

HEISE SHIPIN DE BAOJIAN GONGNENG YU SHILIAOFANG

黑色食品 的保健功能与食疗方



金盾出版社

黑色食品的保健 功能与食疗方

主 编

孟昭全 孟淑香 张呈淑

副主编

施宪孟 孙 宁 孟靓靓 路 芳

编著者(以姓氏笔名为序)

王艳华 孙 宁 孙谊新 刘士美

杨秋云 张呈淑 孟昭全 孟淑香 孟靓靓

赵爱黎 施宪孟 路 芳 薛言荣

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了 40 余种黑色食品,每种黑色食品按营养成分与性能、医疗保健作用及食疗方进行详细叙述,每一食疗方设处方、用法、主治等项。内容丰富,方法简便,实用性强,可供广大家庭应用及基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

黑色食品的保健功能与食疗方/孟昭全等主编. —北京:
金盾出版社,2000. 6

ISBN 7-5082-1148-0

I. 黑… I. 孟… III. 黑色-食品-食物疗法-验方
N. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55050 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:133 千字

2000 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:7.20 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

天然黑色食品在自然界中分布广泛,营养丰富,味道鲜美,历来备受人们的喜爱。黑色食品经过深加工,营养价值高,色美味香,在国内外很受欢迎。

我国古代,医药学家对黑色食品的保健功能已有了充分认识,在古医籍中就有记载。如《神农本草经》记载,黑芝麻有“主伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑”等功效。《本草纲目》称,“服黑芝麻至百日能除一切痼疾,一年身面光泽不饥,二年白发返黑,三年齿落更生”。黑米在古时是“贡米”,具有良好的医疗保健作用,一般老百姓不易吃到它。

进入 20 世纪 90 年代,黑色食品在美国各大餐馆都堂而皇之地上了餐桌。在欧洲,黑色食品风靡市场,颇受消费者喜爱。国外医药学家采用黑色食品治疗疾病,并防治癌症。在国内,黑色食品已遍布神州大地。据营养学家测定,在日常生活中,一般常见到的黑色食品,如乌骨鸡、鳖、黑鱼、海参、乌龟、黑豆、黑芝麻、黑小麦、黑玉米、黑米、黑枣、黑木耳、海带、香菇、紫菜等的营养价值高于普通同类食品。如黑玉米所含粗蛋白和赖氨酸比普通玉米的高 50%~80%,并富含多种维生素及钙、铁等。黑色食品中的蛋白质、脂肪、膳食纤维、微量元素,均高于普通同类食品。

随着科学技术的迅速发展,营养学家们经过广泛深入地研究后普遍认为,黑色食品是一种理想的保健佳品,不但营养丰富,而且是治疗疾病的良方妙药,并具有抗衰防老、防癌治

病等功效。

为进一步挖掘、深入研究黑色食品的药用保健与治病效能,使其更好地为人们所利用,依据人们日常饮食生活的迫切需求,作者参考国内外有关资料,结合日常饮食生活及临床工作经验,组织有关专家及专业技术人员编撰了《黑色食品的保健功能与食疗方》一书。全书共分7部分,介绍了40余种黑色食品,每种食品均按营养成分与性能、医疗保健作用及食疗方进行详细阐述。书中食疗方,多数由当地乡镇医生提供,均经作者反复筛选,有较高的使用价值。

本书言简意赅,内容丰富,通俗易懂,科学性及实用性较强,使用方便,可作为家庭医疗保健的常备用书,对中老年人尤有实用价值。

由于水平所限,书中不足之处,敬请专家、同仁和广大读者赐教。

孟昭全

2000年3月

目 录

一、绪言	(1)
二、粮食类	(5)
(一) 黑豆	(5)
(二) 豆豉	(23)
(三) 黑扁豆	(26)
(四) 黑豇豆	(29)
(五) 黑麦	(31)
(六) 黑米	(34)
(七) 黑谷子	(36)
(八) 黑玉米	(38)
(九) 黑芝麻	(41)
三、水产品	(53)
(一) 黑鱼	(53)
(二) 青鱼	(58)
(三) 泥鳅	(60)
(四) 鳖	(63)
(五) 乌龟	(70)

(六) 乌贼鱼	(79)
(七) 海参	(85)
(八) 海带	(91)
(九) 紫菜	(95)
(十) 菱	(98)

四、禽畜类 (101)

(一) 乌骨鸡	(101)
(二) 黑驴	(105)
(三) 松花蛋	(108)

五、蔬菜类 (110)

(一) 黑木耳	(110)
(二) 蘑菇	(117)
(三) 草菇	(120)
(四) 香菇	(121)
(五) 灵芝	(124)
(六) 黑芋头	(125)
(七) 紫苏	(128)
(八) 蒲葵	(130)
(九) 墨菜	(131)
(十) 蕨菜	(132)
(十一) 发菜	(134)
(十二) 食茱萸	(136)

六、果品类	(138)
(一) 乌梅	(138)
(二) 黑枣	(152)
(三) 桑葚	(155)
(四) 黑橄榄	(161)
(五) 荸荠	(165)
(六) 桂圆	(168)
(七) 黑瓜子	(174)
七、调味品	(176)
(一) 黑酱	(176)
(二) 酱油	(177)
(三) 胡椒	(180)

一、绪 言

早在 4000 余年前,人类就在饮食方面积累了丰富的经验。在战国时期成书的《黄帝内经》中提出“药以祛之,食以随之”的观点。进入 20 世纪 90 年代后,随着生活水平的不断提高,人们已不满足于吃得饱、吃得好,而是要求所吃的食物具有良好的保健功能和医疗作用。营养学家指出,天然食物的营养与它们的颜色密切相关。除了我们所熟悉的绿色外,若按其营养价值排列,依次为黑色、红色、黄色和白色。因此,过去不大被重视的“黑色食品”,越来越受到人们的青睐。

那么,究竟什么是黑色食品呢?

黑色食品是指含有天然黑色素的动植物食品,不论是动物还是植物,由于含有天然黑色素,其色泽均呈乌黑或深紫、深褐色。有些品种外皮乌黑;有的品种一黑到底,表里如一,如黑米、黑芝麻、黑木耳、香菇、紫菜、海带及乌骨鸡等。人工生产的黑色食品,其目的是为了刺激人们的食欲,如乌梅、豆豉、酱油、松花蛋等。

天然黑色食品在自然界分布十分广泛,营养丰富,味道鲜美,历来受到人们的喜爱。我国产的黑米历来被视为“药糯”、“珍品”,古时是向皇帝上贡的“贡米”,一般老百姓不易吃到它。黑豆,过去受到冷落,仅作为药用或作饲料,其营养价值被忽视,而现在正在走红。在国外,古巴菜中就有一道著名的“黑豆汤”。黑豆还可以用来烘制黑色蛋糕和制作凉拌菜,而用黑豆发酵制成的调味品,在国外餐馆则广泛应用。黑色食品经过

深加工,营养丰富,色美味香,食后回味无穷。

随着科学技术的迅速发展,营养学家们经过广泛深入地研究后普遍认为,黑色食品是一种理想的保健佳品,不但营养丰富,而且具有抗衰老、治病、防癌等功效。

在日常生活中,一般常见到的黑色食品种类是很多的,如乌骨鸡、鳖、黑鱼、海参、乌龟、青鱼、黑豆、黑芝麻、黑麦、黑玉米、黑米、黑谷子、黑枣、黑木耳、海带、香菇及紫菜等。这些食品营养价值普遍高于普通食品,如黑玉米所含粗蛋白和赖氨酸比普通玉米的高 50%~80%,并富含多种维生素及钙、铁等。

现代营养学家研究发现,食物的营养结构与食物本身的色彩有着密切的关系,色彩越深,则食物的营养价值越高,尤其是含蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素,以及人体所必需的钙、铁等无机盐都比普通食物高,且营养结构合理,保健作用大。

动植物黑色食品中,蛋白质的含量都是比较丰富的,而且质量好,人体容易吸收,如每 100 克黑豆中蛋白质含量高达 40 克~50 克。植物性的黑色食品中,脂肪含量较高,其脂肪的成分为多价不饱和脂肪酸,有利于营养脑细胞,防止血液胆固醇沉积,并有利于脂溶性维生素的吸收;还含有较丰富的 B 族维生素,特别是富含我国膳食结构中容易缺乏的维生素 B₂ 等成分。从营养角度来看,大部分黑色食品的独特优点是富含钙、磷等,且比例合理。因此,在日常生活中,多吃一些黑色食品,有利于弥补我国传统膳食中钙、磷比例失调的缺陷,促进人体健康。

黑色食品还有一个明显的特点是,含有人体需要的多种微量元素,其中锌的含量喜人,对于处在生长、发育阶段的青少年来说,有选择地食用一些动植物黑色食品,以及时补充生

长、发育所需的营养,是大有好处的。

由此可见,黑色食品营养丰富,各营养素之间的比值较均衡,有益于脑细胞的发育和维持正常功能,有利于纠正我国膳食结构中钙、锌、维生素等缺乏的现象,所以,黑色食品被专家们赞为天然保健食品。

在我国古代,医药学家们对黑色食品的保健功能已有了充分的认识,并在古籍中就有记载,如《神农本草经》记载,黑芝麻有“主伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑”等功效。《本草纲目》称,“服黑芝麻至百日能除一切痼疾,一年身面光泽不饥,二年白发返黑,三年齿落更生”。《食物本草》说,黑芝麻“治虚劳,滑肠胃,行风气,通血脉,祛头风,润肤”。黑芝麻作为食疗品,有益肝、补肾、养血、润燥、乌发及美容等作用。李时珍在《本草纲目》中对黑豆的评价是:“治肾病,利水下气,制诸风热,活血。”《食物本草会纂》认为,黑豆“散五脏结积,除胃热,止膝痛,入盐煮熟时常食之补肾”。

另外,我国民间对黑色食品亦相当推崇。以乌骨鸡为原料制成的“乌鸡白凤丸”,是治疗妇科疾病的传统良药。黑米,过去一直作为宫廷“御米”,为皇室专用,享有“补血米”、“长寿米”、“智力米”、“药米”之美称。黑芝麻、黑木耳更是滋补强身的保健食品。黑豆则被称为“黑珍珠”,具有益气血、长筋骨、解百毒、补虚健肾、明目宁心等功效,是养生保健、治病、长寿的重要食品。

在我国传统的医学宝库中,食物治疗与食物养生有一整套学说。其中,对于食物的“色”与养生的关系也早有论述和研究。中医学认为,食物除了有寒、热、温、凉“四气”和酸、苦、甘、辛、咸“五味”之外,还有青、赤、黄、白、黑“五色”。食物的五色各有主味,相对应于人体的五脏,即:青色,入肝;赤色,入心;

黄色，入脾；白色，入肺；黑色，入肾。

黑色食品养生保健作用主要是“补肾”。中医学所讲的肾，不同于解剖学上的肾脏本身。中医学认为，“肾为先天之本”，其作用范围很广泛，与泌尿系统、生殖系统及内分泌系统等都有关系。同时认为，肾有肾阴、肾阳之分。如果肾阴不足，大都会出现虚热症状，包括低热缠绵、日久不退，或日晡潮热（每到下午3~5时出现低热）、颧红升火、手足心热，常兼有盗汗、口干咽燥等。亦有部分人不发低热而见颧红升火、手足心热及遗精等虚火（或称“相火”）之症，称为“阴虚火旺”。这些病人都需要滋补肾阴，以达到退虚热、泻相火的目的。

因此，在日常生活中，根据黑色入肾之理，有计划、有目的地选择黑色食品进行食疗，调养补肾，尤其是人过中年，“四十阴气自半，起居衰矣”，多为“肾气日衰”所致。对此，更要固本扶正，进一步改善肝、脾、心、肺功能，达到控制机体衰老、强身健体、延年益寿的目的。

中医学的食疗主张饮食五色应调节适当，方能滋养五脏，强体祛病。故食疗食补养生要“对症施膳”。任何一类食品，包括黑色食品，其营养保健功能都是不同的，只有从实际出发，按照个人的体质和需要选择食用，方可有事半功倍、祛病强身的作用。

临床实践证明，经常食用黑色食品可调节人体生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有益胃肠消化和增强造血功能，提高血红蛋白的含量，并有滋肤美容与乌发的作用和延缓衰老的功效。黑色食品还可消肿利尿，防治心、脑血管病和防癌、抗癌。采用不同的黑色食品组成的食疗方，可用于防治多种疾病。通过对黑色食品的深入研究，一定能更好地发挥其医疗保健、防病治病的作用。

二、粮食类

(一) 黑 豆

黑豆,又叫乌豆,因其色黑而得名。它和黄豆一样属大豆类,两者营养成分差不多,均是滋养强壮品。北方人常用黑豆作为喂养大牲畜的上等饲料,却很少有人知道它能滋燥、泽肌、补骨、乌须黑发及延年益寿。

黑豆又称秬豆,自古入药,中医学称黑豆或乌豆。用黑豆加工的大豆卷、豆豉等也可作为药用。黑豆的皮、叶、花均有医疗作用。中医处方称黑豆皮为“料豆衣”或“秬豆衣”,用作解毒利尿剂;黑豆叶捣烂如泥外敷,可治疗蛇咬伤;黑豆花能治疗目翳;黑豆芽阴干后水煎服,可治疗风湿性关节痛。

1. 营养成分与性能

黑豆味甘,性平,入肾、肝经。黑豆含蛋白质、脂肪、糖类、黑色素、钠、氯、钾、钙、磷、铁、铜、维生素 A、维生素 B₁、尼克酸、叶酸、泛酸及生物素。此外,还含有异黄酮类、大豆黄酮甙、染料木甙、皂甙。皂甙有大豆皂甙 A、B、C、D、E 5 个甙元。黄酮甙和染料木甙有雌激素样作用及解痉作用。黑豆皮含有矢车菊甙、飞燕草甙素、果胶、糖类,有补肝肾、清热功效。

黑豆营养极为丰富。每 100 克黑豆含水分 7.1 克、蛋白质 38.6 克、脂肪 18.4 克、糖类 27.2 克、粗纤维 4.2 克、灰分 4.5 克、钙 161 毫克、磷 520 毫克、铁 6.8 毫克、维生素 B₁ 0.71 毫

克、尼克酸 19 毫克、维生素 C 10 毫克，产热能 1790 千焦。有人测定，500 克黑豆的蛋白质含量是同数量稻米的 7 倍、口蘑的 1.5 倍、猪肝的 2.5 倍、牛肉的 3 倍、鸡肉的 2 倍、鸡蛋的 3.4 倍、牛奶的 15 倍。500 克黑豆所含的热能是同数量口蘑的 1.5 倍、牛肉、鸡蛋、鸡肉、猪肝的 2 倍多，牛奶的 5 倍多。它所含的钙是牛肉的 35.7 倍、牛奶的 2 倍多、鸡肉的 11.3 倍、鸡蛋的 4.5 倍、口蘑的 2.5 倍、猪肝的 41.6 倍。它所含的磷约是稻米的 1.7 倍、牛肉的 2.6 倍、牛奶的 4.8 倍、鸡肉的 2.3 倍、鸡蛋的 2 倍、猪肝的 1.5 倍。

可见，黑豆所含的营养成分在食物中的确是出类拔萃的。

2. 医疗保健作用

现代名医赵炳南曾记述过这样一段话：他 14 岁那年，到德善医室当学徒。工作之余，常到医室附近的“青山居”茶馆听评书。说书人陈老先生虽已年逾古稀，但说起书来却口若悬河，声若洪钟。但常言道：“日出千言，不损自亏。”然而，他却精神矍铄，须发乌黑，腿脚灵便。这对于初学医道的赵炳南简直成了一个谜。经过细心观察，他发现陈老先生每当说上个把钟头，总要休息片刻，品上几口茶，从口袋里掏出点东西放入嘴里，细细咀嚼，再徐徐咽下，便请求他让自己看看。陈老先生却说：“天机不可泄露。”经再三恳求，才慢慢悠悠地从口袋里掏出一个小包，打开一瞧，原来竟是一把黑豆！惊讶之际，赵炳南不禁脱口而出：“这不是料豆吗？”陈老先生眯起眼睛、拉长腔调答道：“哦——正是！此乃老夫长寿仙丹也！”名医蒲辅周也介绍过：常吃黑豆能补肾，壮筋骨，补五脏，暖胃肠，明目活血等。

《随息居饮食谱》曾记载，黑豆可“辟谷救荒”。把黑豆淘洗干净，蒸极透晒干，磨成细粉，与等量的柿饼（去蒂、核，煮烂）

做成小丸(每丸重约10克),每日“细嚼1丸,津液咽下,勿用汤水,可终日不饥,远行携带甚便,且可任吃诸物,略无所忌”。中老年人若体虚自汗、盗汗,尤其是发热之后虚汗过多,可用黑豆、浮小麦各10克,水煎服,有一定的疗效。老年人肾虚耳聋,可用猪肉500克,黑豆100克,煮至熟烂,常食有效。黑豆也能滋补脾胃,治疗噎食、腹泻等。据古医书记载,用黑豆适量,炒熟至有烟出时,装入盛有白酒的瓶中,浸泡1个月以上,每次饮酒1小杯,每日2~3次,可治疗产后百病。《名医别录》说:“生大豆逐水胀,除胃中热痹,味甘,主胃中热,去肿,除痹,消谷,止腹胀。”唐代陈藏器说,黑豆“炒黑热投酒中饮之,治风痹瘫痪口禁、产后头风……久服,好颜色,变白不老;煮食性寒,下热气肿,压丹石烦热;汁消肿”。孟诜《食疗本草》谓,黑豆“主中风脚弱,产后诸疾。若和甘草煮汤饮之,去一切热毒气,煮食之,主心痛,筋挛,膝痛,胀满”。李时珍说:“黑豆入肾功多,故能治水、消胀、下气,制风热而活血解毒。”

中医学认为,黑豆具有养阴补气、滋肾明目、祛风除湿及调中下气等功用,为清凉性滋养强壮药。

总之,黑豆的医疗保健作用有:①补益止汗,用于阴虚盗汗及气虚自汗的治疗。以黑豆衣效最佳。②滋补肾脏,治疗腰痛、耳聋、耳鸣、消渴病等。③补肝明目,用于治疗肝血虚所致的两目昏暗。④滋阴润肌。⑤利水消肿,用于多种水肿的治疗。⑥解毒,可解多种食物及药物的毒性。

但须注意,豆类中的粗纤维较多,食后不容易被人体消化、吸收,易发生腹胀,因此1次食用不宜过多。若把黑豆磨成豆浆食用,对人体的功效更大。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑豆适量，猪苦胆 1 个。

【用法】 将猪苦胆内装满黑豆，置笼内蒸熟后取出，晒干备用。每次 20～30 粒，每日 2 次，连服 1 周。

【功效】 清肝热，补肝肾，降血压。

【主治】 高血压，证属肝肾阴虚或肝经郁热，症见头晕头痛、腰痛等。

方 2

【处方】 黑豆 30 克，鸡蛋 1 个，艾叶 45 克。

【用法】 将上药同煮至鸡蛋熟。食鸡蛋、黑豆，每日 1 剂，10 日为 1 个疗程。

【功效】 益气养血，温阳补虚。

【主治】 气血虚弱之眩晕。

方 3

【处方】 猪腰 1 对，黑豆 150 克，陈皮 3 克，生姜 15 克，大枣 4 枚。

【用法】 将上药加水同煮，至猪腰熟烂。食肉，饮汤，每日 2～3 次。

【主治】 久咳不止。

方 4

【处方】 黑豆、冰糖各适量，梨 1 个。

【用法】 将梨削去皮，洗净，在靠梨把处切开留作梨盖，用小勺挖出梨核。将黑豆洗净，晾干，装入梨内，装满为止。将梨把盖上，用竹签插牢，放入瓷盅内，加入冰糖，盖上盅盖，放入锅内。锅内加水，中火蒸炖，水沸后约 40 分钟即熟，将梨取出装入盘内食用。

【功效】 清热化痰，止咳平喘。

【主治】 肺热咳嗽、痰多、气喘，以及老年人慢性气管炎有热痰等。

方 5

【处方】 黑豆衣 10 克～12 克，浮小麦 30 克，黄芪 15 克，麦冬 12 克。

【用法】 将上药洗净，共水煎。每日 1 剂，早、晚各服 1 次。

【功效】 黑豆衣、浮小麦养阴止血，黄芪益气固表，麦冬滋养阴液。4 味共用，滋阴益气止汗。

【主治】 气阴不足所致的自汗、盗汗，或病后体弱的自汗、盗汗等。

方 6

【处方】 黑豆 15 克，浮小麦、锦鸡儿根各 50 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 病后虚弱恢复缓慢、自汗、盗汗等。

方 7

【处方】 黑豆衣、浮小麦各 15 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 体虚盗汗、自汗等。

方 8

【处方】 黑豆、浮小麦各 30 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 自汗、盗汗等。

方 9

【处方】 黑豆、浮小麦各 30 克，大枣 5 枚。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 病后虚弱、自汗等。