

古怪的黑色食品高營養

三千多年前我們國家的皇室貴族便開始食用黑米來養生，毫無疑問黑米的營養價值非常豐富，據說在當時普通老百姓是禁止食用黑米的，可見他的價值之高。而中醫認為黑米有顯著的藥用價值，現代醫學證實，黑米具有滋陰補腎，健脾助肝、明目活血等療

效。所含營養成分多聚集在黑色皮層，故不宜精加工，以食用糙米或標準三等米為宜。煮粥時，夏季將黑米用水浸泡一晝夜，冬季浸泡兩晝夜，淘洗次數要少，泡米的水要與米同煮，以保存營養成分。



烏雞

一種皮膚發烏青的雞，好的烏雞甚至骨頭和肉都是這樣的顏色。它源自於中國的江西省的泰和縣玉山。在那兒，它已被飼養超過2000年的歷史。從營養價值上看，烏雞的營養遠遠高於普通雞，吃起來的口感也非常細嫩。至於藥用和食療作用，更是普通雞所不能相比的，被人們稱作「名貴食療珍禽」。



香菇

香菇就像一個黑色的喇叭，它有非常豐富的營養價值，味道上也獨具風味。香菇是我國著名食用菌，在民間素有「山珍」之稱。香菇還含有各種維生素、礦物質，對促進人體新陳代謝，提高機體適應力有很大作用。香菇還對糖尿病、肺結核、傳染性肝炎、神經炎等起治療作用，又可用於消化不良、便秘、減肥等。我國不少古籍中記載香菇「益氣不饑，治風破血和益胃助食」。民間用來助痘瘡、麻疹的誘發，治頭痛、頭暈。



黑豆

黑豆含有豐富的蛋白質、纖維，在世界上的某些地方黑豆被認為能增強骨質的能力。中醫歷來認為，黑豆為腎之谷，入腎。具有健脾利水，消腫下氣；滋腎陰，潤肺燥，制風熱而活血解毒；止盜汗，烏髮黑髮以及延年益壽的功能。

醋

黑醋是用優秀稻米釀造而成的。富含多種礦物質及多種氨基酸，有利於肌膚美容、肌體健康。



黑莓

黑莓的抗氧化性非常的強，它是歐美地區廣泛栽培的四大小果類果樹的重要種類之一。營養豐富，多數色澤艷麗，風味醇美，且具有特有的宜人香味，其中很多種類還具有一些獨特的營養保健功能。



黑芝麻

黑芝麻是我國的傳統食品，他含有大量的脂肪和蛋白質，還有糖類、維生素，能加速人體的代謝功能，預防貧血、活化腦細胞、消除血管膽固醇等。常吃黑芝麻可以幫助人們預防和治療膽結石，同時還有健腦益智、延年益壽的作用。

黑茶

最早的黑茶是由綠毛茶經蒸壓而成的邊銷茶。對於喝慣了清淡綠茶的人來說，初嘗黑茶往往難以入口，但是祇要堅持長時間的飲用，人們就會喜歡上它獨特的濃醇風味。有人認為黑茶在預防癌症上有良好的效果。



煮婦為家人烹初春佳菜

的結合是一道真正的健康養生菜餚。

話梅手剝筍
材料：新鮮春筍4-8根（依人數而定），鹹話梅（挑那種很鹹很鹹的，很少有人愛吃的）5枚，白砂糖、八角、香葉、桂皮、干朝天椒適量。

做法：
1、將新鮮春筍帶皮洗淨，均切成10厘米的長段，春筍頭保留，剩下的部分再對半剖開，便於入味；

2、在湯鍋中放入水、春筍、話梅、白砂糖、桂皮香葉、八角、干椒，水為沒過食材為準，蓋上鍋蓋用大火煮沸後轉小火繼續煮30分鐘；

3、離火後將筍和湯水及其它香料一同倒入一個比較大的容器中，在室溫環境中靜置放涼，再密封處放冰箱裡冷藏醃漬12個小時後即可食用。

貼士：另外還有一個方法，如果不要等第二天的，想馬上能吃的就是多煮一會，等這香料的味道滲入筍內也可以。大概需要1-2小時，之後就可以什麼時候想吃就吃，一般放冰箱也不會壞的，可以一次多煮點，當冷菜用。

蘆筍蝦仁
材料：蝦仁250克，蘆筍300克，木耳100克，雞蛋1枚，辣椒段、蔥、姜、蒜、鹽、干澱粉、味精、料酒等適量。

做法：
1、先把蝦仁去殼，找一個小盆，把剝好的蝦仁放進去，倒進去1小勺鹽、2小勺干澱粉，用手輕輕地攪拌均勻，一會兒後打開水龍

頭，把干澱粉沖乾淨，撈出蝦仁，瀝干水分。

2、往洗好的蝦仁放點鹽、味、胡椒粉、料酒攪拌均勻，磕一個蛋清進去，放點干澱粉，繼續輕輕地攪拌均勻；

3、蘆筍去根部的老皮切段，木耳發好撕片，干辣椒切段，蔥切片，姜蒜切末；

4、鍋燒熱，倒入涼油，放入蝦仁，待鍋裡有聲音了，蝦仁週圍也有氣泡上來，這時候，你用筷子輕輕地把油裡的蝦仁扒散，等蝦仁都變紅了，蘆筍放進去，然後再一起撈出，控淨余油，待用；

5、鍋裡少放點油，下辣椒段、蔥、姜、蒜炒出香味後，放入木耳，緊接著，放入剛才劃好油的蝦仁和蘆筍，翻勻，烹料酒，下鹽、味精、胡椒粉，放點開水，不要多，然後用水澱粉勾芡就可以了，最後，淋點香油；

貼士：干澱粉撈蝦仁是洗蝦仁的過程，干澱粉變成了銹色後即可洗乾淨蝦仁，洗魷魚也可用此方法；黑木耳推薦用黑龍江小興安嶺產的；木耳放進去後，就要緊接著放蝦仁和蘆筍，否則木耳遇熱油，會蹦到天上；蝦仁上好漿後，放入冰箱片刻，鮮味更佳。



美妙絕倫的

炒素什錦

炒素什錦色澤亮麗，清香微辣，別看這是一著素炒，各種原料可都是營養非常的哦。

材料：新鮮蘑菇40克，水髮香菇40克，黃瓜40克，胡蘿蔔40克，西紅柿40克，西蘭花40克，玉米筍40克，荸薺40克，高苣40克，生薑1小塊，澱粉適量。世界美食網
調料：食用油50克，高湯適量，薑汁適量，胡椒粉1小匙，精鹽1小匙，味精小匙。

製法
1.蘑菇和香菇切成扇形塊；黃瓜、胡蘿蔔切段。
2.西紅柿去皮切菱形片；姜去皮切細齒片；西蘭花撕成小朵。
3.玉米筍切段；荸薺、高苣均削成球狀。世界美食網
4.把全部主配料放入沸水中焯一遍。

5.鍋內放少許油，燒熱，投入全部主配料，加入高湯及其他所有調料翻炒，用水澱粉勾芡即可。

烹飪
1.可根據自己的喜好隨意將不同的素菜搭配在一起。

2.巧切辣椒和洋蔥
(1)把辣椒、洋蔥放在水裡切，揮發性物質便直接溶於水中，這樣就減少了對眼睛的刺激。世界美食網

(2)把洋蔥先放在冰箱中冷凍一會，然後拿出切，也會減少對眼睛的刺激。

(3)切辣椒、洋蔥時，先把刀放在冷水中蘸一下，再切就不會刺激眼睛了。

(4)切辣椒、洋蔥時，如盛一碗涼水放在旁邊，可以減輕揮發性物質對眼睛的刺激。

