

# 婴幼儿呼吸系统疾病食疗调理之 小儿哮喘篇

进入冬季,婴幼儿消化及呼吸系统疾病多发,而呼吸系统疾病常见的是哮喘急性发作或喘息性疾病、急性上呼吸道感染等。

哮喘病人的饮食一般宜偏温,不宜过饱、过咸、过甜,忌生冷、海腥、油腻、辛辣、烟酒等。

少数患者对某些食物过敏,多见的诱发哮喘的食物有麦类、蛋类、牛奶、海鲜等,也有进食猪肉、番茄、巧克力等发生过敏的。平时饮食应多注意,一旦确认哪种食物是诱发哮喘的过敏源,应立即避免食之。根据自身食物过敏的实际情况而加以调整。

## 茄汁萝卜丸子



**材料:**萝卜(300克)、鸡蛋(1个)、面粉(100克左右)、香菜(适量)、盐(适量)、鸡精(适量)、五香粉(适量)、葱姜末(适量)、番茄酱(适量)、糖(适量)、水淀粉(适量)、熟植物油(适量)、白芝麻(适量)。

**步骤:**

1. 原料备齐。
2. 萝卜洗净去皮,剁碎(不要太碎),挤去水分;香菜切末。
3. 将剁好的萝卜、香菜放入容器中,加鸡蛋、盐、鸡精、五香粉、葱姜末、面粉拌匀。
4. 锅中倒入植物油,烧至7成热,将拌好的萝卜馅挤成小丸子,放入油锅中。
5. 用中火炸至金黄熟透,捞出。
6. 摆入盘中备用。
7. 炒锅倒入适量清水,放入番茄酱。
8. 再放糖调成汁烧开。
9. 用水淀粉勾芡。
10. 淋入适量熟油,做成番茄汁。
11. 将做好的茄汁浇在丸子上,撒上白芝麻即可。

**小窍门:**

萝卜丸子要想炸得好吃,最关键的一点是面不要放得太多,否则会成变成炸面疙瘩,那就难吃了,调料尽量少加,多了容易掩盖萝卜的清香味;炸丸子的时候要用筷子勤搅动锅里的丸子,让丸子受热均匀,颜色一致;调茄汁的过程中最好尝尝,番茄酱和糖的用量按个人口味掌握,喜欢甜多放糖,喜欢酸就少放糖;调好的茄汁淋入适量植物油,能使茄汁油亮,浇在丸子上使丸子更漂亮。

## 椰香黑米水果粥



天气转冷,食谱中粥的出现频率越来越多了,煮一锅热乎乎的粥吃到浑身暖暖的特舒服,今天要推荐一款椰香黑米水果粥,黑米本身特有的清香,配着椰浆芒果还有猕猴桃拌起来,多种香味的汇合味道棒极了。软糯香甜,有一种热带风情甜品的感觉。黑米的营养价值和药用价值都比较高,在《本草纲目》中记载:有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。用它入药,对头昏、贫血、白发、眼疾等疗效甚佳。

**材料:**黑米(1份)、大米(1份)、猕猴桃(2个)、芒果(1个)、椰浆(适量)、白糖(适量)。

**步骤:**

1. 黑米与大米等量提前一晚泡好。
2. 芒果去皮去核切成小丁,猕猴桃也切小丁。
3. 压力锅内加入水倒入泡好的黑米。
4. 将芒果核也倒入锅中一起煮。
5. 大火烧开后上气后,转小火压20分钟。
6. 自然泄气后打开锅盖加入白糖,搅拌均匀。
7. 黑米粥盛于碗中。
8. 先浇上两大勺的椰浆。
9. 再将切好的芒果猕猴桃放上即可。

**小窍门:**

1. 黑米不易煮烂需要提前浸泡,至少提前泡一个晚上。
2. 黑米的黏性较小,所以煮粥时要与大米配用,米量要比常规用量稍多些。
3. 用高压锅时要注意放气阀的位置要正确,大火上气后调成小火后再离开。

## 果汁白菜



果汁味的白菜有没有尝过?对付不爱吃蔬菜的宝宝,不失为一个选择哦。酸甜脆嫩的口感加上橙汁的酸甜,相信小孩子也会乐于尝试的。这道凉菜口感酸甜,含有大量丰富的维生素C,还有美白的功效哦。

**材料:**白菜心(适量)、橙子(1~2个)、胡萝卜(半根)、糖(1匙)、盐(少许)。

**步骤:**

1. 准备所需材料。
2. 白菜胡萝卜洗净后切丝,撒少许盐腌渍30分钟,控出盐水备用。
3. 将橙子洗净后一切为二。
4. 将切开的橙子挖出果肉,留橙皮做成小盘备用。
5. 挤出橙子果肉里的果汁。
6. 根据果汁的酸甜程度,加1小匙糖拌匀。
7. 将果汁倒入腌好的白菜心中。
8. 拌匀后冷藏数小时后即可食用。
9. 装入橙皮小盘内,好看且更香味浓郁。

**小窍门:**

没有橙子也可以用市售果汁来代替,不过口感会稍差一点,也可以换成自己喜欢的其他果汁。

## 杏仁炖雪梨



听着就很滋润了,男女老少都适合喝的一款糖水;特别在冬季这个干燥及潮湿的季节里。梨的果肉含有丰富的果浆,葡萄糖和苹果酸等有机酸,另外含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、以及胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、抗坏血酸等多种维生素和无毒,具有“润肺凉心、消炎降火、解疮毒、酒毒”的作用。

**材料:**皇冠梨(2个)、桂圆(去核8粒)、杏仁(2汤匙)、枸杞(20粒)、水(800ML)、冰糖(适量)。

**步骤:**

1. 材料准备后将皇冠梨削皮。
2. 把中心的核掏干净。
3. 杏仁、枸杞、桂圆洗净。
4. 将梨放入炖盅里。
5. 放入桂圆、杏仁、枸杞和冰糖。
6. 两个炖盅分别倒入400ML的水八分满,因为雪梨在炖的时候还会有多余的水分流出。
7. 盖上盖子炖锅里放入适量的水,启动电源炖4个小时即可食用。

(据天下美食网)