

黔货珍品供应红豆

产品名称	黔货珍品供应红豆
公司名称	三明市梅列区心诺日用品商行
价格	28.00/斤
规格参数	品牌:黔货珍品 产地:福建 重量:13g
公司地址	福建省三明市梅列区双园新村34幢602室
联系电话	17166773845

产品详情

黔货珍品 (www.qianhuozhenpin.com)

红豆的制作方法

第一：红豆南瓜汤

材料：红豆、南瓜、食盐、味精

做法：将红豆放入清水之中浸泡半天，然后放入高压锅中煮成九成熟;将南瓜洗干净之后切小块备用;将两种食材一起放入瓦罐中，然后加入清水小火熬煮;的呢感到南瓜烂熟之后加入各种调味品，就可以直接服用了。

第二：莲藕红豆汤

材料：红豆、莲藕、猪排骨、蜜枣、陈皮

做法：将莲藕去皮之后切小块备用、排骨切块之后放入开水中焯一遍取出来备用;将陈皮放入温水中浸泡，软了之后去除内部的白瓢;将所有的食材放入炖锅中，加入清水，大火烧开后小火慢炖两个小时，然后去除表面的油脂，就可以起锅服用了。

第三：乌鸡红豆汤

材料：乌鸡、红豆、黄精、陈皮、食盐

做法：将红豆还有陈皮用清水浸泡，半个小时之后取出来洗干净;将黄精也洗干净;将乌鸡宰杀干净之后去除皮毛以及内脏;将所有的食材一起放入炖锅中，加入开水熬煮;水开之后去除表面的浮沫，然后小火炖煮三个小时，加入食盐就可以起锅服用。

第四：桂花红豆汤

材料：红豆、淀粉、桂花酱、红糖

做法：将红豆弄干净之后放入锅中，加入清水煮熟，等到红豆未开花的时候加入红糖;小火炖煮直到红豆开花，随后加入桂花酱，最后加入淀粉进行勾芡，搅拌均匀就可以了。

盛夏出汗多，人们胃口不好，钾离子丢失过多得不到及时补充时，可导致心肌麻痹而危及生命。

红豆(又名赤小豆)能清热祛湿，消肿解毒，清心除烦，补血安神。且红豆本身含热量不高，富含钾、镁、磷、锌、硒等活性成分，是典型的高钾食物。

红豆可入汤入粥或做成消暑甜品，除了可增进食欲外，还可大量补充钾离子，避免夏季低钾症。此外，夏末中医又称之为长夏，人们汗多尿少，特别是心、肾功能不好的老年人，更易发生双下肢水肿。

红豆和鲮鱼或鲤鱼一起煲汤食用，有很好的利尿消肿的功效，也是治疗脚气、腹水、体虚困倦的食疗良方。(1)