

破译 黑色食物营养密码

汤灿 主编

延年益寿的食物

黑色食物具有三大优势：

一是来自天然，所含有害成分极少；二是营养成分齐全，质优量多；三是有防病治病、保健强身、延年益寿的神奇功效。黑色食物一般呈黑色，是因为其中含有一种特殊的物质——花色甙，而花色甙又是多元酚的一种。这种物质具有强大的抗氧化作用，它通过清除人体内的活性氧，起到保护人体细胞免遭破坏以及防癌抗癌的作用。

解密

借

食物营养解密

WHITE YELLOW RED GREEN BLUE PURPLE BLACK

广东人民出版社 广东经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

破译黑色食物营养密码 / 汤灿 主编. — 广州: 广东经济出版社,

2007.1

(七色食物营养解码)

ISBN 7-80728-481-1

I. 破… II. 汤… III. ①食品营养 ②保健 - 食谱

IV. ① R151.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160851 号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11~12 号) 广东新华发行集团 广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米 X 1194 毫米 1/24
印张	4.5
版次	2007 年 1 月第 1 版
印次	2007 年 1 月第 1 次
印数	10 000 册
书号	ISBN 7-80728-481-1/R · 103
定价	全套(1~7 册)定价: 138.60 元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路 11~12 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



B l a c k

破译黑色食物营养密码

汤灿 主编



广东省出版集团
广东人民出版社

七

色

食

物

营

养

解

码

黑色宣言

有利延年益寿

食有五性，即寒、热、温、凉、平；食有五味，即酸、甜、苦、辣、咸；食有五诀，即色、香、味、形、养；食有七色，即黑、白、红、黄、蓝、绿、紫。中医学还有食物五色对应人体五脏之说，即红色养心、绿色养肝、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾，而蓝色食物近年来更是被追捧为贵族化的营养保健食品，紫色食物也因其减压安神的神奇功效而日益受人青睐。

中华膳食的精髓就在于将食物的五性、五味、五诀和七色食材搭配融合，达到食疗同济、色香味养的境界。

民以食为天，一直以来，人类对食物的科学研究从未停止过，各种食物的营养价值及食疗功效密码不断被破译，以色养生的理念已经成为一种新的饮食时尚。

新的视角，新的认知。对于每天餐桌上的食物，我们有了一种新的营养搭配和安排，不同的颜色代表不同的营养，以颜色为主题的食谱让营养的选择更加直接简单。今天以什么为主色调搭配自己的餐桌完全在于你的心情：热情奔放的红色系列，活力清新的绿色系列，神秘浪漫的紫色系列……充满艺术细胞的你还可以搭配出更加绚彩斑斓的七色盛宴，丰富的色彩不单会刺激你的视觉感官，更会令你垂涎三尺而食指大动。好的心情，营养当然吸收得更好。

美食七色，食色人生。

破译：黑色食物——有利延年益寿

黑色食物均具有三大优势：一来自天然，所含有害成分极少；二营养成分齐全，质优量多；三有防病治病，保健强身，延年益寿的神奇功效。黑色食物一般呈黑色，是因为其中含有一种特殊的物质——花色甙，而花色甙又是多

元酚的一种。这种物质具有强大的抗氧化作用，它通过清除人体内的活性氧，起到保护人体细胞免遭破坏以及防癌抗癌的作用。此外，黑色食物还具有低热，低脂，富含

氨基酸，多种维生素，微量元素，亚油酸，蛋白质的

特点，因而具有净化血液，改善肾脏机能，强化肝脏功能，防治动脉硬化，冠心病、脑中

风，糖尿病等多种慢性疾病以及减

肥美容等功效。其实，黑色食物

的这些神奇功效，中国人早就

有所了解，祖国医学认为它们

具有养血，补肾，滋阴之功，

《本草纲目》把这些食物称为

“仙人食”，“帝王食”和“长

寿食”。



C O N T E N T S 目 录



Part1 漫谈黑色食物.....4

什么是黑色食物.....5

补肾多吃黑色食物.....6

Part2 食物营养大解密.....7

黑 豆.....8

黑豆猪肝.....10

黑芸豆.....11

黑芝麻.....13

黑米黑芝麻汤圆.....15

黑糯米.....16

黑糯米莲藕片.....18

黑 米.....19

煎黑米藕夹.....21

黑白甜饭.....22

糙 米.....23

苦荞麦.....25

豆 豉.....27

荸 荠.....29

荸荠西芹鸽.....31

荸荠豆浆.....32

南 枣.....33

罗汉果.....35

桂 圆.....37

黑葡萄.....39

乌 梅.....41

松 子.....43

香菇松子.....45

栗 子.....46

栗子焖乌鸡.....48

黑瓜子.....49

双耳瓜仁.....51

草 菇.....52

冬瓜草菇.....54

香 菇.....55

菜花香菇.....57

香菇当归肉片汤.....58

椒盐菇丝.....59

田 螺.....60

爆炒田螺.....62

田螺塞肉.....63

黑木耳.....64

黑木耳烧豆腐.....66

荸荠木耳汤.....67

炒黑白菜.....68

菱 角.....69

发 菜.....71

海 带.....73

海带炖牛尾.....75

海带炖豆腐.....76

海带排骨汤.....77

蚝 油.....78

蚝油鲜菇.....80

海 参.....81

猴头菇炖海参.....83

酸辣海参.....84

乌骨鸡.....85

枸杞党参乌鸡.....87

灵 芝.....88

首 乌.....90

茶 叶.....92

甘 蔗.....94

皮 蛋.....96

酱 油.....98

黑 醋.....100

胡 椒.....102

咖 啡.....104

附表一 中国居民膳食营养素参考摄入量——维生素1

附表二 中国居民膳食营养素参考摄入量——维生素2



Part 1

漫谈黑色食物



什么是黑色食物

黑色食物包括黑豆、黑芸豆、黑芝麻、黑糯米、黑米、糙米、苦荞麦、南枣、罗汉果、桂圆、黑葡萄、乌梅、松子、栗子、黑瓜子、草菇、香菇、田螺、黑木耳、菱角、发菜、海带、蚝油、海参、乌骨鸡、灵芝、首乌、茶叶、甘蔗、皮蛋、酱油、黑醋、胡椒、咖啡等。

黑色食物的养生功效有以下几点：

1. 能养血、补肾、滋阴。
2. 含有花色素，具有强大的抗氧化作用，它通过清除人体内的活性氧，起到保护人体细胞免遭破坏以及防癌抗癌的作用。
3. 具有净化血液、改善肾脏机能、强化肝脏的功能，防治动脉硬化、冠心病、脑中风、糖尿病等多种慢性疾病。
4. 低热、低脂，有减肥美容的功效。



补肾多吃黑色食物

医学认为，黑色食物可起到补肾的作用，因此，肾虚的人可适当多吃一些黑色的食物。

代表食物：

栗子：

栗子性味甘温，具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰的功效。现代研究认为，栗子是碳水化合物含量较多的干果品种，能提供较多的热能，有利于机体产生热能。此外，栗子还含有丰富的不饱和脂肪酸，烟酸，微生素B₁、B₂，胡萝卜素，钙等多种营养物质，特别适合高血压、冠心病等心脑血管疾病及骨质疏松者食用。只是需要提醒大家的是，由于小孩子的消化能力较差，所以不宜多食栗子，否则容易造成积滞。还有因栗子的含糖量较高，糖尿病患者也不宜多食。

黑米：

黑米性味甘温，有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾、缩小便、止咳喘等作用，特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频等患者食用。现代营养学研究表明，黑米含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁、镁、锌等矿物质和天然黑色素，是谷类食物中营养含量的佼佼者。

黑豆：

又名乌豆，味甘性平，有补肾强身、活血利水、解毒的功效，特别适合肾虚者食用。肾虚所致的腰痛、耳鸣者可取黑豆50克、狗肉500克，一起煮烂，加入各种调味品后食用。此外，黑豆制成的豆浆、豆腐等豆制品，也是肾虚所致的须发早白患者的食疗佳品。

黑芝麻：

黑芝麻性味甘、平，具有滋养肝肾、养血润燥的作用。特别适合因肝肾不足所致的脱发、皮肤干燥、大便秘结的中老年朋友食用。现代医学研究表明，黑芝麻含蛋白质、脂肪、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、多种氨基酸及钙、磷、铁等微量元素，有延缓衰老的作用。



食物营养大解密



黑豆

H
E
-
D
O
C

解密※食物特质

黑豆为豆科植物大豆的黑色种子，又名乌豆，味甘性平。传统中医学认为，黑豆是一种既便宜又有助于抗衰老，具有医食同疗的特殊功能的食品。含较丰富的蛋白质，脂肪，碳水化合物，胡萝卜素，维生素B₁、B₂，烟酸及粗纤维，钙，磷，铁等营养物质。



解密※营养结构

据科学测定，每100克黑豆含：

人体必需营养素 维生素 矿物质

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	9.9	胡萝卜素(毫克)	30	磷(毫克)	500
能量(千卡)	381	维生素A(毫克)	5	钾(毫克)	1377
能量(千焦)	1594	硫胺素(微克)	0.2	钠(毫克)	3
蛋白质(克)	36	核黄素(毫克)	0.33	镁(毫克)	243
脂肪(克)	15.9	尼克酸(毫克)	2	铁(毫克)	7
碳水化合物(克)	33.6	维生素E(T)(毫克)	17.36	锌(毫克)	4.18
灰份(克)	4.6	锰(毫克)	2.83	硒(微克)	6.79
膳食纤维(克)	10.2	钙(毫克)	224	铜(毫克)	1.56

解密※保健功能

黑豆中微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量都很高，而这些微量元素对延缓人体衰老、降低血液粘稠度等非常重要。黑豆中粗纤维含量高达4%，常食黑豆，可以提供食物中粗纤维，促进消化，防止便秘发生。

黑豆味甘性平，为清凉性滋补强壮药，具有祛风除热、调中下气、解毒利尿、补肾养血之功能，既能补身，又能去疾，药食皆宜。

黑豆对年轻女性来说，还有美容养颜的功效。古代药典上曾记载黑豆可驻颜，明目，乌发，使皮肤白嫩等。

解密※最佳摄取

平时食用黑豆时最好煮食或做成豆浆、豆腐等豆制品后再食用。

解密※饮食宜忌

黑豆不宜生吃，尤其是肠胃不好的人会出现胀气现象。

黑豆也不宜多食。

解密※选购存贮

黑豆导热性不良，在高温情况下又易引起红变，应采取低温密闭的储藏方法。



黑豆猪肝

制作过程

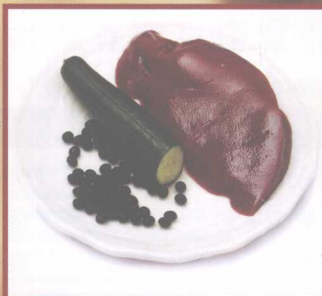
1. 把猪肝洗净，切成薄片，放碗里，加上鸡蛋、淀粉和面调拌均匀；黑豆放清水中浸泡至软备用；黄瓜洗净，切成片；把黄瓜片放另一碗里，加上酱油、盐、料酒、米醋、蒜末、味精和水淀粉调成芡汁。
2. 净锅置火上，放清水烧沸，放入黑豆和猪肝片煸炒片刻，取出；再放入猪肝片焯一下，捞出沥净水分。
3. 净锅放花生油，置火上烧热，放入黑豆和猪肝片煸炒片刻，烹入对好的芡汁炒均，淋上香油，出锅装盘上桌即可。

菜品特色

肝熟豆烂，味稍辣。喝汤吃肝、豆。

营养功效

补血养肝，益精明目。适用于身体虚弱所致面色苍白、头晕眼花、视物不清。



原料 猪肝 200 克，黑豆 75 克，鸡蛋半个，黄瓜 25 克，面粉少许，蒜末 5 克。

调料 花生油适量，淀粉 25 克，水淀粉 15 克，盐 2 克，味精 2 克，料酒、米醋、香油、酱油各少许。





黑芸豆

H E I Y U N D O U

解密※食物特质

芸豆学名菜豆，原产美洲的墨西哥和阿根廷，我国在16世纪末才开始引种栽培，主要有大白芸豆、大黑花芸豆等。芸豆营养丰富，蛋白质含量高于鸡肉，钙含量是鸡的7倍多，铁为4倍，B族维生素也高于鸡肉。



解密※营养结构

据科学测定, 每100克黑芸豆含:

成分名称		含量
人体必需营养素	水分(克)	13.2
	能量(千焦)	1318
	碳水化合物(克)	65.8
	灰份(克)	2.4
	蛋白质(克)	17.2
	膳食纤维(克)	7.4
	脂肪(克)	1.4
维生素	尼克酸(毫克)	2.7
	维生素A(毫克)	47
	维生素E(T)(毫克)	9.64
	硫胺素(微克)	0.14
	胡萝卜素(毫克)	280
矿物质	锰(毫克)	1.08
	钾(毫克)	641
	铁(毫克)	5.9
	铜(毫克)	0.92
	钙(毫克)	221
	钠(毫克)	19.6
	锌(毫克)	3.4
	磷(毫克)	169
	镁(毫克)	120
	硒(微克)	74.06

解密※保健功能

我国古医籍记载, 芸豆味甘平, 性温, 具有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补元气等功用, 是一种滋补食疗佳品。

芸豆含有皂甘, 尿素酶和多种球蛋白等独特成分, 具有提高人体自身的免疫能力, 增强抗病能力, 激活淋巴T细胞, 促进脱氧核糖核酸的合成等功能, 对肿瘤细胞的发展有抑制作用, 因而受到医学界的重视。

吃芸豆对皮肤、头发大有好处, 可以提高肌肤的新陈代谢, 促进机体排毒, 令肌肤常葆青春。芸豆中的皂甙类物质能降低脂肪吸收功能, 促进脂肪代谢; 其所含的膳食纤维还可加快食物通过肠道的时间, 想减肥者多吃芸豆一定会达到轻身的目的。

解密※选购存贮

在盛黑芸豆的容器内, 喷上白酒可防虫蛀。

解密※最佳摄取

适用量: 每次40~60克。

芸豆颗粒饱满肥大, 色泽鲜明, 营养丰富, 可煮可炖, 是制作糕点、豆馅、甜汤、豆沙的优质原料。

解密※饮食宜忌

老少皆宜, 四季均可。尤其适合心脏病、动脉硬化、高血脂、低血钾症和忌盐患者食用。

芸豆是营养丰富的食品, 不过其籽粒中含有一种毒蛋白, 必须在高温下才能被破坏, 所以食用芸豆必须煮熟煮透, 消除其毒性, 更好地发挥其营养效益, 否则会引起中毒。

芸豆在消化吸收过程中会产生过多的气体, 造成胀肚。故消化功能不良及有慢性消化道疾病的人应尽量少食。



黑芝麻

H
E
I
Z
H
I
M
A

解密※食物特质

芝麻又叫胡麻、脂麻、乌麻等，既可食用又可作为油料。芝麻有黑白两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。古代养生学家陶弘景对它的评价是“八谷之中，惟此为良”。日常生活中，人们吃的多是芝麻制品，如芝麻酱和香油。



解密※营养结构

据科学测定，每100克黑芝麻含：

成分名称	含量
水分(克)	5.7
能量(千焦)	2222
碳水化合物(克)	24
灰份(克)	5.1
蛋白质(克)	19.1
脂肪(克)	46.1
膳食纤维(克)	14
硫胺素(微克)	0.66
维生素E(T)(毫克)	50.4
核黄素(毫克)	0.25
尼克酸(毫克)	5.9
锰(毫克)	17.85
钾(毫克)	358
铁(毫克)	22.7
铜(毫克)	1.77
钙(毫克)	780
钠(毫克)	8.3
锌(毫克)	6.13
磷(毫克)	516
镁(毫克)	290
硒(微克)	4.7

解密※保健功能

芝麻榨成油不但具有浓郁的香气，可促进食欲，更有利于招牌营养素的吸收。其中含量近70%的维生素E具有优异的抗氧化作用，可以保肝护心，延缓衰老。

黑芝麻富含生物素，对身体虚弱、早衰而导致的脱发效果最好，对药物性脱发、某些疾病引起的脱发也会有一定疗效。常吃芝麻还能增加皮肤弹性。

芝麻酱含铁高达48毫克，比猪肝高1倍，比鸡蛋黄高6倍。经常食用不但对调整偏食厌食有积极的作用，还能纠正和预防缺铁性贫血。芝麻酱中含钙量蔬菜和豆类都高得多，仅次于虾皮，经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有益处。

芝麻还有润肠通便和抗癌的功效。

解密※选购存贮

芝麻含的脂肪酸是以多元不饱和脂肪酸为主，如果储存不当，反而会让脂肪氧化劣变，产生自由基。因此储存芝麻制品时宜密封，并放在阴凉之处，避免光照与高温。

解密※最佳摄取

适用量：每天10~20克。

如果为达保健的目的，欲常吃芝麻，一个简单的方法是：将芝麻掺入粳米中煮粥，每日随粥吃10~15克。芝麻味香，炒后直接嚼服或拌饭吃，亦可。

芝麻仁外面有一层稍硬的膜，把它碾碎才能使人体吸收到营养，所以整粒的芝麻应加工后再吃。炒制时千万不要炒糊。

解密※饮食宜忌

中医将芝麻看作发物，故皮肤患疮毒、湿疹者，应忌食。

因其脂肪含量很高，滑肠通便作用强，所以，有精气不固、脾气虚弱的人表现大便泄泻者，不宜食之。



黑米黑芝麻汤圆

菜品特色

软糯可口，散发着芝麻的浓香。

营养功效

养血润燥，养肝生发，乌发美发。适用于B族维生素、维生素C缺乏所致头发分叉、变脆、无光泽以及头发花白等症的辅助食疗。



原料 汤圆粉、黑米、黑芝麻各适量。

调料 糖少许。

制作过程

1. 黑米洗净煮粥，取其汤与汤圆粉一起和面，然后把面团揪成大小相等的剂子。
2. 黑芝麻洗净炒熟，用搅拌机打成末。
3. 锅中放猪油，倒入黑芝麻末，加适量糖炒成泥状，黑芝麻与糖和油的比例约为1:1:1。将剂子按扁，中间包馅，最后揉成球下锅煮熟即可。