

食品安全系列宣传 2020 年之二十六：



马蹄这么寒也能给宝宝吃？可助消化 消宿积

科普中国-乐享健

康 2020-09-10 作者：许尤佳

处暑一过，有没有觉得嘴唇、皮肤开始比之前干燥了？如果发现宝宝开始有意无意舔嘴巴、揉鼻子，小手在皮肤上抓抓挠挠，家长就要开始给宝宝防秋燥了。这时候的秋燥还不太明显，外界环境还有些夏末的暑湿未消散。学习一些滋阴润肺的蔬果食疗，是做好初秋儿童保健的开始。夏秋润燥去暑意，有一样好东西推荐给家长们。那就是马蹄。

马蹄这么寒也能给宝宝吃？

荸荠/马蹄

性味：甘寒

归经：归肺、胃经

功效：消食化积，清热止渴，滋阴润肺

马蹄是南方的称呼，它的学名叫荸荠（b í q í），水生植物，属阴，所以自带寒凉属性。

由于它和雪梨在口感、性味、功效上都有些类似，而且剥皮后像梨一样雪白多汁，有些地区也将它称之为“地梨”。

很多家长会很警惕寒凉的食物：许教授，您不是经常说小儿天生体质虚寒，饮食上尽量选平性的。马蹄这么寒，给孩子秋天吃不太好

吧？更有家长只敢把马蹄当食疗配角，在给宝宝煮羊肉补虚的时候才斟酌着放四五个，压一压羊肉的燥性。

其实只要懂得在什么时候合适选择它吃，并且对证，也不必过于戒口。比如，已经吃了性温的羊肉，适量吃一块马蹄，沙甜脆爽的口感不仅能解腻，还能让寒温食材之间彼此中和，更能避免宝宝过补，消化不良。

所以，只要用得应季、合理、对证，又符合宝宝体质，秋天是可以适当吃一些略寒凉却滋润的食物，比如百合、秋梨、竹蔗等。

马蹄有哪些主要的功效呢？

生津止渴：马蹄中的水分含量约为 68.52%。秋天气候干燥，食用马蹄能缓解咽喉不适、口干舌燥、鼻衄鼻血、秋燥咳嗽等症状。

消食化积：马蹄能消胃积宿积。偶尔一餐吃多了，肚子有点胀撑，第二天有些积食，食欲不振，这时可以用马蹄开胃助消化。如果宝宝积久化热，也能用马蹄辅助清热。《本经逢原》记载马蹄能“治腹中热痰”，就是消积热痰饮的意思。

润肺除痰：白色的食物是入肺的。马蹄归肺经。《本草再新》中记载，马蹄具有“清心降火，补肺凉肝，消食化痰”的作用，不仅能日常保健生津润肺，还适合发烧伴肺热咳嗽、痰浓难咳的宝宝食疗调理。

清热泻火：中医有“热病寒之”的理念。当宝宝有反复口腔溃疡、牙龈肿痛、口干、便秘等实热证时，适量服用马蹄可以帮助清热。

马蹄不能代替温和消积的药

虽然我说马蹄可以一定程度上助消化、消宿积，但它毕竟不像三星汤那样温和，更不是常用的消积食药材。

健康的宝宝可以适量吃马蹄，每次可以吃 2 个，一周不要食用超过 3 次，并且要熟食，不要生吃。

但对于寒凉的水果，还是要多留一个心眼：如果宝宝平时的消化能力就比较弱，稍微吃多一点都会积食。这种积食往往属于脾胃无力运化导致的脾虚积食，是不适合用寒凉的马蹄消积的。

同理，用马蹄止咳也有前提：马蹄止的是肺热咳嗽；气虚、虚劳咳嗽就不适合。

日常保健这样吃马蹄才不过寒

日常饮食中，最简单安全的方法，就是将马蹄与平性、温性的食物一起煮，调和寒凉之气，增强口感。比如，用马蹄与红枣、桂圆、莲子等共煮，能达到滋阴补血益气的功效。

换言之，像雪梨马蹄水这种寒上加寒的组合，并非秋季儿童滋润的最佳拍档。

我们也常介绍调理用的马蹄吃法：

阴虚火旺：竹蔗马蹄水

高烧久病后阴津亏损：小儿复元方（内含马蹄）

清比较轻的肺热、清积热：胡萝卜马蹄粥

具体烹煮方法和吃法，家长可在许允佳育儿堂搜索文章功能中查找食疗方名称，在往期推文内获取学习。

此外，体质健康的宝宝如果想吃马蹄滋阴生津、防秋燥，作保健用，还可以试试南方出名的老字号糖水——马蹄爽，有的地区又称之为马蹄沙。宝宝夏季、秋季吃都适合：

生津马蹄爽

材料：马蹄 2 个（剥壳），藕粉 10g，去核红枣 2 枚，黄糖适量。

做法：马蹄剁碎剁细，藕粉加 2 勺水调开；冷水下锅，加约 2 碗水，加马蹄碎、红枣、黄糖，边煮边搅拌，大火烧开后转小火，缓慢倒入藕粉汁，至糖水微稠后关火。

功效：滋阴生津，解渴解暑。

适用年龄：3 岁以上宝宝少量多次分服。蚕豆病宝宝可以服。

还可以在马蹄爽内打鸡蛋花，稍补元气。

除此之外，还能用马蹄入菜入汤：

马蹄胡萝卜祛湿汤

材料：马蹄 2 个（剥壳），胡萝卜半根，芡实 10g，排骨 50g。

做法：马蹄洗净，胡萝卜切块，芡实泡 1~2 小时，排骨焯水；材料下锅，加约 5 碗水，大火烧开后转小火煲约 1 小时，加盐调味即可。

功效：滋阴生津，清热去水肿。

适用年龄：3 岁以上宝宝少量多次分服。蚕豆病宝宝可以服。

再强调一下，有些家庭喜欢把马蹄放在窗前，稍稍风干后生吃。这是不合适的。

马蹄长于水底淤泥中，外皮和内部都有可能附着比较多的细菌和寄生虫。无论大人和小孩，最好熟食无忧。尤其秋天正是肠胃疾病的高发季，更要注意饮食安全。

资料来源：许尤佳育儿堂微信公众号

本文由广东省中医院儿科主任许尤佳进行科学性把关。