

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

中秋到了，了应吃，宝宝吃候也到了。到，“广”们定不。去关品塘，中佳前后备。巧家可以去市场买，佳孩子吃。味好，吃，关健。么做好呢？

中前后孩子吃佳凉，平，归、，健养，中。实，多在塘。其实，在5就了，以居多。市场卖、厚，就五。分多、分多，口嫩，合吃。夏季，吃五。

不，在夏天孩子，原因。古人夏天吃为了凉，如同们在喝冷、吃。古代医家应不少因吃多了导，以不得不在医书中叮嘱：“、勿。”不仅不建吃，孩子寒，平吃冷、吹冷就会，也不宜吃。

不
下大
了。
， 借助
，

对于不同体 孩子， 不同 吃 。健康、不
孩子，可以 当吃 小 。将 、 子、 带一 下 ，取
吃应季 、 应天 养 中医 。 、 健 ，
子养 安 ， 可以很好地 。

塘三宝

： 30g，去 子 15g， 带 30g，彩 10g。

做： 净， 带切小 ， 、彩 切小块； 、 子
；另 ，倒入彩 ，依 入 带、 、 子
变 ，加入 和 味即可。

功： 健 ，宁 安 ， 。

年：3岁以上 化好 可 。 可 。
出 会 发 发 ， 可以 入少 ，
减 味。

如 孩子容 ，不太 化 ， 好
，取 后 口：

： 15g， 15g， 15g， 发大 50g。

做： 净、切丁； 内 入4 开， 入大 和切好
，大 开后 小 40分 ，加少
味即可。 偏 可只喝 。

功： 健 ， 。

年：2岁以上对 、少 多 分 。 可 。

将 和利 共 ， 天 孩子

：

： 15g， 发 20g，去 2 ， 1g。

做：内加 3 开，入，再开小
30分 变，加其它 10分，加少冰 味即可。

功：健，利。

年：3岁以上对、少多分。可。
，中，口，不宜加多，
以免影响口。

： 30g, 15g, 30g, 20g