

黑豆愛用者

陳榮五博士每日吞食49粒

台南區農業改良場場長陳榮五博士每天早上，空腹配水吞食49顆黑豆（約10粒花生米份量），半個鐘頭後才吃早餐。如此持續2個半月之後，即感覺身體狀況很有改善，列舉如下：(1)排便通暢。(2)睡眠安穩。(3)記憶增強。(4)皮膚光潤。(5)視力進步。(6)體力充沛。(7)酒量變好。陳場長根據個人經驗，鄭重推荐這方中國傳統的保健食品，但是腸胃不好的人可能要漸進食用，以免消化不良。

黑豆是大豆家族的一員，本是田間尋常豆，近來人們突然發現，黑豆是非常優異的防老抗衰老食品，令人刮目相看。其實，我國古代藥典本草綱目中，李時珍已經列舉許多服食黑豆養生長壽的例子。讀者若有興趣，不妨參



精神奕奕的陳場長，視察轄區業務，得心應手。

考鄉間小路16卷35期中國河北東方植物蛋白研究所所長秦大京對黑豆所作的科學探討。

黑豆的營養成份之中，最特殊的是含2%蛋黃素，也就是目前很流行的卵磷脂，一般是從黃豆中提煉，但黑豆含量更高。陳場長建議台糖公司新推出的健康食品卵磷脂，不妨改用省產黑豆。恆春地區早年為黑豆重要產地，供製造純黑豆釀製的高級蔭油；高雄區農業改良場曾收集60餘個黑豆品系作育種試驗。如今隨著稻田轉作，豆類作物栽培面積銳減，逐漸轉移到台南地區。

陳場長說，黑豆有黃肉種與綠肉種，綠肉種即青仁黑豆，小粒者效果佳，約綠豆大小。住在鹽水鎮的張寶藏，今年65歲，曾獲第2屆神農獎，在台南農改場



青仁黑豆，小粒者效果佳。



「碳燒黑豆」讓不敢生食者多一種選擇。