

红枣也被称为大枣、枣子等，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖份、胡萝卜素、维生素 B、C、P 及磷、钙、铁等，有维生素丸的美称，有较强的抑爱、抗过敏作用。红枣内含有环磷酸腺苷，能增强肌力、消除疲劳、扩张血管、增加心肌收缩力、改善心肌营养，对防治心血管疾病有良好作用。红枣还能补虚益气、养血安神、健脾和胃等，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠等患者很好的保健品。同时对急慢性肝炎、肝硬化、贫血等症有良好疗效。所以说红枣是一种很好的果品，而且价格也不是很贵，可以作为零食来吃，有益于身心健康。

下面介绍红枣的功效与作用。

## 红枣的功效

### 一、补脾、养血、安神

晚饭后用红枣加水煎汁服用即可；或者与百合煮粥：临睡前喝汤吃枣，都能加快入睡。用鲜红枣 1000 克，洗净去核取肉捣烂，加适量水用文火煎，过滤取汁，混入 500 克蜂蜜，于火上调匀取成枣膏，装瓶备用。每次服 15 毫升，每日 2 次，连续服完，可防治失眠。

### 二、驻颜祛斑、健美丰肌

红枣 10 枚，黑木耳 15 克，冰糖适量。将红枣冲洗干净，用清水浸泡约 2 小时后捞出，剔去枣核。黑木耳用清水泡发，摘洗干净。把红枣、黑木耳放入汤盆内，加入适量清水、冰糖，上笼蒸约 1 小时即成。每日早、晚餐后各服一次，可以补虚养血。适用于血虚面色苍白、心慌心惊及贫血者食用。无病者食之，可起到养血强壮的保健作用。经常服食，可以驻颜祛斑、健美丰肌，并用于治疗面部黑斑、形瘦。注意湿痰及积滞者不宜多食。

### 三、调经、去便秘

当归 15 克、红枣 50 克、白糖 20 克、粳米 50 克。先将当归用温水浸泡片刻，加水 200 克，先煎浓汁 100 克，去渣取汁，与粳米、红枣和白糖一同加水适量，煮至粥成。每日早晚温热服用，10 日为 1 个疗程。此粥具有补血调经，活血止痛，润肠通便的功能，适用于气血不足、月经不调、闭经痛经、血虚头痛、眩晕及便秘等症。

### 四、解郁、除皱、皮肤白嫩细滑

生姜 500 克、红枣 250 克、盐 100 克、甘草 150 克、丁香 25 克、沉香 25 克。共捣成粗末和匀备用。每次 15—25 克，清晨煎服或泡水代茶饮，每日数次。此茶具有补脾、养血、健胃、安神、解郁之功效，久服令人容颜白嫩、皮肤细滑、皱纹减少。

## 五、清肝明目

红枣 50 克、粳米 100 克、菊花 15 克，一同放入锅内加清水适量，煮至浓稠时，放入适量红糖调味食用。此方具有健脾补血、清肝明目之功效；长期食用可使面部肤色红润，起到保健防病的作用

## 六、润肺健脾、使面色红润

红枣 50 克、水发黑木耳 100 克、白糖适量。将水发木耳去杂质洗净，切成小块。红枣去核，一同放入锅中加清水适量煮至红枣、木耳烂熟，放入白糖调味即可食用。据本草记载，红枣具有润肺健脾、止咳、补五脏、疗虚损的作用，配以滋补强身的黑木耳，其补益、滋养、活血、养容的作用增强。常食能使面色红润、青春焕发，此汤尤益于女性。

## 红枣的其他功效

**抗过敏：**红枣治过敏性紫斑，每天吃三次，每次吃 10 枚，一般三天见效。近来日本科学家发现红枣中含有大量叫做环磷酸腺苷的物质，它具有扩张血管、抗过敏作用。同时还具有增强心肌收缩力，改善心肌营养的作用。

**治低血压：**大枣 20 枚，母鸡一只，将鸡切成块，大火煸炒，加佐料，煮八成熟时加入大枣焖熟，分次食之。

**护肝：**每天吃 20 枚红枣可预防肝炎。对于急慢性肝炎、肝硬化患者及血清转氨酶活力较高的病人，每晚睡前服红枣花生汤(红枣、花生、冰糖各 30 克，先煎花生后入红枣、冰糖)一剂，30 天为一疗程，能降低血清谷丙转氨酶水平。

**抗癌：**红枣富含三萜类化合物和二磷酸腺苷。三萜类化合物大都具有抑制癌细胞的功能。所以常食红枣的人很少患癌症。

## 红枣食疗方

1、用红枣 20 枚，鸡蛋 1 个，红糖 30 克，水炖服，每日 1 次，适用于产后调养，有益气补血之功效。红枣有补中益气，养血安神之功效。红枣中的高维生素含量，对人体毛细血管有健全的作用。

2、红枣 10 枚，黑木耳 15 克，冰糖适量。将红枣冲洗干净，用清水浸泡约 2 小时后捞出，剔去枣核。黑木耳用清水泡发，摘洗干净。把红枣、黑木耳放入汤盆内，加入适量清水、冰糖，上笼蒸约 1 小时即成。每日早、晚餐后各服一次，可以补虚养血。适用于血虚面色苍白、心慌心惊及贫血者食用。无病者食之，可起到养血强壮的保健作用。经常服食，可以驻颜祛斑、健美丰肌，并用于治疗面部黑斑、形瘦。注意湿痰及积滞者不宜多食。

3、红枣有补脾、养血、安神作用。晚饭后用红枣加水煎汁服用即可；或者与百合煮粥；临睡前喝汤吃枣，都能加快入睡。用鲜红枣 1000 克，洗净去核

取肉捣烂，加适量水用文火煎，过滤取汁，混入 500 克蜂蜜，于火上调匀取成枣膏，装瓶备用。每次服 15 毫升，每日 2 次，连续服完，可防治失眠。

4、当归 15 克、红枣 50 克、白糖 20 克、粳米 50 克。先将当归用温水浸泡片刻，加水 200 克，先煎浓汁 100 克，去渣取汁，与粳米、红枣和白糖一同加水适量，煮至粥成。每日早晚温热服用，10 日为 1 个疗程。此粥具有补血调经，活血止痛，润肠通便的功能，适用于气血不足、月经不调、闭经痛经、血虚头痛、眩晕及便秘等症。

5、何首乌粉 25 克、红枣 50 克、冰糖 15 克、粳米 50 克。先将粳米、红枣一同入锅，熬煮成粥。待粥半熟时加入何首乌粉，边煮边搅匀，至粥粘稠即成，再加入冰糖调味。此粥有补肝肾、益精血、通便、解毒等功效，适用于肝肾两虚、精血不足所致的头昏眼花、失眠健忘、梦遗滑精等症，老年性高血压、血管硬化患者久服可延年益寿。

6、红枣 30 个、元参 30 克、乌梅 6 个、杞子 15 克，加水 4 碗煮沸 20 分钟后加入适量冰糖（也可用红糖），煎至微稠，待稍凉后用容器装之备用。一般每次 2 汤匙，每日 2 次。此膏可补中益气、养血补血，更适合于体虚、脾胃弱或手术之后的调养。

淘宝上销售红枣相关店铺：

一休食品专营店：

[http://s.click.taobao.com/t\\_8?e=7HZ5x%2B0zc4IGmiGH5vD3v70KNPY%3D&p=mm\\_292393050\\_0](http://s.click.taobao.com/t_8?e=7HZ5x%2B0zc4IGmiGH5vD3v70KNPY%3D&p=mm_292393050_0)

新疆美味特产店

[http://s.click.taobao.com/t\\_8?e=7HZ5x%2B0zcdM4jN8I9YFg9B40RA%3D%3D&p=mm\\_292393050\\_0](http://s.click.taobao.com/t_8?e=7HZ5x%2B0zcdM4jN8I9YFg9B40RA%3D%3D&p=mm_292393050_0)

和田玉枣官方旗舰店

[http://s.click.taobao.com/t\\_8?e=7HZ5x%2B0zd%2BdP5BLaQWYQeyaKkb4%3D&p=mm\\_292393050\\_0](http://s.click.taobao.com/t_8?e=7HZ5x%2B0zd%2BdP5BLaQWYQeyaKkb4%3D&p=mm_292393050_0)

好佳香新疆特产店

[http://s.click.taobao.com/t\\_8?e=7HZ5x%2B0zdZBWsY8P5Ve549IVzrU%3D&p=mm\\_292393050\\_0](http://s.click.taobao.com/t_8?e=7HZ5x%2B0zdZBWsY8P5Ve549IVzrU%3D&p=mm_292393050_0)

新疆果然不错

[http://s.click.taobao.com/t\\_8?e=7HZ5x%2B0zdZVqMfcs1EuiDXYa8bk%3D&p=mm\\_292393050\\_0](http://s.click.taobao.com/t_8?e=7HZ5x%2B0zdZVqMfcs1EuiDXYa8bk%3D&p=mm_292393050_0)

巴扎 20 度 c 旗舰店

[http://s.click.taobao.com/t\\_8?e=7HZ5x%2B0zc4UHYMw9R4DgrGyBeE8%3D&p=mm\\_292393050\\_0](http://s.click.taobao.com/t_8?e=7HZ5x%2B0zc4UHYMw9R4DgrGyBeE8%3D&p=mm_292393050_0)

辰卓食品专营店

[http://s.click.taobao.com/t\\_8?e=7HZ5x%2B0zc48PneSyxuVWpqQx20o%3D&p=mm\\_292393050\\_0](http://s.click.taobao.com/t_8?e=7HZ5x%2B0zc48PneSyxuVWpqQx20o%3D&p=mm_292393050_0)

浪漫天山

[http://s.click.taobao.com/t\\_8?e=7HZ5x%2B0zc48KTApDveQDQsMlPQ%3D%3D&p=mm\\_292393050\\_0](http://s.click.taobao.com/t_8?e=7HZ5x%2B0zc48KTApDveQDQsMlPQ%3D%3D&p=mm_292393050_0)