

# 我愛紅豆

市售紅豆，多半離產期有一段時間，煮時費時費事，不妨買罐頭紅豆湯，一開即可食用，再忙的家庭主婦或職業婦女，乃至單身貴族、孩童，都可自己動手做點心。

由於豆類有各種天然色彩，據傳統藥膳所記，其色彩皆具特殊作用，譬如：

綠豆對肝臟有益，促進肝臟功能，且具消炎、解毒、解熱、化膿、抗菌、消暑、利尿、消腫等作用。

紅豆可強化心臟，具消炎、解熱、抗菌、健胃、利尿、解毒、消腫、消痛、補血等作用。

黃豆益脾臟，補胃、增元氣、解熱、消腫、解毒等作用，可降低血中膽固醇、高血壓、動脈硬化，成人病患者多食有益無害，其中以其加工品豆漿為營養最高的食品。

白豆對肺臟及腸胃有益，強化呼吸器官、刺激肺臟之活絡。

黑豆助腎臟排毒、排水功能，加糖煮食有潤喉的療效。

## 吃紅豆保健

傳統藥膳認為紅豆能防疫，因此，端午節天熱疾病多而有人做紅豆粽。日

本人在生日喜宴或生產後，有做“紅豆飯”的習俗，除了保健目的，亦為討個吉利及喜氣的象徵。

由於紅豆能促進心臟循環與利尿的功能，怕冷、低血壓、容易疲倦、黃昏時腳變腫脹者，宜常吃紅豆，可獲改善。

女性月經期間多吃紅豆湯、紅豆沙羹、紅豆餡餅等，由於此時期吃糖不發胖，且有助調理的功能。將薑片、紅砂糖、紅豆煮成紅豆湯，對上述症狀頗具療效。

對於內臟下垂者，吃以同量糯米、紅豆加少許薑片煮成紅豆飯，撒上少許芝麻，好吃又具療效。亦可加糖煮成甜紅豆飯。

至於胃部、腰圍突出的體型與高血壓患者，不可吃紅豆飯及有甜味的紅豆餡餅。

我國歷代藥學家的臨床經驗說明，紅豆有解毒排膿、利尿消腫、清熱去濕、健脾止瀉的功用。現代醫學認為紅豆可用於治療心臟性及腎臟性水腫、肝硬化腹水、腳氣病浮腫及外用瘡毒等症狀。

將紅豆研磨成粉，用醋或蜂蜜調成糊狀外敷，可治一切腫毒。

紅豆的葉、花、芽亦可供藥用。

## 健康紅豆飯

紅豆可以彌補白米飯中所缺乏的蛋白質、維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及礦物質。紅豆屬鹼性，摻入屬酸性的白米中煮成紅豆飯，不只補足蛋白質、維生素，且中和酸度，為合乎現代人生活型態的健康主食。

煮紅豆飯時，紅豆宜比白米量多。

但，紅豆皮較難消化，胃腸功能差者吃了容易瀉肚，對便秘却有通便的功能。

本社代售「屏東紅豆湯」  
每罐18元，每打216元。  
品質保證，方便調理。  
歡迎洽購！

美能露  
メネダール  
MENE DAEL

上湧公司



(02)717-3900 台北郵政81-171信箱 郵政劃撥0111559-5周光邦帳戶

銷售最久應用最廣的植物活力素  
促進發根發芽·增強活力



100cc. 500cc. 2,000cc. 三種包裝  
歡迎郵購



台灣的野生蘭

增訂四版·全書276頁  
定價340元

豐年  
叢書

台灣的野生蘭第三版介紹台灣野生蘭54屬110種，彩色圖片36頁。主要內容：認識蘭科植物，野生蘭之鑑賞，十步之內必有芳草，野生蘭栽培繁殖，有價值的台灣野生蘭，及蘭科植物形態術語，台灣野生蘭產地氣候，台灣野生蘭栽培法分類概要，中英文對照。蘇鴻傑博士編著

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
郵購每次另收掛號郵資45元

豆球”甜膏，對其去夾宜喜日坐森八木  
 開括衣衣，向日對箱下箱，奇皆師”甜

# 燕莊



紅豆果凍



紅豆果凍羹



紅豆地瓜湯

法式香蕉香橙盅



紅豆香蕉凍



双豆杏仁豆腐湯



紅豆杏仁豆腐



南瓜紅豆盅

## 可口紅豆點心

一般熬煮紅豆相當費時，尤其豆類不新鮮更不易煮爛，因此，豆類罐頭工廠務必設在農場附近，以便收成立即直接送進工廠加工煮成紅豆湯。

市售紅豆，多半離產期有一段時間，煮時費時費事，不符現代工商業社會，不妨買罐頭紅豆湯，一開即可食用，夏日加冰塊即為紅豆冰，冬天裝碗放進微波爐即可享受熱騰騰的紅豆湯，可以加市售豆花，或罐頭花生湯更為可口，老少咸宜營養豐富，比目前市售垃圾零嘴便宜可口。再忙的家庭主婦或職業婦女，乃至單身貴族、孩童，都可自己動手做點心。

罐頭紅豆湯加上煮融化的洋菜及糖，放入模型或玻璃碗內，冷卻後即結成紅豆羹凍，可以加些香蕉切片、芒果片或奇異果片等，即為紅豆水果凍，亦為經濟實惠又具保健的點心。

罐裝紅豆湯倒入鍋內，加少許玉米粉調水勾欠，煮開澆在紅豆水果凍，或澆在以奶油或沙拉油煎熟，加少許柳橙汁煮透的香蕉黃橙甜點上，為一道可口的法國式甜點。

地瓜與南瓜含豐富胡蘿蔔素及維生素A、C的高纖根類植物，最適合秋冬天涼時作點心。歐洲人習慣下午3~5時有個咖啡茶點時間，吃蛋糕，可調劑精神及紓解工作壓力，尤其天冷時容易餓，來一碗地瓜紅豆湯，美味絕對不遜於西式糕點，且無膽固醇與肥胖之虞。

地瓜湯加上罐頭紅豆湯，可以增加其他功能，無論老少婦孺青少壯年皆相宜。

在城市，由於家人就學、工作上的差異，家人吃飯時間不定，早回家可先吃一碗地瓜紅豆湯，可以支撐到七、八點家人全齊再吃晚飯。

南瓜切塊放入微波爐煮5分鐘，熟透，倒入罐頭紅豆湯，再入微波爐中火煮5分鐘。10分鐘就是一碗熱騰騰南瓜紅豆盅，點心、菜餚兩相宜，此為日本家常菜。 ■