

# 赤豆薏米量比例是多少薏米和赤小豆哪个去湿效果好，谢谢-股识吧

## 一、薏米赤豆汤的做法是什么？

炖汤原料：薏米、赤豆、山药、梨（去皮）调料：冰糖  
红豆别名：红小豆、饭豆、米豆、赤豆、赤小豆、红豆  
赤小豆知识介绍：红豆富含淀粉，因此又被人们称为“饭豆”，它具有“津津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能，被李时珍称为“心之谷”。

赤小豆是人们生活中不可缺少的高营养、多功能的杂粮。

为豆科植物赤小豆或赤豆干燥成熟的种子，秋季果实成熟而未开裂时收获。

主产于广东、广西、江西等地。

又称相思豆，煮熟后会变得非常柔软，而且有着不同寻常的甜味，风味相当强。

红豆原产于中国，是一种一年生灌木的种子，由于具有医疗效用，所以在远东一带颇受重视，数千年来一直将它加入米饭及汤里食用。

也由于它们的甜度，所以红豆在东方甜食里是一种常见的材料。

赤小豆营养分析：1. 赤小豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益；

2. 赤小豆有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用；

3. 赤小豆是富含叶酸的食物，产妇、乳母多吃红小豆有催乳的功效。

赤小豆适合人群：一般人群均可食用  
1. 适宜各类型水肿之人，包括肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等，如能配合乌鱼、鲤鱼或黄母鸡同食，消肿力更好；

适宜产后缺奶和产后浮肿，可单用赤小豆煎汤喝或煮粥食；

适宜肥胖症之人食用；

2. 赤小豆能通利水道，故尿多之人忌食；

蛇咬伤者，忌食百日。

赤小豆食疗作用：赤小豆性平、味甘、酸、归心、小肠经；

具有健脾利水，解毒消痈，消利湿热的作用。

赤小豆食物相克：鲤鱼与红豆同煮，两者均能利水消肿，在用于治疗肾炎水肿的时候效果很好，但是正是因为利水功能太强，正常人应避免同时食用二者，尽量隔几个小时再食，是否可以同食因人的体质不同而异。

赤小豆做法指导：赤小豆宜与其他谷类食品混合食用，一般制成豆沙包，豆饭或豆粥，是科学的食用方法。

使用提示：每次30克 该答案来自梅梅菜谱网官方网站

## 二、薏米、红豆、芡实，茯苓，山药，葛根，小麦胚芽拿来煮粥的话材料比例应该是多少！求大神指教，速求，谢谢

得看个人体质，头三样可以煮除湿功用后面的几样葛根有通血管功用，得看个人体质。

## 三、求薏米、红豆、花生、红枣煮粥的方法、配比。

薏米，红豆，花生，红枣煮粥的方法和配比，一般来讲，这几种东西来煮粥总量是用粳米量的30%-40%的样子，如煮一斤总量的粥可以用薏米，红豆，花生，红枣各50克的样子，其具体的煮法是：这里前三种是比较难煮软化的，煮前要前泡水半天左右，先煮到基本熟时再加入红枣和粳米一起煮，也可以用压力锅来煮就会更方便一些，前三种可以不用泡，先压一下后再放粳米和枣一起再压一下就成了。

## 四、红豆薏仁汤一天最多喝多少

这个要根据个人体质，湿热体质多喝些无妨，但是虚寒体质就要少喝，顶多是体内个别湿气，湿气重或者上火了喝些，一旦体质调整过来就不要长期喝。还有跟季节也有关系，比如夏天湿热，可以多喝些红豆薏仁，消暑祛湿。如果是自己熬的汤，喝几碗，少食多餐没什么，如果是红豆薏仁熟粉冲饮，一天2-3袋都是可以。

## 五、红豆薏米水每天要喝多少、喝长时间才会达到祛湿的效果。可不可以把枸杞加进去

展开全部最好什么都别加 所有都是动态的，只要持续就有效果 每天一碗 2-3天就看得见。

## 六、红豆薏米怎样调才不会颗粒

展开全部赤小豆薏米糊的做法 其实这菜谱没什么难度，但买对东西很重要，红豆和赤小豆长得是不一样的，红豆圆圆胖胖，颜色比较浅，赤小豆长长扁扁，肉质紧实，侧面白线明显，颜色较深。

赤小豆和薏米，一比一比例，通常一人份煮粥，每种约30g左右，不宜过多，多人份按比例增加。

两者洗净隔夜浸泡。

## 七、湿气太重，红豆薏米茯苓一次吃多少，能吃

200克生姜切片，加水2000cc，煮开，加红糖适量，一起煮十分钟。

温服1杯，日3次。

温经助阳，祛寒化湿。

## 八、薏米和赤小豆哪个去湿效果好，谢谢

二者加起来吃效果好

## 九、红豆薏米炒熟会消寒性吗

得看个人体质，头三样可以煮除湿功用后面的几样葛根有通血管功用，得看个人体质。

## 参考文档

[下载：赤豆薏米量比例是多少.pdf](#)

[《股票多久可以买卖次数》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[《股票成交量多久一次》](#)

[《股票定增多久能有结果》](#)

[下载：赤豆薏米量比例是多少.doc](#)

[更多关于《赤豆薏米量比例是多少》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/read/38490143.html>