

前 言

人们食用黑色食品由来已久，以往并不特别重视。然而，近几年黑色食品却身价百倍，成为人们争相品尝的佳肴。黑色食品的流行，一方面是受时装界“黑潮”的感染；另一方面是由于人们生活水平的提高，日益重视食品的营养保健功能，而黑色食品正是具备完美的营养结构和特殊的医疗保健功能，因而受到人们的青睐，目前这股“黑色旋风”已吹遍世界各地，被人们称为发展中的第四代功能食品。

中国传统医学认为：黑为水，入肾。肾主藏精，为生命之源，与人体生长、发育、衰老密切相关。由于黑色食品含有丰富的黑色素、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，因而经常食用黑色食品，可以美容健体，防病抗衰，延年益寿。

为适应广大读者对黑色食品知识的需求，进一步发掘黑色食品在营养保健方面的潜力，本书首开先例，对六十余种黑色食品的性味、功效、营养价值等内容进行详细的探讨，重点介绍了每种黑色食品的医疗功效和食疗方法。本书是人们合理选择食物和摄取营养的参谋，也是调配膳食、防病治病、延年益寿的良师益友，同时也为食品生产行业研制开发黑色食品提供帮助。

由于本人知识水平有限，编写本书旨在抛砖引玉，因此书中难免有不当之处，诚祈专家、读者批评指正，更好地为人民健康服务。

编 者

一九九三年五月十日

于江西省宜春行署卫生局

目 录

第一章 概论	1
一、黑色食品定义	1
(一) 天然黑色食品	1
(二) 人工黑色食品	2
二、黑色食品的兴起	3
三、黑色食品的营养价值	4
四、黑色食品的保健功能	5
五、黑色食品的发展前景	7
第二章 粮油、豆类	8
一、粮油类	8
黑米	8
荞麦	11
燕麦	14
乌米饭	16
黑面包	17
黑芝麻	18
麻油	25
二、豆类	26

黑豆	26
黑豆豉	34
黑豌豆	35

第三章 果品、种子类 38

黑枣	38
黑橄榄	47
黑桑椹	49
乌梅	52
李子	56
桂圆干	58
紫葡萄	64
甘蔗	67
柿饼	70
板栗	72
菱角	77
黑西瓜子	80
刺梨	82

第四章 蔬菜、菌类 83

一、蔬菜类	83
芋艿	83
荸荠	85
魔芋	90
茄子	92
马齿苋	95

香椿.....	98
二、菌类.....	99
黑香菇.....	99
黑木耳.....	106
鸡枞.....	115
猴头.....	116
石耳.....	119
发菜.....	120
第五章 水产、禽蛋类	123
一、鱼类.....	123
乌贼鱼.....	123
鮑鱼.....	126
黑鱼.....	127
黑鲩.....	130
黑鲢.....	132
乌子鱼.....	133
黑鲤鱼.....	135
泥鳅.....	139
田鸡.....	142
二、甲壳及软体动物类.....	144
海参.....	144
甲鱼.....	150
乌龟.....	156
青虾.....	159
田螺.....	163

螃蟹·····	165
三、海藻类·····	170
海带·····	170
紫菜·····	175
乌菜·····	178
四、禽蛋类·····	179
乌骨鸡·····	179
皮蛋·····	184
第六章 调味品、饮料类·····	186
一、调味品·····	186
黑砂糖·····	186
醋·····	189
酱油·····	202
豆豉·····	205
黑胡椒·····	207
二、饮料类·····	211
茶叶·····	211
黑啤酒·····	222
可口可乐汽水·····	224

第一章 概 论

近年来，国内外食品行业掀起了一股黑色食品浪潮，凡是带有黑颜色的食品，不论其品味如何，一概身价百倍，成为人们争相品尝的美味佳肴。在美国各大餐馆的菜单上，几乎是“一片漆黑”，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，黑蛋糕、黑鱼子酱、紫菜、海带等触目皆是，中国的黑木耳、黑豆豉等也被列入“黑名单”，颇受消费者青睐。

一、黑色食品定义

黑色食品是指颜色呈黑紫色、深褐色、紫红色的各种食品。可分为天然黑色食品和人工黑色食品两大类。

(一) 天然黑色食品

天然黑色食品是指自然生长的外表呈黑色的食品，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、海带、黑鱼、乌骨鸡等。

天然黑色食品在自然界分布广泛，而且营养丰富，味道鲜美，历来受到人们的喜爱。如黑米历来被视为“药糯”、“珍品”，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，比如古巴菜中就有一味著名的黑豆汤。黑豆还被

用来烘制黑色蛋糕和作凉拌菜，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应用。我国科研人员也迎头赶上，已研制开发了以黑豆为主要原料的黑色系列食品，其中东方精制黑豆、素肉馅、素肉松等投放市场后畅销不衰。又如黑豆豉、黑芝麻、黑豌豆等黑色杂粮的营养成分均高于其他杂粮，这些黑色食品经过深加工，可成为口感好、食用后回味无穷、营养丰富的佳品。

动物中的乌骨鸡、甲鱼、海参等黑色食品，更是历来就被视为滋补食品和宴席上的美味佳肴。

（二）人工黑色食品

人工黑色食品是经过人们加工而成的黑色食品。通过加工可提高食品的营养价值，增强功效，刺激人们的食欲。如黑枣、乌梅、豆豉、醋、酱油、桂圆干、柿饼、皮蛋等。比如黑枣是将鲜枣煮熟晒干后，经反复熏烤，使其皮呈乌黑色而制成，其功效与红枣相似而滋补作用较好，远销国内外。乌梅也是将梅的未成熟的果实经过加工熏烤后制成的，未加工的梅含有氢氰酸毒性物质，只有加工成乌梅，去除了毒性物质才能食用。黑豆豉是由黑豆或黄豆加工而制成的调味品，其味道鲜美无比，李时珍赞誉它“香美绝胜也”。唐代诗人皮日休也赞扬道：“金醴可酣畅，玉豉堪咀嚼”。毛主席就非常喜欢吃黑豆豉，在日本它也是很受欢迎的传统食品之一。

在国外十分风行人工黑色食品，如用墨鱼汁染成的黑米饭，很受顾客欢迎。一位美国厨师曾在意大利威尼斯学会了用墨鱼汁染黑米饭的技艺，回国后在芝加哥一家餐馆大显身手，隆重推出黑米饭，生意兴隆。美国一家“黑珍珠爆米花公司”甚至还推出了黑色爆米花。一些厨师还纷纷做起了黑

色面条，名曰“午夜面条”，颇具新意。

令人惊讶的是，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，许多美国食客大嚼这种食物，居然会觉得美味无穷。

二、黑色食品的兴起

黑色食品之所以风靡世界，并非空穴来风，而是受到两方面的影响。

第一是受到国际时装界的流行色的影响。一位名叫帕得力克·凯利的美国黑人于一九八八年冬在法国罗浮宫一次时装表演中推出了一批以黑色为基调的夏季女装，从而在世界时装业刮起了一股“黑旋风”，不仅连续多年左右了巴黎时装的流行趋势，而且由于他的一部分黑色系列时装被纽约的时装商包销，进而影响到美国的时装业和食品业。从而使黑色食品热在全世界悄然兴起。受国际消费潮流的影响，我国的一些大中城市也掀起了一股黑色食品热，黑芝麻糊、黑米锅巴、黑啤酒成为受群众欢迎的俏货。以黑豆、大枣、枸杞子、乌龙茶为原料制成的黑宝餐饼，因含植物纤维及铁、钙、锌等微量元素，并且香甜可口，一上市就成为抢手货。

第二是由于人们追求饮食营养作出新选择。西方国家在吃的问题上，曾走过“三高”歧路，即追求高蛋白、高热量、高脂肪，伴随而来的是高血压、心脏病、动脉硬化等各种现代城市“文明病”。为此，在吃的问题上必须作出新的选择。于是，原来不太引人注意的黑色食品以其崭新的面貌引起全世界的关注。黑色食品的风行除了人们对黑色的推崇外，更重要的是

反映了人们对食品营养的追求，而黑色食品这方面得天独厚的优势使它成为理想的食物。

三、黑色食品的营养价值

一般来说，红色的肉类有较高的蛋白质和脂肪含量；白色的谷物含有较多的淀粉；绿色的食物含有丰富的维生素。据现代科学实验测试表明：食品的颜色与营养密切相关，即食品随着它本身的天然色素由浅变深，其营养含量愈为丰富，结构愈为合理。而黑色食品可谓是登峰造极者。

科学家作了这样一个实验，把白豆、黄豆、青豆、黑豆等四种具有不同天然色素的豆类分别做营养分析。结果发现，天然色素愈深的豆类，其蛋白质含量也愈高，证明了黑豆营养价值高于其他豆子。他们还发现，同样是真菌类的白木耳营养成分却不如黑木耳。广东省新培育的一种优质黑米，含有白米所缺乏的胡萝卜素、维生素C及强心甙等有功能疗效的物质，而且其蛋白质、赖氨酸含量比白米增加46%~66%，人体必需的铁、铜、锌、锰等矿物质含量增加1~3倍。

具体举例来说，黑芝麻含有21.9%的蛋白质，61.7%的脂肪，尤以铁的含量在各种食物中名列前茅，每100克达50毫克之多，其维生素E含量也居植物性食品之首，维生素E能促进细胞分裂，推迟细胞衰老，常食可抵消或中和细胞内致衰老物质“游离基”的积累，延缓衰老。此外，黑芝麻所含的脂肪大部分为不饱和脂肪酸，长期食用能延年益寿。

黑豆最突出的优点是蛋白质含量高，质量好，每百克高达45~50克。还含有丰富的不饱和脂肪酸、钙、磷、铁及胡萝卜素、B族维生素等。

黑木耳的铁含量为猪肝的7倍多，并含有天然滋补剂——植物胶质，能减少血液凝块，防止动脉粥样硬化、高血压、冠心病的发生。

乌骨鸡含有丰富的优质蛋白质，脂肪中含有不饱和脂肪酸，为药食兼用的一种珍禽，历来被视为美味爽口、营养丰富的滋补食品。

可见，黑色食品具有营养丰富、结构合理等特点，又具有调节人体某些生理功能作用，确是一种理想的天然保健食品。

四、黑色食品的保健功能

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等作用，具有延缓衰老之功效。

中国传统医学认为：黑为水，入肾，肾主藏精，为生命之源，与人体生长、发育、衰老密切相关。因此，中医将许多黑色食品列为补品。

试举几种黑色食品的保健功能如下：

据《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，填脑髓”的功效。《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》曰：“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、美容等作用。

《本草纲目》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，逐水气，消肿胀，散瘀血，治湿痹。炒食消谷气，止膝痛，入盐煮熟时常食之补肾。”

近年来，科学家发现黑香菇具有良好的抗癌作用。其抗癌物质为香菇多糖。动物实验证明：香菇多糖对小白鼠肉瘤有很强的抑制作用。香菇多糖抑制肿瘤的作用与其能增强机体的细胞免疫和体液免疫功能有关。香菇含的1,3- β -葡萄糖苷酶能提高机体抑制癌瘤的能力，间接杀灭癌细胞，阻止癌细胞的扩散。各种癌症患者手术后若能每天坚持食用10克干品香菇，可有效防止癌细胞的扩散。我国民间用香菇与大米煮粥常食，对消化道癌症、肺癌、宫颈癌、白血病等有一定的辅助治疗作用。健康人食用香菇，能增强抗癌能力和免疫力。

被国际上誉为“黑色的高级饮料”——中国乌龙茶，不仅色、香、味俱佳，而且对高血压、血脂过高、冠心病有一定的辅助治疗作用。

中医认为：黑木耳味甘性平，有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、强智等功效。适用于气血两亏、贫血、月经过多、痔疮出血、大便下血、产后瘀血、痢疾便血、肺虚咳嗽、便秘等症。现代医学研究指出：黑木耳可用于治疗心血管方面的疾病，如动脉硬化、冠心病、高血压等。这一研究的新发现，是由美国科学家哈默斯莱特报告的，他证实吃黑木耳炒豆腐能降低血液凝块，有防止冠心病的作用。他在《新英国药物杂志》中写道：“有趣的是，木耳（经常和大葱、大蒜用在一起）有这样一种特性，它对冠状动脉硬化起缓和作用。”他还提出，“从目前的情况看，可以有兴趣地推测，黑

木耳对心血管病的功效，可使这种菌类植物成为一种延年益寿的补药。”

醋作为人类饮食生活中不可缺少的调味品，古人曾冠之以“食总管”的美称。《本草纲目》中有记载：醋“消痈肿，散水气，杀邪毒，理诸药”。人们用酿造醋治疗骨质增生、高血压、肝炎、腰腿疼痛、皮肤病、感冒、脱发等病症，均取得良好疗效。尤其令人瞩目的是，日本一家公司在用米蒸煮发酵制成的醋中发现抗癌物质，他们对患有肿瘤的6只小鼠进行试验，结果两只小鼠的肿瘤完全消失，其余4只与未注入抗癌物质的患肿瘤的鼠相比，寿命延长了4.5倍，从而为人类征服肿瘤开辟了一条新的路子。

五、黑色食品的发展前景

黑色食品营养丰富，具有较好的医疗保健作用，对美容健体、防衰抗病确有奇效。随着人们生活水平的提高和消费观念的转变，黑色食品将越来越多地被更多的人所接受。我国是世界上黑色食品主要产地之一，拥有丰富的黑色食品资源，开发、利用这些丰富的资源大有潜力可挖，而且市场前景广阔。目前，我国各地利用本地资源，积极研制、开发和生产黑色食品的热潮正在形成。对于日趋注重营养和保健的国人来说，黑色食品具有极大的诱惑力。从而为黑色食品的推广和发展提供了坚实的基础。

第二章 粮 油、豆 类

一、粮油类

黑 米

【简介】

为禾本科植物黑稻米的种仁。亦称乌米、粳谷奴等。有黑黏米和黑江米之分，秋季成熟时采收，晒干备用。

由于黑米营养丰富，色味独特，产量低，古代仅供皇帝所享用，故称其为“贡米”，普通百姓很难吃到。近年来，农业专家通过长期培育，大面积种植黑米已获得成功，使得黑米及其制品进入寻常百姓家。

黑米的品种很多，各地都有栽培，陕西城固、洋县，贵州玉屏，四川南溪等地出产的黑米均较有名。云南石屏出产一种紫黑色的稻米，含丰富的铁质，有补血作用。把它与治疗跌打损伤的中草药配伍，敷在患处，接骨效果良好，因而有“接骨糯”美称。广西东兰县出产一种特别名贵的糯稻，米粒呈紫黑色，称为“墨米”，用它煮饭，又香又软，油分重，非常好吃；用它酿酒，酒呈紫红色，味美甜蜜，醇香浓郁。当地壮族群众常把墨米作为产妇和病人的滋补食品，用于治疗

肝炎、贫血、跌打损伤、胃痛、皮肤过敏等症状。据分析，墨米中含有19种氨基酸及多种维生素和矿物质，是优质大米中的佼佼者。

我国水稻研究所培育出一种名为“黑珍珠”的黑米，其外观乌黑，有光泽，透明度高。种皮中提炼出的天然紫色素高达2.6%，为普通黑米的3~5倍，蛋白质含量高出普通大米约50%。抗癌元素硒含量成倍增长，为普通大米的3.25倍，一般黑米的2倍，其他营养成分如铁、钙、镁、维生素E、B₁等均有明显提高，达到部颁一级米标准。

江西宜春用当地出产的黑糯米酿成“黑糯米酒”，产品畅销国内外，深受群众喜爱。广西西北山区有一种皮心皆黑的黑米，做成的米饭乌黑如墨，清香柔软。北京一个药膳餐厅采用黑米制成补肾明目粥，很受欢迎。江苏常熟生产一种有“血糯”之称的稻米，也十分有名。

【性味】

性温，味甘。

【功效】

开胃益中，健脾暖肝，明目活血，滑涩补精，壮阳补肾，防治风湿。用于关节风痛、脾胃不和、食欲不振、肾虚腰痛、病后体虚、瘫痪不遂、青年白发等症。对头昏、贫血、眼疾等疗效甚佳。民间常把黑米作为“月家米”，专供孕、产妇补虚养身之用。

经常食用黑米可润发润肤，益寿延年。对慢性病人、康复期病人及幼儿有较好的滋补作用，能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量，有利于心血管系统的保健，有利于儿童骨骼和大脑的发育，促进产妇、病后体弱者的康复。因此是

一种理想的营养价值很高的保健食品。

【古籍记载】

《本草纲目》“黑米主治走马喉痹，调中，主骨节风、瘫痪不遂、常年白发。”

《崔州记》：“山蓝黑米有治咳功能。”

【营养成分】

黑米主要成分有蛋白质11.43%（普通白米仅含6%~8%），脂肪3.84%，天然色素、维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、E、D、磷、铁、锌、硒、钼等。维生素含量比上等白米高25%~172%，植物脂肪高22%~25%，微量元素高1~5倍。还含有17种氨基酸，其中8种人体必需氨基酸含量也比上等白米高13%~20%，赖氨酸含量是白米的2~2.5倍。

【注意事项】

火盛热燥者忌食黑米。

【食疗应用】

1. 八宝粥：黑米、银耳、核桃仁、天麻、红枣、百合、花生米、冰糖各适量，共煮粥食用。用于滋阴补肾，身体虚弱，关节风痛。

2. 黑米、枸杞、党参、红枣各适量，共煮粥食用。用于肾虚腰痛，脾胃不和，病人体弱。

3. 黑米、红枣、花生米各适量，共煮粥食用。用于年老体弱，食欲不振，孕妇血虚。亦可用黑米粉加红糖煮糊食用。

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

5. 黑米300克，薏米25克，红枣25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、糯米和薏米洗净，入锅加水，烧煮开。加枣、桂圆干煮烂成粥。玫瑰糖、白糖、红绿丝拌匀，撒在粥上即可。用于和中健脾，补气养血，主治营养不良，体质虚弱。

荞 麦

【简介】

荞麦为蓼科植物荞麦的种子。又名乌麦、花荞、甜荞、三角麦、荞子等。荞麦和小麦在形状上不一样。荞麦茎弱而翘然，开花时遍地如撒雪花，蜜蜂飞来飞去，有一种娇态。所以唐朝诗人白居易《村夜》诗中曾有“独出前门望田野，月明荞麦花如雪”的佳句。荞麦在全国各地均有分布和栽培，其种子呈褐色三角形，常加工成面粉食用。

【性味】

甘、寒。

【功效】

具有开胃宽肠、下气消积、清热解毒、益气力、续精神等功效。主要用于肠胃积滞、慢性泄泻、自汗、多汗、偏头痛、白浊、白带、痢疾、痈疽丹毒、烫伤、烧伤等。

【古籍记载】

《本草纲目》：“降气宽肠、磨积滞，消热肿风痛，除白浊白带、脾积泄泻。”李时珍还说：“吾壮年患病两月，瘦怯尤甚。用消食化气药俱不效，一僧授此而愈，转用皆效，此可征其炼积滞之功矣。”

《本草求真》：“荞麦，味甘性寒，能降气宽肠，消积去秽，

凡白帶、白濁、泄瀉、痘疮潰爛、湯火灼傷、氣盛濕熱等症，是其所宜。”

《食物本草會纂》：“實腸胃，益氣力，續精神……治小兒火赤丹腫，以醋調服。”

【营养成分】

在日本皇宮的御膳中，荞麥經常出現，是天皇喜愛的食品。為什麼天皇喜歡蕎麥呢？主要是蕎麥有較高的營養價值。雖然其貌不揚，但營養價值卻是糧食作物中的佼佼者，它所含有的蛋白質不僅高於大米和白面，而且其中的賴氨酸和精氨酸含量還都超過米面，這是人體（尤其兒童）不可缺少的兩種必需氨基酸。蕎麥含有2%~3%的脂肪，而其中的油酸、亞油酸含量很高，它們不僅有降血脂的作用，而且是前列腺素的重要組成部分。蕎麥中含有豐富的維生素B₁、B₂和煙酸，還含有其它糧食中很少有的芦丁成分。煙酸和芦丁具有降低血脂和保護血管的作用，是治療心血管疾病的良藥。蕎麥中含有的鈣、磷、鐵、鎂等礦物質，對維持人體心血管和造血系統的正常生理功能具有重要的意義。蕎麥全草中所含的芸香甙有維生素P樣活性。從植物中提取的芸香甙制劑有殺腸道圓蟲的作用。蕎麥有如此多的營養成分和功效，怪不得日本天皇如此喜愛蕎麥。

【注意事項】

蕎麥整株植物尤其花中含紅色熒光色素，動物食後在缺乏色素的部位可產生對光敏感症（即蕎麥病），如耳、鼻等處發炎腫脹，還可發生結膜炎、咽炎、喉炎、支氣管炎等，所謂食蕎麥易生百病，是指產生過敏的各種症狀。古代名醫孫思邈說蕎麥“酸微寒，食之難消，久食誘風，令人頭眩，”因