

清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 聯播

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句防癌飲食篇

防癌抗癌可有法?食療材料供選擇 (6) (17/04/2018)

豆類品種十分多，防癌抗癌有幫助 (3)之黑豆

前一篇介紹了「英文蔬果書」十多種有防癌作用的豆類，往後幾篇將會逐一介紹各種豆類在與健康相關的資料，包括防癌抗癌的可能性。

首先談黑豆。中國人常吃的黑豆(black bean)與西方人俗稱的黑豆(black turtle bean)不同，前者和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，食黑豆有助舒緩情況，《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；沖酒治風瘧及陰毒腹痛。」。

現代研究顯示，黑豆含豐富的植物性蛋白質、維生素 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。上一篇提到，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生素 E 有關，維生素 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。

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，所以生活十分艱苦，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，跟着再對衛士說：「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。

黑豆玳瑁柱補腎湯 (二人量)

材料：黑豆三十克、刺五加五十克、江珧柱三十克、紅棗六枚。

製法：將材料洗淨，江珧柱浸發，紅棗去核，加清水八碗用猛火煲滾後，改用細火煲一個半小時即成。

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；江珧柱性平味鹹，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 (足少陰腎經)

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一至二分鐘，每天二至三次。

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。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台1, 5 台
或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk)重聽。