

紅豆又名赤小豆，本品為豆科植物赤小豆或赤豆之乾燥種子，分布廣東、廣西等地。以身乾、顆粒飽滿、色赤紅發暗為佳。

性味：

性平，味甘酸，性涼，為心之穀。

成份：

赤小豆含蛋白質 21.7%，其餘 60.7% 為碳水化合物、鈣、鐵、磷、維他命 A、B1、B2 及皂素。

作用：

通小腸、利小便、消腫排膿、清熱解毒，治瀉痢腳氣，敷一切瘡癰，通乳下胎。

主治：

初期腳氣水腫，小便不利，可使用鱧魚煎煮汁，能利尿消水腫。消脂減肥，可與山楂、荷葉，共煮成粥。外敷治癰瘡，赤小豆末磨成細粉，以蛋白調勻敷於患處，乾即更換，次日即消腫。

一、鱧魚赤小豆湯

主治：

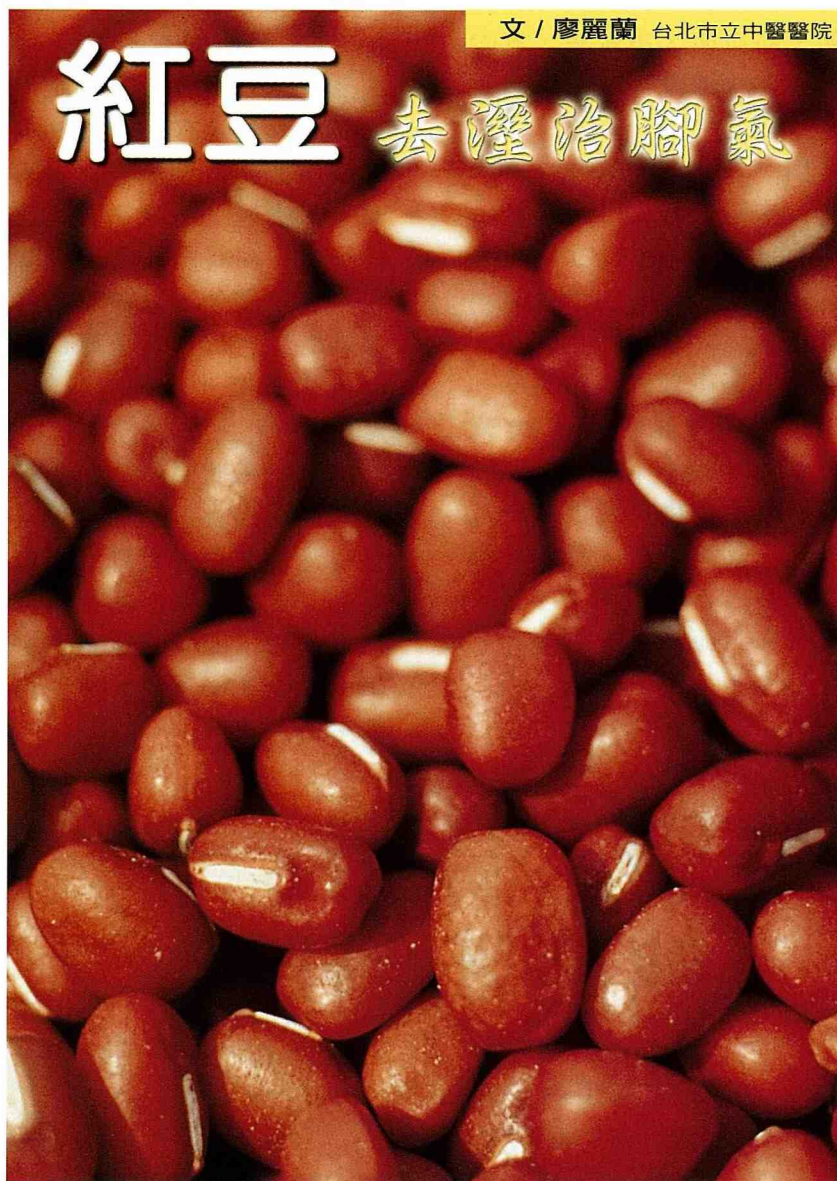
健脾祛濕、利水消腫、小便不利。

材料：

大鱧魚 1 條，約 1 斤，赤小豆 10 兩，陳皮 3 錢，調味料蔥、薑適量。

作法：

1. 將鱧魚去鱗、鰓及內臟，洗淨備用。
2. 赤小豆、陳皮洗淨，泡水 30 分鐘備用(浸泡水留作湯



用)。生薑切片，蔥、辣椒切絲備用。

3. 將陳皮塞入魚腹內，置於磁鍋或砂鍋中，加水淹過將赤小豆、魚，加 3-5 片生薑，及蔥及少量的鹽。蒸約 30 分鐘，待鱧魚熟即可移出，另加適量蔥絲、辣椒絲即成。

功效：

鱧魚味甘性平，其性每

於急流之水跳躍而下，故善於利水，故可治水腫、黃膽、腳氣，與赤小豆，可健脾祛濕，加陳皮理氣消痰飲，助二物可利水消腫。但應注意，無水腫身體消瘦，尿多及孕婦，勿食。

二、赤小豆消脂粥

主治：

肥胖症、水腫病、腳濕

養生廚房

氣、高血壓、高血脂、冠心病、食積停滯，肉積不消等症。

材料：

赤小豆5兩，山楂3錢，荷葉3錢，洋蔥1個約200克，薑5片，米100克，瘦肉50克。

作法：

將赤小豆泡水約30分，山楂、荷葉洗淨，煮20分後取藥汁約300cc備用，將米與紅豆煮成半熟後，加入洋蔥、薑與藥汁，待紅豆與米熟後，加入瘦肉再煮5分鐘，加入蔥及鹽，調味即可食用。

功效：

《食性本草》記載，赤小豆又名紅飯豆，下水氣、久服令人瘦。可知赤小豆具有減肥的功用。赤小豆具有利尿、去濕、消腫、去脂肪的功效，同時除去體內多餘水分和痰濁，過多脂肪等有害的物質，適合高血脂及肥胖患者服用。

洋蔥：

具降低膽固醇作用，而且能活血去瘀、通利血管，更能降低血壓，對於因血脂過高、痰濕濁氣所產生動脈粥樣硬化、冠心病、高血壓等病，多食洋蔥對於清理血管甚有幫助。

荷葉：

味微苦，性平，能升發人體的陽氣，有消暑生津的作用。古有「荷葉灰服之令人瘦」的說法，荷葉有效成分中的荷葉鹼、蓮鹼，具有降血脂、降血壓、減肥的功用。夏天吃荷葉粥，又解暑又清香，還有減肥作用真是一舉數得。

山楂：

酸甘鹹溫，能散瘀化痰，消食磨積、消脂減肥。

禁忌：

慢性脾胃虛弱，經常大便秘薄的中老年人，不宜服用。

解

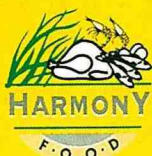
◎脂◎負擔 健康不發胖

一般沙拉含油量達60%
吃起來油膩膩的
零脂沙拉是天然植物萃取物
精製而成不含蛋、不含一滴油
讓您享受美食，零負擔

零脂沙拉

不含一滴油

Fat Free Salad 純素無蛋



21世紀健康新主張



禾圓食品有限公司
Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段13號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net