## 缺铁性贫血(食疗)

**验方 1** 取鸡肝 1 具,洗净切碎,大米 150 克,豆豉 20 克,煮粥常服。

**验方 2** 取桑椹(桑果)30 克,煎至药烂,去渣留汁,下剥壳鸡蛋 1 个,煮熟连汤带蛋服用。

**验方 3** 取胡萝卜 250 克。炖仔鸡服。

**验方 4** 取核桃、花生仁、黑芝麻等量,碾为细末,取其过筛粉 10 克,调在牛奶中服用。

**验方 5** 红枣木耳汤。黑木耳 15 克,红枣 15 枚,温水泡发洗净。放入小碗,加水和冰糖适量,隔水蒸 1 小时后食用。

**验方 6** 桂圆大枣汤。龙眼肉 30 克,大枣 10 枚。将龙眼、大枣去核洗净,共煮汤服用。

**验方 7** 猪肝菠菜汤。猪肝 100 克,菠菜 150~200 克。将新鲜猪肝切片;菠菜去根洗净切段;锅内水烧开放少许姜片及盐,放入肝片和菠菜,水沸肝熟,饮汤食肝及菜。

**验方 8** 花生大枣膏。带衣花生





米 6~10 枚,大枣 6~10 枚(去核)。将大枣煮熟与花生米共捣为泥,每日 1 剂,分 3 次用大枣汤送下。

**验方 9 皂矾炒豆。**煨皂矾 30 克,黄豆 250 克。先将皂矾溶于水中,炒黄豆时加入皂矾水,炒熟即成。每次饭前吃 1 把,每日 3 次。

### 缺铁性贫血(药膳)

**验方 1 参枣莲子粥。**党参 15 克,红枣 20 克(去核),莲子 30 克,粳米或大米 30 克。共入锅中,加清水适量,煮至米烂熟即可,食粥及红枣。有健脾益气、益血补虚之功,适用于缺铁性贫血、病后体质虚弱者。

**验方 2 麻花糊。**黑芝麻、花生仁(连衣)各若干,分别洗净,入炒锅中炒熟,研成粉末。每次各取 15 克,加入热开水 120~150 毫升,调成糊状,再入白糖适量调味,即可趁温食用。有润肠通便、养血补血之功,但出现腹泻时应停用。

**验方 3 木耳红枣煎。**黑木耳 3 克,红枣 15 枚(去核),煮熟后加少许糖,1 岁内服汁,1 岁以上同时服黑木耳及红枣。有补血安神作用。尤其是木耳,含铁量很高,自古以来即为补血佳品,可防治小儿缺铁性贫血。

**验方 4 韭菜炒羊肝。**韭菜 100 克,切小段,羊肝 120 克,去筋膜切片,起锅加油、调料,旺火急炒,至熟即可佐

餐食用。可益肝温肾、养血明目,但本膳不宜久炒,患疱疹、皮癣、奶癣的小儿不宜选用。

**验方 5 乌鸡参芪汤。**乌鸡肉 150 克,沸水稍浸,除去血腥味,然后切块;党参、北芪各 30 克,洗净后用纱布包好,加调料与鸡肉置炖盅,隔水清炖,饮汤食肉。可益气补血、填精滋肾,但患感冒发热、皮肤湿毒时不宜服用。

**验方 6 猪肝菠菜汤。**猪肝 100 克切片,菠菜 200 克去根洗净切段;锅内水烧开放少许姜片及盐,放入肝片和菠菜,水沸肝熟,即可喝汤食猪肝及菠菜。有健脾补血之功,适宜缺铁性贫血症状较轻者。

**验方 7 黄豆皂矾丸。**炒黄豆 60 克,煨皂矾 30 克,均研为细末;另用大枣 60 枚,煎汁;取枣汁与豆、矾细末捣和均匀,揉为小药丸,晾干备用。每次服 5~10 克,日服 2 次。可治营养不良、肠虫病、病后体弱导致的缺铁性贫血,但皂矾有收涩作用,大便干结者慎用。

### 紫癜(药膳)

紫癜是以皮肤、黏膜、关节、内脏出血为特征的出血性疾病,常见皮下瘀点、瘀斑,压之不褪色,故名为紫癜。本病可采用食疗,或起主要作用,或起辅助作用。

**验方 1 紫草红枣茶。**紫草 12





克,红枣 10 枚,绿茶适量。取沙锅 1 个,入紫草、红枣,注水 1000 毫升,置武火上煎开,改文火煎一刻钟,滤去药渣,取汁,复置火上烧开,用时泡茶叶少许,茶要淡。随时饮用,每日 1 剂,连服 10 天为 1 疗程。此方可凉血止血,补气摄血。适用于血热迫血妄行、脾虚不能统血之小儿紫癜。成人亦有效,但应加大药量。

**验方 2 防己乌梅饮。**防己 9 克,乌梅 6 克,红枣 10 枚,生甘草 3 克,苋菜 30 克。将苋菜去根,摘净,洗去泥沙,将上药及苋菜共入沙锅中,注水适量,置旺火上煮沸,改小火煮一刻钟,去渣得汁,待温即可。饮其汁,每日 1 剂。此方可补脾益气,止血,适用于脾气不足、脾不统血所致的小儿紫癜。

**验方 3 绿豆苡仁粥。**绿豆 50 克,薏苡仁 80 克。绿豆及薏仁择净,淘洗尽泥沙,入沙锅内,注入清水适量,置武火上煮沸,改文火熬之,待其烂熟成粥,停火,待温,食粥,每日 2 次。此粥可清热解毒,凉血止血,适用于血热或热毒内蕴所致的小儿紫癜。

**验方 4 藕梨荸蔗生地汁。**鲜藕 1000 克,生甘蔗 500 克,生梨 500 克,鲜生地 120 克,生荸荠 500 克。荸荠洗净泥沙,去皮,切碎。藕洗净,切为碎了。甘蔗去节,切碎。梨削去外皮,剖开去其核。将上 6 味共入榨汁机中榨汁,收集干净瓶中。无榨汁机,亦可用多层干净纱布包之,压榨取汁。每次

20 毫升,每天 5~6 次。可养阴生津,凉血止血。适用于阴虚、血热之紫癜及血友病。

**验方 5 落花生豆。**花生仁(带衣)150 克。将花生 150 克,勿去其衣,置炒锅中,用小火炒制,待香熟即可,亦可不炒,生吃。时时随意食用,1 天分多次食完,连食 2~3 个月。可补脾养气,止血。适用于气虚紫癜、各种出血之症、血友病。

**验方 6 红枣扁豆粥。**红枣 500 克,扁豆 300 克。将红枣切开,去核,扁豆洗净,撕去老筋,亦可加糯米适量,淘洗干净。上三味,置沙锅中,加水适量,武火煮开,改文火熬煮,待枣烂米熟,稍凉,即可出锅。可作主食吃。此粥可健脾益气摄血。适用于治疗气虚紫癜,少气懒言,不思饮食之患儿。

**验方 7 牛角豆腐汤。**水牛角 60 克,豆腐 500 克。将水牛角削成薄片,或磨为粉末待用。豆腐切为寸方块,取沙锅 1 个,将水牛角片(或粉)放入,注入水适量,武火煮沸,文火煎半小时,加入豆腐块,再炖约一刻钟,可加少量精盐调味。吃豆腐、喝汤。此汤可凉血,止血。适用于血热紫癜及血小板减少性紫癜。

**验方 8 鳖甲百部饮。**鳖甲 25 克,百部 15 克。将鳖甲打碎,置沙锅内,注入水适量,置武火上煮沸,改文火熬煮 1 小时余,再加入百部,炖约 30 分





钟，去渣取汁。饮其汁，早晚各1次，连续服用1个月。此饮可滋阴、凉血、化斑。适用于阴虚火旺之紫癜。

**验方9 羊胫骨红枣糯米粥。**羊胫骨200克，红枣10枚，糯米50克。将羊胫骨洗净，砸碎，红枣剖开去核，糯米淘洗干净。取沙锅，注水适量，放入羊胫骨，大火煮开，改小火熬1小时余，去羊骨不用，将红枣、糯米加入汤中，炖煮至烂熟为粥，可加适量精盐调味。可作主食用，早晚分服。此粥可健脾补肾。适用于脾肾虚衰或气虚所致紫癜。

### 血热妄行型紫癜(食疗)

**验方1 茅根水炖猪皮。**猪皮250克，白茅根30克，冰糖适量。将猪皮去毛洗净，加入煎好的白茅根水炖至稠黏，再入冰糖拌匀，分5次服，每日1

~2次。

**验方2 紫草大枣汤。**紫草10~15克，大枣30克。加适量水煎服，吃枣喝汤。

**验方3 水牛角茅根汤。**水牛角20~30克，白茅根12克，白糖适量。水煎服。

**验方4 藕节大枣煎。**藕节250克，大枣500克。将藕节洗净，加水适量煎至稠，再放入大枣，煎至熟。拣去藕节，吃大枣，可分次服食。

**验方5 藕节荞麦叶汤。**藕节2个，荞麦叶50克，水煎服。

**验方6 旱莲草炖黄鱼鳔。**黄花鱼鳔100克，旱莲草30克(布包)。用慢火炖至鱼鳔全部溶化，去渣。分4次服，每天2次。



# 十、婴幼儿神经、精神系统

## 常见病症小验方荟萃

### 睡眠障碍(药膳)

小儿一般都睡得很好。对于少数睡不好或睡不踏实的孩子,不妨仔细寻找原因,并配合适当的药膳来纠正。

**验方 1 甘麦大枣汤。**怀小麦 25 克,红枣 6 枚,炙甘草 10 克,冰糖适量。将红枣去核,与各药材加水熬煮 30 分钟即可饮用。功效:养心健脾,定志安神,尤其适于情绪失常、小儿受惊不眠。

**验方 2 桂圆莲子茶。**桂圆 10 克,莲子 15 克,红枣 3 枚。莲子去心、皮,红枣去核,加水浸泡 1 小时,加入桂圆煮沸约 10 分钟即可。功效:养心健脾,补血安神。

**验方 3 解郁安神茶。**百合 10 克,干燥玫瑰花 10 克。百合先略以热水冲洗,再将百合、玫瑰花以适量沸水冲泡 10 分钟,待凉即可代茶饮用。功效:疏肝解郁,理气行血。

**验方 4 枣仁粥。**酸枣仁 60 克,粳米 400 克。先将枣仁炒熟后煎熬成

汁,再与米同煮成粥。适用于心脾两虚之心烦、心悸、失眠。

**验方 5 龙眼肉粥。**龙眼肉 15 克,红枣 3~5 枚,粳米 100 克,同煮粥。适用于心血亏虚之心悸、健忘、失眠。

**验方 6 玫瑰花烤羊心。**鲜玫瑰花 50 克,羊心 50 克,食盐 5 克。先将玫瑰花同盐煎煮 10 分钟,再将羊心切片蘸玫瑰花汁烤炙。适用于心血亏虚之惊悸失眠、郁闷不乐等症。

### 多动症(食疗)

**验方 1 黑木耳红枣羹。**取黑木耳 8 朵,泡开;红枣 20 粒,洗净去核,将二者放入粉碎机里,加入一小碗水,打碎成稀糊状后倒入锅中,烧开后就可以了。黑木耳有滋阴、润燥、利肠、补血、凉血的功效,红枣有益气补血、健脾胃的功效,内热盛并伴有便秘的婴幼儿每天吃上小半碗(大约 4~6 勺),可以起到降虚火、滋阴润燥、治便秘的作用,并能止虚汗。

**验方 2 桑椹子 6 粒、枸杞子 6**



粒,泡水给婴幼儿喝。桑椹子性寒,补肝、益肾、滋阴、养血、润肠;枸杞性微温,滋肝肾、补精气,在夏季经常泡水给婴幼儿喝,能起到滋阴、养血、滋补肝肾的作用。

**验方 3** 取银耳 1 朵,莲子(带心)6 粒,红枣 4 粒,将银耳泡发,莲子泡软,红枣去核后放入粉碎机里,加入一小碗水,打碎成稀糊状后倒入锅中,烧开烧透即可,每天给婴幼儿吃一次。银耳滋阴润肺,益胃生津;带心的莲子既能益心、安神,又能清心火、止汗;红枣补血、健脾胃,三者合用可以起到润肺、安神、滋阴、补血的作用。

**验方 4** 藕粉花生羹。将 10 粒花生泡软,在粉碎机里打碎后倒入锅中,再加入藕粉及小半碗水,烧开烧透后,每天给婴幼儿吃小半碗。藕粉健脾开胃、养血清热,花生补气、润肺、健脾、开胃、补血,婴幼儿经常食用能起到滋阴、补血、健脾胃的作用。

在日常饮食中,家长要多给婴幼儿喝豆浆、牛奶,多吃乌贼、章鱼、藕、黑芝麻、海参、菌类、蜂乳、鳝鱼、鹌鹑、鸽子、猪肉、鸡肉等滋阴补血的食品。

## 多动症(中药)

**验方 1** 百合 60 克,红枣 4 枚,鸡蛋 2 个。将百合、红枣加水 400 毫升,大火烧开,打入鸡蛋,煮至熟,下白糖,调匀。分 2 次服。

**验方 2** 熟地、怀山药,山萸,丹皮,茯苓,泽泻,石菖蒲,远志,龙齿,知母,黄柏。此方可开窍益智,培补精血,调整阴阳,安神镇惊。主治小儿多动症。多见接受理解力差,学习成绩低下;神智不聪、动作缓慢不灵;注意力不集中,多小动作,性情执拗而贪玩。

**验方 3** 当归 15 克,柏子仁 10 克,茯苓 10 克,浮小麦 20 克,生龙骨 10 克,黄连 3 克,甘草 1.5 克。间断服药。先取 3 剂,煎汤分服。停 5~10 天,继服 3 剂。2~3 个月为 1 疗程。此方可养心安神,益脾缓中。主治心脾不足型儿童多动症。症见形体消瘦,面色无华,心神不定,多动不安,注意力分散,情绪不稳,语言冒失,兴趣多变,做事有头无尾,脉缓而涩。

**验方 4** 女贞子 15 克,枸杞子 12 克,白芍 10 克,生牡蛎(先煎)12 克,珍珠母(先煎)10 克,夜交藤 12 克。每日 1 剂,水煎 3 次服。滋补肝肾之阴,此方可平肝潜阳。主治小儿多动症。

加减:阴血不足,面色萎黄,舌淡者加熟地 10 克,阿胶(烩化)12 克;脾虚气弱,纳少,便溏,乏力者加茯苓 15 克,白术 6 克;夜寐不安加炒枣仁 15 克。

## 多动症(保健按摩)

**验方 1** 搓脚心。婴幼儿睡觉前,搓搓他们的脚心能起到滋阴降火的作用。1~3 岁的婴幼儿,每只脚搓 50





次,动作要轻、慢;4~6岁的婴幼儿,每只脚搓100次,动作也要轻、慢。

**验方2 疏肝理气。**家长把两只手放在婴幼儿的腋下,向下推至婴幼儿的腰间,动作要轻、慢。1~3岁的婴幼儿每天推10~20次;4~6岁的婴幼儿每天推20~30次。可以起到疏肝理气、降虚火的作用。

婴幼儿特别调皮,脾气不好,对家长来说是一件很苦恼的事,您不妨试试上述方法。在饮食上多吃滋阴补血的食物,每天坚持按摩。一段时间后,您就会发现婴幼儿安静的时候多了,发脾气的次数少了,晚上的虚汗也不多了,睡眠的质量加强了,就连婴幼儿的皮肤也变得白里透红,更加健康漂亮了。

## 小儿惊风(食疗)

**验方1 桑仁粥。**鲜紫桑椹30克,糯米(或粳米)50克,冰糖适量。将桑椹洗净后与糯米同煮成粥,粥将成时加入冰糖。糯米先下锅,桑椹后下锅。特点:软糯,甜鲜,婴幼儿及儿童喜吃。

**验方2 蛇蜕鸡蛋。**蛇蜕1条,鸡蛋1个,面粉少许。①将蛇蜕煨后存性,研成末。②鸡蛋顶端开一小孔,将蛇蜕末从小孔中装入蛋内,用筷子稍搅拌,面粉用水和成糊,封闭蛋孔,置于火上烤熟,剥去鸡蛋壳吃鸡蛋和蛇蜕末。为保证鸡蛋壳不烤坏,可以在鸡蛋壳处裹上泥糊,干后即可剥掉。特点:蛋液烤熟,干而不焦,无大异味。

**验方3 枸杞鲜蘑炒猪心。**猪心500克,枸杞20克,鲜蘑200克,葱、姜、蒜、料酒、盐、胡椒粉、糖、醋、干辣椒各少许,玉米粉、酱油、花椒、食油各适量。①将猪心洗净,投入锅内,加入酱油、花椒、葱、姜、盐,水煮60分钟后,捞出凉透,切成极薄片。②鲜蘑用凉水洗净,切片;枸杞洗净;辣椒洗净,剁碎;糖、醋、胡椒粉、玉米调成汁。③炒锅烧热,倒入少许油,入辣椒炸香,放入葱、姜、枸杞子、猪心片、鲜蘑、料酒、盐翻炒,然后倒入糖、醋等调成的汁,再翻炒1分钟即成。特点:鲜嫩咸香,微辣。

**验方4 山药粥。**山药30克,对虾1~2个,粳米50克,食盐、味精各少许。①将粳米洗净;山药去皮,洗净,切成小块;对虾择好洗净,切成两半备用。②锅内加水,投入粳米,烧开后加入山药块,用文火煮成粥,待粥将熟时,放入对虾段,加入食盐和味精即成。粳米要先于山药入锅,以利熟烂。特点:山药软糯,对虾鲜香,很有海鲜味。

## 小儿惊厥(中药)

**验方1 蝉衣钩藤煎。**蝉衣6克,钩藤8克,甘草3克,珍珠母10克,炒枣仁10克,栀子4克,黄连3克,防风3克,杭芍8克,青黛3克。水煎20分钟,每剂煎2次。将2次药液混合,早中晚各服1次。第1周每日1剂,连服7剂。第2、3、4周隔天1剂,连用3周,共调理4周,可预防发热惊厥反复发作。





**验方 2** 当归 3~5 克,桃仁 3~5 克,红花 3~5 克,生地 3~5 克,赤芍 3~5 克,钩藤 3~5 克,羚羊角 3~5 克,白茅根 3~5 克。鼻饲、滴管、灌肠给药。此方可清热活血,平肝息风。

主治新生儿惊厥属瘀血阻络者,症见初生 1~2 日突然尖声叫,抽搐阵阵发作,面目青紫,嗜睡昏迷交替出现。惊风属微型或阵挛型,两眼大睁,凝视,眼球震动,凶门饱满,呕吐拒食,指纹青紫,舌质紫或暗红色。重症者痰壅屏息,呼吸不整或阳衰气脱,四肢厥逆,爪甲青黑。

加减:高热加石膏、大青叶、丹皮;黄疸加茵陈、栀子、黄芩;痰壅屏息加竹沥、苇根、化红;昏迷加石菖蒲、草决明、麝香敷脐。

### 小儿癫痫(食疗)

**验方 1** 朱砂猪心。猪心 1 个,朱砂 6 克。将猪心洗净,用竹篾割成多个小口,塞入朱砂,放入碗内,置笼中蒸熟即可。7 岁小儿分 2 天吃完(其他年龄患儿可依此来增减服食量),每日 2 次。连续服用数日。此方可镇静,安神,补心。适用于小儿癫痫,伴恐怖特别明显。

**验方 2** 鳖肉汤。老鳖 1 只。老鳖杀后去肠清洗干净;入锅,加水适量,煮沸 5 分钟后,剥去老鳖的外壳,小火炖鳖肉,肉烂后加盐少许即可。吃鳖肉喝汤,每日 1 次,连服 7 日为 1 疗程。

以在发病前服食为佳。此方可滋阴除热,散结消痞。适用于小儿癫痫伴口干舌红,小便短赤。

### 智力低下

**验方 1** 枸杞龙眼膏。枸杞子 2500 克,龙眼肉 2500 克。以上二味用新汲流水 50 斤,用沙锅桑柴火慢慢熬之,渐渐加入水煮至枸杞、龙眼无味,去渣,再慢火熬成膏,用瓷罐收贮。不拘时频服。其滋阴养血,益智强筋。主治小儿智力低下。

**验方 2** 水芝汤。干莲子 500 克,粉草 30 克。将干莲子带皮炒至极燥,捣为细末,粉草微炒研末,二者和匀。每次服 20 克,入盐少许,开水调服。其益精气,通心气。主治小儿智力低下。

**验方 3** 人参莲肉汤。白人参 15 克,莲子肉 30 克,冰糖 20 克。先用清水泡人参、莲子肉 2 小时,加入冰糖,同放瓷碗内,隔水蒸 1 小时即成。连人参一起吃下。其健脾益气,补肾固精。主治小儿智力低下。

**验方 4** 补精膏。牛髓 125 克,炒胡桃肉、杏仁泥各 100 克,山药 250 克,炼蜜 300 克。将胡桃仁、杏仁泥、山药同捣成膏,再放沙锅内,与炼蜜、牛髓和匀,文火煮熬成膏。每次服 1 匙,空腹温开水送服。其填精益髓,健脾补肾。主治小儿智力低下。



验方 5 鱼头补脑汤。鳙鱼头 1 个,天麻 15 克。将鳙鱼头去鳃洗净,天麻切细,加入香菇、虾仁、鸡丁、清水

共煮熟,或清蒸。加入香油、葱、姜、盐、味精等调料调味。其健脑益智。主治小儿智力低下,发育迟缓。



婴幼儿保健

小验方



# 十一、婴幼儿传染性常见病症小验方荟萃

## 腮腺炎(食疗)

**验方 1 浮萍散。**浮萍 90 克,大葱白 3 根。将浮萍研为细末,葱白熬水冲服。每日 1 次,每次 9 克。此方可疏风消肿。适用于小儿腮腺炎。

**验方 2 蛇蜕葱白方。**蛇蜕(拇指粗)3 厘米,大葱白 9 厘米。将上药切碎,炒熟,夹在馒头内食之。此为 10 岁儿童 1 次量。每日 1 次,一般 1~3 次即愈。此方可祛风消肿散结。适用于流行性腮腺炎。

**验方 3 龙衣炒鸡蛋。**龙衣(蛇蜕)6~10 克(10 岁以下儿童用 6 克,10 岁以上用 10 克),鸡蛋 2 个,细盐少许。先把龙衣洗净后细细切碎,再将鸡蛋 2 个打入碗内,加入龙衣碎末及细盐,一并反复搅拌;然后在锅内加入素油,油热后加入龙衣末、细盐和鸡蛋如常法炒熟即可。每日 1 次,1 顿食下,连用 1~2 天。此方可祛风,消肿。适用于小儿流行性腮腺炎。

**验方 4 鸭蛋冰糖。**鸭蛋 2 个,冰糖 30 克。先将冰糖放入热水中搅拌

溶化,待水凉后打入鸭蛋搅匀,上笼蒸熟。每日 2 剂,连服 7 日。适用于热毒蕴结型腮腺炎。

**验方 5 蒜泥马齿苋。**鲜马齿苋 60 克,大蒜泥 10 克。将鲜马齿苋加水煮熟捞出切段,放入蒜泥和酱油调味,拌匀即可。作凉菜随意食用,连用 1 周。适用于热毒蕴结型流行性腮腺炎。

**验方 6 板蓝根** 30 克。上药加水 200 毫升,煎成 60 毫升,分次服用,每 4 小时 1 次,空腹服。此为 1 天量。

**验方 7 黄花菜粥。**取鲜黄花菜 50 克,加水适量先煮,后加入大米 50 克,食盐少许,熬成粥服用。有清热、消肿、利尿作用。适用于腮腺炎初发期。

**验方 8 板银粥。**板蓝根 10 克,银花 12 克。加水煮 20 分钟,去渣取汁,加大米 50 克熬粥,再加适量砂糖。有清热解毒、消肿作用。适用于腮腺炎发热伴红肿明显的婴幼儿。

## 腮腺炎(外用)

**验方 1 木鳖子适量。**木鳖子去壳,用瓷碗将木鳖子加少许水磨成糊



状,涂于患处,每天10次,干后即涂,保持湿润。

**验方2** 用仙人掌,去掉皮刺,捣烂加鸡蛋清调匀敷患处,每日换1次,连用3天,或用黑墨涂也可。

**验方3** 醋和墨汁按1:1配好,用毛笔蘸此,涂于患处,每天5~6次,一般2~3天腮部肿胀自消。

## 病毒性肝炎(食疗)

**验方1** 王浆蜂蜜饮。小蜂王浆6毫升,蜂蜜500毫升。蜂王浆与蜂蜜混合均匀,装瓶备用。4岁以下患儿每次服5毫升,5~10岁每次服10毫升,10岁以上每次服20毫升。用温开水冲化后饮服(以早晨空腹服效果更好)。可滋补强体,保肝利胆。主治小儿病毒性肝炎,肝肿大,肝功能异常。

**验方2** 山柘蛋肉鸡骨草汤。鸡蛋1~2个,精瘦猪肉25克,鸡骨草(又叫土牛膝、倒钩草、对芦草、鼓槌草)、山柘(即柘子)根各15克。将鸡蛋、猪肉、鸡骨草、山柘根分别洗净,同入锅,加水2碗,煮至鸡蛋七、八成熟时,拍碎蛋壳(但不能将整个鸡蛋拍碎),继续加热煨之。煎至汤剩1碗时,滤掉药渣,留汁及肉、鸡蛋。吃肉、蛋喝汤。每日1剂。分2次服食。连续5~7日为1疗程。可养心安神,凉血解毒,清利湿热,祛除黄疸。适用于小儿肝炎长期未愈,尿少色黄,双眼多血丝。

## 黄疸性肝炎(中药)

**验方1** 茵郁板枣汤。绵茵陈、蒲公英各10~30克,郁金8~12克,板蓝根、大枣、虎杖各10~15克。每天1剂,文火水煎,取液300~400毫升,每天3~4次。

**验方2** 白茵奇金烫。绵茵陈12克,陈皮5克,白茅藤、金钱草、奇良各7克。此为10岁儿童用量,可根据年龄适量增减。每天1剂,水煎服。

**验方3** 化疸复肝汤。绵茵陈180克,金钱草90克,川郁金60克,粉干草15克,红糖适量。水煎加红糖当水饮。每天1剂,每天3~5次。

**验方4** 和肝散。全瓜蒌60克,广郁金15克,片姜黄15克,神曲15克,生甘草15克。共研细粉,3岁每次2克(可随年龄大小的而增减),每日3~4次,白糖水冲服。

**验方5** 茵陈赤虎汤。茵陈20克,赤芍20克,山楂10克,板蓝根10克,紫草10克,夏枯草10克,金钱草12克,虎杖12克,垂盆草12克,白茅根(或玉米须)15克。水煎服,每日1剂,日服3次。

## 水痘(中药)

内蕴湿热,外感时邪病毒,时邪与湿热相搏,留于脾肺二经,邪从气泄,扰于气分,发于肌表。治宜清热解毒





利湿。

**验方 1 银翘二丁汤。**银翘 6~10 克,连翘 6~10 克,六一散(包)6~10 克,车前子 6~10 克,紫花地丁 10~15 克,黄花地丁 10~15 克。水煎 50~100 毫升,分 2~3 次服,第二煎外洗患处。

**验方 2 银翘一丁汤。**金银花、连翘、车前子、六一散各 10 克,紫花地丁 15 克。上药纱布包裹水煎,头煎药液 50~100 毫升,分 2~3 次服,二煎外洗患处。

**验方 3 银石汤。**金银花、石膏各 30 克,玄参、紫草、泽泻各 15 克,薄荷 9 克,荆芥 6 克。水煎服。每天 1 剂,共取药液 250 毫升,分服。

**验方 4 荆防板蓝根烫。**荆芥、防风各 10 克,板蓝根 20 克,芦根 15 克。每天 1 剂,水煎服,每天 2 次。

## 小儿麻疹(食疗)

### 1. 初热期

由发热至皮疹出现约 3 天,发热渐高,咳嗽,流涕,目赤怕光,泪水涟涟,口腔颊部近白齿外可见疹斑,舌苔薄白或微黄,脉浮数。

**验方 1 芫荽马蹄水。**芫荽 30 克,马蹄 250 克,水煎代茶。

**验方 2 芫荽表疹汤。**芫荽 10 克,红萝卜、荸荠、甘蔗各 60 克,水煎代

茶饮。

**验方 3 银花蝉衣饮。**银花 15 克,蝉衣 5 个,绿茶少许,煎水饮。

**验方 4 薄荷芦根水。**芦根 15 克,薄荷 5 克,煎水饮用。

### 2. 出疹期

皮疹开始出现至消退,约 3~4 天,全身疹点密布,其色红赤,高热不退,烦躁口渴,咳嗽较重,舌红苔黄,脉滑数。

**验方 1 红萝卜饮。**红萝卜、马蹄、竹蔗各 250 克,水煎代茶饮。

**验方 2 芦根白茅饮。**鲜芦根、鲜白茅根各 500 克,煎水代茶饮。

**验方 3 竹茅饮。**鲜竹叶、白茅根各 10 克,放在保温杯中,以沸水冲泡,盖 30 分钟,代茶饮。

**验方 4 马齿苋粥。**马齿苋 15 克,大米 30 克,煮粥食用。

**验方 5 银花茶。**银花 15 克,煎水加白糖饮用。

**验方 6 鲫鱼豆腐汤。**鲫鱼 2 条,豆腐 2 块,用水煮汤饮。

**验方 7 绿豆丝瓜花汤。**绿豆 20 克,鲜丝瓜花 3 朵。将绿豆淘洗干净放入锅内加水煮至绿豆开花,滤去绿豆;在汤内放入丝瓜花,烧开后即可服。用于患儿麻疹已出齐时。

### 3. 恢复期

身热下降,疹点回没,咳嗽减轻,口





干,舌红少苔,脉细。

**验方 1** 红萝卜马蹄煲瘦肉。红萝卜、马蹄各 100 克,瘦猪肉适量,煲汤服用。

**验方 2** 杏仁麦冬饮。杏仁 6 克,麦冬 10 克,煎水饮。

**验方 3** 怀山瘦肉粥。怀山 15~30 克,猪瘦肉 30 克,大米 60 克,煮粥调味服食。

**验方 4** 麦冬粥。麦冬 15 克,煎

汤取汁,大米 60 克煮半熟,再加麦冬汁及冰糖适量,同煮为粥服食。

**验方 5** 腊鸭肾煲粥。腊鸭肾 2 个,大米适量,用水煮稀粥食。

## 流行性脑膜炎

**验方** 干净大蒜,生吃,每日 2~3 瓣;艾叶、苍术、雄黄各 10 克,燃后消毒室内空气。



## 十二、婴幼儿皮肤常见病症小验方荟萃

### 婴儿湿疹(食疗)

婴儿面颊、颈部、耳后、头部发生红斑、丘疹、糜烂、结痂、渗出等，称婴儿湿疹。

**验方 1** 芹菜 250 克，每天当菜吃，吃法不限，要连续用。可清热、化湿。

**验方 2** 蛋黄油 20 毫升、轻粉 2 克，将轻粉研细，以蛋黄油调和，贮于瓷瓶内，使用时搽涂患处，每天 4~5 次，一般 3~4 天可愈。可解毒，祛湿。

**验方 3** 菜泥。选用白菜或青色卷心菜适量(其他新鲜蔬菜亦可)，将菜叶切碎后倒入沸水中，15 分钟即熟，取出加少许精盐喂养。

**验方 4** 菜粥。选用细玉米面 20~30 克煮成粥，加适量菜泥、冰糖即成，分数次适量喂养。

**验方 5** 菜汤。选用新鲜白菜、卷心菜、胡萝卜各适量，洗净切碎，按 2 碗菜 1 碗水的比例，水煮沸后加菜，煮 4~5 分钟即可，汤内可加适量蜂蜜。

### 婴儿湿疹(药膳)

**验方 1** 桑椹、百合各 30 克，大枣 10 枚，粳米 50 克，蜂蜜 50 毫升。将桑椹、百合、大枣共入锅中，水煎去渣取汁，同粳米煮粥，调入蜂蜜即成。每日 1 剂，连用 10~15 日。用于血虚风燥证。半岁以下患儿令乳母食之，半岁以上可喂服。

**验方 2** 山药 50 克，薏苡仁、赤小豆各 20 克，莲子、蝉蜕、生黄芪各 12 克，红枣肉 10 克，一同入锅，水煎至豆烂，捞出黄芪、蝉蜕，与糯米或粳米 50 克同煮粥，加白糖少许，随意服。服用方法同上。

**验方 3** 菊花茶。菊花两钱，开水冲泡饮用，可清热散风解毒。

**验方 4** 银花茶。银花五钱煎水，加糖适量饮用，可清热解毒、消肿痛、除疮毒。

**验方 5** 荷叶粥。粳米一两，先以常法煮粥，待粥将熟时取鲜荷叶一张洗净，覆盖粥上，再微煮片刻，揭去荷叶，粥成淡绿色，调匀即可，食时加糖少



许,可消暑热、利水湿。

**验方 6** 薏米粥。薏米一两以常法煮粥,米熟后加入淀粉少许再煮片刻,再加入砂糖、桂花少量调匀后食用,有清热利湿,健脾和中之效。

**验方 7** 茵陈陈皮茶。茵陈、陈皮各三钱煎水饮用,可加少许糖,有助清热利湿、理气健脾燥湿之效。

## 婴儿湿疹(中药)

**验方 1** 云苓皮 4 克,川萆薢 4 克,土茯苓 4 克,白术 2 克,枳壳 2 克,地肤子 2 克,春砂仁 2 克。每日 1 剂,每日 3 次。此方利湿清热为主,兼以健脾。主治婴儿湿疹湿热型。

**验方 2** 苍耳棵 30 克,蛇床子 15 克,白鲜皮 15 克,苍术 15 克,苦参 15 克,生军 15 克,黄柏 15 克,地肤子 15 克,水煎取滤液待温凉后洗患处。每天 1 剂,早、中、晚各洗 1 次。此为 2~3 岁患儿用量,1 岁以下患儿减量 1/3。此方可解毒祛湿,消疹退斑。主治婴幼儿湿疹,症见前额、面部布满丘疹样湿疹,有黄色分泌物渗出,或全身处均散见,指纹紫红,舌润苔薄白。

**验方 3** 野菊花 6 克,银花 6 克,车前草 9 克,生甘草 5 克,地肤子 9 克,白鲜皮 6 克,米仁 9 克,茯苓皮 9 克,苍术 6 克,川柏 4 克,生首乌 9 克,干蟾皮 4 克。每日 1 剂,每日 3 次。

**验方 4** 三妙丸。每次 3~6 克,

每日 3 次。用于奶癣轻证。

**验方 5** 参苓白术丸。每次 3 克,每日 2 次。用于脾虚湿盛证。

**验方 6** 防风通圣散。每次 3~6 克,每日 2 次。用于婴儿湿疹轻证。

## 婴儿湿疹(外用方)

**验方 1** 取蛇床子、金银花、野菊花各 10 克,甘草 6 克,用 1000 毫升水煎成药液后,待药温度适宜时用纱布包好外洗患处。每日加温后洗 2~3 次。每次 5~10 分钟。本方有清热、燥湿、止痒之功效,适用于婴儿湿疹。

**验方 2** 蛇床子 9 克,银花 9 克,野菊花 9 克,生甘草 6 克,煎水外洗或湿敷局部,每天 2~3 次,每次约 10 分钟。此方可清热解毒,利湿抗敏。主治婴儿湿疹,头面部为甚,以水泡、糜烂、渗液为著,瘙痒不宁。

## 湿疹(食疗)

**验方 1** 菜泥汤。分别取适量新鲜的白菜、胡萝卜、卷心菜,洗净后切成小碎块儿,放进锅里加水煮一刻钟左右,然后取出捣成泥状后加盐服用;菜汤可调些儿童蜂蜜,随时喝。此小妙方有祛湿止痒功效。

**验方 2** 丝瓜汤。取新鲜丝瓜 30 克左右,切成小块儿放在装有水的锅里熬汤,待熟后加盐调味,让婴幼儿喝汤,并将丝瓜也吃下去,对于奶癣有





渗出的婴幼儿较为适用。

**验方 3 绿豆百合汤。**取绿豆、百合各 30 克左右,按照平时常用的方法煮汤,待豆子熟后,连渣带汤一同饮用,可以减轻奶癣婴幼儿痛痒感。

**验方 4 泥鳅汤。**取新鲜泥鳅 30 克,洗净后放入水中煎煮,然后把汤汁取出,加盐调服,适应于奶癣症状较为严重的婴幼儿。

## 湿疹(分型食疗)

### 1. 湿热型

相当于急性湿疹。皮疹潮红、肿胀、渗液、结痂。患者常瘙痒、烦躁不安,小便赤,大便干结或黏滞不爽,舌红、苔黄或腻。治法:疏风清热利湿。

**验方 1 绿豆海带汤。**绿豆 30 克,海带 10 克,鱼腥草 10 克,白糖适量。先洗净海带、鱼腥草,将鱼腥草加适量的水煎 20 分钟,去渣取汁,然后加入绿豆、海带煮熟,加入白糖调味饮用,每天 1 剂,连服 5~7 剂。

**验方 2 绿豆苡仁汤。**绿豆、薏苡仁各 30 克,白糖适量。先煮绿豆、苡仁至烂熟,加入白糖调味,一天内分几次食完。每天 1 剂,连服 5~7 剂。

**验方 3 红豆苡仁汤。**红豆 15 克,薏苡仁 30 克,玉米须 15 克(布包)。将三味加水适量煮熟,去玉米须,加白糖适量,分次服食。每天 1 剂,连服

7 天。

**验方 4 冬瓜苡仁汤。**冬瓜皮、薏苡仁各 30 克,车前草 15 克。将 3 味加适量水煎煮,去渣取汁饮用。每天 1 次,连服 7 天。

**验方 5 马齿苋汁。**马齿苋(鲜) 250~300 克,洗净切碎,加水适量,煎煮取汁饮用。每天 1 次,连服 7 天。

### 2. 脾虚型

相当于亚急性湿疹。皮损暗红不鲜,时有少许水液渗出,部分干燥结痂,反复发作。或见面、足浮肿,纳差便溏,舌淡、苔白而滑。治法:健脾除湿。

**验方 1 茯苓炖乌龟。**土茯苓 30 克,乌龟 1 只。洗净土茯苓、乌龟,加适量水,共炖烂熟,喝汤食龟。每天 1 剂,连服 7 剂。

**验方 2 苡仁荸荠汤。**薏苡仁 30 克,荸荠 10 个。将荸荠去皮洗净,加薏仁、适量清水,煮熟加适量白糖调味服食。每天 1 剂,连服 5~7 天。

**验方 3 赤豆芡实饮。**赤小豆、芡实各 30 克,白糖适量。先将赤小豆、芡实加水煮烂熟,白糖调味,饮用。每天 1 剂,连服 7 天。

**验方 4 玉米须心汤。**玉米须 15 克,玉米心 30 克,冰糖适量。先煎玉米须、玉米心,去渣取汁,加冰糖调味,代茶饮用。可连服 5~7 天。





### 3. 血燥型

相当于慢性湿疹。病程日久,皮损浸润肥厚,干燥脱屑,色素沉着或呈苔藓样改变,患部剧烈瘙痒,常反复急性发作。舌淡、苔薄白或净。治法:养血祛风。

**验方 1** 乌龟煮百合。乌龟 1 只,百合 30 克,红糖少许。将乌龟、百合煮熟透,加入红糖,食用,或熬膏服食。婴幼儿减量。

**验方 2** 红枣扁豆粥。红枣 10 只,扁豆 30 克,红糖适量。将前 2 味加水煮烂熟,加入红糖,服食。婴幼儿减量。

**验方 3** 乌梢蛇当归玉竹汤。乌梢蛇(干)15 克,当归 6 克,玉竹 10 克。加适量水煎汤,服食。每天 1 剂,连服 10 剂。

**验方 4** 桑椹百合汤。桑椹、百合各 15 克,大枣 5 枚,青果 6 克,加水适量煎汤服用。每天 1 剂,连服 10 剂。婴幼儿减量。

### 湿疹(中药)

**验方 1** 蝉防汤。蝉衣 4~8 克,防风 3~6 克,苍术 3~6 克,丹皮 3~6 克,黄柏 3~6 克,连翘 5~10 克,白鲜皮 5~10 克,苦参 2~4 克。每日 1 剂,水煎 3 次,每次服 5~20 毫升,分 3 次服,第 4 煎洗患处。适用于婴幼儿湿疹,外感风湿热之证。本方为 1 岁内小

儿的剂量,可根据年龄适当调整。

**验方 2** 取荆芥、防风、地肤子、白鲜皮、苦参、艾叶各 15 克,川椒 5 克,加水 2 升,煮沸 25 分钟取汁倒入盆内,待温后洗患处,每日 1 剂,早晚各洗 1 次。荆芥、防风疏风解表;白鲜皮、地肤子凉血祛风止痒;苦参清热化湿;艾叶、花椒解毒杀虫止痒。此方可祛风胜湿,消炎止痒。适用于婴儿湿疹,症见局部皮肤潮红,继而出现红色丘疹、水疱、糜烂,甚至化脓,瘙痒异常。

**验方 3** 五倍子 10 克,生白矾 6 克,研末,菜油调敷。

### 痱子(食疗)

**验方 1** 绿豆海带冬瓜汤。绿豆 30 克,海带 15 克,冬瓜 60 克,少许白糖。将前 3 味加水适量煲透加白糖调味。分数次 1 天内服完。每天或隔天 1 次,共服 5~7 天。

**验方 2** 冬瓜苡仁汤。冬瓜 60 克,薏苡仁 30 克。加水适量,煎水饮用。每天 1 次,连服 5~7 天。

**验方 3** 冬瓜海带猪肉汤。冬瓜 60 克,海带 10 克,薏苡仁 10 克,猪瘦肉 50 克。共煲汤,食盐、味精少量调味,分次服食。隔天 1 剂,适当服食。

**验方 4** 竹叶薄荷茶。竹叶 6 克,鲜薄荷叶 3 克,茶叶 1 小撮。将 3 味放入茶壶内,加沸水冲泡,代茶频饮。

**验方 5** 荷叶茅根粥。鲜荷叶 1





个,白茅根 30 克,粳米 1 小撮,白糖适量。先将白茅根洗净,加水 1000 毫升煎煮 30 分钟,去渣取汁,用药汁煮粳米至烂熟时,放入洗净的鲜荷叶,略煮即成。食时放少许白糖调味。

**验方 6** 赤豆冬瓜粥。赤小豆 50 克,冬瓜皮 20 克,荆芥穗 5 克,白糖适量。先将赤小豆加水煮烂熟。然后另煮冬瓜皮、芥穗以水 500 毫升煮 20 分钟,去渣取汁,加少量白糖,加入赤小豆粥内和匀,即可食用。

**验方 7** 荷叶绿豆糖水。绿豆 50 克,鲜荷叶 1 个,白糖适量。先将绿豆加水适量,煮至烂熟,然后加入荷叶、白糖,再煮片刻,去荷叶,食绿豆糖水。每天 1 剂,连续 5~7 天。

**验方 8** 冬瓜薏米水。冬瓜 450 克,薏米 40 克。冬瓜、薏米洗净。冬瓜连皮带瓢切件加水煲出味,下糖或盐调味,每日饮 2~3 次。冬瓜薏米水清热解暑、健脾利尿,对小孩子热痱多、膀胱湿热、小便少又黄,有一定的疗效。

**验方 9** 冬瓜 60 克、薏米 30 克,加水煎汤饮用,每天 1 剂,连服 7~8 天。

**验方 10** 绿豆适量、鲜荷叶一张,加水煎服。

**验方 11** 韭菜根洗净,取 60 克煎水服。

**验方 12** 六一散(甘草及滑石)中药房有售,冲水常服。

**验方 13** 冬瓜、海带、绿豆适量共煎汤,加白糖少许,连服 7~10 天。

**验方 14** 马齿苋、丝瓜各 20 克,煎水服。

**验方 15** 乌梅 5~6 枚,煎煮 30 分钟后,投入金银花 6 克同煎 20 分钟,取汁去渣加白糖,凉后饮用。常服。

**验方 16** 将 100 克新鲜马齿苋放在约 1500 毫升水里烧开,用煮过马齿苋的水擦洗痱子,早晚各 1 次。

**验方 17** 将苦瓜切片,用带汁的苦瓜肉涂擦痱子处,早晚各 1 次。

**验方 18** 用温水将患处皮肤的汗水和分泌的油脂擦洗干净,然后,挤出数滴十滴水涂于患处,让其自然风干。涂药处的皮肤略有灼热痛感,每日涂抹,两三天就能消炎、消肿、止痒。

**验方 19** 桃叶 50 克,加水 500 毫升,将其熬到只剩一半水量时,用煮过桃叶的水直接涂擦痱子。

## 新生儿黄疸(中药)

**验方** 和肝散。全瓜蒌 60 克,广郁金 15 克,片姜黄 15 克,神曲 15 克,生甘草 15 克。共研细粉,3 岁每次 2 克(可随年龄大小的而增减),每日 3~4 次,白糖水冲服。适用于黄疸,证属湿热熏蒸,胆汁外溢。此方可清热化郁,健脾和肝。

## 新生儿硬皮症(中药)

**验方** 复方生脉散方。人参 6



克(另炖服),黄芪 4.5 克,五味子 1.5 克,麦冬 4.5 克。水煎服,每日 1 剂,日服 3 次。此方可调补气血。适用于阳气未充,阴血未长,禀赋薄弱,血气不和者。

## 防蚊子叮咬

验方 1 用调味品中的八角、茴香各两枚,泡于温水脸盆中,用其水洗

澡,蚊子不敢近身。

验方 2 将维生素 B<sub>1</sub> 3~5 片溶解于水中,擦拭暴露在外面的肢体,能驱除蚊虫叮咬。

验方 3 在室内点燃干橘皮,可代替蚊香,既能驱蚊,又可消除屋内异味。



## 十三、婴幼儿五官常见病症小验方荟萃

### 口疮(食疗)

许多孩子在感冒发烧过程中,或过食炙烤原味如烤羊肉串时,突然出现哭闹不安,拒乳或拒食,流口水,甚至伴有发热等。这时可见孩子的口腔黏膜、咽峡部或舌体上有疱疹或溃疡,这便是生口疮了。中医认为,口疮的主要原因是心脾积热或虚火上炎,治疗以泻火为宜。同时,因为口疮局部疼痛较重,饮食以清淡、冷热适宜的流质或半流质食物为宜。

#### 1. 心脾积热

主要表现为口唇、齿龈或舌上溃疡或疱疹,疼痛重,甚至拒乳或拒食,伴烦躁、哭闹、流涎、大便干结等症,治宜清热泻脾。可选下术方。

**验方 1 竹叶饮。**鲜竹叶一把,洗净,入水加冰糖适量,煮沸片刻,代茶饮。

**验方 2 灯心草煎。**灯心草 3 根,水煎加白糖或冰糖适量,代茶饮。

**验方 3 萝卜鲜藕饮。**白萝卜 500 克,鲜藕 500 克,洗净切碎,榨汁含

漱,每日 3~4 次。

**验方 4 荸荠汤。**荸荠 250 克,洗净,加水与冰糖适量煮汤,代茶饮。

**验方 5 番茄汁。**番茄数个,洗净,用沸水浸泡,剥皮去籽,用洗净纱布包绞汁液,含漱,每日数次。

**验方 6 金橘煎。**金橘数个,水煎代茶饮。

**验方 7 西瓜汁。**用西瓜绞汁,频频饮之。

**验方 8 野蔷薇煎。**野蔷薇花 20 克,加水及冰糖适量,煎水代茶饮。

**验方 9 常用中成药。**冰硼散、锡类散、西瓜霜喷雾剂等,可涂患处以促进口疮愈合。

#### 2. 虚火上炎

临床特征为口疮反复发作,口疮数量少,疼痛较轻,伴口干咽燥、午后潮热。治宜养阴清热。

**验方 1 人参莲子汤。**太子参 10 克,莲子 30 克,冰糖 30 克。水煎 20~30 分钟,喝汤食莲子。

**验方 2 生地莲子心煎。**生地 9



克,莲子心6克,甘草6克,水煎频服。

**验方3** 细茶10克,泡浓茶1杯,含漱口腔,每月10余次。

**验方4** 玄参15克,麦冬9克,甘草3克,水煎代茶饮。

**验方5** 吴茱萸15克研细末,用醋调成糊,敷两足心,用布包裹。每晚用,次日早晨取下,连用2~3次。

**验方6** 西瓜1个,白糖少许。将西瓜肉去子,切成条,暴晒至半干,加白糖拌匀腌渍,再暴晒至干,再加白糖少许即可。本方常食可治口疮,以及目赤、热病消渴等症。

## 口疮(分型药膳)

口疮是小儿的常见病、多发病。祖国医学认为小儿口疮多由脾胃积热、心火上炎及虚火上浮等因素所引起。根据小儿口疮的上述发病机理,采用相应的药膳进行调治,往往能取得满意效果。现推荐给各位家长,您不妨一试。

### 1. 脾胃积热型

临床表现为唇舌或颊内齿龈及软腭处出现大小不等的黄白色溃烂斑点,呈圆形或椭圆形,边缘微突起,呈红色。患儿常因病损处疼痛而不能进食。脾胃积热型口疮宜选清热解毒、通便泻火之药膳治疗。

**验方1** 番茄汁。取番茄数个洗净,用沸水浸泡1小时后剥皮,再用洁

净纱布绞挤汁液,取汁含口内,每日含3~4次,每次1小时。

**验方2** 糖渍西瓜条。取西瓜肉去子切成条,暴晒至半干,加白糖拌匀腌渍,再暴晒至干,加白糖适量食用,每日3~4次。

### 2. 心火上炎型

临床表现为舌尖糜烂或溃疡,色红疼痛,进食困难。患儿常口干欲饮,烦躁不安。心火上炎型口疮宜选清心泻火之药膳治疗。

**验方1** 荷叶冬瓜汤。取鲜荷叶1块、鲜冬瓜500克,加水煲汤,食盐少许调味,饮汤食冬瓜,每日3~4次。

**验方2** 竹叶灯心乳。取淡竹叶6克,灯心草1.5克,水煎取汁10毫升,兑乳汁拌匀服用,每日数次,不拘多少。

### 3. 虚火上浮型

临床表现为口腔溃烂、斑点较少,表面呈黄白色,病损周围颜色淡红。患儿常有神疲颧红、虚烦口干等表现。虚火上浮型口疮宜选滋阴降火之药膳治疗。

**验方** 冰糖银耳羹。即取银耳10~12克,洗净后放碗内加冷开水浸泡,待银耳泡至发胀后,拣出杂物,再加适量冷开水及冰糖,放锅内蒸熟,食银耳饮汁,每日1次。





## 口疮(外用)

验方 1 柿霜,每日少许涂患处。

验方 2 百草霜、橄榄碳各等份,研成细末,撒患处,每日 3 次。

验方 3 野蔷薇花露涂拭患处,每日 3~4 次。

验方 4 养阴生肌散,先用 3% 双氧水棉球洗患处,再用 0.1% 雷佛奴尔棉球洗去泡沫,擦干再涂用此药。

验方 5 冰硼散,每日少许,擦于患处,每日 5~6 次。或用冰硼散药少许加蜜糖,调成糊状,涂布患处亦可。

验方 6 鹅口散,用于幼儿鹅口疮,外用少许涂口,每日 3~4 次。

验方 7 锡类散或青黛散,用于口疮溃疡者,少许涂口,每日 3~4 次。

验方 8 2%~5% 碳酸氢钠液,2% 硼砂溶液清洗口腔,每日 2~3 次。

验方 9 对服用抗生素引起的口疮,可用制霉菌素混悬液涂拭患处,每日 3 次。

## 口腔溃疡

验方 1 鸡蛋。鸡蛋打入碗内拌成糊状,绿豆适量放陶罐内冷水浸泡 10 多分钟,放火上煮沸约 1.5 分钟(不宜久煮),这时绿豆未熟,取绿豆水冲鸡蛋花饮用,每日早晚各 1 次,治疗口腔溃疡效果好。

验方 2 六神丸。取六神丸 1 支

(30 粒)碾碎成粉,加 2 毫升凉开水浸透成稀糊液备用。用前先清洁患者口腔,然后用细长棉签蘸上六神丸液涂于溃疡面,以餐前 10~15 分钟用药为佳,每天 3 次,睡前加用 1 次。一般用药 5 分钟即可起到止痛效果。小溃疡 1~2 天可痊愈,溃疡面较大者 5 天痊愈。

验方 3 云南白药。用云南白药外敷口腔溃疡创面,每日 2 次,一般 2~3 天痊愈。

验方 4 全脂奶粉。选用全脂奶粉,每日 2~3 次,每次 1 汤匙,加少许白糖,开水冲服,晚间休息前冲服效果更佳。一般 2 天溃疡即可消失。

验方 5 西瓜。西瓜半个,挖出西瓜瓢,挤取汁液,瓜汁含于口中,约 2~3 分钟后咽下,再含新瓜汁,反复数次。

验方 6 维生素 C。将维生素 C 药片 1~2 片压碎,撒于溃疡面上,闭口片刻,每日 2 次。

验方 7 甲氰咪胍。服将甲氰咪胍 1~2 片研成细末,用棉签蘸药粉涂于溃疡面上,10 分钟内不要饮水,每日 2 次。

验方 8 六味地黄丸。口服六味地黄丸每日 2~3 次,每次 6~8 克。

验方 9 浓茶。我国明代药典《本草纲目》称“茶苦而寒,最能降火……火降则上清矣。”据研究,茶含单宁,具有收敛作用,浓茶漱口可促使口





腔溃疡愈合。

**验方 10** 庆大霉素。用消毒棉签蘸取庆大霉素 4 万单位 2 毫升注射液,轻涂口腔内溃疡面,数分钟后再涂 1 次,每日 4 次,即三餐后和睡前,漱口后涂上药液,一般 2~3 日即愈合。

**验方 11** 西红柿。西红柿汁含口中,每次含数分钟,每日多次。

**验方 12** 柿霜。从柿饼上取柿霜,用开水冲服或加入粥中服用。

**验方 13** 芭蕉叶。采鲜芭蕉叶适量,将其用火烤热贴敷于口腔溃疡处,每日 2~3 次。

**验方 14** 95%乙醇。用棉签蘸上 95%乙醇,轻压口腔溃疡点,并轻轻转动棉签除去溃疡面上的腐败组织,每天 2~3 次,每次 20~30 秒。治疗口腔溃疡,绝大多数在 2~3 天愈合。

## 鹅口疮(食疗)

鹅口疮为小儿口腔常见疾患。临床表现为其舌上满布白屑,状如鹅口。因其色白如雪片,又称“雪口”。

**验方 1** 鸡蛋 1 个,绿豆 50 克。鸡蛋调成糊状,绿豆用冷水浸泡 10~20 分钟煮沸;沸后约 3~5 分钟,趁绿豆尚未熟,用绿豆水冲入鸡蛋糊内,成为蛋花状饮用。每日早晚各 1 次,连服 3 日。

**验方 2** 取一匙全脂奶粉,加白糖少许,用开水冲服,每日 2~3 次,连

服 5 日。

**验方 3** 鲜萝卜 1 个,切丝,用纱布包好挤汁。每日饮汁(在口腔多含一段时间)3 次,连饮 4~5 日。

**验方 4** 红糖适量。用红糖涂患处,每天数次。此方治鹅口疮,一般 2~3 天即愈。

**验方 5** 黄花菜(金针菜)50 克,蜂蜜 50 克。先用黄花菜煎汤半杯,再加蜂蜜调匀,分 3 次服,每日 1 剂,连服 4~6 剂。

**验方 6** 仙鹤草 30 克,每日 1 剂,分多次口服。

**验方 7** 板蓝根或大青叶 15~30 克浓煎服,每日 1 剂,分多次服,亦可服板蓝根冲剂。

**验方 8** 黑芝麻 15 克咀嚼,治儿童口疮久不愈,属虚者。

**验方 9** 维生素 B<sub>2</sub> 口服,每次 1 片,每日 2 次。

**验方 10** 苦竹叶速溶液。鲜苦竹叶 500 克(或干品 250 克),白糖 250 克。鲜苦竹叶加水煎煮药汁,每 20 分钟取 1 次药液,共 3 次,最后弃去药渣,把药汁放锅内再煎浓至黏稠时停火,待稍冷后加入白糖,吸收药汁,混匀,晒干,研碎,备用。每次用 10 克,沸水冲化,频频饮用,每日 3 次。其清心泻火,养阴生津。主治小儿鹅口疮心火上炎,津液受伤,口渴心烦,小便少,大便干。

**验方 11** 玉竹沙参粥。玉竹 10





克,沙参10克,大米30克。玉竹、沙参加水煎取汁,入大米,再加水如常法煮粥。稍凉后食用,早晚各1次。其养阴清热润燥。主治鹅口疮虚火上炎,口渴不甚,或低热,或五心烦热,尿少便干。

**验方 12 淡竹叶粥。**淡竹叶15克,粳米30克。先把淡竹叶加水煎汤取渣,入粳米,一起如常法煮粥。也可加入冰糖调味。每日早、晚分食。其清心泻火利尿。主治鹅口疮心火亢盛,口舌生疮,烦躁不安,小便短赤。

**验方 13 豆腐石膏汤。**生石膏15克,豆腐100克。生石膏先入锅加水煎约1小时后,加入豆腐再煮约半小时,加食盐少许调味,饮汤吃豆腐。其清热泻火解毒。主治鹅口疮脾胃热盛,口臭,烦躁不安,便秘,小便黄赤。

**验方 14 腊梅花茶。**腊梅花干品10克。将腊梅花用开水冲泡,温后饮服,每日4~6次。其清热解毒除烦。主治鹅口疮心脾积热,口舌生疮,烦躁不安,小便短赤,大便干结。

## 鹅口疮(分型食疗)

鹅口疮可因先天胎热内蕴,或口腔不洁,感受秽毒之邪而致。临床表现:初起,先在口腔,舌上或两颊内侧出现白屑;渐次蔓延于牙龈、口唇、软硬腭等处。白屑周围绕有微赤色的红晕,互相粘连,状如凝固的乳块,随拭随生,不易清除。重者,白屑可蔓延及鼻道、咽喉、食道,甚至白屑叠叠,壅塞气道,妨碍哺

乳,致啼哭不止。如见脸色苍白、呼吸急促、啼声不出者,为危重征候。

### 1. 心脾积热型

临床表现为口腔舌面满布白屑,面赤唇红,烦躁不宁,叫扰啼哭,口干或渴,大便干结、小便短黄,舌质红,脉滑。

**验方 1 银黄乳。**黄连3克,金银花10克,灯心草6束,乳汁(人乳或牛乳)100毫升。前3味水煎20分钟取汁,再煎1次,取浓汁共100毫升,拌入乳汁中搅匀口服,每次30~50毫升,每日2~3次。

**验方 2 竹叶公英绿豆粥。**淡竹叶10克,蒲公英10克,绿豆30克,粳米30克,冰糖适量。先将蒲公英、淡竹叶水煎取汁。再将绿豆、粳米共煮糜粥,调入药汁、冰糖即成。食粥,每日3次,煎量视婴幼儿食量而定。

**验方 3 苦瓜汁。**苦瓜汁60毫升,冰糖适量,将苦瓜汁放进沙锅内煮开,适量冰糖加入溶化搅匀,即可服用,不拘时服。

### 2. 虚火上浮型

临床表现为口、舌白屑稀疏,周围红晕不显著,面白唇红,口舌糜烂,神疲乏力,口干不渴,舌嫩红,脉细。

**验方 1 生地肉桂乳。**生地10克,知母6克,肉桂1克,乳汁100毫升。前3味水煎3次,取汁50毫升,加





入乳汁搅匀,每次服 30 毫升,每日 3 次。

**验方 2 西洋参莲子炖冰糖。**西洋参 3 克,莲子(去心)12 枚,冰糖 25 克,将西洋参切片,与莲子放在小碗内加水泡发后,再加冰糖,隔水蒸炖 1 小时,喝汤吃莲子肉,剩下西洋参片,次日可再加莲子同法蒸炖。西洋参可用 2 次,最后 1 次吃掉。

**验方 3 生地旱莲草粥。**生地 15 克,旱莲草 15 克,粳米 30 克,将生地、旱莲草水煎,取汁去渣,粳米加清水煮粥,熟时加入生地旱莲草汁,再煮沸片刻,即可服用。

## 近视(食疗)

**验方 1 枸杞肉丝配料。**枸杞 100 克,猪瘦肉 300 克,青笋(或玉兰片)10 克,猪油 100 克。另炒菜佐料适量。将猪瘦肉洗净,切成 6 厘米左右的细丝,青笋同样制作,枸杞子洗净。待油七成熟时,下入肉丝、笋丝煸炒,加入料酒、酱油、食盐、味精,放入枸杞,翻炒几下,淋入麻油即可。说明:枸杞可滋补肝肾,润肺明目。猪肉富含蛋白质,通过补益身体,使气血旺盛,以营养眼内各组织。

**验方 2 猪肝羹配料。**猪肝 100 克,鸡蛋 2 只,豆豉、葱白、食盐、味精适量制作。猪肝洗净,切成片。置锅中加水适量,小火煮至肝熟,加入豆豉、葱

白,再打入鸡蛋,加入食盐、味精等调味。说明:鸡蛋和猪肝都是富含蛋白质的食物。猪肝含维生素 A 较多,可以营养眼球,收到养肝明目的效果,适用于儿童青少年性近视(兼用于远视的食疗)。其中猪肝可用羊肝、牛肝、鸡肝代替。

**验方 3 鸡肝羹配料。**鸡肝 50 克,食盐、味精、生姜适量制作。鸡肝洗净切碎,切成片,入沸水中氽一下,待鸡肝变色无血时取出,趁热加入生姜末、食盐、味精,调匀即可。说明鸡肝中维生素 A 含量最高,本方可养肝明目,适用于各种近视。

## 鼻出血(食疗)

**验方 1 蛋清白糖水。**鸡蛋 2 个,白糖 30 克。鸡蛋取蛋清,与白糖调于碗中,用沸开水冲熟,趁温未凉时饮用。鸡蛋性平味甘,能补阴益血,除烦安神,补脾和胃,蛋清更长于此功效。儿童因肺胃积热之鼻衄或易于鼻出血的婴儿,常吃蛋清白糖水有预防作用。

**验方 2 木耳粥。**黑木耳 30 克,粳米 100 克,大枣 50 枚,冰糖适量。先将木耳用凉清水浸泡半天,捞出洗净与粳米,大枣同煮为稀粥,加入冰糖,糖化即成。如果婴儿食用,可将木耳切碎,大枣去核,去皮,以利食用。特点:粥烂,且甜蜜适口。黑木耳味甘性平,能凉血止血,润肺益胃,利肠道;大枣和血养血。此粥凉血和血,止血和胃,适用





于因血热鼻衄、大便出血者。早晚服用。

**验方 3 塘虱豆腐。**塘虱鱼 2 条(约重 500 克),油炸豆腐 4 块,红柿椒 1 只,豆豉、葱粒各适量,蒜瓣 2 个,生抽 10 克,老抽、糖各 5 克,食油、香油适量,生粉 5 克。腌料用生抽、淀粉、胡椒粉、酒各少许。①塘虱鱼洗净,去肠泥,放入热水中拖一拖,取出刮去白色的潺,洗干净,切成鱼块,加腌料拌匀,放热油锅中过油,捞出去油,备用。②蒜瓣剁碎,豆豉洗净,红柿椒切丝,油炸豆腐切小片,备用。③用 1 汤匙食油入锅烧热,下蒜末爆香,加入豆豉及油炸豆腐略片刻,至汁液收干,加入红柿椒、葱粒、用淀粉勾芡即成。特点:鲜香适口,别有风味,小儿喜食。有的小孩鼻易流血,打喷嚏、活动,甚至睡觉、坐卧也会无缘无故流鼻血,如果常吃些菜,可以预防鼻出血。

**验方 4 豆腐红糖汤。**豆腐 500 克,红糖 50 克。先用豆腐切成小块煮汤,沸前加入红糖,再稍煮沸即可饮用。特点:清淡,香甜。豆腐性味甘寒,补脾益胃,清热解毒,且营养丰富,尤适于幼儿胃热肺燥之鼻衄者食用。

**验方 5 藕汁蜜糖露。**鲜嫩藕 250 克,白萝卜适量,蜂蜜 30 克。将嫩藕洗净切碎,绞汁的 120 毫升;白萝卜洗净切碎,绞汁 60 毫升。将两种汁液调和后,再加蜂蜜拌匀,即成露液。特点:脆嫩鲜甜,儿童喜吃。莲藕凉血止

血,生用更佳;萝卜清热生津,亦能凉血;蜂蜜润燥解毒。此汁可清热凉血,补中止血,小儿有鼻衄出血反复发作者,常吃此露可预防出血。

**验方 6 牛角生地粥。**水牛角 30 克(先煎),生地 15 克,白芍、丹皮、生地、白茅根各 10 克,甘草 5 克,共水煎,取液,与大米 50 克,共煮稀粥,温服。适用于血热型鼻出血,口舌生疮,面红目赤,大便秘结,烦躁不眠等。

**验方 7 豆腐石膏汤。**生石膏 60 克,豆腐 300 克,水煮 1 小时,用盐少许调味,饮汤吃豆腐。适用于肺热型鼻出血,鼻腔干燥出血,色红但量不多,身热,咳嗽痰少,口干,舌红,脉数。

**验方 8 藕节西瓜粥。**鲜藕节榨汁 250 毫升,西瓜榨汁 250 毫升,粳米 100 克,共煮粥,熟时加适量白糖服用,每日 1~2 次。适用于肝火上逆型鼻出血,鼻衄,头痛,目赤,口苦咽干,易怒,舌边红,苔薄黄,脉弦数。

**验方 9 栀子菊花茅根粥。**栀子 10 克(打碎),菊花 15 克,鲜茅根 50 克,粳米 60 克,将栀子、菊花、鲜茅根煎水取汁 350 毫升和粳米煮粥,熟时加适量食盐调味服食。每日 1 次。适用证同藕节西瓜粥。

**验方 10 生地稻草根黑豆煎。**稻草根 30 克,生地 30 克,黑豆 30 克,水煎,饮汤食黑豆,每日 2 次。适用于肝肾阴虚型鼻出血,鼻衄时作时止,口





干少津,潮热盗汗,头晕目眩,耳鸣,舌质红,少苔,脉细数。

**验方 11** 生地山茱萸肉粥。生地 30 克,山茱萸肉 15 克,粳米 100 克,白糖适量,同煮粥服用。适用于同生地稻草根黑豆煎。

**验方 12** 白胡椒 30~50 粒,猪肚 1 具,食盐、料酒、味精各少许。先将猪肚洗净(可加盐、醋、用开水烫洗),锅内注水,猪肚块(或丝)下锅,加入白胡椒,煲 2 小时左右,汤稠肚烂时,加入食盐、料酒、味精即可食用。特点:猪肚烂熟,汤稠,味咸香。

## 鼻出血(药膳)

幼儿由于鼻黏膜毛细血管丰实,脆弱故容易发生鼻出血。但经常鼻出血会造成贫血,影响健康。

**验方 1** 取鲜白萝卜 500 克切碎榨汁,1 天分多次服完,连吃 3~4 天为 1 疗程。

**验方 2** 取白菜根 20 克(中药房有售)、红枣 100 克煮汤,每次服 1 碗连汤及红枣,服 5 天为 1 疗程。

**验方 3** 取香蕉皮 30 克,玉米须 30 克(中药房有售),加水煮汤 1 大碗,分两次服用,服 1 周左右。

**验方 4** 取红色鸡冠花 1 朵,洗净拍碎,瘦猪肉 60 克切片煮汤加盐、葱等调料,吃汤及肉,连服 5~7 天。

**验方 5** 取红色玉米粒 30~50

克,用文火煎汤至烂熟,大孩子可吃汤和玉米粒,吃时加些调味料,幼儿吃汤即可,服 1~2 天。

日常饮食安排,注意多摄入新鲜蔬菜及水果,补充足够的维生素 C,减少毛细血管壁脆性,同时使大便通畅,鼻出血现象自然减少。

## 鼻炎

鼻炎为儿科常见病、多发病,尤其是婴幼儿,受冷空气刺激后,鼻黏膜水肿,治疗不及时易合并感染,蔓延至下呼吸道。

**验方** 灭菌注射用水 3 毫升,庆大霉素注射液 4 万单位,地塞米松注射液 2 毫克,氯苯那敏(扑尔敏)注射液 5 毫克。将以上药物混合,各鼻孔每次点 1~2 滴,每天 3~4 次,连用 2~3 天即可。疑有细菌感染,可针对性地选用抗菌药物。

## 过敏性鼻炎(药膳)

**验方 1** 胃肠虚弱的小孩,容易拉肚子、腹胀、食欲差,可以用鹌鹑 1 只,处理干净后,放入蒸锅内,将包好的(党参 20 克、茯苓 20 克、红枣(去核)10 枚、川七 5 克等共研末,置入其腹腔中,水沸后再连续以小火炖 4 个小时,每两天吃 1 次。

**验方 2** 常常感冒的小孩,可以用黄芪 50 克、白术 20 克、防风 20 克、莲子 50 克,连同猪肺 1 具,共同炖服,





食汤即可，每两天吃 1 次。

**验方 3** 记忆力差、容易疲倦的小孩。可以用羊肾 1 具，连同枸杞 30 克，羊肉 30 克，西洋参 30 克，共同炖服，喝汤吃肉，每两天 1 次。

### 中耳炎

**验方** 新鲜猪苦胆 1 具，明矾 10

克研成细末，装入猪苦胆中与胆汁均匀混合，系紧胆管悬挂室内通风处，60 天取下，从苦胆中取出研细的药末，用细管吹入患耳内，每日 2 次，3 天即愈。



## 十四、婴幼儿其他常见病症小验方荟萃

### 头发稀疏(食疗)

**验方 1** 取芡实 10 克、薏仁 10 克、莲子肉 10 克、山楂肉 6 克、怀山药 10 克、粳米适量,作药膳食用。

**验方 2** 黑芝麻适量炒熟、研粉,与等量炒熟的面粉混合,用开水调成糊状,可加些红糖调味,每日吃 1 次。

**验方 3** 党参 10 克,茯苓 10 克,红枣 5 枚,桂圆 5 枚,水煎服,每日 1 剂。

**验方 4** 党参 10 克,白术 6 克,茯苓 6 克,粉草 3 克,广木香 3 克,水煎服。

**验方 5** 红枣或黑枣 6~7 枚、鸡内金 3 克,水煎饮汤食枣。

**验方 6** 取活黑鱼或黄鳝加水,隔水清炖,并放一些食盐调味食用。

**验方 7** 取黑、白木耳各 10 克,做菜肴食用。

**验方 8** 胡萝卜 30 克,大枣 5 枚,煎汤调适量麦芽糖食用。

**验方 9** 黑芝麻、黄豆和花生仁各等量,洗净炒熟,碾粉混合,调红糖开

水冲泡成糊状食用。

此外,要注意婴幼儿生活环境的和谐,避免噪声刺激,让小儿心情愉快,也有利头发生长。

### 流涎(食疗)

小儿流涎,俗称小儿流口水,较多见于 1 岁左右的婴儿,常发生于其断奶前后。婴儿长到 6 个月龄以后,身体各器官明显地发生变化。此时婴儿所需营养已不能局限于母乳,要逐步用米糊、菜泥等营养丰富、容易消化的辅食来补充。有些母亲用母乳喂养小儿到 15 个月以上才断奶,断奶后再喂辅食,这样的小儿脾胃比较虚弱,容易发生消化不良,这时候小儿流涎发生率最高。

小儿流涎持续时间较长,最长可达半年以上,如调理医治得当,一般 1 个月内可治愈。现介绍两食疗方供年轻的父母参考。

**验方 1** 赤小豆 100 克,鲜鲤鱼 1 条(500 克)。将赤小豆煮烂取汤汁,将鲤鱼洗净去内脏,与赤豆汤汁同煮,放黄酒少许,用文火煮 1 小时,取汤汁



分3次喂服,空腹服,连服7日。

**验方2** 米仁100克,生山楂20克(鲜的更好),水650毫升。文火煮1小时,浓缩汤汁分3次服食(1日),空腹服,连服7日。

**验方3** 山药粉20克,慈姑粉5克,红糖适量,加白开水调成糊状,煮服。每日分2次,连服5~7天。

**验方4** 鲜慈姑30克,藕粉3克,冰糖适量,加白开水调成糊状,煮服。每日分2次,连服5天为1疗程。

**验方5** 泥鳅半斤,去内脏晒干,炒黄研成粉,用黄酒冲服,每次2钱,每日1次,服完即可。

**验方6** 撮涎饼。炒白术20~30克,益智仁20~30克,鲜生姜50克,白糖50克,白面粉适量。先把炒白术和益智仁一同放入碾槽内,研成细末;把生姜洗净后捣烂绞汁;再把药末同白面粉、白糖和匀,加入姜汁和清水和匀,做成小饼15~20块,入锅内,如常法烙熟,备用。早、晚2次,每次1块,嚼食,连用7~10天。可健脾撮涎。适用于小儿口角流涎。对小儿口腔溃疡、小儿口疮所致的流涎忌服。

**验方7** 姜糖神曲茶。生姜两片,神曲半块,食糖适量。将生姜、神曲、食糖同放罐内,加水煮沸即成。每日2~3次。可健脾撮涎。适用于小儿流涎。

## 水肿(食疗)

水肿,亦叫水病、浮肿、肿病,为小儿常见的一种病症。此病一年四季均可发生,主要是由于外感风寒或邪毒入侵,导致小儿的肺、脾、肾功能失调、水道不利、水湿溢于肌肤而出现水肿。

**验方1** 红绿二豆粥。赤小豆30克,绿豆30克,粳米50克,清水适量。①将赤小豆、绿豆洗净,并用温水浸泡两个小时。②与淘洗干净的粳米一起放入沙锅,加适量清水,煮至成粥即可。每日1剂,分3次服用,连服5~7天。赤小豆味甘、酸,性平。有利水消肿、清热解毒、排脓之功效。可用于治疗水肿、痈疽、疮毒、脚气等症。绿豆味甘,性寒。有清热解毒、消暑除烦之功效。可用于治疗疮疡肿毒、暑热烦渴等症。粳米味甘,性平。有健脾和胃、补中益气、除烦止渴、止泻之功效。可用于治疗脾胃不和、中气不足、烦渴、泄泻等症。本品具有清热解毒、利水肿之功效,适于水肿患儿食用。

**验方2** 瓜皮饮。鲜西瓜皮250克,鲜冬瓜皮250克,清水适量。①将西瓜皮、冬瓜皮洗净切块。②将以上两味一起放入沙锅,加适量清水煎煮30分钟,去渣留汁。代茶频饮,每日1剂,连饮5剂。鲜西瓜皮味甘淡,性寒。有清热凉血、解毒、除烦止渴、利小便之功效。可用于治疗热病、中暑烦渴、热盛伤津、高血压、咽喉肿痛、小便不利、口





疮等症。鲜冬瓜皮味甘，性寒。有清热、利水、消肿之功效。可用于治疗小便不利，水肿胀满等症。本品具有清热、消肿之功效，适于因湿热内蕴所致稍有浮肿或以肢体浮肿为主、小便短赤、发热神烦的患者饮用。

## 水肿(分型食疗)

水肿是儿科较常见的病证之一，中医认为其病因为外感风邪或邪毒内侵，致肺脾肾三脏功能失调，水液代谢失常，使水液溢于肌肤而出现全身浮肿。水肿多见于小儿急、慢性肾炎和肾病综合征。中医根据水肿的病因及部位的不同将其分为风水相搏、湿热内蕴、脾虚湿盛及脾肾两虚等证型，采用不同的治则治法。在药疗的同时，饮食也应注意。首先在水肿初起时，应采用低盐低蛋白饮食，但孩子长期吃无盐饮食会降低其食欲，不利其病情康复，可用糖醋汁、芝麻酱或无盐酱油等改善食物口味，也可辅以下述食疗方：

### 1. 风水相搏

临床特点为浮肿以眼睑、颜面为重，继则全身浮肿、尿少，或伴有感冒症状。治宜宣肺利水消肿。

**验方 1 葱白粥。**粳米 30~50 克，葱白段适量，煮粳米做粥如常法，临熟加入葱白，不拘时食，食后覆被微汗。

**验方 2 茅根汤。**鲜茅根 50 克，煎水代茶饮，尤适用于尿少、血尿者。

**验方 3 赤豆汤。**赤豆 30~60 克，洗净，加水煮烂，加适量砂糖，吃汤与豆。

**验方 4 薏仁粥。**薏仁 30~50 克，粳米 100 克，共煮成粥，加糖适量，随服。

**验方 5 田螺** 10 只，水养一夜，洗净泥沙，入沸水烫熟，挑出田螺肉，用少许无盐酱油、花椒粉浸渍待用。用粳米 50 克煮成粥，与田螺肉同食。

**验方 6 鲜玉米须** 30 克，粳米 30 克，同煮为粥，随意服。

**验方 7 桑白皮粥。**桑白皮 9 克，煎水取汁，加粳米 30 克煮粥，随意服。

### 2. 湿热内蕴

临床特点为全身皆肿，皮肤浮肿发亮，可伴血尿、尿少等，治宜清热利湿消肿。

**验方 1 水葫芦粥。**水葫芦 10 只，剪破后水煎取汁，入粳米 30 克同煮为粥，粥成后加红糖 1 匙，趁热服。

**验方 2 葫芦二瓜饮。**葫芦壳 60 克，冬瓜皮 30 克，西瓜皮 30 克，水煎频服。

**验方 3 瓜蒜盅。**大蒜 100~120 克，西瓜 1 个。洗净西瓜，顶端挖一个三角形洞，放入去皮大蒜，再用挖下的瓜盖好。盛盘中，隔水蒸熟，趁热饮汁。





**验方 4 荠菜粥。**新鲜荠菜 250 克,洗净,切碎,同粳米 100~150 克煮粥,作早点或夜宵用。

**验方 5 蚕豆冬瓜皮汤。**陈年蚕豆、冬瓜皮各 30 克,红糖少许。将冬瓜皮洗净,入锅,加水 2 碗煮沸,改小火煎 20 分钟,去渣取汁,入蚕豆,继续文火煎煮至豆烂,加红糖少许调味。食豆喝汤。

**验方 6 车前草粥。**鲜车前草 30 克,洗净切碎,葱白 1 根洗净切段,入锅加水 2 碗,煎 20 分钟,去渣取汁,加入粳米 50 克,熬成粥,热饮,每日 1 次。

**验方 7 薏仁二豆荷叶粥。**黑豆 30 克,赤小豆 15 克,薏仁 50 克,鲜荷叶半张。先将荷叶洗净撕成小片,加水煎 20 分钟,去叶取汁,加入薏仁、黑豆、赤小豆,煮至豆烂。食豆饮汤,每日分 2 次服完。

**验方 8 芹菜汁饮。**芹菜洗净、沥水后切碎,榨汁。每次 15 毫升,每日 3 次。

**验方 9 瓜皮荸荠丝。**西瓜皮、荸荠适量。将西瓜皮削去翠衣,切丝;荸荠去皮切丝,两者拌匀调味。每日 1~2 次食用。

**验方 10 茯苓粳米粥。**茯苓 30 克,粳米 50 克。先将粳米煮粥,半熟时加入研成末状的茯苓,煮至熟。每日分 1~2 次服。

**验方 11 赤小豆冬瓜煲生鱼。**黑鱼 1 条(约 200 克)洗净去内脏,冬瓜 500 克(连皮),赤小豆 60 克,葱白 5 根,共煲汤。不加盐,食肉喝汤。

**验方 12 退水饼。**甘遂、大戟各 3 克,大麦面 30 克。甘遂、大戟为末,加面内,水调,做成饼,火煨熟,食用。

**验方 13 冬瓜消肿粥。**冬瓜 500 克,洗净去瓤,切成小块,赤小豆 60 克,薏仁 30 克,先用大火煮沸,再改小火煮至豆烂。每日分数次食用。

### 3. 脾虚湿盛

临床特点为浮肿长期不愈,面色少华,动则气喘,多汗,平素易感冒,纳少,大便不实。治宜健脾益气。

**验方 1 苓枣散。**茯苓、大枣各 30 克,焙干研末,每次 3~6 克,每日 2 次。

**验方 2 黄芪粥。**黄芪 60 克,粳米 100 克。先将黄芪煎汤去渣,入粳米,小火煮至粥成。每日分 2 次饮用。

**验方 3 鲤鱼汤。**鲤鱼 1 条(约 250 克),赤小豆 60 克,桑白皮、白术各 30 克。将鲤鱼洗净去内脏,后三味压细末放鱼腹中,小火煮至鱼烂,食鱼喝汤。

**验方 4 芪瓜鲫鱼汤。**黄芪 30 克,冬瓜 250 克,鲫鱼 1 条(约 250 克)。鲫鱼洗净去内脏,冬瓜切块,黄芪布包放鱼腹中,共入沙锅,加水小火炖至鱼





熟瓜烂。喝汤食鱼肉。

**验方 5 多味黄芪粥。**生黄芪、薏仁各 10 克,赤小豆 30 克,鸡内金粉 3 克,金橘饼 1 个,糯米 30 克。将黄芪布包,入水煮沸,再加薏仁、赤小豆,小火煮 30 分钟,捞出黄芪,加糯米和鸡内金粉,煮成粥。用粥送服金橘饼,每日 1 次。

**验方 6 小豆羊肺煲。**羊肺 1 具,洗净,赤小豆叶 10 克。羊肺加水适量煮熟后加赤小豆叶,稍煮片刻即可。1~2 日吃完。

**验方 7 黄芪鸡。**黄芪 120 克,母鸡 1 只。母鸡宰后洗净去内脏,加黄芪炖烂,去浮油。喝汤食肉。

**验方 8 花生红枣饮。**花生、红枣各 60 克,加水适量,小火煎 20~30 分钟,加适量红糖,饮汤食花生及红枣。

**验方 9 茯苓饼。**茯苓 100 克,粳米 100 克,白糖适量。茯苓、粳米研成细粉,加水调成糊状,入白糖搅匀,做成小薄饼,烙熟食用。

#### 4. 脾肾两虚

临床表现浮肿较重,以下肢为主,浮肿按下凹陷难起,常伴大便稀薄,下肢酸软,夜尿较多。治宜温肾补脾。

**验方 1 大蒜鸭。**3 年以上老鸭 1 只,去皮及内脏,填入独头蒜 4~5 头,煮至鸭烂,不加盐,喝汤,吃鸭及蒜。

**验方 2 山药黄芪煲龟板。**山

药、黄芪、龟板各 10 克。将龟板浮灰洗净,入锅,加水适量,小火煮 1 小时,再下黄芪同煮 30~40 分钟,捞出龟板、黄芪,加入山药,再煮至熟。趁热喝汤。

**验方 3 黄芪杜仲羊肾汤。**黄芪 50 克,杜仲 30 克,羊肾 1 具,葱白 2 个。将羊肾剖洗干净,去内臊,切细。黄芪、杜仲加水适量煎 1 小时,取汁,同羊肾、葱白煮熟即可食肉喝汤。

**验方 4 芡实粥。**芡实 30 克(研粉),白果 10 枚,黄芪 15 克(布包),糯米 30 克。同入锅内,加水煮粥,每日 1 次。

**验方 5 赤豆鲤鱼。**鲜鲤鱼 1000 克,赤小豆 100 克,陈皮 75 克,花椒 75 克。将鱼去内脏、鳞洗净,将赤小豆、陈皮、花椒塞入鱼腹,另加适量葱、姜、精盐入鱼腹,线缝合,上笼蒸至熟,取出药,淋少许香油即可食用。

**验方 6 金钱草炖猪蹄。**金钱草 50~100 克,小茴香 10 克,猪蹄 2 只,同炖至猪蹄烂,喝汤食肉。

**验方 7 羊肾白术粥。**净羊肾 45 克,白术 30 克。羊肾切细丁同白术入锅内,加水适量,入粳米 30 克,共煮为粥。每日晨起空腹热饮。

**验方 8 大蒜炖鲫鱼。**鲫鱼 1 尾(约 200 克),大蒜 1 头,砂仁粉 1 克。鲫鱼洗净去鳞及内脏,大蒜剥皮,与砂仁粉均匀放入鱼腹内,隔水炖至熟,不加盐,食鱼肉。





**验方 9 芡实煮老鸭。**芡实 200 克,老鸭 1 只。将老鸭洗净,去内脏,加芡实于鸭腹中,小火炖至鸭熟烂。加姜、葱、食盐少许,食鸭喝汤。

## 烫伤

**验方 1 桂圆核,**研细末,以茶子油调涂患处;或桂圆壳,烧炭存性,研为末,用桐油调涂患处。

**验方 2 米酒治烫伤。**米酒适量。用药棉蘸米酒轻轻涂擦患处,直到患处有凉凉感,每隔半小时涂擦一次,次数越多好得越快。

**验方 3 鲜蚯蚓、白糖,**酌量而定。将新挖的蚯蚓,用水涮净,放入盛白糖的器皿中。这时蚯蚓会不停地蠕动,待蚯蚓不动后,可将分泌出的黏液,涂在患处,干后再涂,换 3 次。

## 烧伤(中药)

**验方 1 大叶刺五甲 62.5 克,红老熊苞 62.5 克,猫爪刺 62.5 克。**加水煎煮 3 次,每次 500 毫升。过滤,合并滤液,浓缩成 1000 毫升。趁微温,加入力片 12.5 克、盐酸黄连素 1 克,搅拌使溶,加防腐剂。外用,清创面后淋或喷雾。每日 3 次。对 I、II 度灼伤有效。

**验方 2 大黄 9 克,苦参 9 克,黄柏 9 克,生石膏 9 克,龙骨(煅)9 克,儿茶 6 克,地榆炭 6 克,青黛 12 克,三七 4.5 克,冰片 1.2 克,琥珀末 6 克。**共

研细末。若为水、火烫伤,用香油调敷;若为刀伤、外伤流血,则用干粉末敷。

## 冻疮(果蔬疗法)

**验方 1 萝卜法。**将萝卜切厚片,煮熟趁热贴敷患处,凉后更换。连敷 3~4 天可愈。

**验方 2 生姜法。**生姜火上烤热,切片擦涂患处,可消肿止痒;或生姜切碎,浸泡于 70% 的酒精中,20 天后用酒精擦涂患部,每日数次。

**验方 3 苹果法。**苹果去皮绞碎熬膏,加入少许樟脑粉调匀涂患处,每日 3 次。

**验方 4 辣椒法。**辣椒面撒于伤湿止痛膏上,贴患处;或辣椒 5 个,入白酒 100 克浸泡一夜,用此酒擦涂患处,每日 2~3 次;或干辣椒 25 克,水煎,趁热洗患处 15 分钟,可消肿止痒。

**验方 5 茄根法。**用茄子根、干辣椒煎水,洗患处;或茄秆连根煮水,趁热烫洗患处,每日 1~2 次。

**验方 6 葱须法。**葱须、茄根各 100 克,煎水洗患处,每日 1~2 次。

**验方 7 橘皮法。**鲜橘皮 3~4 个,生姜 30 克,加水 2000 毫升,煎煮 30 分钟,待水稍凉后浸泡患处,每次 30 分钟,水凉再加热。

**验方 8 山楂法。**山楂 120 克,水 2500 毫升,煎 30 分钟去渣,热洗患处,每日 1 次。





## 疔疮痈肿(食疗)

**验方 1** 蒲公英 30 克,紫花地丁 30 克,绿豆 60 克。将蒲公英、紫花地丁洗净,切碎,入沙锅加水煎熬,去渣取汁约 1 大碗,再放铁锅中同绿豆同炖成汤即成。特点:此汤凉饮,清凉可口,止渴去暑。蒲公英清热解毒,紫花地丁也是清热解毒的常用药,还具有凉血作用。两味同用是中医治疗疔疮的要方“五味消毒饮”中的主要成分。绿豆清热凉血消肿,可解多种中毒。因此,此汤具有清热解毒、凉血消肿的功效。可用于小儿的一切疔肿恶疮,尤其适于初起未溃时。

**验方 2** 红糖绿豆沙。绿豆 60 克,红糖少许。将绿豆洗净,先入清水中泡软,再放在锅中加入约 1000 克水,上旺火烧开,再用小火煮,至绿豆呈糜状,再加入红糖调味,稍煮即成。喝汤,以凉为宜,甜糯适口。绿豆含磷脂、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 C、蛋白质、糖类、钙、磷、铁和粗纤维,是清热解毒佳品,祛热解毒、降压明目、利尿消肿。红糖味甘,性温,能补中活血。所以,红糖绿豆沙,有清热解毒,生津止渴,对小儿常生疮疖、“血热”一类疾患者有辅助治疗作用。

**验方 3** 丝瓜香菇汤。丝瓜 250 克,香菇 100 克,葱、姜、味精、盐各适量,食油少许。①将丝瓜洗净,去皮棱,切开,去瓢,再切成段;香菇用凉水发

后,洗净。②起油锅,将香菇略炒,加清水适量煮沸 3~5 分钟,入丝瓜稍煮,加葱、姜、盐、味精调味即成。丝瓜清热消暑,香菇解毒消暑,两者合用,疗效更佳。小儿患痈疮初起或溃后余未清食用此汤有效。特点:清淡,软滑,咸香。

**验方 4** 海带绿豆糖水。海带 60 克,绿豆 150 克,红糖少许,清水约 1500 克。将海带、绿豆洗净,放入锅内,加入清水,煮约 1 小时,取出海带叶,加入红糖即成。特点:甜咸,略有海鲜味,为夏季清凉饮料。小儿尤其是婴儿,夏季易生痱子,稍有不慎痱子被感染,即可生疮。绿豆和海带,均可清热解毒。此糖水可防止出痱子。

**验方 5** 苦瓜绿豆汤。苦瓜 100 克,绿豆 50 克,白糖 50 克。将苦瓜洗净,剥开去瓢,切成条,与绿豆同煮成汤即成,凉后饮汤吃豆及瓜,饮汤时可加白糖。用苦瓜与粳米煮粥,也有很好的效果,可用于防治暑天疔肿。特点:甜带微苦,清凉可口。苦瓜有良好的清热解暑作用;绿豆清热解毒消肿凉血,小儿暑天易生疔肿、痱毒,吃此瓜豆汤极为适宜。

## 疝气(食疗)

**验方 1** 小茴香茶。用小茴香 1 钱(3 克)、党参 2 钱(6 克)、陈皮少许煎茶,调蜜糖饮用。(但切记:必须无内热在身)





**验方 2** 禾花雀炖汤。用禾花雀一只，去毛，配以黄皮核、橘核、小茴香、玉桂参、陈皮等药材炖汤。（但切记燥热者不宜，相反，极度虚寒，如有夜遗尿者特别合用）

**验方 3** 生姜汁 5 钱（15 克），先给患儿洗澡，待周身出汗时，用姜汁擦患部，每日 2 次，连用 3~4 天。

**戒口清单：**①寒削、破气之物。蔬菜如黄芽白、椰菜、白菜、绿豆、白萝卜、青萝卜。水果如橙子、雪梨、山竹等。②油腻、煎炸之物。如煎堆、笑口枣等。③热气香口食物。包括薯片、虾条、朱古力等零食，甚至助长奶粉。④温补之物。像鳄鱼肉、鹌鹑、蛤蚧等壮阳之物，很可能会令肺火更燥，咳得更辛苦。

## 痔疮

**验方 1** 治痔疮偏方。双双抬起脚后跟，一个劲地用脚尖走路，每次可走 100 米左右，这样既有利于提肛收气，又使肛门静脉曲张难以形成痔核，长期坚持效果显著。

**验方 2** 理中丸适量，温水调成糊状敷脐部，夜敷晨揭。用于脾寒型。

**验方 3** 山栀子仁 1 粒，研细末，面粉 9 克、白酒 5 毫升，共混合后捏成面团，敷在患儿双手桡动脉搏动处，24 小时后取下。用于心热型。

**验方 4** 吴萸 10 克，五倍子 15 克，砂 5 克，面粉 15 克。共研细末，水

调成糊状，敷于两足心，每日 1 次。用于惊骇型。

## 小儿脱肛(食疗)

脱肛又称肛门直肠脱垂，小儿比成人多见，尤其多见于 1~3 岁的孩子。发生脱肛后除必须及早治疗、加强护理外，对由于体质虚弱而引起脱肛的患儿，必须配合饮食调养，以改善营养不良状况，增强直肠、肛门组织的韧度、弹性及收缩力。以下一些简便有效的食疗方，可供参考选用。

**验方 1** 黄芪 30 克，黑芝麻 10 克，与适量猪大肠一起炖汤佐膳，用于因便秘而脱肛者；若大便稀溏而脱肛者，可将上方中的黑芝麻改成芡实 30 克，或用猪大肠与黄豆、花生米炖汤，随意服食。2 岁以下小儿，弃肉饮汁即可。

**验方 2** 糯米 100 克（水泡浸 1 小时后取出），与归身 7 克、升麻 5 克共放入一小段（约 25 厘米）洗净的猪大肠内，两端用线扎牢，置锅内，加水适量，文火煮 1~2 小时后取出，除去猪大肠及药渣，糯饭用食盐少许调味，早晨空腹服食。

**验方 3** 槐花 24 克，加水 400 毫升，熬至 200 毫升，滤去药渣，打入鸡蛋 1 枚（去壳），打散，加油、盐各适量调味，饮汁吃蛋。每日 1 剂，可连服 10~15 剂。





**验方 4** 无花果 100 克,猪脚适量,一起炖熟后,喝汤吃肉。

**验方 5** 大枣 500 克,陈醋 1000 毫升,共置沙锅内用慢火煮至醋干为止,候凉,瓶装备用。1~3 岁每次服 5 枚,4~7 岁每次服 7 枚,每日 2~3 次,疗程不限。

**验方 6** 活黄鳝(不剖不去骨) 250 克,洗净,加胡椒、豆芽菜、盐少许,清炖,喝汤吃肉。

**验方 7** 枳壳 300 克,黄芪 200

克,共放锅内加水适量,用文火煎煮 2~3 小时,去渣得药汁约 400 毫升,加入红糖 500 克,调化,再熬炼成膏状,候凉,瓶装备用。1~3 岁每次服 15 克,4~7 岁每次服 20 克,放口内含化或温开水送服。每日 2~3 次,连服至愈。

**验方 8** 将乌龟头放在瓦片上,用文火培干,注意不要烧焦,研成细末。每天服 2 个,早晚各 1 个,温开水冲服,一般 6~8 个可治愈。

