

引 言



中醫兒科的保健是指研究兒童的生長發育、疾病診療、預防及護理的一門學科。兒童從出生至成年的生長發育過程中，無論在生理上和病理上都與成年人的情況有所不同，因此不能把兒童的病情代入成是成年人的縮影。結合歷代兒科醫師對兒童生理、病理特點的論述，歸納起來，其生理特點主要表現為：臟腑嬌嫩、形氣未充、生機蓬勃、發育迅速。病理特點主要表現為：發病容易、轉變迅速、臟氣清靈及易於康復。故從掌握這些特點，



對兒童的健康保育、疾病的診斷、預防、治療及護理等項目，均有其重要的意義。

這本書的湯譜是設計給3至12歲兒童飲用，針對他們體質虛實的情況介紹如清除咳嗽、感冒、熱氣、健脾胃、益智、補腎等湯水食療資料，冀能在未病先療的方針下，給兒童在成長過程中，得以享有健康快樂的人生旅程。



目錄

引言

第一章 健脾胃篇	7
增進食慾、幫助消化及暢通大便	8
1. 魚唇津白豬脹湯（春）.....	10
2. 石狗公白菜豆腐湯（夏）.....	12
3. 冬瓜黃豆排骨湯（夏）.....	14
4. 冬瓜粟米太子參豬脹湯（夏）.....	16
5. 粟米鬚蓮子豬脹湯（夏秋）.....	18
6. 紅蘿蔔粟米養胃湯（夏秋）.....	20
7. 木瓜紅棗魚尾湯（秋）.....	22
8. 蘿蔔牛腩健胃湯（冬）.....	24
9. 黃豆雪耳豬骨湯（冬）.....	26
10. 山楂麥芽益食湯（四季）.....	28
11. 茯神蓮子豬心湯（四季）.....	30
12. 番茄薏米牛脹湯（四季）.....	32
第二章 感冒篇	35
補肺益氣、增強抵抗力	36
13. 紅蘿蔔百合豬脹湯（春）.....	38
14. 梭羅魚淮山百合湯（夏）.....	40
15. 健脾淮山牛脹湯（夏）.....	42
16. 鮮蔬牛腩湯（夏）.....	44
17. 冬瓜花旗參清雞湯（夏）.....	46
18. 蒼耳通鼻魚頭湯（夏秋）.....	48
19. 疏風芫荽 白湯（冬）.....	50
20. 瑤柱冬菇清雞湯（冬）.....	52
21. 北 固表瘦肉湯（四季）.....	54
22. 靈芝北 強身湯（四季）.....	56
第三章 強筋壯骨篇	59
補益肝腎、助長發育	60
23. 淮山圓肉乳鴿湯（春）.....	62
24. 黃豆百合牛骨湯（春）.....	64
25. 花生木瓜豬骨湯（夏）.....	66
26. 牛大力豬 湯（夏）.....	68
27. 杜仲花生雞腳湯（秋）.....	70

28. 杜仲黃豆增肌湯（秋）	72
29. 桑寄生紅棗烏雞湯（冬）	74
30. 首烏補血竹絲雞湯（冬）	76
31. 田七田雞活血湯（四季）	78
第四章 哮喘篇	81
增強體質、舒緩癥狀	82
32. 黨參百合花膠瘦肉湯（春）	84
33. 龍 葉百合清肺湯（夏）	86
34. 竹筴魚肚粟米湯（秋）	88
35. 沙參雪梨潤肺湯（秋）	90
36. 西洋菜百合豬脰湯（秋）	92
37. 川貝蛤蚧定喘湯（四季）	94
第五章 補腎益智篇	97
聰耳明目、補腦開竅	98
38. 明目鮑魚杞子湯（春）	100
39. 枸杞養肝魚片湯（春）	102
40. 響螺菖蒲豬脰湯（春）	104
41. 聰耳杞子豬脰湯（秋）	106
42. 核桃鴿肉湯（秋）	108
43. 桑椹圓肉鷓鴣蛋湯（冬）	110
44. 太子參南棗益智湯（冬）	112
第六章 清熱氣篇	115
清熱、美肌、消脂	116
45. 清肝木賊豬脰湯（春夏）	118
46. 生菜鯪魚肉湯（夏）	120
47. 冬菇粉絲瘦身湯（夏）	122
48. 消暑冬瓜薏米湯（夏）	124
49. 荷葉扁豆消暑湯（夏）	126
50. 花旗參百合豬脰湯（夏秋）	128
51. 綠豆臭草美肌湯（秋）	130
52. 海參滋陰豬骨湯（秋）	132
53. 白菜豆腐清胃湯（秋）	134
54. 雙冬茯神養心湯（秋）	136
55. 茅根涼血豬脰湯（四季）	138

56. 腐竹養顏片湯（四季）	140
57. 瑤柱節瓜豬骨湯（四季）	142
58. 雜菌秀身豬脰湯（四季）	144
59. 淡菜墨魚丸粉絲湯（四季）	146
60. 節瓜鮫魚片湯（四季）	148
61. 番茄芽菜仔粟米湯（四季）	150
62. 油豆腐粉絲石斑湯（四季）	152
第七章 咳嗽篇	155
清潤肺臟、化痰止咳	156
63. 龍 葉雙杏清肺湯（夏）	158
64. 竹蔗馬蹄蘋果湯（秋）	160
65. 無花果南杏豬脰湯（秋）	162
66. 金銀菜南杏豬肺湯（秋）	164
67. 紅蘿蔔雪耳潤肺湯（秋）	166
68. 雪梨百合豬脰湯（四季）	168
第八章 失眠篇	171
清心安神、養心寧神	172
69. 甜菊靈芝湯（夏）	174
70. 蓮子蓮芯豬心湯（夏）	176
71. 竹葉心燈芯枳椇湯（秋）	178
72. 遠志圓肉豬心湯（秋冬）	180
73. 竹絲雞小麥南棗湯（冬）	182
74. 毛筍紅棗飲（四季）	184
第九章 過敏症篇	187
調理內臟機能、減小過敏症狀	188
75. 海帶綠豆粥（春夏）	190
76. 冬瓜綠豆海帶湯（夏）	192
77. 菜乾鴨腎蜜棗湯（秋）	194
78. 淮山麥芽紫蘇湯（秋）	196
79. 南北杏鵪鶉湯（四季）	198
80. 無花果馬蹄瘦肉湯（四季）	200
附錄：本書常用中藥材圖解	203