

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洑鏃 工 逢 鑑 伴 榭 鏃 朵 簏 - 鏃 几 棉 錦 冬 汉 緇 愼 施 浜 ㄔ 俣 八种古怪的黑色食品高营养

美食

浣涓

鎏賤戩浜庸緇2008/02/16 11:36

三千多年前我们国家的皇室贵族便开始食用黑米来养生，毫无疑问黑米的营养价值非常丰富，据说在当时普通老百姓是禁止食用黑米的，可见他的价值之高。而中医认为黑米有显著的药用价值，现代医学证实，黑米具有滋阴补肾，健脾暖肝、明目活血等疗效。所含营养成分多聚集在黑色皮层，故不宜精加工，以食用糙米或标准三等米为宜。煮粥时，夏季将黑米用水浸泡一昼夜，冬季浸泡两昼夜，淘洗次数要少，泡米的水要与米同煮，以保存营养成分。

乌鸡

一种皮肤发乌青的鸡，好的乌鸡甚至骨头和肉都是这样的颜色。它源自于中国的江西省的泰和县武山。在那儿，它已被饲养超过2,000年的历史。从营养价值上看，乌鸡的营养远远高于普通鸡，吃起来口感也非常细嫩。至于药用和食疗作用，更是普通鸡所不能相比的，被人们称作“名贵食疗珍禽”。

香菇

香菇就像一个黑色的喇叭，它有非常丰富的营养价值，味道上也独具风味。香菇是我国著名食用菌，在民间素有“山珍”之称。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用。香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘、减肥等。我国不少古籍中记载香菇“益气不饥，治风破血和益胃助食”。民间用来助痘疮、麻疹的诱发，治头痛、头晕。

黑莓

黑莓的抗氧化性非常的强，它是欧美地区广泛栽培的四大小果类果树的重要种类之一。营养丰富，多数色泽艳丽，风味醇美，且具有特有的宜人香味，其中很多种类还具有一些独特的营养保健功能。

黑豆

黑豆含有丰富的蛋白质、纤维，在世界上的某些地方黑豆被认为能增强骨质的能力。中医历来认为，黑豆为肾之谷，入肾。具有健脾利水，消肿下气；滋肾阴，润肺燥，制风热而活血解毒；止盗汗，乌发黑发以及延年益寿的功能。

醋

黑醋是用优秀稻米酿造而成的。富含多种矿物质及多种氨基酸，有利于肌肤美容、肌体健康。

黑茶

最早的黑茶是由绿毛茶经蒸压而成的边销茶。对于喝惯了清淡绿茶的人来说，初尝黑茶往往难以入口，但是只要坚持长时间的饮用，人们就会喜欢上它独特的浓醇风味。有人认为黑茶在预防癌症上有良好的效果。

黑芝麻

黑芝麻是我国的传统食品，他含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素，能加速人体的代谢功能，预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇等。常吃黑芝麻可以帮助人们预防和治疗胆结石，同时还有健脑益智、延年益寿的作用。