

绿豆汤的“红绿之争”藏着哪些健康密码



炎炎夏日，一碗冰镇绿豆汤是中国人刻在骨子里的清凉记忆。它不只是街头巷尾的解暑小吃，更是藏着千年中医智慧的养生良方。从清热降火到健脾祛湿，绿豆汤的学问远比我们想象中丰富。

不过，你有没有发现，有人煮出来的绿豆汤是绿色的，而自己煮出来的汤色却总是发红，甚至越放颜色越深，难道是变质了？绿豆汤到底是绿色好还是红色好？

今天，咱们就用通俗易懂的语言，聊聊绿豆汤的养生密码、做法技巧和正确喝法，让你夏天喝对汤，清爽又健康。



药食同源的“降火神器”

在中医眼里，绿豆绝非普通杂粮，而是性味甘凉，归心、胃经的药食佳品，是夏季天然的“降火神器”。煮一碗养生绿豆汤，清热降火、祛湿安神，喝出清爽健康，解锁属于中国人的夏日养生智慧。

在中医最早的典籍《黄帝内经》中，“菽”，即豆类，就被认为是“五谷”之一。绿豆在医书中被单独记载是在唐朝，《食疗本草》提到绿豆能“补益元气，和调五脏，安精神”，并被誉为“清热解毒第一品”；唐末《日华子本草》则记录其“益气，除热毒风，厚肠胃；作枕明目，治头风头痛，除吐逆”；《本草纲目》记载其能“清热解毒，消暑，利水”。

现代药理研究认为绿豆富含B族维生素、膳食纤维，以及谷类缺乏的赖氨酸、钾、镁等矿物质，具有抗氧化、抑菌抗炎、调节脂糖代谢、护肝、解毒及轻度利尿作用。

中医认为夏季暑气重、湿气盛，人体容易出现心烦口渴、咽喉肿痛、浑身乏力等“暑热上火”症状。绿豆性凉能清热，味甘可补中，既能清泻心胃之火，缓解暑热烦躁，又能利水祛湿，排出多余湿气，特别适合夏季高温天气调理身体。

三个细节决定绿豆汤是红是绿

很多人疑惑：同样是煮绿豆，为啥有的碧绿清澈，有的暗红浓稠？其实颜色不是变质，全是做法和水质决定的，核心区别在这三点：

煮制方式和时间 绿豆皮中含有多酚类物质，这是变色的关键。短时间快煮、加盖焖煮能保持绿色；久煮、开盖搅拌、煮好后长时间暴露在空气中，多酚类物质接触氧气氧化，汤色就变红加深。

水质酸碱度 北方水质偏碱性，煮出来的绿豆汤容易变红；南方水质偏酸性，更容易煮出绿色汤。想煮绿汤，用纯净水、蒸馏水最佳，别用自来水硬煮。

锅具对汤色的影响 铁锅、铁勺中的金属离子会与绿豆皮里的类黄酮反应，形成有色络合物，让汤色发红甚至发黑，用砂锅或不锈钢锅更不容易变色。

哪种颜色的绿豆汤营养更好？

不同颜色的绿豆汤在功效和营养成分上有什么差异呢？无论是红色的绿豆汤还是绿色的绿豆汤，其蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、钾、镁等矿物质总量几乎没有区别，都能补充夏季出汗流失的电解质等营养。

不同的是，绿色绿豆汤保留了更多的多酚、黄酮抗

氧化物质，总酚含量比红汤高30%至50%，清除自由基、抗炎、缓解热应激能力更强，是解暑的核心有效成分。且绿色的绿豆汤煎煮时间短也使得B族维生素完整保留，可缓解夏季疲劳、口角上火。

不过，红色的绿豆汤也不是一无是处。其虽然损失了一些抗氧化物质，但也有优势，久煮使绿豆淀粉充分糊化、大分子蛋白质变性，更好消化吸收，适合肠胃虚弱的人群。

辨体用方的绿豆汤DIY

一碗简单的绿豆汤，藏着中医“顺时养生”的大智慧。它不只是夏日解暑的美味，更是温和调理身体的良方。只要分清体质，掌握做法，避开禁忌，搭配不同食材，就能让绿豆汤变成夏日养生“神器”。

气虚质与阳虚质——清热不忘护脾胃 气虚质人群的典型感觉是“累”，总是疲乏气短，说话声音小，动不动就大汗淋漓，肌肉松软；阳虚质的核心在“冷”，常年手脚冰凉，特别怕冷，吃点凉的就拉肚子。

这两种人群食用性寒的绿豆汤，容易损伤脾胃，出现腹痛、腹泻等不适，可以在绿豆汤中加入适量生姜片和红枣，有健脾散寒之效。也可加南瓜、冰糖同煮，南瓜性温健脾，能中和绿豆的凉性，口感香甜绵密，肠胃弱的人、老人小孩都能喝，清热又不伤胃。

阴虚质——滋阴清热相得益彰 阴虚质人群关键在于“干”和“热”，手心脚心发热，口干总想喝冷饮，体型偏瘦，容易失眠盗汗。

这类患者容易“上火”，尤其是在炎热的夏天，听起来绿豆汤的清热功效似乎是为这类人群“量身定做”的，但是绿豆利水的特性却可能加重阴液的耗损，这类人群可以在绿豆汤中加入银耳和枸杞。银耳滋阴润肺，枸杞补气血，清热的同时补充水分，适合夏季皮肤干燥、嗓子干痒的人，美容又养生。

如果兼有心烦失眠的，可以加入去芯莲子和干百合，有滋阴安神的功效。

痰湿质与湿热质——清热利湿相辅相成 痰湿质人群多是腹部肥胖松软，脸上油光或头发爱出油，嗓子里总有痰，口里黏腻不爽；湿热质则表现为面部油光发亮，特别爱长粉刺痤疮，口苦口干，大便黏滞冲不干净。这类患者体内湿气重，建议加入炒薏米、赤小豆，增强利湿的作用。

血瘀质与气郁质——清热兼顾理气血 血瘀质人群表现为皮肤偏晦暗，身上容易莫名出现瘀青，或有针扎似的刺痛，女性经色暗带血块；气郁质则以情绪闷闷不乐、多愁善感为主要表现，常觉得胸胁部位胀闷，容易紧张焦虑。

中医讲“气行则血行”，这两类患者都需要疏肝行气，可在绿豆汤中加入陈皮，疏理脾胃气机，适合情绪低落，食欲不振的人群；还可加入新鲜薄荷，可以疏肝理气，并且薄荷清凉解暑，煮好后加几片薄荷，解暑力翻倍；血瘀质人群也可以在绿豆汤中加少许山楂，有活血化瘀的功效，并且能使豆绿汤酸甜可口。

绿豆汤不是人人都能畅饮

刚煮好的绿豆汤放凉即可，别冰镇！冰绿豆汤刺激肠胃，容易引发腹痛、腹泻，解暑不成反伤身，常温喝最养生。而且，每天喝一两小碗解暑即可，不要当水一样大量喝。

此外，绿豆汤虽好，但不是人人都能畅饮，喝错反而伤身体。

体质虚弱者需谨慎 经常拉肚子、肚子怕冷、手脚冰凉的人，以及老人和小孩肠胃功能弱，绿豆性凉，过量喝绿豆汤会腹胀、消化不良，建议少喝或加姜片中和凉性。

处于经期的女性 女性经期体质偏寒，喝冰镇绿豆汤易引发痛经、宫寒；孕妇可少量喝常温绿豆汤，但别过量，避免刺激肠胃。

服药期间喝绿豆汤有讲究

绿豆有解毒作用，会降低中药、部分西药的药效。

温补类中药 如人参、黄芪、肉桂、附子等，绿豆性偏寒凉，能削弱这些温补药材的热性，抵消其补益效果。

部分抗生素 喹诺酮类如左氧氟沙星、诺氟沙星，以及四环素类药物。

免疫抑制剂 如环孢素、他克莫司等。

降糖药 如二甲双胍、格列美脲等。

抗肿瘤药 如卡培他滨、紫杉醇等。上述药物均可能与绿豆活性成分反应，干扰药物代谢。服药时如果服用绿豆汤，建议药物与绿豆汤至少隔开2小时，可以大大降低相互影响。

煮出完美绿豆汤的窍门

提前浸泡 绿豆提前泡2小时，更容易煮开花，节省时间。

煮绿汤秘诀 纯净水、加盖煮、10分钟关火，汤色碧绿清澈。

煮烂汤秘诀 加水后大火煮开，转小火煮30分钟，绿豆软烂，汤色红润。

加糖时机 煮好后放凉再加糖，避免提前加糖导致绿豆不易煮烂。

据北京青年报