



# 黑豆補虛養血益脾腎

黑豆一向被認為有補虛養血之功，中醫說其味甘、性平。有解表清熱、養血平肝、補腎壯陰、補虛黑髮之功效。李時珍曰：「黑豆入腎功多，故能治水、消脹，下氣，治風熱而活血解毒。」

周三【養生篇】

## 中國科學家發現黑豆有效改善貧血

中國科學家的一項研究發現，黑豆皮提取物能夠提高機體對鐵元素的吸收，帶皮食用黑豆能夠改善貧血症狀，同時，這項研究為研發安全、高效的藥物來治療貧血提供了一條新途徑。

這一研究成果來自於浙江大學公共衛生學院王福佛教授團隊。他們發現，黑豆皮提取物的補血作用通過作用於人體內的「鐵調素」而達成。

鐵調素是由肝臟產生的一種調節分子，是調節人體鐵穩態和鐵代謝的關鍵物質。「鐵調素過度活躍會令血液中含鐵量過度下降，進而限制紅細胞的合成，是造成貧血的原因之一。」研究人員說。

聯想到中醫上被認為具有補血功效的「黑五類食物」，王福佛團隊開始逐個對黑芝麻、黑木耳、黑棗、黑米、黑豆的補血功效進行驗證。

經過實驗，發現只有黑豆具有明顯改善貧血的效果。研究指，在體外細胞水準的實驗中，黑豆皮提取物能有效抑制鐵調素的活躍度，而動物實驗中，小鼠進食打碎的黑豆皮一周後，造血功能得到明顯改善，膳食期間，機體的紅細胞數量、血紅蛋白量及紅細胞壁積顯著上升。

王福佛認為實驗結果證明黑豆皮提取物通過抑制鐵調素，可以促進小腸、肝臟、脾臟鐵動員，顯著增加機體的血清鐵水準、促進機體造血功能。

這一研究的相關論文於1月6日發表在國際營養學著名期刊《英國營養學雜誌》上，黑豆成為國際上首次被報道的能夠直接抑制鐵調素的食物。

粵式黑豆湯補益美味



## 辨證施食

### 國際藥膳食療學會專欄

# 口臭的藥膳食療

□侯平

註冊中醫師  
國際藥膳食療學會會長  
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長  
國家認證食療養生師課程導師  
香港新中醫學院院長

口臭（也稱「口氣」），就是人口中散發出來的令別人厭惡、使自己尷尬的難聞氣味。

從醫學角度而言，口臭實質上是全身疾病或局部疾病的一種表徵，尤其是口齒疾病中最常見的臨床症狀。口臭並不是長期沒有刷牙的緣故，主要是愛吃冷飲、胃的功能被寒邪所困、陽明燥火亢盛的結果。因全身疾病所致的口臭，患者往往能夠主動求醫，口臭得以消除；因口齒疾病所致的口臭，由於症狀不顯、患者重視不足，多無主動求醫要求，故口臭長期得以存在。一般而言，容易引起口臭，且易於被人忽視的口齒疾病主要有齦病（俗稱蛀牙）和牙周病（牙齦炎和牙周炎）。

中醫認為：口臭的產生源於人體的各種急慢性疾病，如清代《雜病源流緒論》中說：「虛火鬱熱，蘊於胸胃之間則口臭，或勞心味厚之人亦口臭，或肺為火灼口臭。」由中醫所辯證論述，即胸腹不暢，濁氣上逆，胃陰耗傷，虛熱內生，胃陰受損，津液不足，虛火上蒸；肺陰受損則氣逆上衝；精氣血受損則虛火鬱熱內結，陰虛津虧胃腸肝膽虛火鬱熱上蒸，肝火犯胃，火氣上炎，脾虛氣滯，寒熱互結，升降失司所致口臭。

## 口臭膳食方

### 橙皮烏梅丸

- 【配料】橙皮1000克，白砂糖200克，烏梅肉100克，甘草末50克，檀香末25克。
- 【做法】橙皮切片，白砂糖、烏梅肉同研爛，加入甘草末、檀香末，搗成小餅，晾乾。
- 【服法】含口內，每日數次，可常含。
- 【效用】橙皮性溫味辛苦，功能行氣化痰；烏梅肉性平味酸，功能斂肺瀉腸、生津安蛔；甘草末性平味甘，功能補脾益氣，潤肺止咳，緩急止痛，緩而藥性；檀香性溫味辛，功能理氣調中、散寒止痛。諸食共用，共奏補脾益氣、理氣調中之功。

### 麥門冬粥

- 【配料】麥門冬20-30克，粳米50-100克，冰糖適量。

- 【做法】將麥門冬洗淨，入鍋加水煎煮；藥渣取汁待用，粳米淘淨後放大鋁鍋內，加水適量，再將麥門冬汁和冰糖適量同入鍋內，置武火上燒沸後用文火煮熟即成。
- 【服法】每日1次，連服數天。

- 【效用】麥門冬性微寒味微苦甘；功能潤肺養陰、益胃生津、清心除煩；粳米性平味甘，功能補中益氣、健脾和胃。諸食合用，共奏養胃清心之功。

### 蘆根紅米粥

- 【配料】鮮蘆根30克，紅米50克。
- 【做法】以水1500ml煎蘆根，取汁1000ml，納米於汁水中，煮粥。
- 【服法】每日1次，可常服。
- 【效用】蘆根性寒味甘，功能清熱生津、止嘔、除煩；紅米性溫味甘，功能健脾補中、益腸；兩者合用，可清熱生津、健脾和胃。



## 醋泡黑豆

- 原料（約2星期的分量）：  
黑豆100克，米醋300毫升。
- 做法：  
將黑豆放在平底鍋內，以中火炒黑豆，炒至表皮爆裂，將黑豆裝入瓶子或罐子內，加入米醋，涼後將瓶蓋封好，待黑豆吸收了醋（需時約2至3日），膨脹之後便可食用。每天吃30粒即可。
- 功效：  
黑豆含有豐富的食物纖維，有助改善便秘，它所含有的維生素B1及維生素E可恢復體力和改善皮膚狀況，另外黑豆有減肥作用，醋泡黑豆有輔助降壓作用。



市面售黑豆有兩種，一為顆粒圓大，較多見；另為型體較扁身，坊間叫青皮黑豆，但正確叫法應為青仁黑豆，豆肉外層呈青綠顏色。後者售價略貴，豆香較濃，據說食療價值也略高。



## 黑豆驗方

- 治腎虛消渴：  
炒黑豆，天花粉各等分，研末，麵糊和丸如梧桐子大，每服70丸，煮黑豆湯送下，一日二次。
- 頭昏畏明：  
以黑豆30克，菊花12克，枸杞子、刺蒺藜各15克煎服。
- 治陰虛盜汗：  
黑豆衣15克、浮小麥15克，水煎服；或用黑豆、浮小麥各30克，蓮子8克，黑棗7枚同煮。
- 腰痛：  
黑豆30克，炒杜仲15克，枸杞子12克，煎水服。
- 治脫髮：  
黑豆500克，水1000克，文火熬煮，以水盡為度，取出放器皿上，微乾時撒些細鹽，裝於瓶中，每服6克，日二次。

- 治老人腎虛耳聾、小兒夜尿：  
豬肉500克、黑豆100克，煮熟任意食之。
- 治中老年人白髮：  
黑豆適量，蒸熟曬乾，反覆幾次，日服二次，每次6克，嚼後淡鹽水送下。
- 月經不調：  
黑豆30克，蘇木15克水煎，加紅糖調服。
- 治小兒胎熱：  
黑豆6克、甘草3克、燈心草7寸、淡竹葉1片，水煎服。
- 治高血壓：  
黑豆200克，陳醋500克，浸一周後，每次嚼服30粒，日三次。

食橘餅和烏梅助消除難聞口氣



## 宜食

宜吃清淡的食物，多吃含有豐富的纖維素食物有利於清潔口腔，還應適當食用具有清熱化濕、避穢除臭之食品。如甜瓜子為末，口內含之；茴香作湯飲或生嚼；橘餅常嚼食；用蘇子煮水漱口；烏梅脯含化等，均有祛口臭作用。提高胃腸道中雙歧桿菌，可以治療口臭。大豆低聚糖、異麥芽低聚糖、低聚果糖等雙歧桿菌因數，對於治療口臭效果很好。

## 忌食

忌吃辛辣上火之物。

