

营养保健

※ 爱心家有美食文化工作室 组织编写
※ 王作生 张燕 主编

15种补血食物

与150道补血菜

血液是流动在心脏和血管内的不透明的红色液体，主要成分为血浆、血细胞和血小板。血液中含有多种物质，如无机盐、氧、代谢产物、激素、酶和抗体等，有营养组织、调节器官活动和防御有害物质的作用。

补血先要从食补开始，选择含铁丰富、铁吸收率高的食物是效果较好的方法之一。



赤豆补血养血，龙眼补血益心，黑芝麻润肠和血，藕养血生肌，菠菜补血止血，木耳活血化淤，红枣养血安神，樱桃活血养颜，猪蹄补血通乳，猪血补铁补血，强筋壮骨，鸡肉温中益气，甲鱼滋阴养血，海参滋补气血，牛奶补气养血。



图书在版编目 (CIP) 数据

15种补血食物与150道补血菜 /王作生, 张燕主编. -青岛: 青岛出版社, 2008.4

(爱心家看营养保健系列)

ISBN 978-7-5436-4482-3

I. 1... II. ①王...②张... III. 补血-食物疗法-食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192499号

书 名 15种补血食物与150道补血菜

组织编写 爱心家看美食文化工作室

主 编 王作生 张 燕

副 主 编 张衍淑 王砚琳

编 者 胡延平 孟 娟 张秀芳 武 兵

审 稿 杨 红

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

策 划 张化新

组稿编辑 周鸿媛

责任编辑 纪承志

菜品制作 邴吉和 王清强 徐同林

摄 影 周学武 侯熙良 常方喜

装帧设计 青岛本色设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

开 本 16开(700×1000毫米)

印 张 10

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5436-4482-3

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

青岛版图书售后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532-80998826

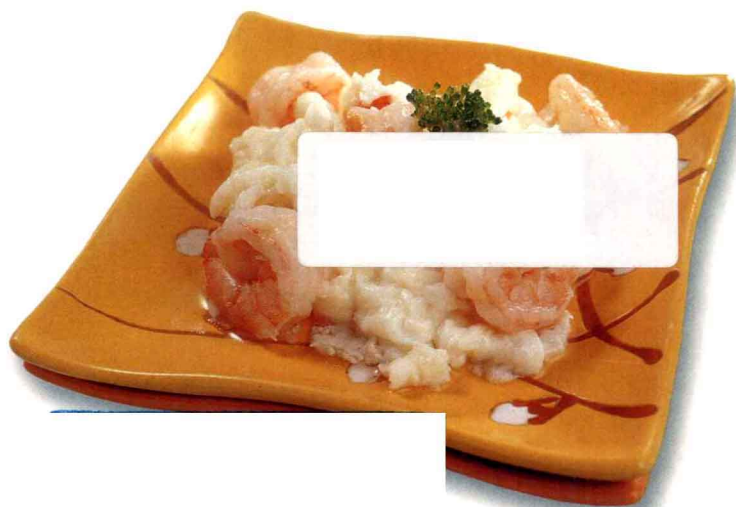
建议陈列类别 美食类 大众健康类

营养保健

※ 爱心家肴美食文化工作室 组织编写
※ 王作生 张燕 主编

15种补血食物

与150道补血菜



前言

PROFACE



随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，“爱心家肴”又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。这套食谱主要针对不同的功用——补血、养心、护肝、降压、降糖、养胃、健脑、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功能的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

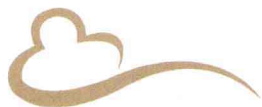
下面，我们以《15种补血食物与150道补血菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1. 详细讲解15种补血食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的。每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2. “推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3. 倡导健康的生活方式和理念。补血除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？哪些食物应该多吃？哪些食物应该少吃或不吃？生活上有什么禁忌？如果患病，可以用什么方法进行调理？看病就医需要注意什么？这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”



CONTENTS

目录

补血与补血饮食

血液的构造	8
血液的生理功能	8
造成贫血的罪魁祸首	9
有益于补血的营养素	10
吃对食物巧补血	11
缺铁性贫血宜食补	12
中医谈补血	12

补血食物与补血菜

① 赤豆

选购储存 / 营养成分 /	
养生与功效 / 烹调应用	15
爱心提示 / 食用搭配宜忌 / 民间验方	16
推荐菜品	
桂花赤豆糕	17
赤豆玉米薏仁粥 / 车前子赤豆甜羹	18
赤豆鲤鱼 / 桂花赤豆汤	19

相关链接

黑豆

营养成分 / 爱心提示	21
养生与功效 / 烹调应用	22
推荐菜品	
黑豆鲤鱼汤	23

花生

选购储存	25
营养成分 / 养生与功效	26
烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示	27
推荐菜品	
花生山楂核桃糊 / 山药花生烧兔肝	28
花生蹄花汤 / 花生衣红枣汁	29

② 龙眼

选购储存	31
营养成分 / 养生与功效 / 食用搭配宜忌	32
烹调应用 / 爱心提示	33
推荐菜品	
龙眼肉粥	34
桂圆蒸鸡蛋 / 桂圆鸡	35
白果蒸肉 / 山药桂圆炖甲鱼	36
人参桂圆炖猪心	37
桂圆鸡蛋汤 / 莲子桂圆汤	38
补血膏	39

③ 黑芝麻

选购储存	41
营养成分 / 民间验方 / 养生与功效	42
烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示	43
推荐菜品	
黑芝麻粥	44
芝麻龙眼粥 / 芝麻白糖糊	45



黄精芝麻豆浆	46
黑芝麻豆奶 / 芝麻豆腐	47
金钱芝麻虾	48
芝麻鱼条	49

4 藕

选购储存 / 食用搭配宜忌 / 营养成分	51
烹调应用 / 爱心提示	52
养生与功效 / 民间验方	53
推荐菜品	
藕粥	54
三七藕汁余蛋 / 凉拌藕片	55
椒油藕片 / 糖醋鲜藕	56
桃仁莲藕汤 / 梨藕汁	57

5 菠菜

选购储存 / 营养成分	59
养生与功效 / 爱心提示	60
烹调应用 / 食用搭配宜忌	61
推荐菜品	
菠菜粥	62
菠菜拌海蜇 / 菠菜麻油拌芹菜	63
脆椒拌菠菜 / 皮蛋炒菠菜	64
菠菜猪肝汤 / 苹果菠菜汁	65

6 木耳

选购储存 / 营养成分	67
养生与功效 / 食用搭配宜忌	68
推荐菜品	
黑木耳豆面饼 / 木耳粥	69

双耳大枣粥 / 红枣黑木耳汤	70
木耳肉片汤 / 黑木耳鲳鱼汤	71

7 红枣

选购储存 / 养生与功效	73
营养成分 / 烹调应用 / 民间验方	74
爱心提示 / 食用搭配宜忌	75
推荐菜品	
参枣米饭 / 大枣粥 / 花生红枣鲫鱼	76
红枣山药炖南瓜 / 黑豆红枣炖狗肉	77
大枣冬菇汤 / 百合红枣银杏羹	78
南瓜红枣排骨汤 / 苹果红枣炖鲑鱼汤	79

8 樱桃

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	81
养生与功效 / 民间验方	
爱心提示 / 食用搭配宜忌	82
推荐菜品	
冬菇樱桃	83
樱桃肉	84
樱桃甜汤 / 樱桃酱	85

相关链接

桃

选购储存 / 营养成分 / 烹调应用	87
养生与功效 / 爱心提示 /	
食用搭配宜忌	88
推荐菜品	
桃仁红花粥 / 蒸灵芝蜜桃	89



9 猪蹄

选购储存 / 养生与功效 / 爱心提示 / 营养成分	91
推荐菜品	
红烧猪蹄	92
葱炖猪蹄 / 花生炖猪爪	93
大蹄扒海参	94
卤猪蹄 / 猪蹄黄豆汤	95
猪蹄瓜菇汤	96
猪蹄花生大枣汤 / 豆腐猪蹄汤	97

10 猪血

选购储存 / 食用搭配宜忌	98
营养成分 / 爱心提示 / 养生与功效 / 烹调应用	99
推荐菜品	
大地鱼片猪血粥	100
麻辣猪血糕 / 猪血炒青蒜	101
菜胆蚝油扒猪血 / 鸭蛋猪血汤	102

相关链接

鸭血

营养成分 / 养生与功效 / 爱心提示	103
推荐菜品	
香菜炒鸭血	104
鸭血青蒜	105

11 牛肉

选购储存 / 营养成分	107
烹调应用 / 养生与功效	108
爱心提示 / 食用搭配宜忌	109
推荐菜品	
参芪黄精焖牛肉	110
仙人掌炒牛肉 / 酥炸牛柳	111

12 鸡肉

选购储存 / 营养成分	113
养生与功效 / 烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示	114
推荐菜品	
鸡肉粥	115
菊花炒鸡片 / 核桃肉鸡丁	116
枣菇蒸鸡 / 冬菇蒸鸡	117
杏仁蒸鸡 / 淮山杞子蒸鸡	118
黄芪党参炖鸡 / 薏苡仁炖鸡	119
三七炖鸡 / 鸡丝鱼翅	120
参芪鸡汤 / 龙眼鸡汤	121

13 甲鱼

营养成分	122
选购储存 / 养生与功效	123
爱心提示 / 食用搭配宜忌	124
推荐菜品	
甲鱼猪肚粥 / 红烧甲鱼	125
清炖甲鱼 / 山药桂圆炖甲鱼	126



相关链接

鳝鱼

- 养生与功效 / 爱心提示 127
- 推荐菜品
- 口味鳝片 128
- 蒜薹炒鳝段 / 爆炒鳝片 129

黄花鱼

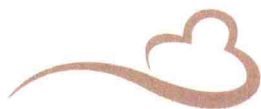
- 营养成分 / 养生与功效 / 爱心提示 131
- 推荐菜品
- 松子黄花鱼 132
- 红烧黄花鱼 / 苋菜黄花鱼羹 133

14 海参

- 选购储存 / 食用搭配宜忌 / 营养成分 / 爱心提示 135
- 养生与功效 / 烹调应用 / 民间验方 136
- 推荐菜品
- 水蛋海参 137
- 肉末海参 / 海参蛋清豆腐 138
- 黑米锅巴海参 139
- 冬笋海参 / 海参首乌红枣汤 140
- 乌枣海参汤 / 鸭肉海参汤 141

15 牛奶

- 选购储存 / 养生与功效 143
- 营养成分 / 爱心提示 144
- 食用搭配宜忌 145



推荐菜品

- 牛奶粥 / 牛奶杨梅糕 146
- 牛奶小米乳 / 花生乳 / 牛奶大枣汤 147
- 鲜奶玉液 / 虾仁炒鲜奶 148
- 脆炸鲜奶 / 羊肉奶羹 149

相关链接

羊奶

- 养生与功效 / 爱心提示 / 营养成分 150
- 推荐菜品
- 羊奶炖猪蹄 / 羊奶山药羹 151

补血的7个
爱心叮咛

- 预防贫血与生活禁忌 152
- 女人为什么容易患贫血? 153
- 简便易行的补血美颜方法 154
- 中老年妇女贫血先查肾 154
- 盛夏补血有4招 155
- 服用铁剂补血注意事项 156
- 贫血患者最关心的4个问题 157
- 造成贫血的原因是什么? 157
- 血压低和贫血有什么不同? 158
- 夫妻有一方有地中海贫血, 能要小孩吗? 159
- 贫血患者晕倒怎么处理? 159

补血与 补血饮食



贫血不是一种独立的疾病，而是由许多不同原因引起的各种疾病伴有的一种症状。人体内红细胞的主要功能是将氧携带至全身各个组织，以满足机体对氧的需求。人每天都要补充一定量新的红细胞代替衰老的红细胞，任何与红细胞生成有关的营养素缺乏，都可能引起贫血。其中，缺铁是引起贫血最常见的原因。

造成贫血的原因有很多，主要的原因还是在于饮食不当。例如，长期偏食的人易出现一种或几种营养素缺乏，从而产生营养不良性贫血；还有不少爱美的女士为了保持苗条的身材，要么节食，要么吃“水果餐”，久而久之身体抵抗力下降，就造成了贫血；此外，处在生长发育期的婴幼儿、青少年，女性经期月经过多，孕妇、产妇、老年人这些特殊人群对营养素的需求量比常人要高，如果饮食不当更容易出现贫血。

因此，科学合理的饮食是预防营养性贫血最好的措施，要适当摄取肝脏、蛋黄、谷类等富含铁质的食物，其次，要均衡膳食，多吃各种新鲜的蔬菜，以及黑木耳、紫菜、莲藕等。



血液的组成

血液是流动在心脏和血管内的不透明红色液体，主要成分为血浆、血细胞和血小板。血细胞又分为红细胞和白细胞。血液中含有各种营养成分，如无机盐、氧、代谢产物、激素、酶和抗体等，有营养组织、调节器官活动和防御有害物质的作用。人体各器官的生理和病理变化，往往会引起血液成分的改变，所以患病后常常要通过验血来诊断疾病。



血液的生理功能

血液在人体生命活动中主要有以下的功能。

1. 运输氧气及养分

运输是血液的基本功能，自肺吸入的氧气以及由消化道吸收的营养物质，都要依靠血液运输才能到达全身各组织。同时组织代谢产生的二氧化碳与其他废物也要依赖血液运输到肺、肾等处排泄，从而保证机体正常代谢的进行。血液的运输功能主要是靠红细胞来完成的。当患有贫血时，红细胞的数量减少或质量下降，从而不同程度地影响了血液这一运输功能，导致一系列的病理变化。

2. 参与体液调节

激素分泌直接进入血液，依靠血液输送到相应的器官，使其发挥一定的生理作用。可见，血液是体液性调节的联系媒介。此

外，如酶、维生素等物质也要依靠血液传递才能发挥其对代谢的调节作用。

3. 保持内环境平衡

由于血液不断循环及其与各部分体液之间广泛沟通，故其对体内水和电解质的平衡、酸碱度平衡以及体温的恒定等都起决定性的作用。

4. 免疫防御功能

机体具有防御或消除伤害性刺激的能力，涉及多方面，血液体现其免疫和止血等功能。例如，血液中的白细胞能吞噬并分解外来的微生物和体内衰老、死亡的组织细胞，有的则为免疫细胞；血浆中的抗体如抗毒素、溶菌素等均能防御或消灭入侵机体的细菌和毒素。上述防御功能也即指血液的免疫防御功能，主要靠白细胞实现。此外，血液凝固对血管损伤起防御作用。

造成贫血的罪魁祸首

1. 饮食不合理

喜食甜食者要特别警惕，多食含糖量高的食品能导致缺铜，因糖代谢过程中需消耗一定量的铜。对贫血患儿，家长应严格限制其进食过量的糖果、饼干等高糖食品。

茶叶具有醒脑提神、消食化积、利尿解毒、清心解暑等功效，茶叶中还含有丰富的维生素，对人体健康十分有益。因此适度饮茶有益健康。但是，饮茶过多也会导致缺铁性贫血。茶叶中含有的大量鞣酸会与铁离子形成不溶性鞣酸铁而排出体外，致使铁丢失增加，吸收减少，从而可导致缺铁性贫血的发生。咖啡中的咖啡因以及食物中的鞣酸也会影响铁的吸收，在饮食当中应避免或少用。

2. 不注意饮食搭配

应避免钙剂、锌剂、抗酸剂和铁剂同时服用，以免影响铁的吸收。此外，食物中的磷、肌醇六磷酸、草酸也能影响铁的吸收。富含磷的食物有杏仁、全谷、奶酪、可可、鱼类、脑髓、动物肝肾、奶类、花生等。富含肌醇六磷酸的食物有麦胚芽、麦麸、杏仁、



花生、核桃、黄豆等。富含草酸的食物有咖啡、茶叶、可可、绿豆、菠菜等。这些食品都应当避免与铁剂同时服用。

3. 不良的烹饪技术

预防贫血不但要注意平时的饮食结构，合理全面地摄入营养素，而且还要讲究烹饪技术，尽量避免过度蒸煮食物。用铁锅烹调食物，对预防贫血大有益处。

4. 接触有害化学物质

许多化学性和物理性因素都可损伤骨髓。化学因素如抗肿瘤药物、某些抗生素（如氯霉素、链霉素）、磺胺类药物、抗癫痫疾病药物、抗风湿药（如保太松、消炎痛）等；物理性因素如X线、 γ 射线、中子等均可损害骨髓，是造血的大敌。因此，应严格执行防护措施，遵守操作规程，尤其不可滥用对造血功能有害的药物，还应避免不必要的X光照射。

此外，还有一些有毒物质中毒时可引起贫血，如铅、砷等。这些有毒物质多由于环境污染所致。

有益于补血的营养素

合理的饮食和充足的营养对补血是十分有益的。与贫血关系密切的营养素有叶酸、蛋白质、铜、铁、维生素C、维生素B₁₂等。最常见易于缺乏的是叶酸、铁和维生素B₁₂。

首先是蛋白质。蛋白质是生命物质，当摄入的热量不足时会消耗体内的蛋白质，如果此时蛋白质摄入不足就会严重影响身体的发育，同时促红细胞生成素减低而造成贫血。充足的能量和蛋白质的摄入是保证造血功能正常的首要前提。叶酸也叫维生素M，叶酸在体内的主要功能就是促进红细胞生成，缺乏时红细胞发育和成熟受到影响，引起巨幼红细胞性贫血。

其次，维生素对于造血系统的机能也有很大的影响，缺乏或不足时可引起贫血。长期饮酒者、妊娠妇女、哺乳期妇女和婴儿以及透析患者、慢性溶血性贫血和银屑病病患者等对叶酸的需要量增加，应当适当补充。维生素B₁₂的主要功能是提高叶酸的利用率，促进红细胞的发育和成熟。缺乏时也会造成巨幼红细胞性贫血即恶性贫血。多数人肝脏内贮存的维生素B₁₂可满足人体3~5年的需要，一般情况下不会出现缺乏。通常老年人和长期素食者容易缺乏。维生素C缺乏会影响叶酸的功能，也会使叶酸需要量增加，而且维生素C缺乏容易造成出血，从而造成贫血。维生素E是抗氧化剂，能保



护红细胞膜免受体内有毒物质的损害。维生素E在自然界中分布甚广，一般情况下不会缺乏，所以由维生素E缺乏引起的严重贫血并不多见。

第三，矿物质和微量元素缺乏也会导致贫血。缺铁是引起贫血最常见的原因，因为铁是合成血红蛋白的原料之一。有了铁，红细胞才能携带氧，没有铁，红细胞就无法完成携带氧的功能。因此，加强饮食中铁的补充是预防缺铁性贫血的必要措施。铜是人体内必需微量元素之一，铜能促进铁的吸收利用，促进红细胞的成熟和释放。铜与铁相互依赖，密不可分。铜为许多酶的组成成分，直接参与造血过程。缺铜时由于铜蓝蛋白减少，血红蛋白合成受阻，导致铁的吸收和利用减少，从而加重贫血。这种贫血单纯补铁无效，必须同时补铜剂。锰对造血也有重要作用，贫血时给予小剂量的锰后可使血红蛋白、红细胞及循环血量增多，并且锰能改善机体对铜、铁的利用。锌在体内与近400种酶的活性有关，对造血功能有重要作用，还可保护红细胞免受某些溶血素的作用，缺锌时也会导致缺铁。此外，元素钼、铬、钒等也有刺激造血的作用。

吃对食物巧补血

血液是人体最宝贵的物质之一，它内养脏腑，外濡皮毛筋骨，维持着人体各脏腑组织器官的正常机能活动。

富含以下营养素的食物有益于补血，可以多吃

蛋白质：主要来源有肉类、鱼虾类、蛋类、大豆及豆制品、乳制品等。

叶酸：主要来源有动物的肝、肾，还有绿叶蔬菜、马铃薯、豆类、麦胚等。

维生素B₁₂：主要来源有动物的肝、肾。

维生素C：主要来源有蔬菜和水果。

维生素E：主要来源有植物油、坚果、种子、豆类、谷类等。

铁：含铁较多的食物有动物的肝、猪心、猪肚等，其次为瘦肉、蛋黄、鱼类、虾子、海带、淡菜、紫菜、木耳等，以及桂圆、炒南瓜子、芝麻酱、黄豆、黑豆、菠菜、芹菜、油菜、杏、桃、李子、葡萄干、红枣、柚子、无花果等。



铁铜：主要来源有肝、肾、心等动物内脏，牡蛎和鱼等水产品，荞麦、红薯等粗粮，核桃、葵花子和花生等坚果类，以及豆制品、蘑菇和黑木耳等。

钴：主要来源有动物肝、肾、海产品、绿叶蔬菜等。

锰：主要来源有坚果、原粮、叶菜、茶叶、豆类等。

锌：牡蛎含锌最丰富，其次为瘦肉、肝脏、蛋类等。

钼：主要来源有奶、内脏、干豆等。

铬：主要来源有整粒的谷类、豆类、肉类和奶制品等。

钒：主要来源有海产品、蔬菜、豆类等。

爱心提醒

易导致贫血的因素

(1) 水果当饭

水果不能满足人体必需的营养需求，长期以水果当正餐，易导致贫血及其他疾病。

(2) 膳食营养不均衡、不合理

学生早餐与午餐食物不足，偏食、挑食使膳食不全面是可能诱发贫血的原因之一。

(3) 女性月经期间饮茶

茶叶中含有咖啡碱、可可碱、茶碱等物质，容易导致痛经、经期延长、经血过多，从而导致缺铁性贫血现象的发生。

缺铁性贫血宜食补

缺铁而影响血红蛋白合成所引起的贫血，常见于营养不良、长期小量出血和钩虫病；只要是女性就比较容易患上缺铁性贫血，这是因为女性每个月生理期会固定流失血液，所以大约有20%的女性、50%的孕妇都会出现贫血。

如果贫血不十分严重，就不必去吃各种补品，只要调整饮食就可以改变贫血的症状。首先要均衡摄取肝脏、蛋黄、谷类等富含铁质的食物。如果饮食中摄取的铁质不足或是缺铁严重，就要马上补充铁剂。维生素C可以帮助铁剂的吸收，也能帮助制造血红素，所以维生素C的摄取量也要充足。其次要多吃各种新鲜的蔬菜。许多蔬菜含铁很丰富，如黑木耳、紫菜、发菜、荠菜等。



中医谈补血

补血是中医治疗血虚证的方法，又称“养血”。补血能使脏腑组织得到血液的充分濡养，使脏腑组织的功能恢复正常。血虚证主要有心血虚证和肝血虚证，补血法有补心血和补肝血。此外，气虚、精亏、血瘀等也可导致血虚证的发生，所以补血还有补气生血、填精补血、祛瘀生新等方法。常用熟地黄、当归、何首乌、阿胶等药物组成方剂，如养心汤、补肝汤、四物汤、八珍汤、当归补血汤、河车大造丸、左归丸、大黄虫丸等。临床上具体使用补血法时应注意以下两点：因痰浊、火热邪气所致的心悸、失眠、眩晕，热盛所致的肢体抽搐及瘀血所致的闭经，不适宜使用补血法；血虚患者要忌用温燥伤阴的药物。

补血食物 与 补血菜



本部分详细讲解了我们日常生活中最常用的15种补血食物，介绍了这些食物的选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容，并附上营养食疗专家推荐的以这些食物为原料的精美食谱，所列菜品均具有原料易购、做法简单、营养保健与美味兼备的特点。

① 赤豆

② 龙眼

③ 黑芝麻

④ 藕

⑤ 菠菜

⑥ 木耳

⑦ 红枣

⑧ 樱桃

⑨ 猪蹄

⑩ 猪血

⑪ 牛肉

⑫ 鸡肉

⑬ 甲鱼

⑭ 海参

⑮ 牛奶

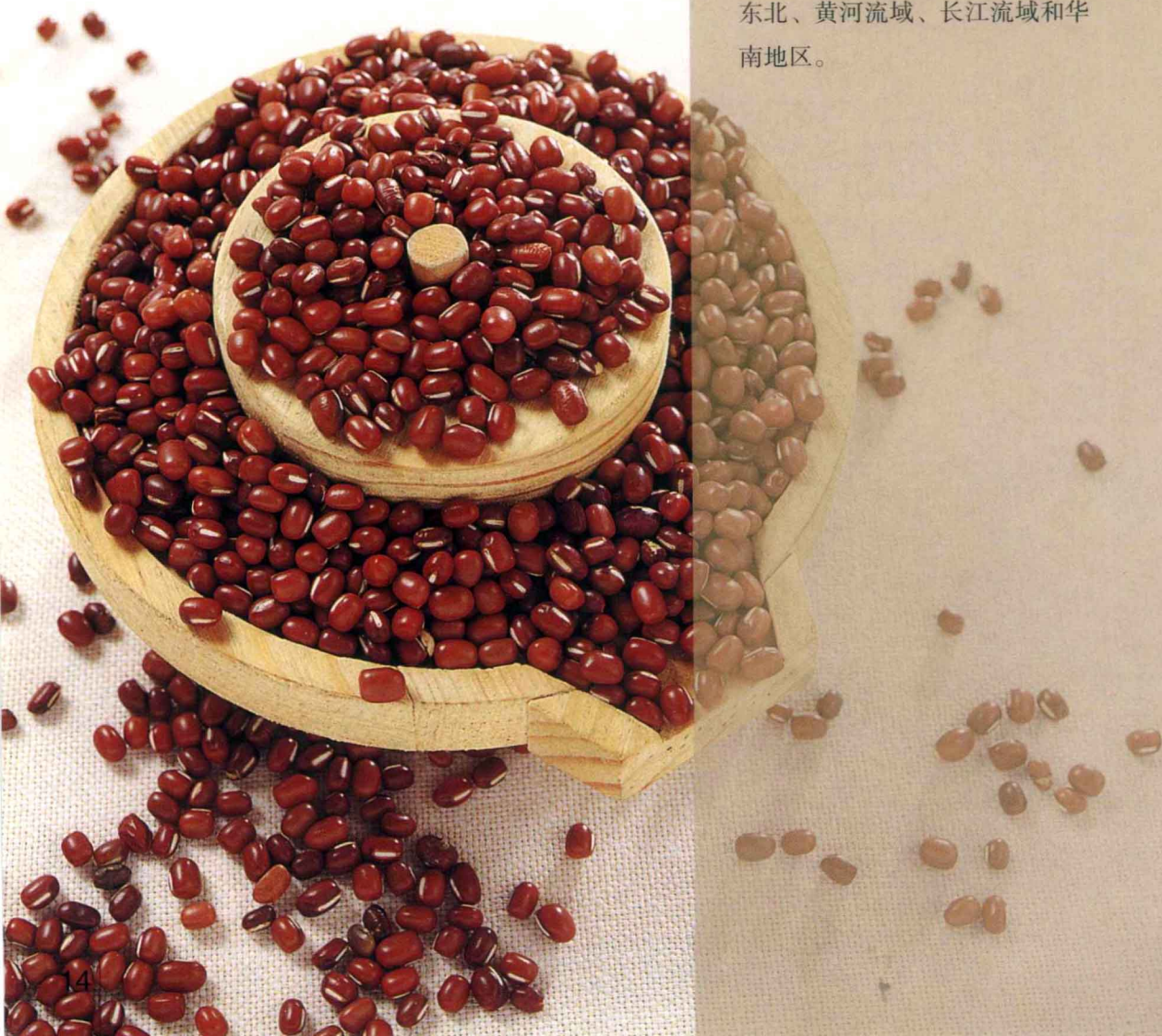


赤豆

又称赤小豆、红豆、红小豆、朱赤豆、饭赤豆、米赤豆等，为豆科植物赤小豆或赤豆的种子。

Chí Dou

赤豆起源于中国，在喜马拉雅山区有野生种和半野生种。栽培面积以中国最大，其次为日本、朝鲜。中国的赤小豆有不同的生态类型，分布于华北、东北、黄河流域、长江流域和华南地区。



【选购储存】

将赤豆摊开晒干，拣去杂物，每1500~2500克一份装入塑料袋中，再放入一些剪碎的干辣椒，密封起来，将密封好的塑料袋放置于干燥、通风处。这种方法能起到防潮、防霉、防虫的作用，可使赤豆保持1年不坏。

将赤豆放在开水中浸泡十几分钟，然后捞出晒干，放入缸里收藏起来，可保存较长时间不霉、不坏，并且不会生虫。

将两三瓣大蒜放入装赤豆的容器或口袋中，可使其2~3年不被虫蛀。

【营养成分】

每100克赤豆中含

水分	12.6克	钙	74毫克
蛋白质	20.2克	磷	305毫克
脂肪	0.6克	钾	860毫克
碳水化合物	63.4克	钠	2.2毫克
膳食纤维	7.7克	镁	138毫克
胡萝卜素	80微克	铁	7.4毫克
维生素B ₁	0.16毫克	锌	2.2毫克
维生素B ₂	0.11毫克	硒	3.8微克
尼克酸	2毫克	铜	0.64毫克
维生素E	14.36毫克	锰	1.33毫克

【养生与功效】

中医认为，赤豆味甘酸、性平、无毒，有补血养血、健脾养胃、利水除湿、和气排脓、清热解毒、通乳汁的功效，有很好的药用价值。《本草纲目》中说它“治难产，下胞衣，通乳汁”，“行津液，利小便，消胀，除肿，治呕，而治下痢肠，解酒病，除寒热痼疽，排脓散血”。

【烹调应用】

赤豆可整粒食用，一般用于煮饭，煲粥或汤。由于赤豆中淀粉含量较高，蒸熟后呈粉沙状，且具有独特的香气，故常用来做成豆沙，作为各种面点的馅料，或制作冰棍、雪糕之类。