

<<孩子的健康药膳>>

图书基本信息

书名：<<孩子的健康药膳>>

13位ISBN编号：9787229020187

10位ISBN编号：7229020182

出版时间：2010-4

出版时间：重庆出版社

作者：蔡沛蓁

页数：107

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>

## <<孩子的健康药膳>>

### 前言

让孩子健健康康、快快乐乐地长大，是每一个为人父母者最大的心愿。

但或许是现代生活环境中存在着太多污染、有害物质、人工环境，孩子们虽然生活不虞匮乏，抵抗力却也明显地变差了，举例来说，季节交替时温度变化剧烈，孩子就开始咳嗽、鼻塞、喉咙痛、头痛；吃了过多添加人工香精、色素的加工食品，或是挑食、饮食不均衡，就产生便秘、腹泻、消化不良、胀气等肠胃毛病；夏天老是待在冷气房中，一走到室外很容易就中暑、燥热。

动辄看医生、打针、吃药……“药罐子”几乎成了现代孩子的写照，也让父母忧心又惶恐：“为什么我的孩子身体这么差呢？

该怎么办呢？

”良好的体质，不光是先天因素使然，更需要后天的悉心调养。

除了要让孩子养成作息正常、多运动的好习惯之外，饮食更是这一切的根本。

如果可以从孩子小时候就开始扎根、固本，就像是为小树打下良好的根基，将来才能长得又高又壮。

那么，究竟该让孩子吃什么、怎么吃，才能调理出好体质呢？

其实老祖宗已经告诉了我们答案，那就是“药膳”。

千万不要以为药膳只是大人们的食物，或是胡乱猛补一通；真正的药膳，是以天然的日常食材加上传统药材方，烹调出美味可口、营养均衡、五色并重的膳食，由内而外、自然而然地调理孩子的身体，既不伤身体又不伤五脏六腑，更具有预防疾病、改善各种小毛病的作用。

基于这样的出发点，让我有了为父母和孩子写这本《孩子的健康药膳》的动机，针对现代孩子经常会有的小毛病，以及四季交替时的健康保健观念，设计了四十多道孩子的药膳食谱。

父母在阅读这本书的时候，不仅可以增加对药材、药膳以及孩子健康的认识，更可以依照食谱烹调出充满爱心的药膳，让孩子开开心心地享用药膳，更能拥有一个无病痛的健康人生！

## <<孩子的健康药膳>>

### 内容概要

每当季节更替，孩子为何总是咳嗽、头痛、发烧又流鼻涕？

一年四季动辄生病，让孩子吃什么、怎么吃，才能调理出好体质呢？

不要以为“药膳”只是大人们的食物。

本书为您精心调制出饮品、饭面单品及小菜共46道好吃好喝的四季家常保健药膳，让孩子一年四季吃出健康好身体。

本书不仅要教您如何烹调出孩子爱吃的健康药膳，更希望您能更深入了解药材特性与药膳功能，而不是盲目地让孩子乱吃猛补，因此特别设计了清楚易懂的分类与标示，让您能够轻松阅读、方便运用。

父母亲在阅读这本书的时候，不仅可以增加对药材、药膳以及孩子健康的认识，更可以依照食谱烹调出充满爱心的药膳，让孩子开开心心地享用药膳，更能拥有一个无病痛的健康人生！

<<孩子的健康药膳>>

作者简介

蔡沛蓁，学历：日本高山美容专科学校毕业，日本东京调理专门学校毕业，美国克丽斯汀美容专门学校毕业，日本淑德大学社福学系毕业，港九中医研究院中医学系学士，日本综合医疗协会难病研究中心结业，拥有日本东京美容师、儿童教养师、调理师执照、香港中医师证书，台湾省美容

<<孩子的健康药膳>>

书籍目录

自序 本书特色 本书计量单位使用说明 有益孩子健康的药材 四季健康补养药膳 春天保养 温杞  
 牛腩 梅桂鸡 夏天保养 枣香鳗鱼 明黛杏鲍 秋天保养 苹果排骨 麦苏香蟹  
 冬天保养 苜玉羊肉 玉竹海参 症状改善调理药膳 咳嗽不止 葛根茯苓饮 罗汉  
 梅果 柚皮鸡翅 鼻塞 杏贝桔甘汤 流鼻水 红糖姜汁 咽喉疼痛 藕梨鲜露 桔  
 梗木耳饮 杏花陈果饮 百合养喉汤 头痛、头晕 何首乌蛋 川芎芷鱼 桑菊藜饮  
 便秘 梨炖杏仁 蒺藜小麦草饮 腹泻 红豆肉末羹 补气养脾饮 消化不良 紫苏姜  
 (鱼免) 内金豆腐 胀气 仙陈红豆粥 夏日燥热 紫苏凉面 夏枯金银蜜糖饮 清凉  
 荸荠串 黄芪葛杞饮 中暑 淡竹丝瓜 木耳莲子绿豆汤 参麦五味 烦躁不安 菠萝炒  
 饭 番茄肉酱 食欲不振 牛肚薏仁 蘑菇素鸡酒 栗子山药粥 冬天畏寒 红枣鱼肚  
 皮肤红肿 炖杨桃蜜汁 糙米鸡翅 糙米浆 淤伤淤血 枸杞香葱 病后体弱 薏仁牛腩  
 粥 人参须瘦肉粥

<<孩子的健康药膳>>

章节摘录

插图：

## <<孩子的健康药膳>>

### 编辑推荐

《孩子的健康药膳》：不要以为“药膳”只是大人们的食物。

《孩子的健康药膳》为您精心调制出饮品、饭面单品及小菜共46道好吃好喝的四季家常保健药膳，让孩子一年四季吃出健康好身体。

每当季节更替，孩子为何总是咳嗽、头痛、发烧又流鼻涕？

一年四季动辄生病，让孩子吃什么、怎么吃，才能调理出好体质呢？

有益孩子健康的药材、四季补养药膳、症状改善药膳五色养生，一目了然——每道食谱都标示了青、红、黄、白、黑五色，分别代表对肝、心、脾、肺、肾的调理，只要凑足五色，不必费心思死记，就能让孩子吃到营养均衡的膳食，就是这么简单。

美味可口，烹调简易——良药并不苦口。

药膳不仅减少了调味料的用量，更以食材本身的天然原味，融合中药材独特的甘甜滋味，烹调出纯粹自然的微妙气味。

此外，食谱中还清楚地标有各种烹调小技巧，您会惊讶地发现，原来药膳也可以这么美味，让孩子喜欢吃药膳，吃得爱不释口！

采买方便，预算低廉——《孩子的健康药膳》中所使用的药材均药性温和、没有毒性，对孩子的健康极有帮助；也是家庭常用的传统养生药材，在一般中药铺都能买到，价格也并不高。

您会发现，自己做药膳，也可以如此经济实惠。

健康补给站——让您知道这份药膳对孩子有何调理、预防功能。

让孩子吃什么、怎么吃，才能调理出好体质呢？

其实老祖宗已经告诉我们答案，那就是“药膳”。

千万不要以为药膳只是大人们的食物，或是胡乱猛补一通；真正的药膳，是以天然的日常食材加上传统药材方，烹调出美味可口、营养均衡、五色并重的膳食，由内而外、自然而然地调理孩子的身体，既不伤身体又不伤五脏六腑，更具有预防疾病、改善各种小毛病的作用。

<<孩子的健康药膳>>

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>