

现代养生食色丛书

BLACK FOOD RECIPE

黄色入脾

对心脏和小肠有保护作用,培养开朗的心情。

绿色入肝

调节肝胆功能,有较热的清热功效。

白色入肺

可以调节视觉,安定情绪。

红色入心

有助于减轻疲劳,令人振奋。

黑色入肾

抗衰老,治病,防癌,功在滋补。

黑色食品

食疗经

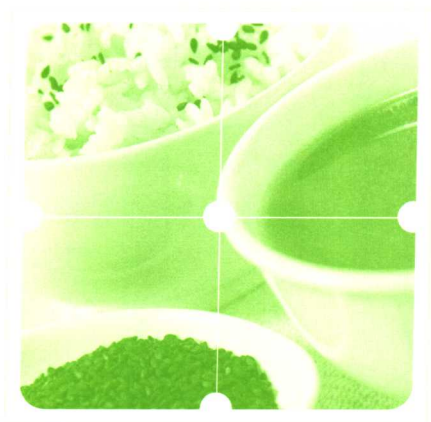
王增/编著

中国妇女出版社

黑色食品食疗经

BLACK FOOD RECIPE

王增/编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

黑色食品食疗经/王增编著. —北京:中国妇女出版社, 2006.6

ISBN 7-80203-281-4

I. 黑... II. 王... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034007 号

黑色食品食疗经

作 者: 王 增/编著

策划编辑: 乔彩芬

责任编辑: 乔彩芬

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店经销

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 140 × 203 1/32

印 张: 10.625

字 数: 240 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-281-4

定 价: 17.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

黑色食品

食疗经 BLACK FOOD RECIPE



内容简介

黑色食品含有17种氨基酸及铁、锌、硒、钼等10余种微量元素，还富含维生素、亚油酸，有通便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用，并能在一定程度上降低动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等的发生率。黑木耳中含有丰富的纤维素和植物胶质，能促进胃肠蠕动，减少脂肪的吸收。

《黑色食品食疗经》一书，在编著的过程中，本着弘扬我国传统中医学知识、崇尚科学、进一步挖掘和开发黑色食品的药用价值为原则，具有文字通俗易懂、内容新颖、食疗方多数来自民间、曾被广为应用等特点，可以满足人们通过日常饮食、进一步提高健康水平的迫切需要，是现代家庭的膳食、保健顾问。



提供科学的全天然摄取方案
是您的家庭营养顾问



 中国妇女出版社

- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

策划编辑: 乔彩芬

责任编辑: 乔彩芬

装帧设计: 吴晓莉

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

“中华饮食”和“中华医药”同是中华民族光耀世界的奇葩瑰宝，是人类极有价值的宝贵财富。

随着营养科学研究的发展，人类对食品的认识在逐步提高，营养学家们提出，在日常饮食中，要多吃“五色”食品。其理由是：“要关爱身体健康，就要关注食物的颜色”，即吃食品要选颜色，所谓：“颜色吃个饱，健康会自来。”因此，“五色”食品受到了人们的青睐。

人类膳食的发展史，从古至今一直紧紧围绕解决“吃什么”“怎么吃”“吃多少”“怎样吃才算科学”等问题。这些问题，是人们在生活中每天都会遇到的。随着社会的发展，人们生活水平的提高，在解决了基本的温饱问题之后，人们更加关心饮食与健康的关系，关心饮食对生活质量的影响。现代医学研究证明，五种天然颜色的食物，具有抗氧化、抗炎症的作用，并能增强肌体天然解毒系统的能力，对维护人体健康十分有益。

所谓“五色”食品主要是指白、黄、红、绿、黑5种颜色的食物。具体地说，“五色”食品，各有春秋，所含的

营养素不同，其营养价值也不同。

在我国传统的医学宝库中，食物治病与食物养生一脉相承。我国传统医学向来比较讲究“五行”之说。所谓“五行”，就是金、木、水、火、土。在五行学说中，古人一方面将人体划分为“五脏”，即肝、心、脾、肺、肾；另一方面，根据食物的味道和颜色将其划分为五类，与人体的“五脏”相互对应。中医学主张，饮食五色应调节适当，方能滋养五脏，强体祛病。与此同时，中医学还认为，食物除了有寒、热、温、凉四性和酸、苦、甘、辛、咸五味之外，还有黄、绿、红、白、黑五色。食物的五色各有主味，相对于人体的五脏，即黄色入脾，绿色入肝，红色入心，白色入肺，黑色入肾。任何一类食品，其营养保健功能都是不同的，只有从实际出发，根据每个人体质的需要选择饮食，方可达到事半功倍、祛病强身的目的。

现代科学研究分析，颜色越深的蔬菜，其所含的维生素及胡萝卜素就越多；反之，蔬菜的颜色越浅，维生素和胡萝卜素含量就越少。蔬菜的营养价值，遵循着由深到浅的规律。

食用绿色的食物，能帮助肝胆舒缓压力，调节肝胆功能，特别是有很强的清热作用。

“绿色”食品，主要指绿叶蔬菜和瓜果。绿色蔬菜主要包括：芹菜、油菜、菠菜、韭菜、绿辣椒、空心菜、雪里红等。每人每天应至少吃 250 克蔬菜和水果，它能提供人体所需的维生素和膳食纤维以及被称为第八营养素的黄酮类，各种绿叶菜以色深为佳。此外，绿豆、茶叶也不可

缺少。

白色的食物，往往与忧虑和悲伤有着密切的关系。食用白色的食物，对调节视觉和安定情绪有一定的作用。

“白色”食品，主要指粳米等粮食，还包括各种杂粮和蔬果，如白薯、山药、白扁豆、白菜、白萝卜、白瓜子、白木耳、竹笋、茭白等。

黄色的食物能培养开朗的心情，同时让人集中精神，提高人体的抗病能力，对心脏和小肠有保护作用。

“黄色”食品，主要指黄豆，包括各类豆制品，还有黄色的水果和蔬菜以及蛋类，如黄豆芽、金针菜、柿子、柑橘、南瓜、生姜、花生油等。

红色的食物主要作用于心，有助于减轻疲劳，令人精神振奋。

“红色”食品，主要是指肉类。从营养价值的角度讲，红肉食品未必比白肉食品（指鱼、鸡）差，猪血还能抗癌，只是红色肉类中脂肪含量高于鱼和鸡，从饮食调理的角度讲，不宜多吃。

黑色食物的主要作用是进补。它不但营养丰富，而且具有抗衰老、治病、防癌等一系列的特殊功效。

“黑色”食品，指有保健功效的动植物，如乌骨鸡、甲鱼、墨鱼、黑芝麻、黑豆、黑糯米、香菇、黑木耳等。

怎样根据一年四季的时令变化来选择食物呢？一般情况下，春季可吃些黄色、橙色甘甜的食物，夏季可吃些绿色的清热消暑的食物，秋季可吃些黑色滋阴、白色润肺的食物，冬季可吃些红色、紫色等滋补御寒的食物。

有趣的是，在日本、韩国和中国台湾等地一种被誉为神奇蔬菜汤的“五色养生蔬菜汤”十分流行，其配方、成分和制法是将五种颜色的蔬菜混合在一起，一起煮成汤。绿色为白萝卜叶，红色为胡萝卜，黄色为牛蒡，白色为白萝卜，黑色为香菇，它们分别代表了金、木、水、火、土五行。据说，五色养生蔬菜汤，符合中医学所说的五行调和对应身体五脏六腑的原理，是人类健康的基本法则。

据介绍，五色养生蔬菜汤的制作方法如下：

取1/4根白萝卜，1/4白萝卜叶，1/2根胡萝卜，1/4根大牛蒡，1个香菇。将蔬菜连皮切成大块，放在锅里，加入菜量3倍的水，先用武火煮沸以后，改用小火煮1个小时。煮好以前，不要掀开锅盖，煮好后，装入玻璃瓶，即可饮用。冷却后，可放入冰箱保存，以3天内喝完为好。

营养专家指出，世上万物皆有度，许多有益的食物，过量食之则为害，营养的关键在于均衡。五色食品提供了人体所需的各种营养素。因此，在日常生活中，五色食品，样样皆食，身体才能健康。

从饮食保健的角度讲，吃五色食品，先要了解它的营养价值和保健作用，更关键的是要结合自己的实际情况，科学地选择，才能达到较好的祛病强身的目的。

第一，绿色食品。现代科学研究分析认为，绿色蔬菜富含维生素C、胡萝卜素、铁、硒、钼等微量元素。绿色蔬菜，可称“王中王”，它能维持人体的酸碱平衡，保持消化道通畅，保持肠道正常菌群繁殖。

第二，红色食品。现代科学研究分析认为，红色食品

富含番茄红素、胡萝卜素、铁和部分氨基酸，是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种无机盐的重要来源，可以弥补粳米、白面中的营养缺失。

第三，白色食品。现代科学研究分析认为，白色食品不仅富含蛋白质等10余种营养元素，还是最为安全和优质的钙源。此外，白色食品的另一代表——大蒜含有蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分，可以有效地杀灭多种致病菌，降低胃癌的发生率。

第四，黑色食品。现代科学研究分析认为，黑色食品含有17种氨基酸及铁、锌、硒、钼等10余种微量元素，还富含维生素、亚油酸，有通便、润肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用，并能在一定程度上降低动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等的发生率。黑木耳含有丰富的纤维素和植物胶质，能促进胃肠蠕动，减少脂肪的吸收。

第五，黄色食品。现代科学研究分析认为，黄色食品一是提供碳水化合物、膳食纤维和B族维生素等，可刺激胃肠蠕动，加速粪便成形和排泄；二是提供优质的蛋白、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁，是烟酸的良好来源，可以为肌体提供大豆卵磷脂、大豆异黄酮等生物活性成分；三是在调节血胆固醇、防治部分恶性肿瘤方面有积极作用。

根据食品营养学家们倡导的“食五色”这一新的养生理念，我特意编著了这套中国传统食疗丛书，共分为5册，即《绿色食品食疗经》、《红色食品食疗经》、《白色食品食疗经》、《黄色食品食疗经》、《黑色食品食疗经》。

愿这套丛书，既可为中医药临床、教学和科学研究人员提供参考，又可成为广大家庭和中医爱好者的良师益友，生活保健的好伴侣。

祝广大读者健康，长寿。

王 增

2006 年 6 月

目 录 Contents

第一编 粮食类

- 黑 米 /1
- 荞 麦 /4
- 燕 麦 /16
- 黑 豆 /24
- 黑芝麻 /36

第二编 肉食类

- 墨 鱼 /49
- 黑 鱼 /57
- 黑 鲩 /66
- 鲫 鱼 /75
- 鲍 鱼 /86
- 田 螺 /92

蚌 肉 /100

海 参 /108

乌 龟 /123

甲 鱼 /134

乌骨鸡 /146

第三编 蔬菜类

黑紫色茄 /156

香 菇 /170

灵 芝 /191

黑木耳 /199

裙带菜 /213

海 带 /216

紫 菜 /226

第四编 水果类

荸 荠 /233

乌 梅 /243

黑桑葚 /250

紫葡萄 /256

黑皮甘蔗 /265

第五编 干果类

槟 榔 /271

乌 菱 /275

板 栗 /284

核桃仁 /293

罗汉果 /304

第六编 调味品类

豆 豉 /308

酱 油 /314

陈 醋 /317

黑砂糖 /322

皮 蛋 /327

第一编 粮食类

黑 米

【名称】

黑米，因其米色黑，故得其名。黑米，古称粳谷奴，又名黑粳米、血糯米等。

【产地】

黑米，为禾本科植物菰的果实。黑米，是我国古老的名贵稻种，生于湖沼水内。因其数量稀少，故誉为“世界米中一奇”。黑米最大的特点是：外表纯黑发亮，比普通粳米略扁，香味独特，是粳米家庭中身价较高的品种之一。据史料记载，从汉武帝时代到清朝末代，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”，并因此而身价百倍，被誉为“黑珍珠”。近年，黑米已风靡海内外，备受人们的喜爱。现在，我国南北稻区都有种植。

【营养成分】

黑米，营养丰富。据现代营养学分析测定，在每 100 克的黑米中，含热量 333 千卡，蛋白质 9.4 克，脂肪 2.5 克，碳水化合物 72.2 克，膳食纤维 3.9 克，灰分 1.6 克，硫胺素 0.33 毫克，核黄素 0.13 毫克，尼克酸 7.9 毫克，维生素 E 0.22 毫克，钾 256 毫克，钠 7.1 毫克，钙 12 毫克，镁 147 毫克，铁 1.6 毫克，锰 1.72 毫克，锌 3.8 毫克，铜 0.15 毫克，磷 356 毫克，硒 3.2 微克。

【性味】

我国传统医学认为，黑米性寒，味甘，无毒；入脾及胃经。

【功能】

黑米，具有滋阴补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养精固涩的作用。

【主治】

在临床上，经常使用黑米治疗关节炎、风湿病、哮喘、贫血、神经衰弱和妇女产后体弱等症。

【文献选录参考】

(1)《本草纲目》记载：黑米“健脾胃、滋肾水、止肝火、养颜色、乌须发”。

(2)《崔州记》记载：“山蓝黑米有治咳功能”。

【用法】

黑米煎汤，煮粥，蒸食等。

【食疗忌语】

消化不良患者忌多食黑米。黑米的糊精含量较高，黏性较强，膨胀性小，不容易消化，消化不良者过多地食用黑米，将会加重病情，影响身体健康。

养生食谱

三黑汤：黑米 50 克，黑豆 25 克，黑芝麻粉 15 克，大枣 10 个，红糖适量。将黑米、黑豆、大枣分别清洗干净，放入沙锅中，加 2000 毫升水，置于火上，先用武火煮沸后，改用文火煎煮，以熟烂为度，再加入黑芝麻粉，继续煮 1~2 分钟，即可食用。佐餐食用，数量随意。在服用时，加入红糖调味。以秋冬季节早、晚餐服食最为适宜。具有营养毛囊细胞、促进毛发生长、使头发乌黑亮泽的作用。

黑米首乌桃仁粥：黑米 100 克，何首乌 30~60 克，核桃仁 15 克，冰糖适量。将何首乌清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，先用武火煮沸后，改用文火煎成浓汁，去渣，取汁，与淘洗干净的黑米、核桃仁同煮成粥。待粥将熟时，加入冰糖，再继续煮 1~2 沸，即可食用。佐餐食用，数量随意。具有益肝肾、抗衰老、乌须发的作用。

【注】

服粥期间，忌吃葱、蒜、萝卜、羊肉。有龋齿者忌服之。大便泄泻者忌服。

黑米粥：黑米 200 克，红糖适量。将黑米淘洗干净，