

食品安全系列宣传 2020 年之二十九：



中秋前后食菱角生 津健脾还补气 试试 这两粥一菜一糖水

科普中国-乐享健康

2020-09-28 作者：许允佳

眼看着中秋节快到了，除了应节吃月饼，宝宝顺时吃菱角的时候也到了。说到菱角，“老广”们肯定不陌生。去老西关品泮塘菱角，是中秋佳节前后的必备节目。巧手的家长可以去菜市场购买菱角，烹煮佳肴给孩子吃。菱角味道好，生吃爽脆清甜，煮熟软糯香甜，关键还能健脾益气。怎么做比较好呢？

中秋前后正是孩子吃菱角的最佳时期

菱角生者甘凉，熟者甘平，归脾、胃经，生津止渴，健脾养胃，补中益气。菱角是水生草本植物菱的果实，多长在塘里。其实，菱角早在5月就成熟了，以红菱居多。市场里卖的果皮紫红、皮薄肉厚的，就是五月菱。这种菱角水分多、糖分多，口感脆嫩清甜，最适合生吃。夏季暑热重，吃五月菱最能生津解暑。

不过，我在夏天没有推荐给孩子食用菱角，是有原因的。古人夏天时生吃菱角是为了纳凉，如同我们现在喝冷饮、吃雪糕。古代医家应该是接手过不少因吃多了菱角而导致的腹泻，以至不得不在医书中叮嘱：“疟、痢者勿食。”不仅腹泻者不建议生吃菱角，孩子脾胃虚寒明显，平时稍微吃冷食、吹冷风就会腹痛腹泻的，也不宜生吃菱角。

教大家一个判断食物性味的方法：但凡池塘里的水生作物，常年不见阳光，大多是阴寒的，不太适合寒性体质的人直接食用。等到7月份，乌菱、大头菱就上市了。这类菱角皮比较厚，不能像五月菱那样，轻易用手就能剥开，必须借助刀具。

7月的菱角煮熟后“熟者甘平”，淀粉含量很高，口感粉软，适合给孩子吃了。不要小看厨房灶火的能量。有的食物原本偏寒凉，在家放置一段时间，又用热锅煮过，会增添一些热性，再与平性、温性的食物搭配，就不至于那么寒了。不过，七月菱比较难熟，很多用菱角炖肉的家长反映，有时候排骨都炖得烂烂的，菱角却还是夹生的。

所以，再等两个月，来到现在的中秋前后，菱角变老了一些，老菱角易熟好吃，更适合孩子的脾胃。而且，中秋前后的菱角功效，也正好对应了孩子中秋前后保健的要点：生津止渴防干燥，还能健脾养胃、补中益气。

古人认为，多吃菱角可以补五脏、除百病，其实归功于菱角能补气，且归脾胃经。孩子正气足，脾胃健运，自然抵抗力强，秋冬不易生病。

此外，菱角独特的口感还有开胃醒脾的功效。如果家长正为孩子初秋胃口、精神不佳发愁，试着吃点菱角开开胃，再缓慢温和地秋补，也不迟。尤其是“虚胖”的宝宝，不建议在秋天立即厚补大补，可以吃些煮熟的菱角，它能利水利尿，能预防、缓解痰湿引起的小儿肥胖。

秋季食菱花样多

两粥一菜一糖水，健脾益气

最简单的菱角吃法，就是盐水煮菱角：先把菱角刷洗干净，加盐浸泡半小时，再用盐水煮约40分钟就可以了。

煮熟的菱角比较好剥壳，稍微大一点的孩子，可以自己动手剥，每天吃2~4颗，作为纯天然的补益小零食。

对于不同体质的孩子，用菱角食疗有不同的吃法。健康、不积食的孩子，可以适当吃点菱角小炒。将菱角、莲子、藕带一起下锅，取的是吃应季蔬果、顺应天时而养的中医理念。菱角、莲藕生津健脾，莲子养心安神，都可以很好地预防秋燥。

荷塘三宝

材料：菱角肉 30g，去芯鲜莲子 15g，藕带 30g，彩椒 10g。

做法：食材洗净，藕带切小段，菱角、彩椒切小块；菱角、莲子焯水；另起锅烧油，倒入彩椒炒香，依次放入藕带、菱角、莲子炒熟变软，加入盐和白糖调味即可。

功效：益气健脾，宁心安神，滋阴防燥。

适用年龄：3 岁以上消化好时可适量食用。蚕豆病可食。

有时老菱角炒出来会有点发涩发苦，焯水时可以放入少许白醋，能减轻涩味。

如果孩子容易积食，不太能消化爽脆的食物，最好的食菱方法是煮粥，取菱角熟透后软糯清甜的口感：

菱角莲藕粥

材料：菱角肉 15g，莲藕 15g，马蹄肉 15g，水发大米 50g。

做法：食材洗净、切丁；锅内注入 4 碗水烧开，放入大米和切好的食材，大火烧开后转小火煮 40 分钟至粥水软熟，加少许白糖或盐调味即可。脾胃偏虚者可只喝粥水。

功效：益气健脾，滋阴防燥。

适用年龄：2 岁以上对证、少量多次分服。蚕豆病可服。

将祛湿的薏米和利水的菱角共煮，还能给秋天有湿气的孩子祛湿：

菱角薏米水

材料：菱角肉 15g，水发薏米 20g，去核红枣 2 枚，陈皮 1g。

做法：锅内加约 3 碗水烧开，放入薏米，再次烧开转小火煮约 30 分钟至薏米变软，加其它食材煮约 10 分钟，加少量冰糖调味即可。

功效：生津健脾，利水祛湿。

适用年龄：3 岁以上对证、少量多次分服。蚕豆病可服。

需注意，菱角薏米水中的菱角比较脆，口感清甜，不宜加过多糖，以免影响糖水的口感。

红豆菱角薏糯粥

材料：菱角肉 30g，红豆 15g，薏米 30g，糯米 20g。

做法：糯米、薏米、红豆浸泡 1 小时，入锅，加约 4 碗水，大火烧开后转小火煲约 1.5 小时至粥水软烂，加少许白糖调味即可。

功效：生津健脾，利水祛湿，养心安神。

适用年龄：3 岁以上对证、少量多次分服。蚕豆病可服。

这道食疗方中，红豆是入心的，糯米更是秋季温补的好物，能润燥益肺肠，天气转冷后，每周给孩子吃 1~2 次，能起到很好的滋补作用。

我们可以看出，菱角的功效和马蹄、莲藕都是共通的，在秋季食疗的时候也经常搭配食用，增强生津润燥的功效。

生津的食物多偏寒，孩子如果容易燥热，可以组合着吃；但如果孩子本身没那么燥，一到秋冬反而畏寒怕冷，滋补就要换另一种方法。所以，顺应天时而养，也要根据孩子体质来，其中的门道还需要家长反复琢磨才行。

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。