

• 特稿

中國傳統的保健珍品 黑豆

秦大京 中國河北省邯鄲市
東方植物蛋白研究所所長

蓬萊仙島不老藥，本是田間尋常豆。
近來，人們突然發現，一向不受重視的黑豆，
其實是非常優異的防老抗衰食品，具有醫食同療
的特殊功能，令人刮目相看。
這種富有東方神秘色彩的觀念，這種民族傳統的認識，
是今天我們提出重視黑豆研究開發的基礎。

幾十年來，世界各國，不論發達國家還是發展中國家，都十分重視大豆的研究開發和利用。不少人認為，黃豆就是大豆，大豆就是黃豆，叫法不同而已。嚴格地說，這是一種錯誤，黃豆只是大豆諸多品種中最主要的一種，而不是唯一的一種。這些年人們幾乎都把注意力集中到黃豆身上，很少有人去顧及黃豆的姊妹品種“黑豆”，更別說去研究開發了。

可是，近來，人們突然發現，黑豆是一種非常優異的防老抗衰食物，具有醫食俱優的特殊功能，令人刮目相看。

服食黑豆 古有秘方

其實，黑豆防老抗衰，醫食俱優，並不是什麼新發現，我國自古以來，傳統中醫學就是這樣認識的。我國最主要的藥典“本草綱目”中，偉大的藥物學家李時珍舉了許多古人服食黑豆養生長壽的例子：李守愚每晨水吞黑豆到老不衰；陶華以黑豆煮鹽，常時食之，元能補腎；甄權每食后水吞黑豆30粒，令人長生，又益陽道。他還引用“延年秘方”中的話：服食黑豆，令人長肌膚，益顏色，填筋骨，加氣力，補虛能食……神秘驗方也。

年紀稍長，或稍有中醫中藥知識的人都知道，黑豆是一味中藥，以它做主藥，配藥引，偏方的方劑很多，影響很大，流傳民間的“要想長壽，常吃黑豆”、“要想延年益壽，每天吃點黑豆”、“蓬萊仙島不老藥，本是田間尋常豆”。民諺俚語就

是證明，時至今日，我國城鄉仍有講究養生之道的人，有服食黑豆的習慣，並確有奇效。1971年筆者在陝西省周至縣馬召公社結識一位曾在華山修行的道人，人人稱張老道，時年86歲，童顏鶴髮，耳聰目明，身體健壯，不單能在林場勞動，還年年被評為縣勞動模範，因為攀扯成了河南老鄉，我請教他如此身健？他講了許多道家養生方法，其中最主要的一條，是他幾十年來堅持每天吃一把九蒸九晒的黑豆。1974年，筆者一位堂姊，家住河南省內鄉縣馬山口，身患癌症，醫院已不收治，令抬回家去準備後事。有一老婦往視，說一偏方研磨二斗黑豆煮粥喝試試看，結果二斗黑豆還沒喝完，人已大癒，以後她堅持服食，至今依然健在，被鄉人傳為奇談。

科學探討 5個標準

黑豆為什麼能防老抗衰，延年益壽？讓我們按照美國、日本營養學家歸納出來的未來防老抗衰食品主流的5個標準來探討一下。這5個標準是：(1)能日常食用的高蛋白，低熱量不含膽固醇的易消化吸收的高級蛋白質食品；(2)能增強活力、精力的保健食品；(3)能防止大腦老化、遲鈍的食品；(4)美容食品；(5)防便秘食品。

1. 高蛋白低熱量

黑豆的營養價值和黃豆差不多，蛋白質含量高達36~40%，相當於肉類含量的2倍，雞蛋的3倍→

→ 牛奶的12倍；18種氨基酸含量豐富，特別是人體必須的8種氨基酸含量比美國FDA規定的高級蛋白質標準還高。

黑豆含有19%油脂，主要是不飽和脂肪酸含量達80%，吸收率高達95%以上，除能滿足人體對脂肪的需要外，還有降低血液中膽固醇的作用。膽固醇是很多老年性疾病的罪魁禍首，黑豆基本不含膽固醇，只含一種植物固醇，植物固醇雖然不能被人體吸收利用，但它具有抑制人體吸收膽固醇、降低血液中膽固醇含量的作用，對老年人來說，能軟化血管、滋潤皮膚延緩衰老，特別是對高血壓、心臟病、肝臟、動脈硬化等老年性疾病大有好處。

2. 增活力強精力

根據中醫理論，豆乃腎之谷，黑色屬水，水走腎，所以黑豆入腎功多，人的衰老機體中往往是先從腎上開始的，要想延年益壽，防老抗衰，增強活力、精力，重視補腎是很重要的。這裏需要強調的是，在中醫中，黑豆入藥，黃豆不入藥，這種只有東方神秘色彩的觀念，這種民族傳統的認識，強調了黑豆不同於黃豆特殊的祛疾保健功能，也就是我們今天提出重視黑豆研究開發的基礎。

3. 防止大腦老化

黑豆中含有約2%的蛋黃素，這種物質，能健腦益智，防止大腦由於老化而遲鈍。近來日本科學家又發現，黑豆中還有一種能提高強化腦細胞功能的物質。

黑豆中微量元素含量豐富，其中，每百克黑豆

含鈣370毫克、磷577毫克、鐵12毫克，其他如鋅、銅、鎂、鉬、硒、氟、皂甙等含量都很高，這些元素，能滿足大腦對微量物質的需求對延緩機體衰老、降低血液粘滯度、保持身體功能完整，都是不可缺少的。此外，鈣有正確傳達神經細胞輸出信息的功能，還可防止老人骨質疏鬆脆弱；鐵可以增強記憶力，防止健忘和疲勞；磷可以健腦生精；鋅可以調節大腦神經元功能；銅可以治失眠；鎂可以防治循環系統疾病。更使黑豆身價百倍者，是黑豆所含的鉬、硒、氟、皂甙等元素，不單能降血脂、抗早衰，還能防癌、抗癌，被人們視為防治大腦老化和癌症的佳食良藥。

4. 美容養顏

黑豆中含有豐富的維生素，特別是維生素E和B族維生素含量很高，其中E的含量比肉高5~7倍，E是說今為止人類發現的最好的保持青春健美、延長生命的物質，我國古人雖不知黑豆含有較多的E，却從實踐中懂得它是一種很好的美容食品，古代很多重要藥典中，都記載黑豆可以駐顏、明目、烏髮，使皮膚變白嫩。宋朝著名文學家蘇東坡曾記述當時京城汴梁宮廷內外少男少女為了美容而服食黑豆的情景。古代著名的美容藥品七寶美髯丹，黑豆就是主要成份。

5. 預防便秘

黑豆中粗纖維素含量達4.05%，超過黃豆很多，粗纖維素具有良好的通便作用，是很好的防便秘食品。便秘是中老年人一個較為普遍的問題，現



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚼品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一花生麵筋

敬請愛用姊妹品：
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、
脆瓜、麵筋等。

創造健康的尖端食品

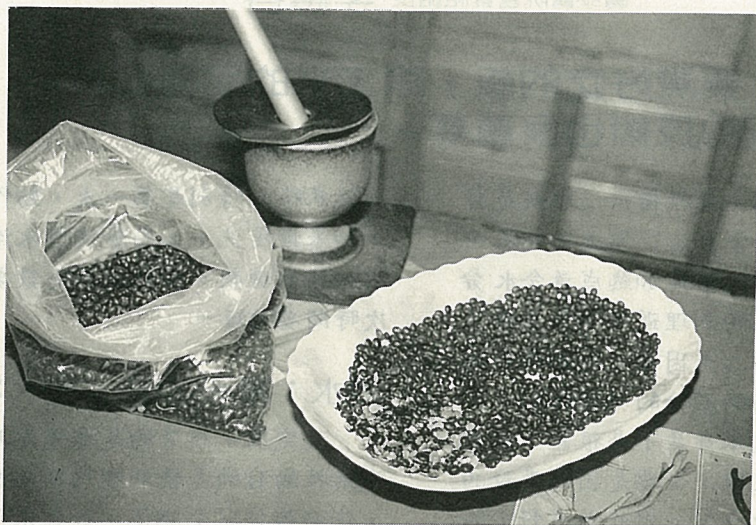
統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

台灣黑豆

文：曉妤

圖：林嵩展



台北市和平東路和安堂涂炳有先生說，青仁黑豆俗稱黑大豆，小粒者效果佳。照漢醫說法，有補腎、解毒功效。黑豆洗淨，加少許鹽巴煮熟，泡米酒，每天喝少許，治產後中風、妊娠腰痛。搗碎外敷有消腫止痛之效；解毒須加甘草食用才有效。一斤45元左右，可說是窮人的補品。產品多來自大陸，何處不清楚。

台灣黑豆產自恆春，是在來品種，一般稱為恆春烏豆或青仁烏豆，目前只有少量栽培，面積約50~70公頃，早年曾達到700公頃。

台灣黑豆的利用，一為浸酒入藥，一為製造高級蔭油。南部地區純黑豆釀製的蔭油，價錢是普通醬油的好幾倍。黑豆含有特殊酵素成分，製做蔭瓜時，加放一層黑豆，可使瓜肉軟化；黑豆曬乾製成的豆豉，在烹調方面還有諸多妙用；製做辣椒油時，聽說也要添加一點黑豆油。

台灣黑豆的研究，才剛開始起步。高雄區農業改良場研究員黃明德博士，已經收集了60餘個品種，將進行初步的育種試驗。黃博士說，目前的黑豆品種產量偏低，每公頃700~800公斤，如果能育出高產量品系，也許可以提高農民種植的興趣，使部分洋蔥田能轉作黑豆。恆春地區風沙強勁，土壤乾旱，適合生長的作物種類不多，黑豆能在恆春土生土長，證明它不是嬌嫩型作物，也許有一天，黑豆真能發展成恆春的地方特產而大放異彩呢！ ■

代人飲食，大都追求精緻，精緻的結果是粗纖維攝入過少，加重了腸道負擔，容易產生便秘，便秘可以引致痔瘡、腸癌發生，如每天吃點黑豆，增加一些粗纖維素，就可以有效地防止便秘發生。發達國家現在提倡吃含麩皮的粗面包，提倡黑色食品，就是為了提高食物中粗纖維的含量。

綜上所述，黑豆完全符合未來防老抗衰食物的5個標準，是一種天然的優良防老抗衰食物。近幾年，美國營養界人士大力提倡回歸自然，提倡多吃天然和未經現代加工的谷豆類食物，我國傳統就是吃谷麥豆類天然食物，黑豆的營養價值和保健功能，從長期效果看，絕不比經過現代加工的人工合成防老食品差。

物美價廉 人人吃得起

由於自古以來，我國就有用黑豆保健養生的傳

統，再者，黑豆易得、價廉，一般人都吃得起，只要廣大消費者充分認識它的功能，是很容易接受的，每人只要每天堅持吃上25公克左右，持之以恆，既可滿足人體對蛋白質的需要，又可以保健身體，延年益壽。

據說，國外已有人在研究黑豆了，大陸河北省邯鄲等地也有人在研究開發黑豆及黑豆系列食品，開發黑豆系列食品，投資不大，效益很高，可適應不同年齡不同層次消費者的心理和要求，特別是會受到老年人的歡迎。

在大陸，目前黑豆的種植已不普遍，對黑豆的研究開發利用也偶爾有所耳聞，這主要是長期以來對黑豆的開發價值認識不足所造成的。對黑豆的研究、利用、開發，在國內、國際市場還是個冷門，未來發展潛力是很大的，希望引起有關人士和朋友們的重視。 ■