



黑色食品



快乐健康

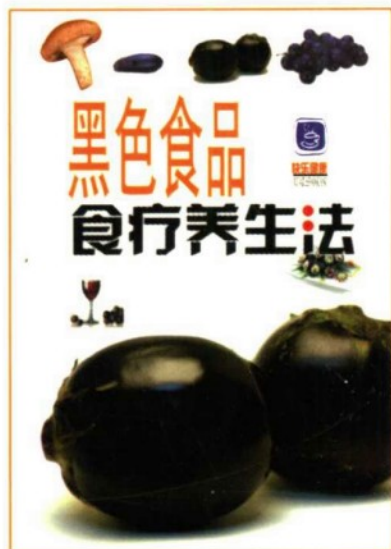
KUAIJIAN KANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

金重山 / 编著
吉林科学技术出版社





黑色食品

食疗养生法

Healing Foods



责任编辑：李 梁 周振新
封面设计：吴文阁

关于本书：

- ◆ 黑色食品是指含有天然黑色素的动植物食品，如黑豆、黑麦、黑芝麻、黑鱼、乌贼、乌鸡、黑木耳等。
- ◆ 经常食用黑色食品可调节人体生理机能，降血脂，抗肿瘤，美容护肤。
- ◆ 书中重点介绍各类黑色食品的营养成分、食疗功效以及正确的烹饪秘诀，让你不但能享受美食，也能祛病强身，吃出健康好身材。

ISBN 7-5384-2686-8



9 787538 426861 >

ISBN7-5384-2686-8/R·605

定价：10.00 元

华北水利水电学院图书馆



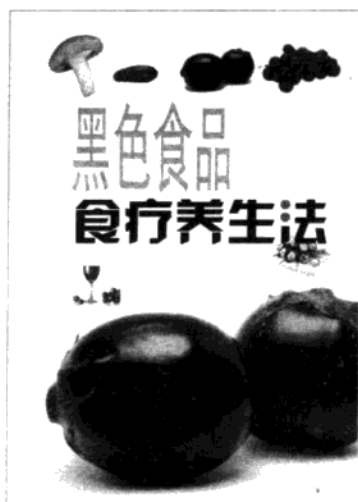
208614329

R247.1

J830

■天然食疗系列

黑色食品



食疗养生法

金重山 / 编著

吉林科学技术出版社



861432

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1165号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

黑色食品食疗养生法

金重山 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市第五印刷厂印刷

*

880×1230毫米 32开本 6印张 110 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2686-8/R·605

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com



第一章 神奇的黑色食品

第二章 五谷杂粮中的黑色食品

- ◆黑豆 / 8
- ◆豆豉 / 24
- ◆黑扁豆 / 27
- ◆黑豇豆 / 29
- ◆黑麦 / 31
- ◆黑米 / 34
- ◆黑玉米 / 37
- ◆黑芝麻 / 41

第三章 水产品中的黑色食品

- ◆黑鱼 / 54
- ◆青鱼 / 59
- ◆泥鳅 / 61
- ◆鳖 / 64

❖ 乌贼 / 72

❖ 海参 / 78

❖ 海带 / 85

❖ 紫菜 / 88

❖ 菱角 / 92

第四章 禽畜类中的黑色食品

❖ 乌骨鸡 / 96

❖ 松花蛋 / 101

第五章 蔬菜中的黑色食品

❖ 黑木耳 / 104

❖ 蘑菇 / 113

❖ 草菇 / 115

❖ 香菇 / 117

❖ 灵芝 / 120

❖ 蒟蒻 / 123

❖ 紫苏 / 125

❖ 蒲葵 / 127

❖ 墨菜 / 129

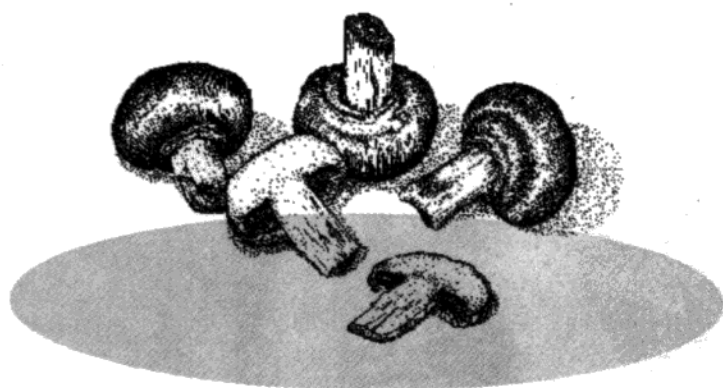
❖ 蕨菜 / 130

❖ 发菜 / 133

❖ 食茱萸 / 135

第六章 果品类中的黑色食品

- ◆ 乌梅 / 138
- ◆ 黑枣 / 156
- ◆ 桑椹 / 158
- ◆ 黑橄榄 / 165
- ◆ 荸荠 / 170
- ◆ 桂圆 / 174
- ◆ 黑瓜子 / 179
- ◆ 胡椒 / 180



Chapter 7

神奇的黑色食品



Chapter



神奇的黑色食品

早在 4000 余年前，人类就在饮食方面，累积了丰富的经验。在战国时期成书的《黄帝内经》中提出“药以祛之，食以随之”的观念。进入 21 世纪后，随着生活水平的不断提高，人们早已不满足吃得饱、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，依序为黑色、红色、黄色和白色。因此，过去不大被重视的“黑色食品”，现在也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。有些食品外皮乌黑；有的食品一黑到底，表里如一，如黑米、黑芝麻、黑木耳、香菇、紫菜、海带及乌骨鸡等。另外也有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、皮蛋等。

天然黑色食品在自然界分布十分广泛，营养丰富，味道鲜美，历来倍受人们的喜爱。中国产的黑米历来被视为“药糯”、“珍品”，古代时是向皇帝上贡的“贡米”，一般老百姓不容易吃到它。黑豆，过去曾受到冷落，甚至被用作饲料，其营养价值被忽视，然而现在它却备受重视。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。黑色食品经过深入加工，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识，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的玉米高出 50% ~ 80%，并富含多种维生素及钙、铁等。

现代营养学家研究并发现，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 ~ 50 克，植物性的黑色食品中，脂肪含量较高，其脂肪的成分为不饱和脂肪酸，有利于滋养脑细胞，防止血液中胆固醇沉积，并有利于脂溶性维生素的吸收；还含有较丰富的维生素 B 族，特别是富含中式膳食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人体容易缺乏的钙、磷故能有效促进人体健康。

黑色食品还有另外一个明显的优点是，含有人体需要的多种微量元素，其中锌的含量惊人，对于处在生长、发育阶段的青少年来说，选择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，各种营养素之间的比值较均衡，因此有助于脑细胞的发育和维持正常功能，并有利于补足中式膳食结构中钙、锌、维生素等缺乏的缺点，所以，黑色食品被营养专家们称为天然保健食品。

其实在中国古代，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”。《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，利下水气，制诸风热，活血。”《食物本草会纂》中有：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，中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，素有“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。

在中医里食物治疗与食物养生有一完整学说。其中，对于食物的“色”与养生的关系中医也早有论述和研究。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”。但中医学所讲的肾，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，包括长期低热不退，或颧红升火、手足心热，常有盗汗、口干咽燥等。亦有部分人不发低热，只见颧红升火、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。

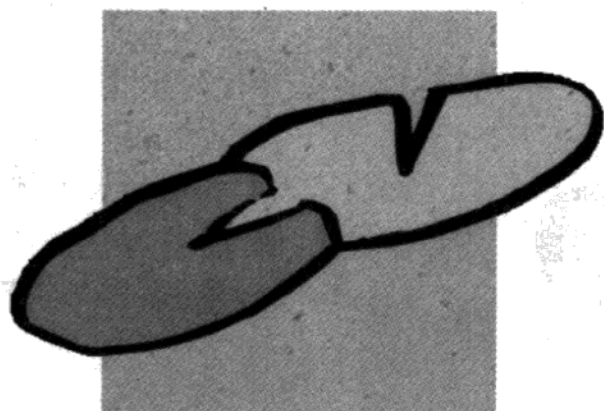
因此，在日常生活中，根据黑色入肾之理，适当地选择黑色食品进行食疗，调养补肾，尤其是人过中年“四十阴气自半，起居衰矣”，多为“肾气日衰”所致。对此，更要固本扶正，进一步改善肝、脾、心、肺功能，达到延缓人体衰老、强身健体、延年益寿的目的。

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，最好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。

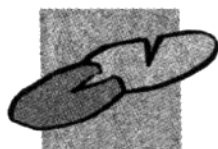
临床实验证明，经常食用黑色食品可调节人体生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有益胃肠消化和增强造血功能，提高血红蛋白的含量，并有滋肤美容与乌发的作用和延缓衰老的功效。此外黑色食品还可消肿利尿，防治心、脑血管病和防癌、抗癌。所以采用不同的黑色食品食疗，有助于我们防治多种疾病。

Chapter

五谷杂粮中的黑色食品



Chapter



五谷杂粮中的黑色食品

1. 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，均是滋养强壮食品，中国北方人常用黑豆作为喂养牲畜的上等饲料，其实它具有泽肌、补骨、乌发黑发及延年益寿的食疗效用。

中医学称黑豆或乌豆。用黑豆加工的豆豉也可作为药用。黑豆的皮、叶、花均有医疗作用。在中医处方中称黑豆皮为“料豆衣”或“稻豆衣”，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；黑豆芽阴干后以水煎服，可治疗风湿性关节炎。

(1) 黑豆的营养成分

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、铜、维生素 A、维生素 B₁、尼克酸、叶酸、泛酸及生物素。有补肝肾、清热功效。

黑豆营养极丰富。黑豆的蛋白质含量是同数量稻米的 7 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。

可见，黑豆所含的营养成分在食物中的确是出类拔萃的。

(2) 黑豆的医疗保健价值

李时珍说：“黑豆入肾功多，故能治水肿，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，为滋养强壮药。

所以，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。以黑豆衣疗效最佳。②滋补肾脏，治疗腰痛、耳聋、耳鸣、消渴等症。③补肝明目，用于治疗肝血虚所导致的两眼昏暗。④滋阴润肌。⑤利尿消肿，适用于多种水肿的治疗。⑥解毒，能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，因此一次食用不宜过多。若把黑豆磨成豆浆食用，对人体的功效更大。

(3) 黑豆的食疗方



处方一

黑豆适量，猪胆 1 个。



【用法】

将猪胆内装满黑豆，置蒸笼内蒸熟后取出，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，症状属肝肾阴虚或肝经郁热，症状有头晕头痛、腰痛等。



处方二

黑豆 30 克，鸡蛋 1 个，艾叶 45 克。



【用法】

将以上药材同煮至鸡蛋熟。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】

气血虚弱的眩晕。



处方三

猪腰 1 对，黑豆 150 克，陈皮 3 克，生姜 15 克，