

粮豆类



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，黑米是由世界著名的外交家、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。张騫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。”张騫又问：“何时才能实现？”文曲星回答：“当你见到黑米之时。”张騫醒来，梦境犹历历在目。从这以后，张騫除了刻苦学习外，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。张騫并不灰心，下决心继续寻找。三年以后，在公元前 140 年，张騫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，张騫大喜过望，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，于是公开请张騫担任出使重任。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、钼、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。

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。适合用于和中健脾，补气养血，营养不良，身体虚弱。

黑糯米 — 妇幼滋补的天然营养品

新春佳节，人们喜爱的糯米又进入了千家万户。但是，对于糯米你又知道多少呢？

糯米，又叫江米，米色多呈雪白晶莹，包括罕见的黑糯、香糯、血糯等有 10 多个品种。翻阅稻种资源史料，黑糯米原是我国古老而又珍稀的稻种之一。它主要分布在云南、贵州、广西、海南等极少数地区。黑糯米属中稻，每年约 5 月 15 日落泥，6 月 5 日插秧，8 月即可以收割。

黑糯米色黑，粘性大，营养价值高。据科学营养研究分析，黑糯米含蛋白质为 13%，色氨酸 0.13%、赖氨酸 0.44%，比其他糯米均高。此外，还含有铁、磷、钙和多种维生素，是妇幼、体弱、白发患者的最佳补品。

黑糯米富含氨基酸，具有滋补养肝、补肾、健脾、补血的作用，很受人们的欢迎。

关于黑糯米的滋补功能，早在明朝李时珍的《本草纲目》中就有记载：黑糯米又称耕谷奴，用它与红枣一起煲水饮用，可以治头昏、目眩、贫血、白发、腰膝酸痛等病症。特别是用于妇女经期后补血，效果更佳。我国民间还传说，将黑糯米加红枣、桂圆肉、百合、天麻、薏米、冰糖、莲子煲成的八珍汤，还可以治疗小儿厌

食症。

在海外华侨，流传着一种特别的吃法：将黑糯米、红枣炖子鸡，谓之“红黑双绝”，是一种高级宴席的佳肴。而将银耳、核桃、花生、红枣等材料一起熬成稀粥，则是他们常爱吃的补品之一。

黑糯米的营养主要在黑皮上，淘米时应轻揉，否则，会把养分洗掉。

黑豆—— 黑发补血的佳品

黑豆，因其色黑故名。黑豆又称藿豆，属大豆类。除含丰富的蛋白质、卵磷脂、脂肪及维生素外，尚含丰富的黑色素原及烟酸等成分。

黑豆自古入药，中医处方称黑豆为乌豆，药用还常用黑豆加工成豆卷、豆豉、黑豆衣等。

关于黑豆的药用 据考证 始载于《神农本草经》一书。李时珍的《本草纲目》说：“大豆有黑、白、黄、褐、青、斑数色 黑者名乌豆，可入药及充食 作豉。”并说黑豆煮汁饮，可治烫伤，不但可使创面愈合，而且愈合后不留瘢痕。现代医学研究认为，黑豆作药物外用能治湿疹、神经性皮炎、白癜风等疾病。

中医药学认为 黑豆性味甘温 具有补肾、养血、滋阴、明目、除湿利水之功效。《名医别录》说：生黑豆“逐水胀 除胃中热痹 伤中、淋漏、下瘀血、散五脏结积、内寒。炒为消 味甘 主胃中热 去肿 除痹 消谷、止腹胀”。李时珍说：黑大豆“治肾病 利水下气 治诸风热 活血 解诸毒”。

现代科学研究证明，黑豆含有大豆皂草甙、染料木甙等物质，具有解表清热和滋养止汗作用。

自古以来，人们一直把黑豆作为养生、保健、疗病

长寿的重要食品而倍加珍爱。时至今日，民间仍有不少的人有每日服食黑豆的习惯，并多有奇效。如陕西省周至县马召乡曾有一在华山修行的张老道，每日都要吃一把煮黑豆，数十年不辍，80多岁，仍鹤发童颜，并能参加劳动；河南省内乡县马山口有一位姓秦的妇女，于1974年身患癌症，市县医院均已不收治，后来竟以吃黑豆粥治好了癌症，至今仍然健在，并能下地干活，被人们传为奇谈。

现代科学研究认为，黑豆对于青少年生长发育、对于中年人保持青春活力、美容嫩肌，对于老年人预防老年性疾病、延年益寿，都有很重要的作用。可以说，黑豆是一种集食品和药品于一身，最经济实惠的优质天然营养保健食品。

但是，一般说来，黑豆煮熟食之或配药煮熟皆能治病。但应该注意的是，黑豆不易消化，故消化不良者宜慎用。同时，黑豆若炒熟食之，则性极热，易生热性疾病，这一点应予注意。

近几年来，将黑豆研制成为保健食品又取得了可喜成果。如河北邯郸市植物蛋白研究所开发研制了黑豆系列食品，其中“祝你健康豆”、“黑豆保健仙人粉”和“黑豆仿生肉”等产品，香味浓郁，口感纯正，物美价廉。

据1995年6月21日的《中药事业报》报道，一种根据中老年人生理特点，且具我国民族传统特色的新型食疗佳品——东方精制黑豆，最近在河北省成安县保健食品厂问世。该产品系以黑豆为主要原料，配

以枸杞子、甘草、红枣、杏仁等 20 余种中药材，严格按照中医理论，采用现代科学方法精制而成，具有营养丰富，味道鲜美等特点。对于预防各种中老年性疾病，如高血压、心脏病、脑血管硬化、糖尿病、冠心病、肥胖症等病症，具有很好的疗效，实为一种保健食用上等产品。对此，有关专家认为，只要实事求是地加以宣传，普及营养科学，黑豆将在全国城乡成为风靡食品之一。

貌不惊人的黑豆除了供人们食用外，黑豆芽及黑豆皮、叶、花均可入药，其药用价值较高。黑豆皮 中药处方名为“料豆衣”或“橐豆衣”，具有解毒利尿的作用；黑豆芽 中药处方名为“大豆卷”，能清热解毒，煎服可治风湿性关节炎；黑豆叶，捣烂外敷可治蛇咬伤；黑豆花 能治目。

我国民间用黑豆滋补、治病的方法有：

1. 失眠：黑豆 15 克，小麦 15 克（去壳）合欢花 30 克 加水 6 碗 文火煮成 1 碗，临睡前服之。
2. 自汗、盗汗：黑豆、浮小麦各 30 克 水煎服之。
3. 小儿遗尿：黑豆 30 克 狗肉 250 克 加水同煮烂熟 加糖或油、调味服用 连服半个月（如觉不适 即停服）。
4. 月经不调：黑豆、苏木各适量，先将黑豆炒熟研成末，每次取黑豆粉 30 克与苏木 12 克 同煎 加红糖服之。
5. 妇女经少或闭经：黑豆 30 克 红花 6 克 水煎

20 分钟 冲红糖 30 克 经前温服 5 天。

6. 脚气肿：黑豆、鲤鱼各适量，煮汤食之。

7. 营养不良性水肿、慢性肾炎水肿：黑豆 100 克 薏苡仁 30 克，用清水洗净，入锅共煮汤，以黑豆烂熟为度 食之。

8 安胎：黑豆 250 克 黄酒 750 克 水煎 分数次服之。

9. 产后百病：黑豆 3 升，炒热至有烟出，入酒瓶中，浸一日以上。每服半小杯，一日 2—3 次，令微出汗 身润即愈 病口禁者 加独活 250 克 微捣破 同浸酒中。产后常服既防风又消结血，次方名“豆淋酒”。

10. 颈项强直：黑豆 1 升 蒸至色变 裹裹枕之。

11. 中风不语：黑豆煮汁，煎稠如饴，久含复饮下。

12. 须发早白：黑豆，加醋煮烂，每次取 15 克 热水冲后洗发；同时，每晚食炒黑豆 20 粒，黑芝麻 1 食匙，食之。

13. 老年腰痛、肾虚腰痛：黑豆、塘虱鱼各适量，用清水洗净，去除杂质，入锅加水适量，煮汤食之。

14. 病后体虚、消瘦无力、头昏暗：黑豆 500 克，当归 10 克 五味子 10 克 熟地 10 克 枸杞子 10 克 茯苓 10 克。将后五味药装入纱布袋内，加水两碗，与黑豆共煎，煎汁 1 碗 放入食盐适量 煎至快干时 将药袋取出 黑豆晒干 每天嚼食 100 克。

15. 活血调经：先用益母草 30—50 克，洗净入

锅加水适量，煮成浓汁，然后加入黑豆 60 克，煮至烂熟，用适量红糖调味服食。每天 1 次，7 天为 1 疗程，具有活血、祛瘀、调经作用。

16. 烫伤：黑豆 250 克，入锅加水适量，煮浓汁，涂患处。

17. 先兆流产：黑豆 30 克，糯米 60 克，加水适量，文火煮粥食之。

18. 小儿丹毒：黑豆适量，水煎，取浓汁，涂患处。

19. 习惯性流产：黑豆 30 克，菟丝子 30 克（用布包好）糯米 100 克，加水适量，文火煮成粥，食之。

20. 肾虚阴亏：黑豆 100 克，鹿肉 500 克，加水适量，共炖烂，分 10 次食之，每日早晚各 1 次。

21. 妇女崩漏、男性阳痿、早泄、遗尿：黑豆、好醋各 500 克，先用温水浸泡黑豆半小时，而后放入锅内，配上醋煮熟，一次口嚼 50—100 克，每日 2—3 次。

22. 黄水疮：黑豆炒焦，研成细末，香油调匀，涂患处。

23. 脚气冲心：黑豆 1 升，水 3 升，入锅浓煮汁服半升。未愈，再服半升。

24. 腹中痞硬：黑豆半升，生姜 8 分，水 3 升，煎余 1 升，炖服。

25. 高血压、神经衰弱及糖尿病：一次服水煮黑豆 50—100 克，每日 2—3 次。

26. 水痢不止：黑豆 1 升，炒白术 25 克，为末，每服 15 克，米汤送下。

27. 诸鱼中毒：黑豆煮汁，饮之即解。

28. 身面浮肿：黑豆 1 升，水 5 升，煮汁至 3 升，入酒 5 升，更煮汁 3 升，分 3 次温服之。

29. 妊娠水肿：黑豆 100 克，大蒜 30 克，红糖 30 克，将大蒜、黑豆用清水洗净，大蒜切成片，加清水 1000 毫升，文火烧至黑豆熟透后，调红糖服之。

30. 乌发：以半醋煮黑豆如稀糊状，外刷毛发，刷后勿冲洗，连续用药 2—3 次后，洗头一次，以毛发转黑为度。每次配料够 1—2 次使用为宜。

31. 须发早白及阴虚盗汗、肾虚腰痛：黑豆、大枣各 50 克，桂圆肉 15 克，加清水 3 碗煎至 1 碗，早晚各 1 次服用。

32. 脱发：水煮黑豆，每次服 50 克，每日 2 次。连用 1 个月无好转者，可改为盐煮黑豆（每 500 克黑豆加盐 5 克）服法如前。

33. 坏血病：山楂、黑豆、红糖各 120 克，捣碎，加清水 3 杯煎沸，再加黄酒 60 克，1 次服下。

34. 男子便血：黑豆 1 升，炒焦研末，热酒浸之，去豆饮酒，1 次服下。

35. 一切下血：黑豆紧小者，以皂角汤微浸，炒熟去皮研末，炼猪油和丸，梧子大。每服 30 丸，陈米汤送服。

36. 肾虚消渴：炒黑大豆、天花粉各等份，为末，面糊丸梧子大，每服 70 丸，煮黑豆汤送下，每日 2 次，此方名“救活丸”。

37. 肝虚目眩、迎风下泪：用醋同枯牛胆盛黑豆，悬于通风处。取出后，每夜吞 3—7 粒，日久自愈。

38. 死胎不下：黑大豆 3 升，以醋煮浓汁，炖服之。

39. 一般湿疹：黑豆油，涂患处。

40. 风湿关节疼痛：黑豆 90 克(炒香)，南蛇皮 120 克(去鳞)，生姜 120 克(切片)，用水 2000 毫升煮至南蛇皮烂熟，分 2 日 2 次吃。

41. 布氏杆菌病：生黑豆 2000 克，黄鳝 1 条，共捣烂为糊，晒干为面，每次服 10 克，1 日 3 次。

42. 血丝虫病：黑豆、红糖 30 克，菲白一把，水酒 4 杯，水 6 杯，同煮，空腹时炖服之。

43. 血淋：水 4 升，煮黑豆叶一把，取 2 升炖服之。

44. 黑豆腐皮汤：黑豆 50 克，豆腐皮 50 克，同煮成汤，加适量油、精盐调味食用，具有滋养补虚、止汗的功效，可治疗自汗过多及阴虚盗汗等症。

45. 黑豆桂圆肉大枣汤：黑豆 50 克，大枣 50 克，桂圆肉 15 克，清水 3 碗，同煎至 1 碗，早晚各 1 次服用。具有健脾补肾，补心气，养阴血作用。适合用于血虚心悸，阴虚盗汗，肾虚腰酸，须发早白，脾虚足肿等症。

46. 法制黑豆：熟地、山萸肉、补骨脂、当归、枸杞子、汗莲草、五味子、桑椹子、黑芝麻、菟丝子、地骨皮各 10 克，水煎 4 次去渣，药汁混合，加入黑豆 500 克，食

盐 100 克，浸泡至黑豆发胀，然后小火熬至药汁干涸，晒干黑豆装瓶，备用。每次服食 10—15 克，具有补肾益精、强筋壮骨功效 适合用于身体瘦弱、尿频遗精、腰酸腿痛、筋骨无力等症。

47. 黑豆炖猪肉：黑豆猪肉各 150 克 分别用清水洗净，入锅内，加水适量，文火炖服。本膳具有健脾补肾、益气固表敛汗的功效，适合用于老年人脾肾不足 动辄汗出者。

48. 饮虚盗汗：黑豆衣 15 克，浮小麦 5 克 水煎服。

49. 黑豆薏米粥：黑豆 30 克 薏米 20 克 粳米 50 克，白糖适量。将黑豆和薏米浸泡至发涨，放入锅中用武火烧沸后，改用文火慢熬，熬至八成熟时，加入粳米，继续熬煮，直至豆烂粥稠为至。加入白糖，即可食之。每日 2 次 每次 1 碗，作早、午或晚餐后点心食之。本药粥有较好的补肾利尿消肿作用，是治疗肾虚水肿的理想食疗粥品。

50. 黑豆桂圆枣粥：黑豆 30 克 桂圆肉 15 克 大枣 15 克 粳米 50 克，白糖和桂花糖适量。将黑豆浸泡至发涨，放入锅中加适量水。用武火烧沸，改用文火慢慢熬。至八成熟时，再加入桂圆肉，稍煮片刻，停火后焖 5 分钟左右。粥成后，加入白糖及桂花糖即可食用。每日 2 次 每次 1 碗，作早、午和晚餐点心食用。适用于气血亏损病人、身体虚弱老人及病后调养。

51. 黑豆粥：黑豆 30 克 糯米 50 克 粳米 50 克，

白糖适量。将黑豆和薏米浸泡至发涨，放入锅中用武火烧沸后，改用文火慢慢熬。熬至八成熟时，加入粳米，继续熬煮，直至豆烂粥稠为至，加入白糖，即可食用。每日 2 次，每次 1 碗，作早、晚餐或午后点心食用。本药粥有较好的补肾利水消肿作用，是治疗肾虚水肿、营养不良性水肿的理想食疗粥品。

52. 黑豆柿饼糕：黑豆 500 克，淘净蒸熟晒干，磨细粉，柿饼 500 克，去蒂去核，和黑豆粉捣烂合匀，作成饼干状大小，每日吃 1—3 枚，具有补脾胃、开胃润肺、化痰等功用。

53. 黑豆寄生续断酒：黑豆 200 克，寄生 200 克，川续断 100 克，米酒或黄酒 1500 克。将黑豆炒香，寄生、川续断洗净，共放入酒中浸泡，7 日后即可开封饮用。每日饮 2—3 次，每次 1 小杯。黑豆补肾，寄生、川续断补肝肾强筋骨，米酒温通经脉，四味共用补肝肾，强筋骨，壮腰膝。适合用于肝肾不足受风湿所致的腰腿痛及产后腰腿痛的治疗。

54. 豆紫酒：黑豆 500 克，白酒 1200 克。将黑豆炒至烟色，投酒中，待酒呈紫赤色，去豆服之。可破血怯风，除气防热，产后尤宜服之。

55. 黑豆酿梨：大血梨 1 个，黑豆 50 克，冰糖 30 克。将梨子削皮洗净，在靠梨柄处切开留作梨盖，用小勺挖去梨核。黑豆洗净晾干，装入梨孔内，装满为止。盖上梨盖，用竹签扞牢，放在磁盘内，加入冰糖，盖上盅盖，再将盅盖放在加水的锅内。置中火上徐徐蒸炖，水