食

保

黑枣

黑芝麻 黑木耳

你可能经常会
碰到身体上的一些小麻烦
问了好多人
翻了好多资料 也没个道道
其实你不知道 你最需要的
往往就在你的身边

高宏 徐勇刚 魏晖 编著

浙江科学技术出版社

品

健

黑枣
黑芝麻 黑木耳

高宏 徐勇刚 魏晖 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黑枣 黑芝麻 黑木耳/高宏,徐勇刚,魏晖编著.
杭州:浙江科学技术出版社,2004.9
ISBN 7-5341-2158-2

Ⅰ.黑… Ⅱ.①高…②徐…③魏… Ⅲ.①君迁子—食物疗法②芝麻—食物疗法③木耳—食物疗法 Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075374 号

黑枣 黑芝麻 黑木耳

高宏 徐勇刚 魏晖 编著

责任编辑/刘丹
封面设计/金晖
出版发行/浙江科学技术出版社
地 址/浙江杭州市体育场路 347 号
邮 编/310006
印 刷/浙江大学印刷厂
开 本/850×1168 1/32
印 张/5.5
字 数/119 000
版 次/2004 年 9 月第 1 版
印 次/2004 年 9 月第 1 次印刷
定 价/9.00 元
书 号/ISBN 7-5341-2158-2

版权所有 翻印必究

前言

在悠久的人类历史长河中，我国劳动人民同疾病进行着顽强的斗争，逐渐摸索和积累了大量利用食物防病治病的丰富经验。为了满足广大群众利用身边最简单的食物防治疾病的需要，我们广泛搜集和整理了与食疗有关的资料。

在本书中，我们对黑枣、黑芝麻和黑木耳进行了详细的介绍。黑枣、黑芝麻和黑木耳都是很常见的保健食品，在一般的超市就可以购买到，均有较佳的防病和治病的功效。本书分别介绍了这三者的来源和脾性、挑选方法、保健功效和常见的食品制作方法，并收集了大量用方精练、简便易行、疗效显著的食疗方。全书内容丰富，实用性强。

由于成书时间紧迫，作者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编　者

2004 年 2 月

目 录

黑枣篇

2 黑枣的来源和脾性
3 会挑好黑枣并不难
4 久服轻身延年的仙果
8 五花八门的黑枣食谱

黑芝麻篇

12 黑芝麻的来源和脾性
13 会挑好黑芝麻并不难
14 久服轻身不老的食品
19 五花八门的黑芝麻食谱

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

黑木耳篇

24 黑木耳的来源和脾性
25 会挑好黑木耳并不难
26 神奇的“素中之荤”
30 五花八门的黑木耳食谱

应用篇

36 健康的你同样需要悉心呵护
36 补虚
39 抗衰老
41 健脑
45 防癌抗癌
50 乌发
53 强筋健骨
56 润滑肌肤
58 明目
62 减肥
64 不同的病症请选不同的良方
64 内科病症
64 咳嗽
68 慢性支气管炎
70 食欲不振
75 胃痛
77 胃下垂
78 便秘

82 便血
84 多汗、盗汗
87 冠心病
90 高血脂
93 高血压
96 低血压
98 贫血
104 血小板减少
125 外科病症
125 前列腺肥大
127 痔疮
135 妇科病症
135 月经不调
136 痛经
139 闭经
142 功能性子宫出血
154 儿科病症
154 小儿腹泻
156 皮肤科病症
156 慢性荨麻疹
158 痤疮
105 紫癜
109 高血糖
111 浮肿
115 头痛
116 神经衰弱
120 早泄
122 阳痿
130 慢性腰痛
132 骨折
144 先兆流产
145 习惯性流产
147 产后体虚
151 更年期综合征
155 小儿遗尿
160 湿疹
162 脱发

164 口腔科病症

164 口腔溃疡　　166 牙龈出血

黑枣篇

黑枣的来源和脾性

黑枣是由脆熟期的鲜枣熏制而成的。黑枣营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素，是一种常见的保健品。

我国是枣树的故乡，栽培历史悠久，资源丰富。根据历史文献记载，7000 多年前我国就已经栽培了枣树。《诗经》、《山海经》、《尔雅》中都有关于枣的记载。枣在植物分类上属于鼠李科枣属，枣属植物在世界上大约有 40 种。我国枣树栽培起源于周代以前，有十几个品种，是世界上枣树种类最多的国家，其中比较重要的有普通枣、酸枣、毛叶枣 3 种。普通枣原产于我国，约有 300～400 个品种。

枣树在我国的分布极为广泛，北到辽宁，南到广东和广西，西抵新疆，东到东南沿海各地，并且在海拔 1000 多米的地方也能生长。一般来说，秦岭淮河以北的冀、晋、鲁、豫、陕 5 省，由于光照条件好，温差大，枣果含糖量高，品质优良，产出的枣适宜熏制成黑枣。

枣果成熟后，挑选全红、完整、没有虫蛀的，洗涤后倒入沸水锅中加盖急煮 5～8 分钟，使果皮软化，当枣皮转为鲜红色，果肉呈绿白时出锅，再将其投入 40～50℃水缸中，冷浸 5～8 分钟，待果面产生细密纹理后取出，均匀铺在窑面上，铺成 15 厘米厚，先用小火熏，再用旺火熏，最后停火，如此反复熏制 2～4 次，果肉

硬度里外一致，稍有弹性不粘手时即成黑枣。

黑枣中富含钙、磷、碳水化合物和维生素等营养物质。中医学历来重视枣的滋补作用。黑枣有益中气、补脾土、润心肺、调营卫、缓阴血、生津液、悦颜色、通九窍、助十二经、和百药的功效，可以治疗脾胃虚弱、倦怠乏力、便溏泄泻、妇女更年期综合征、贫血、过敏性紫癜等疾病。

黑枣虽好，但有些人不适宜食用，普通人也不适宜多食。《中药大辞典》记载枣子"凡有痰湿、积滞、齿病、虫病者，均不相宜"。李时珍认为："今人蒸枣多用糖蜜拌过，久食最损脾助湿热也。"故痰湿者不能食枣。枣善补脾胃之虚，故对胃实证中的食积，有实实之碍。许多医书都指出食积者不宜吃枣，如《医学入门》中载："心下痞，中满呕吐者忌之。"《本草经疏》中载："小儿疳病不宜食。"又据古代医书记载，枣不可与大葱同食，令人五脏不和；枣不能与鱼同食，令人腰腹疼痛。枣伤牙齿，成语"囫囵吞枣"就讲了多食枣伤牙齿的问题。另外，黑枣中含有丰富的鞣酸和果胶，与胃酸相遇后就会凝集，并与食物残渣聚集形成不溶于水的团块，停留在胃内导致胃石症，嵌顿于肠道形成粪石性肠梗阻。黑枣不能多吃，尤其不要空腹吃。如果吃了以后，出现腹痛、呕吐等症状，要及时到医院就诊。

会挑好黑枣并不难

挑选黑枣要选大而均匀、果形短壮圆整、皱纹少、痕迹浅、皮

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

薄核小、肉质厚而细实的。如果皱纹多、痕迹深、果形干瘪，则是用肉质差或未熟的枣制成的。从颜色上来看，好黑枣皮色乌亮有光，黑里泛红；皮色乌黑的较差；黑色带黄的更差；呈褐红色的则是次品。

黑枣由于已经干制过，贮藏的条件不是很严格，但也要防止风吹、高温、潮湿和虫蛀，可以放在缸、坛子或无毒塑料袋中密闭保存。夏日保存黑枣的地方湿度不宜过大，应该充分晾晒后方可长期保存，否则高温下容易霉烂。霉烂的黑枣有毒，不能食用。

久服轻身延年的仙果

我国现存最早的药学专著《神农本草经》认为，枣可“主心腹邪气，安中养脾，助十二经。平胃气，通九窍，补少气、少津液，身中不足，大惊，四肢重，和百药，久服轻身延年”。枣在中医临床上应用广泛，常用枣来调和百药，老、弱、病者及产妇常用枣来补血养身。

天然的维生素丸

古人视枣为佳饵和仙果。据《幽明录》记载：“太原王仲德年少时遭乱，二天粒米未沾，忽一日有人扶其头说道：‘可食枣以充饥。’他惊起，瞥见一小儿，长四尺，隐去，面前有一袋干枣，他啖

食之，小有气力。"这个传说说明了枣含有丰富的营养。

据分析，枣中含水分 72.8%、蛋白质 1.2%、脂肪0.2%、碳水化合物 23.8%、无机盐 0.4%，并含有多种维生素，特别是维生素 C 的含量居于各种水果的首位。每 100 克鲜枣中约含维生素 C 380～600毫克，比苹果高 70～80 倍，比一般认为含维生素 C 高的柑橘还要多 7～10 倍。更可贵的是，枣经过加工之后，仍能保留较多的维生素 C。经过加工的黑枣比苹果所含的维生素 C 高出 44 倍。黑枣的碳水化合物含量可达 63%以上，仅比葡萄干少 5%左右，如果与黑枣中维生素 C 的含量比，则葡萄干是望尘莫及的。黑枣还含有丰富的烟酸，每 100 克枣肉中约含有 3385 毫克烟酸，为百果之冠。据国外文献报道，有位医生在虚弱病人中做的对比实验表明，连续吃枣的病人健康恢复的速度比单纯吃维生素类药物的病人提高 3 倍以上。因此，枣是天然的维生素丸，这种比喻是十分恰当的。

中医学认为，枣性平，味甘，无毒，有益气补虚、健脾和胃、养血安神的作用，可用来治疗脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠等症。《神农本草经》载其"主心腹邪气，安中养脾，助十二经。平胃气，通九窍，补少气、少津液，身中不足，大惊，四肢重，和百药，久服轻身延年"。《大明本草》载其"润心肺、止嗽，补五脏，治虚损"。《本草纲目》则载其可"和阴阳，调荣卫，生津液"。由此可见，枣的补虚强身之功为人所称道。

黑枣营养丰富，产妇经常吃些黑枣，对身体恢复和哺育下一代都有帮助；婴幼儿吃枣泥比吃水果营养价值高，不仅可以强壮身体，还可以健脑益智；老年人经常适量食用黑枣，能延缓衰老，增强脑的功能，并可养颜益寿。我国民间有谚曰："一日吃三枣，终生不显老。"说的就是这个道理。

心血管系统的好帮手

据现代医学研究证实，黑枣对防治心血管疾病有良好的作用。黑枣中含有的环磷腺苷是人体能量代谢的必需物质，能恢复疲劳，扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养。早在汉代，大医学家张仲景就用枣来治疗“心动惊，脉结代”这一类心血管疾病。黑枣还能有效地预防铅中毒，对于眼病、夜盲症、头发干枯、皮肤粗裂、心情烦躁、记忆力减退以及失眠等症均有一定疗效。它还能减低毛细血管的脆性及渗透性，因而感冒、咯血、高血压、眼底出血、皮肤紫斑病人多吃黑枣是有益的。近年来的研究还表明，黑枣有预防和治疗肿瘤的作用，黑枣中的有机酸有明显的抗癌作用，所以，常食黑枣能预防和治疗胃肠及其他部位的恶性肿瘤。

近年来还发现，黑枣含有治疗高血压的有效成分——芦丁，可增加毛细血管的弹性，防止脑血管破裂出血；同样道理，也可以治疗动脉硬化和冠心病。芦丁还能降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量，并有保护肝脏、增强肌力、增加体重的功效。患高血压和慢性肝炎的中、老年人，经常吃些黑枣也是一种很好的食疗方法。

皮肤的亲密伙伴

皮肤位于人体之表，是人体健康的保护屏障。皮肤是一个柔软而具有弹性的器官，表皮最外层是角质层，其排泄的汗液和分泌的皮脂可以滋润皮肤，使表面平滑润泽。皮肤的中层是真

皮层，含有各种纤维，包括弹力纤维，可使皮肤松软而富有弹性。最里层叫皮下脂肪层，像一层厚垫子，使皮肤显得丰满。皮肤的健美是人体健美的主要标志之一，皮肤也是反映人体健康状况的一面镜子。皮肤健美与否与遗传、年龄、体质、饮食、生活习惯及内外环境等因素有关。有的人未老先衰，皮肤过早老化，如出现色素沉着和皱纹等，有的人老化缓慢甚至青春常驻。

健美的皮肤应白皙光亮、丰满柔嫩、富有弹性。中医学认为，皮肤健美与脏腑功能密切相关。脏腑功能正常，气血津液充足，皮肤得以滋养则健美；否则将导致面色无华或萎黄、面容憔悴、皱纹早现等。若加之湿浊停聚、气血瘀滞、热毒侵淫，将会引起一些皮肤病而影响美容。

“爱美之心，人皆有之。”随着社会进步，生活水平不断提高，越来越多的人更向往和追求健美。有些人为保住青春而到处寻找美容养颜的灵丹妙药，但这往往是徒劳的。生活实践证实，采用食疗护肤、美容、养颜对保持皮肤健美是十分必要的。膳食中含有大量的蛋白质、维生素、无机盐、纤维素，是维持人体生命活动的物质基础。这些物质能促进皮肤、肌肉的生长发育，防止和延缓皮肤老化，因而也是美容养颜不可缺少的物质。民谚说得好：“要想皮肤好，米粥煮红枣。”若平素注重采用食疗护肤、美容、养颜，将使年轻人童颜犹存，壮年人青春常驻，老年人老有壮容，不论处于哪个年龄段，均能散发出健美的魅力。

《北梦琐言》中记载了这样一则故事：“河中永乐县出枣，世传得枣无核者食可度世，里有苏氏女获而食之。不食五谷，年五十嫁，颜如处子。”这些虽是传说，不足全信，但从中可知枣能养颜护肤，延年益寿。我国最早的药学大典《神农本草经》将枣列为上品。我国杰出的医学家张仲景曾称赞枣有“治心腹邪气，化

顽肉之功"。枣性甘，味平，入脾胃二经，是最常用的滑润滋补中药之一，其具有的益气健脾作用可以促进气血化生，气血充足便会面色红润、皮肤润泽、肌肉丰满。长期吃黑枣能治疗面色不容、皮肤干枯、形体消瘦、面目浮肿等症。维生素 C 是皮肤的"最密切伙伴"，这已被大家所公认。皮肤生雀斑、痤疮以及头发枯黄等，均与缺乏维生素 C 密切相关。常吃黑枣便可获得大量的维生素 C，对雀斑、痤疮、口角炎、唇炎、脂溢性皮炎等影响面部美容的疾病均有一定的防治作用。维生素 E 有"抗衰老剂"之称，从黑枣中可获得大量维生素 E，可促进皮肤血液循环和肉芽组织增生，能使皮肤与毛发光润，减少面部皱纹，使皮肤更加健美，从而不易显现出衰老征象。

现代医药学研究发现，枣煎液中所含的桦木酸、山楂酸等活性成分可使组织细胞代谢功能正常化，具有明显的护肤益容作用。近代医学研究还证实，经常吃枣或枣制品，能提高人体的免疫功能。枣中含有的维生素 C、烟酸等成分有改善人体毛细血管的功效，对防治心脑血管疾病有重要作用，能增强皮肤、黏膜、毛发的抗病力。

五花八门的黑枣食谱

黑枣营养丰富，可以泡酒、烧菜、煮粥、做点心，有多种食用方法。

黑枣粥

【配方】黑枣20枚，粳米100克，白糖适量。

【制法】黑枣用温水浸泡30分钟后洗净。粳米淘洗干净。锅置火上，注入适量清水，加入粳米，煮至五成熟时加入黑枣，煮熟后加糖调匀即可食用。

【特点】香糯可口，补中益气。

花生黑枣赤豆汤

【配方】黑枣20枚，花生仁、赤豆各30克，白糖适量。

【制法】黑枣用温水泡30分钟后洗净。花生仁用温水泡涨。赤豆洗净，待用。锅置火上，注入适量清水，加入黑枣、花生仁、赤豆，煮至熟烂后调入白糖，搅匀后即可装碗供食。

【特点】调和气血，利尿退肿，滋补甜润。

黑枣蒸兔肉

【配方】黑枣15枚，兔肉250克，料酒10毫升，食油、葱段、姜片、食盐各适量。

【制法】兔肉洗净，切块。锅置火上，注入适量油，烧至七成热时，下入兔肉和料酒，煸炒后加入黑枣、葱段、姜片、盐，盛入钵内，上屉蒸至熟烂即成。

【制法】鲜香爽口，美容护肤。

黑枣酒酿圆子

【配方】黑枣15枚，糯米粉300克，酒酿100克，白糖适量。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook