

每天吃豆有利健康

现代营养学证明，每天坚持食用豆类食品，能减少人体脂肪含量，增强免疫力，降低患病概率。

1. 红豆补心。红豆具有润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖的作用。推荐饮食：红豆薏米粥。用料：薏米100克、干枣25克、赤小豆50克、仙鹤草10克、白砂糖30克。做法：将薏米、红豆以温水浸泡半日，大枣去核浸泡；用纱布将仙鹤草包好，将薏米、红豆、仙鹤草、大枣一同放入锅中，加水煮成稀粥，撒上糖调味即可。功效：养肺、止血、清热解毒。

2. 绿豆补肝。绿豆味甘、性凉，常食能降低胆固醇、补肝保肝、抗过敏。推荐饮食：绿豆糕。用料：去皮绿豆200克、白砂糖100克、植物油10克、麦芽糖20克。做法：绿豆浸泡一夜后蒸熟，稍凉用搅拌机打成泥，加糖再搅匀后取出，放入油和麦芽糖搅拌成团，分成20个左右包

入豆沙；用月饼模压实，放入蒸锅小火蒸4~5分钟。功效：清热解毒、止渴消暑、利尿润肤。

3. 黄豆补脾。黄豆富含皂苷，能刺激分泌消化脂肪的胆酸，可健脾宽中，经常食用有助于延缓衰老。推荐饮食：黄豆炖猪蹄。用料：猪蹄、黄豆、红糖、老抽、料酒、葱、姜、八角、桂皮、盐、鸡精。做法：将泡发5小时后的黄豆和焯过水的猪蹄放入高压锅中，放入适量老抽、红糖、料酒以及八角、桂皮、葱姜，加水没过猪蹄；高压锅大火煮开，小火煮20分钟左右，开盖后加入1小勺盐，大火焖后起锅。功效：补血通乳、养颜美容、益气和中之、生津润燥。

4. 白豆补肺。白芸豆有皂苷、尿素酶和多种球蛋白等成分，具有提高人体免疫力、激活淋巴T细胞、预防呼吸道疾病发生等功效。推荐饮食：白芸豆排骨汤。用料：白芸豆150克、排骨110克，姜、香菜、盐、胡椒粉、香油少许。做法：洗净排骨、白芸豆、姜、香菜，排骨焯水后捞出。先将姜片和排骨放入锅中，加水煮至熟烂，后加入白芸豆煮约10分钟即可。功效：温中下气、利肠胃、益肾。



钟瑾/绘

来源：“云南中医”微信公众号