

开边绿豆 夏天降火 夏天甜品 降暑小吃

产品名称	开边绿豆 夏天降火 夏天甜品 降暑小吃
公司名称	南宁品润食品有限公司
价格	面议
规格参数	品种:绿豆 等级:1 完整粒率 :95 (%)
公司地址	南宁市江南区五一西路 2 1 号 1 栋仓库
联系电话	18378160116 18977090512

产品详情

绿豆

绿豆最常见的谷物类当中的一种，是在炎热的夏天，我们会吃到可口又消暑的绿豆汤。绿豆是我国人民的传统豆类食物。

1 释名

绿豆最常见的谷物类当中的一种，是在炎热的夏天，我们会吃到可口又消暑的绿豆汤。绿豆是我国人民的传统豆类食物。绿豆中的多种维生素、钙、磷、铁等矿物质都比粳米多。因此，它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有“济世之良谷”的说法。三四月间下种，它的苗高一尺左右，它的叶小而且有细毛，到八、九月开小花，它的豆荚像赤豆荚。它的用途很广，可以做绿豆糕，可以生绿豆芽。

2 美容功效

绿豆中含有鞣质等抗菌成分，有局部止血和促进创面修复的作用；绿豆还是提取植物性sod的良好原料，具有很好的抗衰老功能；同样绿豆还具有清热解毒作用，能有效的对抗炎症痘痘及上火引起的痘痘，民间常有饮绿豆汤祛痘的说法，绿豆汤清热去火，解毒消肿是祛除上火痘的佳品，此汤纯天然、无副作用、营养美味，亦可用来洗脸

2.1 功效主治

没有临床科学证据表明绿豆能治疗任何疾病。

经典中医认为：可消肿通气，清热解毒。将生绿豆研碎绞成汁水吞服，可医治丹毒，烦热风疹，药石发动，热气奔腾。补肠胃。可作枕头，使眼睛清亮。可治伤风头痛，消除呕吐。经常吃，补益元气，和调五脏，安神，通行十二经脉，除去皮屑，滋润皮肤，煮汁汤可解渴，解一切药草、牛马、金石之毒。但不可与

鲤鱼同吃，否则使人肝黄形成渴病。

专家指出，绿豆中的蛋白质比鸡肉多，钙是鸡肉的7倍，铁是鸡肉的4到5倍，并有丰富的维生素c、b群、胡萝卜素等。在中医中，绿豆可以入药，具有清热解暑、清血利尿、明目降压等功效，是不可多得的"济世良谷"。

绿豆还有排毒美肤，抗过敏的功能。比如容易口角长疮、溃烂，易长痘痘、常有过敏现象的人，应多吃绿豆。长期多吃这种现象很快就会得到改善。

绿豆能解百毒

中医认为绿豆可解百毒，能帮助体内毒物的排泄，促进机体的正常代谢。绿豆可解酒毒、野菌毒、砒霜毒、有机磷农药毒、铅毒、丹石毒、鼠药毒等。绿豆还含有降血压及降血脂的成分。取食绿豆芽，可治疗因缺乏维生素a引起的夜盲症、缺乏维生素b2引起的舌疮口炎及阴囊炎、缺乏维生素c引起的坏血病等。绿豆芽脱下的豆皮名为绿豆衣，有清热解毒、明目退翳之功。[1]

发明与传说

李时珍说：绿豆消肿治痘的功用虽然和赤豆一样，但解热解毒的作厢却超过了赤豆。而且绿豆补元气、厚肠胃，通经脉，长期服用也不会使人枯瘦。但用它做凉粉，造豆酒，则偏冷，或者偏热，使人生病，这

都是人为的，并非绿豆本身的错。绿豆粉要颜色呈绿色带有粘性的才是真的绿的豆粉。外科医生用来治疗痈疽保护内脏，散去毒气，说它的效果极好，若三天内吃十几次，可免除毒气侵五脏六腑。

皮性味

味甘，性寒，无毒。

荚性味

主治疗长期血痢，经久不愈的，用绿豆荚蒸来吃，治疗效果极为好。

花功效主治

能解酒毒。豆之性稍：有所不同

叶功效主治

主治呕吐下泄。用绿豆绞出汁和些醋，温热时服下。

专家指出，绿豆中的蛋白质比鸡肉多，钙是鸡肉的7倍，铁是鸡肉的4到5倍，并有丰富的维生素c、b群、胡萝卜素等。在中医中，绿豆可以入药，具有清热解暑、清血利尿、明目降压等功效，是不可多得的"济世良谷"。

绿豆还有排毒美肤，抗过敏的功能。比如容易口角长疮、溃烂，易长痘痘、常有过敏现象的人，应多吃绿豆。长期多吃这种现象很快就会得到改善。

如果你血脂肪、胆固醇过高，容易患心血管疾病，更容易造成肥胖。绿豆中含有大量的皂素、纤维素、球蛋白等，可以清血、降血脂、血压及胆固醇，更可以有效的改善肥胖。你是不是也发现绿豆好像还是减肥的良药？[2]

3 附方

护心散：只要是有毒，食辟害人疮的，一到三天内，应连吃十多次，方能免却症变，使毒气排出体外。服稍迟，则毒气攻入内脏，逐渐产生呕吐的症状，有的鼻内生疮，食欲不振就危险了。等到过了四五天后，也应该服用。用绿豆粉一两，乳香五钱，和灯心草一起研细和均匀，用生甘草煎成浓汤调一钱服用，时而喝一口。倘若出现毒气攻心，有呕吐的症状，特别应该服用此药。大概因为绿豆能清热顺气，消肿解毒，这样服完一两后，绿豆的药性就渗透到疮孔中去了，真是仙丹妙药。

治喝烧酒过量醉酒将死：可用绿豆粉蒸成糕取皮，吃后即能解酒

解毒药中毒将死：只要心窝还是热的，用绿豆粉和水调服。

治宫刑损伤：用炒熟的绿豆粉研细，加鸡蛋清调后涂在伤口上。

治外肾生疮：用绿豆粉、蚯蚓屎和后涂在疮上。

治跌打损伤：把绿豆粉炒成紫色后，用刚打来的井水调和敷在受伤之处，外面用杉木绑好，它的效果很灵。

治一切肿毒初发：用绿豆粉炒至黑色，用醋调和敷在肿块上。

治眼目翳：取绿豆皮、白菊花、谷精草等量研末，每一次墩一钱，再用于柿一枚，粟米水一盞、一起煮到水干，然后吃饼每天服三次，半个月即可见效。

4 食用禁忌

夏天很多家庭都爱煮一些绿豆汤来解暑热，有的将煮好的绿豆汤冰镇起来。正是这小小的绿豆在炎炎夏日给我们带来了更多的清凉。但是我们在搭配食物时，要格外注意了，绿豆和一些食物是不能一起食用的。[3]

1、中药。

绿豆中特有的蛋白会与中药中的一些成分发生反应，从而使药效降低，不利于我们病情的恢复。

2、西红柿。

夏天西红柿是人们非常喜欢吃的一种蔬菜，但是如果同时吃这两种食物，会对我们的元气造成损伤。

3、狗肉。

绿豆与狗肉一起吃，会出现胃胀，呕吐、中毒现象，这时，可以吃2~3棵空心菜进行缓解，但过多的食用的话，可能会导致胀破肚皮，应马上送去医院急救。

4、榧子。

少量的同食两种食物会产生一些不良反应。但如果食用量过多，则可能会致死。

5、鲤鱼。

绿豆和鲤鱼同时食用，会引起生风动疾等症状。

5.1 【宜食】

绿豆适宜暑热天气或中暑时烦躁闷乱、咽干口渴、有疮疖肿痛、丹毒等热毒所致的皮肤感染及高血压病、水肿、红眼病等病患者食用且疗效显著；同时也适宜食物、农药、煤气、药草、金石、磷化锌等中毒应急解救时食用。此外，绿豆非常适宜眼病患者食用。

5.2 【忌食】

绿豆性属寒凉，平素脾虚胃寒、易泻者不宜食用；此外，绿豆不宜与榧子、鲤鱼等一起食用。[4]

6 种植技术

一、选种整地。选用优良品种是提高绿豆产量的关键，应选择株形直立紧凑、主茎粗壮、分枝力强、抗倒伏、抗病虫、优质、高产的早中熟品种，如鲁绿1号等。小麦收获后及早灭茬，随整地每亩施有机肥1500-2000千克。

二、抢时早播。夏播绿豆播种越早，产量越高，我区最佳播期为6月上中旬，每亩播种量1.5-2千克，播深3-5厘米，行距40-50厘米。

三、田间管理。绿豆生育期较短，田间管理突出一个“早”字。一是早间苗定苗，在第二片复叶出现时即可定苗，株距 10-15厘米，留苗1-1.2万株。夏绿豆生长季节正是前旱后涝时期，因此，在选地整地时一定要做到旱能浇、涝能排，尤其在播种时，天气干旱要先造墒再播种。苗期可适量追施氮肥，每亩施尿素7.5-10千克，以促植株健壮。绿豆生育期间易生杂草，应分别在第一片复叶、第二片复叶和分枝现蕾前进行中耕除草。

四、防治病虫。当蚜虫、豆荚螟发生为害时，应及时用40%氧化乐果800-1000倍液进行喷雾防治。

五、适期收获。当绿豆荚果成熟变黑时，有条件的可分期采收，如是易爆荚品种必须分批采收，也可待80%荚果变黑时一次收获

7 保健作用

绿豆又名青小豆，因其颜色青绿而得名，在我国已有两千余年的栽培史。由于它营养丰富，用途较多，李时珍称其为“菜中佳品”。绿豆是夏令饮食中的上品，更高的价值是它的药用。盛夏酷暑，人们喝些绿豆粥，甘凉可口，防暑消热。小孩因天热起痱子，用绿豆和鲜荷服用，效果更好。若用绿豆、赤小豆、黑豆煎汤，既可治疗暑天小儿消化不良，又可治疗小儿皮肤病及麻疹。常食绿豆，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎有较好的治疗辅助作用。此外绿豆还可以作为外用药，嚼烂后外敷治疗疮疖和皮肤湿疹。如果得了痤疮，可以把绿豆研成细末，煮成糊状，在就寝前洗净患处，涂抹在患处。“绿豆衣”能清热解毒，还有消肿、散翳明目等作用。为豆科草本植物绿（*Phaseolus radiatus* L.）的成熟种子，在我国已有两千多年的栽培史，作为粮食作物在各地都有种植。

因其营养丰富，可作豆粥、豆饭、豆酒、食、粿食，或作饵顿糕，或发芽作菜，故有“食中佳品，济世长谷”之称。自《开宝本草》记载：“绿豆，甘，寒，无毒。入心、胃经。主丹毒烦热，风疹，热气奔豚，生研绞汁服，亦煮食，消肿下气，压热解毒。”以后历代本草对绿豆的药用功效多有阐发。《本草纲目》云：“绿豆，消肿治痘之功虽同于赤豆，而压热解毒之力过之。且益气、厚肠胃、通经脉，无久服枯人之忌。外科治痈疽，有内托护心散，极言其效。”并可“解金石、砒霜、草木一切诸毒”。

《本草求真》曰：“绿豆味甘性寒，据书备极称善，有言能厚肠胃、润皮肤、和五脏及资脾胃，按此虽用参、芪、归、术，不是过也。第所言能厚、能润、能和、能资者，缘因毒邪内炽，凡脏腑经络皮肤脾胃，无一不受毒扰，服此性善解毒，故凡一切无不用此奏效。”纵观各家本草，对绿豆清热祛暑解毒，利水等药用功效都极为推崇。近几十年来，人们用现代科学技术对绿豆进行了多方面的研究。

绿豆具有清除肌肤毒素的作用，对于肌肤舒缓也有特别功效。对痘痘有一定的缓和作用。使用绿豆面膜配合牛奶，可以让痘痘消除，还能淡化痘疤。

本产品的品种是绿豆，等级是1，完整粒率 是95（%），粗脂肪含量 是21.0（%），粗蛋白质含量 是42.0（%），用途是食用，杂质 是1.0（%），水分 是13.5（%），色泽、气味是正常，产地/厂家是广西，品牌是品润