



红曲米，中药名。以籼稻、粳稻、糯米等稻米为原料，用红曲霉菌发酵而成，为棕红色或紫红色米粒。《本草纲目》：白粳米一石五斗，水淘浸一宿，作饭。分作十五处，入曲母三斤，搓揉令匀，并作一处，以帛密覆。热即去帛摊开，觉温急堆起，又密覆。次日日中又作三堆，过一时分作五堆，再一时合作一堆，又过一时分作十五堆，稍温又作一堆，如此数次。第三日，用大桶盛新汲水，以竹箩盛曲作五、六分，蘸湿完又作一堆，如前法作一次。第四日，如前又蘸。若曲半沉半浮，再依前法作一次，又蘸。若尽浮则成矣，取出日干收之。其米过心者谓之生黄，入酒。



红曲米又称红曲、红米，主要以籼稻、粳稻、糯米等稻米为原料，用红曲霉菌发酵而成，为棕红色或紫红色米粒。红曲米是中国独特的传统食品，其味甘性温，入肝、脾、大肠经。早在明代，药学家李时珍所著《本草纲目》中就记载了红曲的功效：营养丰富、无毒无害，具有健脾消食、活血化淤。



红曲米红烧肉

平底锅放少许油，小火，将洗净沥干的五花方肉低温煎炸，慢慢将肉里的油脂逼出来，至肉块四面都呈金黄色；

砂锅内垫竹箬，肉皮朝上放入锅内，加入高汤（清水）、葱姜、绍酒、精盐、冰糖、红曲米水，加盖小火焖煮1.5小时至酥烂，改大火收汁，离火拣去葱姜，移放盘中，浇上原卤汁。

要点：

- 1.煎好的肉放入砂锅后，必须加入热汤或热水；
- 2.汤水要一次性足量，以没过食材为宜，不能中途添加；
- 3.小火慢烧，熬足火候，勿频繁开盖查看。
- 4.最后用大火迅速收汁，不可翻炒。

与常规红烧肉的做法相比，此方使用了一种特殊的辅料——红曲。红曲是中国独特的传统食品，距今已经有千年历史。红曲米是以大米为原料，接种红曲霉菌发酵而成，呈棕红或紫红色。红曲米可制成红曲水或红曲粉，对蛋白质有很强的着色力，因此是传统的天然食品染色色素，如烧腊、酱卤、灌制红肠、制作腐乳等等。

红曲米

红曲粉，是一种天然红色素，南方做烧肉或豆腐乳多使用。红曲是用糯米蒸制后接种红曲菌种，发酵繁殖的，产品是发酵后的暗红色糯米，经粉碎后成为红曲粉。



健脾消食是红曲米茶最重要的功效，因为红曲米茶中含有大量的活性酶，这些活性酶能加快人体内食物分解并促进肠胃对它们的吸收，而且能修复受损的胃肠黏膜，并能提高肠胃消化功能，对人类的脾胃虚寒和消化不良有特别好的缓解作用。



平时人们多喝些红曲米茶还能起到活血化瘀的重要作用，能加快人体内气血循环，并能促使淤血消散，对人类因气血循环不畅导致的筋骨疼痛和关节疼痛，肢体麻木等症有一定缓解作用，另外女性出现月经不调时多喝红曲米茶也能让症状缓解。



脾阴不足慎用。红曲能健脾消食，治疗食积滞，也就是能快速促进消化。脾阴不足者脾气两虚不足，精力不足，肌不欲食，这类人不适合吃红曲米，红曲米特别促进消化，消耗脾气，不适合脾胃过虚的人群。



无食积瘀滞者慎用。红曲米主治饮食积滞、脘腹胀满，促进人体消化和吸收，能加快新陈代谢。对于无食积滞者来说不需要服用，服用后可能会不好，因此许多食物都是物取所需，无利则慎用，因此红曲米对于没有食积滞的朋友来说要慎用。



不能与降脂药物一起食用。正在服用降脂药得患者不应该同时食用红曲米，因为降脂药物本身就能降低胆固醇。同时红曲米还不能与史塔丁类药物一起服用，因为红曲米和史塔丁类药物都有导致头晕、胃烧感、肝脏损坏的副作用。



它这个酸的味道是非常的清淡

红曲米是可以泡茶喝的，红曲米不但可以泡茶而且降脂减肥作用。因为红曲米是天然的降压药物，所以红曲米泡茶非常的适合高血压病人。但是不是所有的红曲米都具有降血压的功效。可以降低血压的红曲米称为功能性红曲，它含有的名为弗洛他汀的物质可以降低血压。好的功能性红曲粉红色，具有香气但不可以直接泡茶喝。