

闲暇丛书

XIANXIA
CONGSHU

黑色食品养生经

HEISE SHIPIN YANGSHENGJING

王 增 编著



上海书店出版社

上海书店出版社



R247.1
126

黑色食品养生经

HEISE SHIPIN YANGSHENGJING

王 增 编著



0163873

0163873

*闲暇闲暇闲暇闲

图书在版编目(CIP)数据

黑色食品养生经 / 王增编著. - 上海: 上海书店出版社
2000.2

(闲暇丛书)

ISBN 7-80622-462-9

I. 黑… II. 王… III. ①食品营养 ②食物养生 IV. R24
7.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38408 号

责任编辑: 郑晓方

封面设计: 柯国富

黑色食品养生经

王 增 编著

世纪出版集团

上海书店出版社出版

(上海福州路 424 号)

新华书店上海发行所发行

上海展望印刷厂印刷

开本 787×960 毫米 1/32 印张 5.75 字数 103 千

2000 年 2 月第一版 2000 年 2 月第一次印刷

印数 0001-5000

ISBN 7-80622-462-9 / G · 89

定价: 8.00 元

引子 食品来了“黑旋风”

俗话说：民以食为天。但是，吃什么？怎么个吃法？自古无定式。

据现代科学家的考证：人类在饮食方面经历了几代食物，即：

第一代是采摘野果、野菜，人们把它称为青色食物；

第二代是火烤的野果、野兽，人们把它称为红色食物；

第三代是人工栽种的稻、麦、薯类等等，人们把它称为白色食物。

进入 90 年代后，随着人们消费观念的不断改善，人们已不再满足于吃得饱、吃得好，而是要求所吃的食品具有良好的医疗作用和保健功能。营养学家指出，自然界天然食物的营养与它们的颜色息息相关，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。

对此，我们不妨站在高一点的角度看世界，这样对

黑色食品有了新的认识：国外近年来风行的黑色食品，以乌黑的颜色点缀于食品的黄、红、白、绿诸多色彩中，独具特色，独领风骚。

广西壮族自治区东南部的容县在 90 年代初，突然冒出一个不伦不类的名字“黑五类”。于是，中国食品的黑旋风从这里刮向神州大地。“黑五类”从一个小私营企业迅速发展为大型食品集团公司，其生产的食品“黑芝麻糊”、“黑八宝”、“黑八珍”等等全都离不开一个“黑”字。

美国各大餐馆的菜单上，几乎是“一片漆黑”，如黑蘑菇、黑橄榄、黑米饭、黑面包……都堂而皇之的上了台面。在欧洲，黑色食品风靡市场，如黑蛋糕、黑鱼子酱、紫菜、海带等都触目皆是，颇受消费者喜爱。

那么，究竟什么是黑色食品呢？

具体地说，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色、深褐色，有些品种外皮乌黑，有的品种一黑到底，表里如一；还有骨子里呈黑色的食品，如黑米、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、海带、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，如黑枣、乌梅、豆豉、陈醋、酱油、桂圆、皮蛋等。

天然黑色食品在自然界分布十分广泛，而且营养丰富，味道鲜美，历来受到人们的喜爱。我国盛产的黑米一向被视为“药糯”、“珍品”，古时是向皇帝上贡的“贡米”，一般老百姓不易吃到。黑豆过去受到冷落，仅

作为药用或作饲料,营养价值被忽视,而现在它正在走红。在国外,例如古巴菜中就有一味著名的“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,在国外餐馆则得到越来越多的广泛的应用。我国科研人员也迎头赶上,利用高科技技术,研制开发了以黑豆为主要原料的系列黑色食品,其中东方精制黑豆、素肉馅、素肉松等产品,投放市场后,畅销不衰。又如黑豇豆、黑芝麻、黑豌豆等黑色杂粮食品,经行家们的测定,黑色食品经过深加工,营养丰富,色美味香,食后回味无穷。

人工黑色食品在国内外也深受欢迎。如黑枣,将鲜枣煮熟并晒干后,经过反复的熏烤,使其皮呈乌黑色而制成,其功效与红枣相似,具有较好的滋补作用,产品远销国外。国外也十分风行人工生产的黑色食品,如用墨鱼汁染成的黑米饭,很受顾客们的欢迎。据有关资料介绍,一位美国厨师在意大利威尼斯学会了用墨鱼汁染成的黑米饭技艺后,回国后在芝加哥一家餐馆大显身手,隆重推出黑米饭,顾客满员,生意兴隆,引起专家们的关注。

更令人有趣的是,美国一家名为“黑珍珠爆米花公司”特别推出了黑色爆米花;还有一些厨师纷纷做起了黑色面条,名曰“午夜面条”,颇具新意。同时,美国人对黑色食品的嗜好已到了对烧焦的食物也一概喜欢的程度,风靡一时的黑色“卡真式”菜肴就是一种烧得又黑又焦的食物,许多美国人吃起这种食物总是津津

有味。

随着科学的迅速发展,营养学家们经过广泛深入研究后一致认为,黑色食品是一种理想保健佳品,营养价值不但丰富,而且富有抗衰老防癌治病的功效。

在日常生活中,我们常见到的黑色食品种类是很多的。例如:

——动物中,乌骨鸡、甲鱼、黑鱼、海参、乌龟……

——植物中,黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、发菜、海带、香菇、紫菜……

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、维生素以及人体所含必需的钙、铁等矿物质都比普通食物高,且营养结构合理、保健作用大。

据现代科学研究分析,动植物性的黑色食品中,蛋白质的含量都是比较丰富的,质量好,人体容易吸收。如每100克的黑豆就有高达40—50克的蛋白质。

研究结果进一步表明,植物性的黑色食品中,脂肪含水量较高,其脂肪的成分为多种不饱和脂肪酸,有利于营养脑细胞,防止血胆固醇沉积,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核黄素等成分。

从营养角度来看,大部分黑色食品的独特优点是:富含的钙、磷成分比例合理。因此,在日常生活中,多吃一些黑色食品,对于纠正我国传统膳食中钙、磷比例

的失调,促进人体健康是大有益处的。

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,有目的、有选择地食用一些动植物黑色食品,及时补充人体所需,是大有好处的。

这里,让我们来看一看部分黑色食品与同类食品的比较,更能显示出黑色食品的特色:

- 黑色食品的蛋白质含量均高于同类食品;
- 植物性黑色食品脂肪的含量高于一般食品;
- 动物性黑色食品的脂肪含量低于一般食品;
- 黑色食品中膳食纤维的含量也高于一般同类食品,有助于消化,防止肥胖和便秘;
- 黑色食品中钾、钙、铁、锌等无机盐的含水量极其丰富,均高于同类食品。

由此可见,黑色食品营养丰富,各营养素之间的比值较均衡,有益于人脑细胞的发育和维持正常功能,还有利于纠正我国膳食结构中核黄素、钙、锌、维生素等缺乏的问题。因而,它被专家们赞为天然保健食品,是名副其实的。

在我国传统的医学宝库中,医药学家们对黑色食品的保健功能已有了充分的认识,并在古医籍中早有记载。食品治疗与食物养生有一整套学说与千百年的经验。其中,对于食物的“色”与养生之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。

黑色食品养生作用主要是“补肾”,中医学所讲的肾不同于解剖上狭义的肾脏本身。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,所以食疗食补养生要应“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,只有从实际情况出发,按照个人的体质和需要选择食用,方可达到事半功倍、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,具有延缓衰老之功效。



编辑弁言

人生需要奋进，也需要闲情逸致。

工业文明的发展，把我们浑然一体的生活分隔成了工作与闲暇两个部分。而为生存拼搏的工作，给现代人带来了前所未有的压力与辛劳。这就使得现代人渴望在闲暇时分，有效地调摄自己的身心，以便养精蓄锐，再展鸿图。

闲暇生活于现代人不只是消磨时间，消除疲劳，更是一份自己可以尽情享用的自由。因此，人们对闲暇生活的内容提出了更多更高的要求，期望通过种种有趣有益的活动，比如琴棋书画，花鸟虫鱼，收藏鉴赏等等，来发挥自己的才情，陶冶自己的性灵，使自己的生命更加充实与美好。

这一套《闲暇丛书》，正是顺应了广大读者的这一需求。我们将精心组织，精心编撰，希望它能为您的闲暇生活带来真正的情趣。

ST86970

闲 暇 闲 暇 闲 暇

目 录

引子 食品来了“黑旋风”	1
--------------------	---

粮 豆 类

黑 米 —— 四季进补佳品	3
黑 糯 米 —— 妇幼滋补的天然营养品	7
黑 豆 —— 黑发补血的佳品	9
黑 芝 麻 —— 芬芳的好补品	19

水 果 类

荸 荠 —— 除热消食的良品	29
乌 梅 —— 生津又防癌的果品	35
紫黑皮甘蔗 —— 天生复脉汤	41
乌 菱 —— 食之轻身耐老的古老佳果	45
黑 桑 椹 —— 补血凉血的野果	51

蔬 菜 类

黑 木 耳 —— 天然和胃活血的良药	57
裙 带 菜 —— 营养丰富的海产奇蔬	67
发 菜 —— 高级美味佳肴食品	70

紫 菜	—— 高级营养的海味汤料	73
黑紫色茄	—— 心血管患者的佳蔬	77
海 带	—— 海洋中的补碘防癌蔬菜	82
香 菇	—— 补气活血防癌菌品	89
何首乌	—— 抗衰老的奇特野蔬	96

动 物 类

墨 鱼	—— 养血滋阴理想佳品	103
黑 鱼	—— 消肿活血的营养品	109
黑 鲩	—— 秋冬食补要品	114
泥 鳅	—— 消肿保肝防癌的食品	119
黑 凹 螺	—— 平肝潜阳的良药	124
田 螺	—— 医食兼益的席上食品	126
田 鸡	—— 清热解毒的美食	131
海 参	—— 防老抗癌的海里人参	134
乌 龟	—— 益阴补血的奇珍	139
甲 鱼	—— 大补之物	146
乌 骨 鸡	—— 经久不衰的妇科补品	153

调 味 品 类

豆 豉	—— 营养丰富的调味品	161
酱 油	—— 富有营养的大众调料	165
黑 砂 糖	—— 和脾缓肝的调味品	168

编后小记	171
主要参考书目	172

粮豆类



原书空白

黑米——四季进补佳品

黑米，又名黑粳米，古称粳谷奴，它是我国古老的名贵稻种，南北稻区都有种植，因其数量稀少，故誉为“世界米中一奇”。

黑米，因其米色黑，故得其名。黑米分为黑米和黑糯米两种。黑米最大的特点是：外表纯黑发亮，比普通大米略扁，香味独特，是大米家庭中身价较高的品种之一。近年，黑米已风靡海内外，倍受人们的喜爱。

据史料记载，从汉武帝到清朝末代，黑米就被视为珍品，向历代皇帝进贡，所以黑米又是被称为“贡米”。因此，黑米的身价百倍，被誉为“黑珍珠”。普通人只能作为传说和故事闲谈而已。

古往今来，黑米一直受到人们的关注。北京北海仿膳饭店经营的宫廷风味“黑米粥”，在庆祝中华人民共和国成立 35 周年的时候和顾客见面了。

提起“黑米粥”还流传着一段有趣的故事。据说，公元前 100 多年的汉武帝时代，黑米是由世界知名的外交家、通西域的博望侯张骞发现和培育的。张骞是当时汉中区域固县博望村人。青年时代，他勤奋好学，希望将来建功立业。一日，他在清水河畔柳林内读书疲倦，依柳而眠，入梦时他到了天上斗牛宫，见到了文

曲星。张骞向文曲星询问了自己的前程？文曲星回答：“你的前程光明远大。”张骞又问：“何时才能实现？”文曲星回答：“当你见到黑米之时。”张骞醒来，梦境犹历在目。从这以后，张骞除了刻苦学习外，一有时间就到草泽水稻之中寻找黑米。一年之后，他找到了一株带有香味的稻穗，但黑色稻谷踪迹全无。张骞并不灰心，下决心继续寻找。三年以后，在公元前140年，张骞终于找到了一株黑色稻穗，剥开以后，里边米粒全是呈黑色的。此时，张骞大喜过望，向遥空神拜谢。这时期正是汉朝强盛阶段，汉武帝为了消除匈奴贵族对北方的威胁，想和大月氏族建立联合关系。考虑到西行必经之路还处在匈奴的控制之下，于是公开请张骞担任出使重任。以后，传说着这种“黑大米”是一个能引起担任重职的征兆。

黑米的营养成分非常丰富。据现代科学分析测定，黑米的蛋白质含量为8.5%—8.8%，比一般大米高2.5%—2.9%，脂肪含量2.7%，比一般标准米高出两倍多；此外，还含有人体必需的18种氨基酸，维生素B₁、B₂、B₄和C、D、E以及铁、锌、钙、磷、铜、硒等微量元素。

黑米的颜色虽然不美，但药用价值却不凡。据唐代《杜阳杂编》记载：“唐元和八年，大轸国贡黑米，食之令人发黑，颜色不老。”可见，自古以来，黑米的乌发美颜功用已被人们认识。明代名医李时珍的《本草纲目》记载，黑米具有“滋阴补肾、健脾暖肝、明眼活血、开

胃益中”之功效。现代医学研究已证明，黑米的确是一种理想的天然滋补佳品。

据临床实践证明，用黑米治疗关节炎、风湿病、哮喘、贫血、神经衰弱和妇女产后体弱等症，均有较好的疗效。另外，用黑米酿制的甜酒，其味香醇隽永，身体弱者常饮，有壮身益寿之功；儿童常食，有利于促进生长发育，增强智力，是一种上乘的健脑食品。

黑米主要用来煮稀粥。使用时，先用清水将黑米淘洗干净，直接放入煮锅内，加入 5—7 倍温热水，浸泡 1—3 小时，再配以用量为黑米三分之一的精白米，置于旺火上烧开后，改为用文火熬煮 1—2 小时，即可供食，为四季进补之佳品。

我国民间用黑米滋补、治病的方法有：

1. 肾虚腰痛、脾胃不和、病人体弱：黑米 45 克，党参 10 克，红枣 40 枚，共煮粥食用。

2. 年老体弱、食欲不振、孕妇血虚：黑米 60 克，红枣 10 枚，花生米 25 克，共煮粥食用。

3. 关节痛、痈肿、疮毒：黑米粉、白酒、香油各适量，调匀敷患处，每日 1—2 次。

4. 滋阴补肾、身体虚弱、关节风痛：黑米、银耳、核桃仁、天麻、百合、花生米、冰糖各适量，共煮粥食用。

5. 黑米粥：黑米 300 克，薏米 25 克，红枣 5 克，红绿丝 15 克，糯米 400 克，桂圆干 25 克，玫瑰糖 15 克，白糖 150 克，水 3500 克。枣去核切小丁，桂圆干切丁。黑米、薏米和糯米清水洗净，入锅加水，烧煮开。