

<<儿童营养健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养健康食谱>>

13位ISBN编号：9787227031093

10位ISBN编号：7227031098

出版时间：2006-3

出版时间：宁夏人民出版社

作者：张航

页数：116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;儿童营养健康食谱&gt;&gt;

## 内容概要

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

中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。

这是由于食疗所用食物和药物多系补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。

在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

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

浏览古籍文献，有关中医食疗药膳的内容博大精深，汗牛充栋，其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。

我们在选编这套丛书时，力求去粗取精、去伪存真、删繁就简，在广泛收集古今药膳资料的基础上，本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则，对资料加以分类、总结、提炼、升华，形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。

每一分册均以浅显、通俗的语言表达，科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。

每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍，言简意赅，以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

尽管食疗药膳种类繁多，疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。

这是因为各人的体质不同，临床表现也各异。

因此，在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。

用爱做好菜，用心烹佳肴。

本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取古今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合常用养生保健的营养美味菜肴。

并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。

这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。

是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

## <<儿童营养健康食谱>>

### 书籍目录

第一章 儿科急症类疾病食疗方法 一、小儿发热(16方) 二、小儿夏季热(8方) 三、小儿咳嗽(16方) 四、小儿肺炎(17方) 五、小儿腹泻(19方) 六、小儿惊风(10方) 七、小儿癫痫(8方) 八、小儿哮喘(10方) 九、小儿急性肾炎(6方) 十、小儿急性扁桃体炎(3方) 第二章 儿科传染性疾病食疗方法 一、小儿感冒(15方) 二、百日咳(12方) 三、流行性腮腺炎(14方) 四、水痘(5方) 五、风疹(4方) 六、麻疹(12方) 七、细菌性痢疾(10方) 八、小儿寄生虫病(10方) 第三章 儿科怪症类疾病食疗方法 一、夜啼(11方) 二、遗尿(16方) 三、佝偻病(10方) 四、水肿(6方) 五、汗症(9方) 六、婴儿黄疸(7方) 七、婴儿湿疹(7方) 八、流涎(5方) 九、营养不良(4方) 十、肥胖症(9方) 十一、疝气(7方) 第四章 儿科痞症类疾病食疗方法 一、小儿疳积(9方) 二、小儿厌食(13方) 三、小儿食积(4方) 四、小儿呕吐(10方)

## <<儿童营养健康食谱>>

### 章节摘录

书摘发热是指病理性体温高出正常标准，小儿新陈代谢旺盛，正常体温稍高于成人。

体温正常范围为肛温36.9—37.8℃，腋温36~37.4℃，口腔温度较肛温低0.3~0.5℃。

如果体温高于正常，即肛温37.8℃以上。

腋温37.4℃以上，口腔温度37℃以上则为发热。

持续或适时发热、体温总在37~38℃之间波动、一般病程在两周以上称为低热，多见于慢性病或营养失调等病症。

39℃以上者称为高热，多为病毒感染或细菌感染。

中医称本病为“发热”，分为外感和内伤两大类。

外感是由于风邪侵袭肌表或风湿燥热之气由口鼻而入，可分为风寒表证、风热表证、小儿夏季热。

内伤发热，可分为阴虚内热、气血两虚两种类型。

主要表现为低热或潮热、盗汗，伴有五心烦热。

患儿发热时，神疲乏力、食欲不振、腹胀便溏，从而造成形体消瘦。

此病如采用饮食疗法，可以获得很好的疗效。

下面推荐一些常用的食疗方供选用。

【原料】黑芝麻、粳米各50克，核桃仁100克，清水适量。

【功效】本品适于因气血两虚所致低热患儿食用。

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

【用法】每日1剂，分早、晚两次空腹服用，连服8天。

P1

## <<儿童营养健康食谱>>

### 编辑推荐

用爱做好菜，用心烹佳肴。

本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合儿童营养健康的营养美味菜肴。

并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。

这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。

是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

<<儿童营养健康食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>