



■黑豆有補腎益陰，利水安神，祛風濕和解毒活血的作用。

黑豆補腎益陰 有助防癌抗癌



中國人常吃的黑豆(black bean)與西方人俗稱的黑豆(black turtle bean)不同，前者與黃豆屬同一大豆屬品種(Glycine max)，後者屬菜豆屬(Phaseolus vulgaris)品種。本篇談中國人常吃的黑豆。

黑豆又名黑大豆、烏豆、穉豆，其味甘，性平（《醫林纂要》謂其性寒），是一種補益力強的食品，有補腎益陰、補脾利水、補血安神、祛風濕，和解毒、

活血的作用。由於補腎力強，故適合老人腎虛耳鳴、夜尿頻、小兒夜間遺尿等食用；其健脾利水的功效可改善脾虛水腫，下肢浮腫的情況，《本草綱目》云：「黑豆汁……治腎病。」體虛出汗（包括自汗或盜汗，都是虛汗）的人士，食黑豆有助紓緩情況，《本草匯言》云：「煮汁飲，能潤腎燥（腎陰虛），故止盜汗。」黑豆的解毒作用，古書早有記載，如《本草匯言》云：「善解五金、八石、百草諸毒及中毒。」《本草綱目》亦云：「黑豆汁可以解藥品之毒」，但李時珍又補充說：「古方

稱大豆（黑豆）解百藥毒，予每試之，大不然，又加甘草，其驗乃奇，如此之事，不可不知。」可見黑豆須與甘草同煎飲用才有解毒作用，適合各種食物或藥物中毒之人。《本草綱目》一書概括了黑豆在中醫臨床上的功效：「治腎病，利水下氣，制諸風熱，活血。煮汁，解礬石、砒石、甘遂、天雄、附子、射罔、巴豆、芫青、斑蝥、百藥之毒；治下痢臍痛；沖酒治風痙及陰毒腹痛。」



■把黑豆炒香來焗茶，可改善老人腎虛耳鳴。

富含植物性雌激素

現代研究顯示，黑豆含豐富的植物性蛋白質、維他命A、B、C、E等，並含有微量的大豆黃酮及其水解物染料木素，兩者都有雌激素樣作用，屬植物性雌激素。上篇文章提到，現代研究表明，植物性雌激素可能有助抑制乳腺癌、前列腺癌和結腸癌；對防治骨質疏鬆亦有幫助。豆皮和豆渣中含有的可溶性及不可溶性纖維素，有助增強腸胃功能和腸的蠕動，可改善排便，預防便秘。有說常吃黑豆有美容效果，可能與黑豆含有豐富的維他命E有關，維他命E是強力的抗氧化劑，能消除體內的自由基，有助減少皮膚皺紋、色斑等，從而產生美容效果。

黑豆不宜生吃，其所含的凝集素和胰蛋白酶抑制劑，容易使人產生氣脹現象，攝入過多時甚至使人惡心、嘔吐，尤其是腸胃不好的人。炒熟的黑豆則熱性較大，不宜多食，否則容易上火，小兒及痛風症患者亦不宜多食。

毛澤東與黑豆

曾經看過一個有關毛澤東與黑豆之間的故事，頗有趣味性。話說國共大戰期間，毛澤東與戰士轉戰至陝北，由於資源貧乏，生活十分艱苦，由毛澤東為首到戰士上上下下，天天只能吃黑豆充饑，很多人因而腹脹產氣，不斷放屁。

有一天，毛澤東在小山村住所的土窯辦公，幾位衛士在門外值勤。這些衛士可能多吃了黑豆，輪流放屁，而且越放越響。每當一人放了響屁，其他人便大聲取笑，如此屁聲不斷，笑聲也不斷，就像是進行放屁比賽一樣。毛澤東雖然在土窯內辦公，但也聽到他們的屁聲和笑聲，便放下工作，走到門前，問幾位衛士黑豆好吃否。衛士一時間不知如何回答，雖然人人心中都覺得黑豆難吃，但因為毛澤東自己也吃黑豆，如果坦白說出來，又怕他不高興，但又不想說假話。誰不知在一陣短暫的沉默中，一名衛士又忍不住放了個響屁，不過人人都不敢笑，而毛澤東則幽默地笑着說：「是誰說『不』呀？」話猶未完，其他衛士已忍不住大笑出來。不料一笑之下，另一名衛士也忍不住放了個大屁，連毛澤東聽到也忍俊不禁，笑了出來，跟著再對衛士說：「哦！打雷了，就要變天了，看來敵人的末日快到了，現在暫時屈居於陝北，大家再捱多幾個月，便可到敵人的管轄區作客，不必光吃黑豆了。」戰士們熱烈地拍掌，一齊響起了更大的笑聲和屁聲。

黑豆瑤柱補腎湯（2人量）

材料：黑豆30克、刺五加50克、江瑤柱30克、紅棗6枚
製法：將材料洗淨，江瑤柱浸發，紅棗去核，加清水8碗用猛火煲滾後，改用細火煲1個半小時即成。
功效：黑豆性平味甘，能健脾補腎，養陰補氣，活血利水，祛風解毒；刺五加性溫味辛，微苦，能益氣健脾，補腎安神；江瑤柱性平味鹹，能補肝腎，益精髓，活血散結，調中消食；紅棗性平味甘，能補中益氣，養血安神。此湯具養陰健脾，滋補肝腎功效。

太溪穴（腎經）

定位：坐位平放足底，在足內踝尖與跟腱間的凹陷處。
方法：以拇指指腹按壓太溪穴1至2分鐘，每天2至3次。
功效：益腎納氣，健脾補肺。
主治：腎炎、膀胱炎、遺尿、月經不調、不肢癱瘓。

太溪穴

