

黑豆為溫帶作物，在適當短日照下才能正常開花結莢以至成熟，黑豆種子有兩類，一種為青仁黑豆(子葉綠色)，另一種為黃仁黑豆(子葉黃色)，以中國古老的觀念，認為黑豆的抗病療疾、美容強身、防老抗衰等功能，台灣黑豆的利用，一為浸酒入藥，一為製造高級蔭油。

黑入腎，古人認為豆是腎之穀，其形象腎，而色與腎同。所以黑豆有很強的補腎養腎的作用，有人試過每日吃十幾枚黑豆據說會到老不衰。富含高蛋白、高脂肪食品，大豆不僅不含膽固醇，還可抑制機體吸收動物食品膽固醇的作用。其脂肪含量佔17-20%，所以可用以榨油；蛋白質含量高達37-40%。大豆最好作成豆腐吃，其蛋白質消化率可提高到92-96%，而炒大豆的蛋白質消化率僅為50%。

因為對人體益處良多，因此黑豆也成為近來熱門的養生食品，最近流行的黑豆吃法，包括有黑豆茶、黑豆漿、黑豆咖啡等，都是把黑豆磨過食用。另外也有生吞黑豆的吃法，吞食黑豆，對人體有明目解毒，強肝補腎，防老抗衰，美容養顏及預防便秘等功效，不過這種吃法常會造成腸道的阻塞，要特別小心，尤其身體濕熱、脾胃氣虛、腹脹及老年人，不宜生吞。

■ 性味

甘寒色黑，屬水似腎，腎



文 / 廖麗蘭 台北市立中醫醫院

之穀。

■ 成份

●黑豆中富含大豆黃酮、大豆皂醇及各種蛋白質，維生素E和B群、優質脂肪酸、胡蘿蔔素、葉酸，並且色黑入腎，有補腎益精，活血潤膚的功效。現代醫學證明，黑豆中富含的營養激素，能使人的肌膚富有彈性，減少色素沉澱的功能，長期食用能改善發質功能，使頭髮烏黑密澤，皮膚白皙。

●黑豆皮含有的天冬素，更可促進體內色素的新陳代謝。

●黑豆中的卵磷脂及多種酵素，可淨化血液、清腎解毒、消除浮腫，因此如果常吃黑豆，也有美容與改善體型的功效。

●脂肪含量約19%，主要是不飽和脂肪酸，在人體內能合成卵磷脂，能強健腦部發育。

●黑豆中含有多量植物固醇、皂素和一些可延緩機體老化的鈣、磷、鐵、鋅、硒等微

量元素，皆有益於健腦益智。

●黑豆本身含有極豐富植物性蛋白質(38-45%)，係由18種人體所需氨基酸構成，是一種不含膽固醇易吸收消化高級蛋白質。

●含有多量泛酸，有助於黑頭髮不變白。

■ 功效

●本草記載，能補腎，明目，利水下氣，散熱祛風，活血解毒，善解諸毒。適合水腫脹滿、腳氣、黃膽，以及瘡瘍腫毒。

●黑豆是一種藥材，對腎臟的醫療，有利尿、治感冒、活血和解毒等功效。

●黑豆有降血壓等功效，適合腎虛高血壓的患者。

●降膽固醇，黑豆中含有大量能降低惡性膽固醇的大豆球蛋白、亞油酸、卵磷脂，以及降低中性脂肪的亞麻酸等，補腎、固筋骨、頭髮變黑，軟化、擴張血管，促進血液流通。

●烏髮、預防老人癡呆。

養生廚房

●可解酒及藥品之毒。

■藥膳

1.解酒茶

大黑豆治飲酒中毒。大黑豆1斤，加水煮汁製成1600克，飲服後嘔吐即解。

2.強筋健骨烏髮粥

材料：黑大豆1兩、芝麻3錢、乾黑木耳3錢、茯苓8錢、薏仁8錢、良質米半杯、冰糖適量。

作法：將黑大豆、芝麻、茯苓、薏仁、乾黑木耳、打成粉後加入良質米煮成粥後，加入適量之冰糖即可上桌食用。

功效：黑大豆補腎含豐富之鈣質、纖維質及蛋白質；芝

麻補腎，富含鈣質；黑木耳入腎，富含膠質；茯苓滋脾健胃，利水滲濕，並含豐富維他命D之前驅物；薏仁，利水、止痛、防癌。本食膳含豐富之蛋白質、纖維質，預防骨質疏鬆之維他命D及鈣質，配合米之能“補益中氣，故護脾氣”是更年期婦女最佳之補氣腎骨之最佳膳食。若間有口乾舌燥、潮熱等更年期症狀，可去黑芝麻加女貞子5錢、何首烏5錢。

3.長壽烏骨雞

材料：黑大豆2兩、何首烏1兩、黃耆5錢、當歸2錢、川芎2錢、桂枝3錢、紅棗5錢、烏骨雞1隻

作法：

(1)先將黑大豆、100cc米酒、適量的水熬汁備用。

(2)將雞洗淨，切塊。

(3)於燉鍋中先放入藥材，何首烏、黃耆、當歸、川芎、紅棗、桂枝。

(4)再放入雞肉排列整齊。

(5)用(1)藥汁作湯，另加入少許酒、燉熟。

功效：含豐富的蛋白質，何首烏、黑豆補腎；當歸、黃耆為當歸補血湯；桂枝、川芎，溫通血脈，全方有補乾腎，益氣血，溫活血的效果，適合頭髮發白、腰酸、貧血、頭暈的人服用。 [圖]

○脂○負擔 健康不發胖

一般沙拉含油量達60%
吃起來油膩膩的
零脂沙拉是天然植物萃取物
精製而成不含蛋、不含一滴油
讓您享受美食，零負擔



零脂沙拉

不含一滴油

Fat Free Salad 純素無蛋



禾圓食品有限公司

Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段13號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net