

执业中药师:[中药秘方]黑豆当药 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/248/2021\\_2022\\_\\_E6\\_89\\_A7\\_E4\\_B8\\_9A\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_c23\\_248947.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/248/2021_2022__E6_89_A7_E4_B8_9A_E4_B8_AD_E8_c23_248947.htm) 黑豆，性味甘、平、无毒。有活血、利水、祛风、清热解毒、滋养健血、补虚乌发的功能。《本草纲目》说：“黑豆八肾功多，故能治水、消胀、下气、制风热而活血解毒。”黑豆营养丰富，每百克含蛋白质36.1克、脂肪15.9克、膳食纤维10.2克、碳水化合物23.3克、钙224毫克、镁243毫克、钾1377毫克、磷500毫克，还含有人体必需的维生素B1、B2、C、烟酸和微量元素铁、锰、锌、铜、钼、硒等。黑豆是植物中营养最丰富的保健佳品。黑豆中蛋白质的含量是牛肉、鸡肉、猪肉的两倍多，牛奶的12倍，不仅蛋白质含量高，而且质量好。黑豆蛋白质的氨基酸组成和动物蛋白相似，其赖氨酸丰富并接近人体需要的比例，因此容易消化吸收。黑豆脂肪含有较多的不饱和脂肪酸，熔点低，易于消化吸收，不会沉积在血管壁上。其最大特点是含有植物固醇，植物固醇不但被人体吸收，而且能抑制胆固醇的吸收。因此，黑豆对于动脉硬化的中老年来说，是一种理想的保健品。黑豆中富含的钙是人体补钙的极好来源。钾在人体内起着维持细胞内外渗透压和酸碱平衡的作用，可以排除人体多余的钠，从而有效预防和降低高血压。黑豆中的铁可预防人体缺铁性贫血，碘可预防甲状腺肿大。钼可抑制强致癌物亚硝胺在人体内合成。研究表明，黑豆中的异黄酮是一种植物性雌激素，能有效抑制乳腺癌、前列腺癌和结肠癌，对防治中老年骨质疏松也很有帮助。在豆皮和豆渣中含有纤维素、半纤维素等物质，具有预防便秘

和增强胃肠功能作用。黑豆的血糖生成指数很低，只有18，而国人主食的大米饭和小麦馒头却高达88，是黑豆的近5倍。因此，黑豆很适合糖尿病人、糖耐量异常者和希望控制血糖的人食用。在长期的农耕社会中，人们发现，牲畜食用黑豆后，体壮、有力、抗病能力强，所以，以前黑豆主要被用作牲畜饲料，其实这是黑豆的内在营养和保健功效所决定的。那时人们崇尚白色食品，只有贫者和食不果腹的人才无奈食用黑豆。但医者和养生者却发现并总结出黑豆的医疗保健作用。

(1)治肾虚消渴 炒黑豆，天花粉各等分，研末，面糊和丸如梧桐子大，每服70丸，煮黑豆汤送下，一日二次。

(2)治肝虚眩晕 黑豆和醋同放于牛胆中，悬于通风处阴干，取出后每晚服7粒，日久自愈。

(3)治阴虚盗汗 黑豆衣15克、浮小麦15克，水煎服。

(4)治老人肾虚耳聋、小儿夜尿 猪肉500克、黑豆100克，煮熟任意食之。

(5)治中老年白发 黑豆适量，蒸熟晒干，反复几次，日服二次，每次6克，嚼后淡盐水送下。

(6)治各种非遗传性白发 黑豆120克，米醋500克，以醋煮黑豆如稀糊状，滤渣，以洁净牙刷蘸白醋，外刷毛发，日一次(皮肤病者不宜)。

(7)治脱发 黑豆500克，水1000克，文火熬煮，以水尽为度，取出放器皿上，微干时撒些细盐，装于瓶中，每服6克，日二次。

(8)治产后风气、血结 黑豆3升，炒热至烟出，装入酒瓶，浸一日后，每服此酒半小杯，日3次，令微出汗，身润即愈。

(9)治妇女闭经 黑豆30克，红花8克，水煎后冲红糖50克温服。

(10)治男子便血 黑豆一升，炒熟，热酒浸之，去豆饮酒。

(11)治小儿胎热 黑豆6克、甘草3克、灯芯草7寸、淡竹叶1片，水煎服。

(12)治高血压 黑豆200克，陈醋500克，浸一周后，每次嚼服30粒，日三次。

(13)解巴豆中毒水

煎黑豆汁饮之。黑豆全国各地均有栽培，因其品种、气候、土质的不同，品质也存在着一定差异，以色黑、光为佳。黑豆的吃法也有很多种，磨面可蒸成馒头；煮熟可作凉拌菜；炒熟可作零食小吃；打豆浆可作饮料；生芽可作蔬菜，既增加维生素的含量，蛋白质和脂肪也更利于消化。黑豆虽系营养保健佳品，但一定要熟吃，因为在生黑豆中有一种叫抗胰蛋白酶的成分，可影响蛋白质的消化吸收，引起腹泻。在煮、炒、蒸熟后，抗胰蛋白酶被破坏，消除了黑豆的副作用。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)