

破译 黄色食物营养密码

汤灿 主编

维生素的天然源泉

黄色食物均富含维生素

A和D。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素D能促进钙、磷两种矿物元素的吸收，对于儿童佝偻病、青少年近视等常见病有一定预防作用。黄色食物可以强化消化系统与肝脏、清除血液中的毒素，令皮肤变得光滑细嫩。

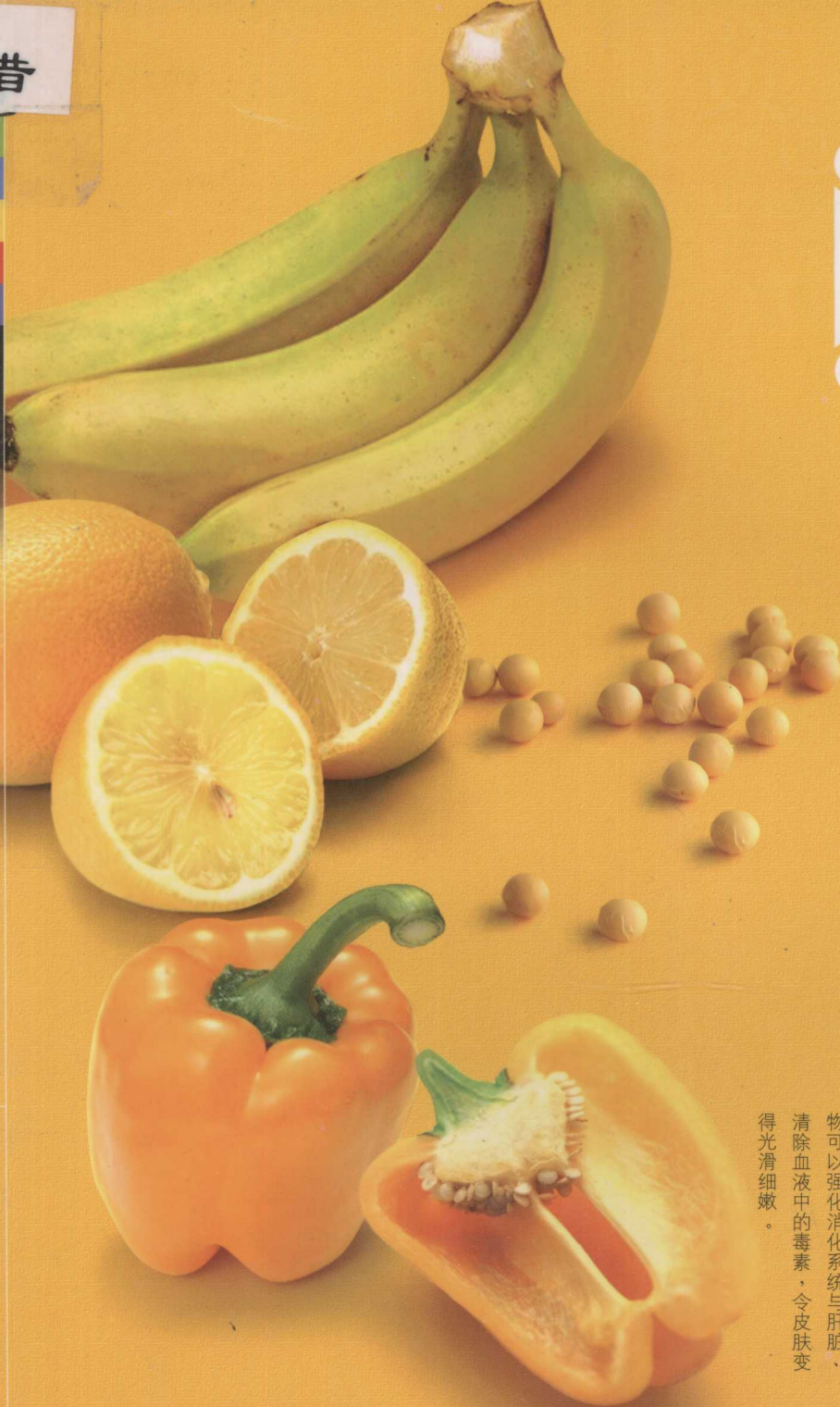
解密

借

食物营养解密

WHITE YELLOW RED GREEN BLUE PURPLE BLACK

广东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

破译黄色食物营养密码 / 汤灿 主编. — 广州: 广东经济出版社,

2007.1

(七色食物营养解码)

ISBN 7-80728-481-1

I. 破… II. 汤… III. ①食品营养 ②保健—食谱

IV. ① R151.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160854 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11~12 号)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米 X 1194 毫米 1/24
印张	4.5
版次	2007 年 1 月第 1 版
印次	2007 年 1 月第 1 次
印数	10 000 册
书号	ISBN 7-80728-481-1/R · 103
定价	全套(1~7 册)定价: 138.60 元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020)38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路 11~12 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



Y e l l o w

破译黄色食物营养密码

汤灿 主编



中国出版集团
中国书店
北京出版集团
北京出版社
北京出版集团
北京出版社

黄色宣言

维生素的天然源泉

YELLOW

食有五性，即寒、热、温、凉、平；食有五味，即酸、甜、苦、辣、咸；食有五诀，即色、香、味、形、养；食有七色，即黑、白、红、黄、蓝、绿、紫。中医学还有食物五色对应人体五脏之说，即红色养心、绿色养肝、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾，而蓝色食物近年来更是被追捧为贵族化的营养保健食品，紫色食物也因其减压安神的神奇功效而日益受人们青睐。

中华膳食的精髓就在于将食物的五性、五味、五诀和七色食材搭配融合，达到食疗同济、色香味养的境界。

民以食为天，一直以来，人类对食物的科学研究从未停止过，各种食物的营养价值及食疗功效密码不断被破译，以色养生的理念已经成为一种新的饮食时尚。

新的视角，新的认知。对于每天餐桌上的食物，我们有了一种新的营养搭配和安排，不同的颜色代表不同的营养，以颜色为主题的食谱让营养的选择更加直接简单。今天以什么为主色调搭配自己的餐桌完全在于你的心情：热情奔放的红色系列，活力清新的绿色系列，神秘浪漫的紫色系列……充满艺术细胞的你还可以搭配出更加绚丽斑斓的七色盛宴，丰富的色彩不单会刺激你的视觉感官，更会令你垂涎三尺而食指大动。好的心情，营养当然吸收得更好。

美食七色，食色人生。

破译：黄色食物——维生素的天然源泉

黄色食物均富含维生素A和D。维生素A能保护胃
肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等
疾患发生；
维生素D能促进钙、磷
两种矿物
元素的
吸收，对
于儿童
佝偻病、
青少年
近视、中
老年骨质
疏松等常
见病有一
定预防作
用。黄色
食物还有
益气健脾，
增强胃肠
功能，保
护心血管，
恢复精力，
补充元气，
延缓皮肤
衰老的作
用，还能
有效缓解
女性荷尔
蒙分泌衰
弱的症状。



解女性荷尔蒙分泌衰弱的症状。

CONTENTS

目 录



Part1 漫谈黄色食物.....4

- 什么是黄色食物.....4
- 黄色食物助健康.....5

Part2 食物营养大解密.....7

- 玉 米.....8
- 黄白烩鸡丁.....10
- 松子玉米粒.....11
- 玉米炖排骨.....12
- 粟 米.....13
- 花生粟米粥.....15
- 黄 豆.....16
- 黑米黄豆粥.....18
- 面 筋.....19
- 茭白炒面筋.....21
- 腐 竹.....22
- 腐竹猪肉汤.....24
- 蘑菇烩腐竹.....25
- 柠 檬.....26
- 芒 果.....28
- 鲜虾香芒盏.....30
- 哈密瓜.....31
- 木 瓜.....33
- 木瓜煮肉丸.....35
- 金汤木瓜船.....36
- 菠 萝.....37
- 菠萝黑米八宝饭.....39

- 菠萝炒肉片.....40
- 蜜 枣.....41
- 蜜枣炖乌鸡.....43
- 枇 杷.....44
- 南 瓜.....46
- 玫瑰南瓜盅.....48
- 南瓜牛肉汤.....49
- 松子南瓜饼.....50
- 杏.....51
- 香 蕉.....53
- 柚 子.....55
- 橙 子.....57
- 柑 子.....59
- 橘 子.....61
- 杨 桃.....63
- 腰 果.....65
- 腰果鸡丁.....67
- 雪菜腰果.....68
- 香 瓜.....69
- 干 贝.....71
- 干贝蘑菇汤.....73
- 菠萝蜜.....74
- 海 米.....76
- 海米拌海带.....78
- 黑米海米蛋卷.....79
- 海米炒蕨菜.....80

- 韭 黄.....81
- 韭黄炒鸡蛋.....83
- 姜.....84
- 姜归母鸡羹.....86
- 姜丝炒肉.....87
- 笋 干.....88
- 笋干炒鸡丝.....90
- 蛋 黄.....91
- 蛋黄酿冬瓜.....93
- 酿蛋黄豆腐.....94
- 蜂 蜜.....95
- 榴 莲.....97
- 黄豆芽.....99
- 糖醋黄豆芽.....101
- 啤 酒.....102
- 黄 酱.....104

附表

- 含膳食纤维丰富的食物.....106



Part 1

漫谈黄色食物

什么是黄色食物

黄色食物包括玉米、粟米、黄豆、面筋、腐竹、柠檬、芒果、哈密瓜、木瓜、菠萝、蜜枣、芭蕉、枇杷、南瓜、杏、香蕉、柚、橙、柑、橘、杨桃、腰果、卷心菜、香瓜、干贝、菠萝蜜、海米、韭黄、柿饼、姜、笋干、金针菜、蛋黄、蜂蜜、榴莲、黄圣女果、黄豆芽、啤酒、黄酱等。

黄色食物的养生功效有以下几点：

1. 富含维生素A和D。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素D能促进钙、磷两种矿物元素的吸收，对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有一定的预防作用。

2. 能益气健脾，增强胃肠功能，保护心血管，补充元气。

3. 有延缓皮肤衰老的作用，还能有效缓解女性荷尔蒙分泌不足的症状。



黄色食物助健康

黄色食物含有丰富的维生素C、胡萝卜素和黄酮素。黄色食物能有效提高肌体免疫力，对癌症、动脉硬化、视力模糊、心血管病和老年失明等病症具有一定的预防作用。此外，人们多吃黄色食物有利于精神集中，使思维重新进入状态。

代表食物：南瓜、夏橘、柠檬、玉米、香蕉、黄豆、生姜等。



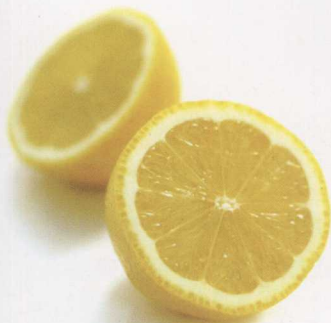
南瓜

提高精力，补充元气，提高代谢。



夏橘

具有驱风、芳香、滋补的作用，并能缓和精神紧张症状。



柠檬

消除疲劳，促进血液循环，增加免疫力，延缓皮肤衰老。



玉米

含有极为丰富的抗癌微量元素硒。具有强化消化系统与肝脏的功能，能清除血液中的毒素。



香蕉

强化消化系统功能，清除血液中的毒素，抗忧郁及提高免疫力的功效。



黄豆

帮助胃肠恢复动力，是天然植物性的雌性荷尔蒙，可以帮助女性荷尔蒙的调整。也有助于缓解更年期和经期的症状，还可以预防与荷尔蒙有关的癌症。



生姜

有增强心肌收缩力、止吐、抗溃疡、保肝、利胆、抗氧化、调节中枢神经系统的功能，还能抑制致癌物亚硝胺合成等。



Part 2

食物营养大解密



玉米



解密※食物特质

玉米又称玉蜀黍、苞米、棒子等，是我国北方的主要粮食作物。玉米粒是玉米的果实，叫做颖果。玉米的籽粒含糖类70%以上，还有一定的蛋白质、脂肪及钙、铁等元素，营养成分优于大米白面。玉米籽粒不仅可以食用，还可以制造酒精、糖等。



解密※营养结构

据科学测定，每100克玉米含：

人体必需营养素 维生素 矿物质

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	71.3	硫氨酸(微克)	0.16	钾(毫克)	238
能量(千卡)	106	维生素C(毫克)	15	钠(毫克)	1.1
能量(千焦)	444	核黄素(毫克)	0.11	镁(毫克)	32
灰份(克)	0.7	尼克酸(毫克)	1.8	铁(毫克)	1.1
碳水化合物(克)	22.8	维生素E(T)(毫克)	0.46	锌(毫克)	0.9
膳食纤维(克)	2.9	δ -E	0.32	硒(微克)	1.63
蛋白质(克)	4			磷(毫克)	117
脂肪(克)	1.2				

解密※保健功能

玉米中含有大量的天然维生素E，有促进细胞分裂、延缓老化、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能。同时，维生素E还有延缓人体衰老、防止脑功能衰退引起的“老年性痴呆”、减轻动脉粥样硬化等作用。

玉米中的维生素A，对防治老年常见的干眼病、气管炎、皮肤干燥症及白内障等有一定的辅助治疗作用。

玉米中的赖氨酸，是人体必需的氨基酸，只能从食物中摄取，而其他食物中的含量极少，因此，玉米是赖氨酸的主要来源之一。

研究发现，玉米还能抑制肿瘤细胞的生长，对治疗癌症有一定的辅助作用，同时，多吃些玉米可抑制抗癌药物对人体产生的副作用。

鲜玉米中的纤维素为精米面的6~8倍，因此，常吃玉米能使大便通畅，防治便秘和痔疮，还能减少胃肠病的发生。

此外，新鲜玉米有一定的韧性，吃时需要用力嚼碎，对牙齿和面部肌肉起一定的“锻炼”作用。另外，反复咀嚼，能促进唾液分泌，有利于食物的消化。

解密※最佳摄取

玉米熟吃比生吃更佳。烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却获得了更有营养价值的抗氧化剂活性。不论油炸还是水煮，玉米都会释放出更多的营养物质。同时，烹饪过的玉米还释放一种酚类化合物赖氨酸，对癌症等疾病具有一定疗效。

解密※选购存贮

将生玉米裹上保鲜膜，放冰箱制冷室冷藏或者用水煮熟后放入冰箱。玉米不宜室外吊挂存贮。

解密※饮食宜忌

由于玉米所含蛋白质为不完全蛋白质，缺乏一些必需氨基酸，故不宜长期单独食用，宜与米、麦、豆类混食。糖尿病患者不宜过多食用玉米。



黄白烩鸡丁

制作过程

1. 鲜淮山、黄玉米洗净，放沸水锅内煮15分钟至熟，捞出用清水过凉，分别取下玉米粒备用；鸡胸肉切成1厘米大小的丁，放碗里，加入鸡蛋清、淀粉和面粉上浆抓匀，放沸水锅内焯一下，捞出。
2. 锅置火上，放清水烧沸，放入鲜淮山粒和黄玉米粒煮3分钟，捞出控净水分。
3. 净锅放色拉油烧热，用葱末炝锅，加上鸡汤、盐、白糖烧沸，倒入鸡丁、鲜淮山粒和黄玉米粒烧烩几分钟，用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，出锅装盘上桌即可。

菜品特色

黄白相间，清雅悦目。鸡肉鲜嫩，爽口美味。

营养功效

排毒美颜、健脾止泄、消食导滞。



原料 鲜淮山、黄玉米各150克，鸡胸肉150克，鸡蛋清1个，面粉15克，葱末5克。

调料 色拉油25毫升，熟鸡油10毫升，淀粉25克，盐3克，白糖25克，水淀粉15克，鸡汤100毫升。



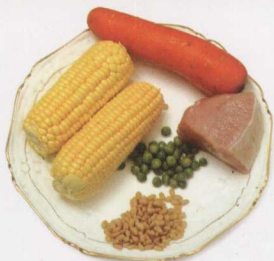
松子玉米粒

菜品特色

色泽艳丽，口味鲜香。

营养功效

此菜式可用于缓解脾肺气虚、肺燥咳嗽、皮肤干燥、大便干结等症状，是防治肥胖病、高血脂症、高血压、冠心病的良好膳食。



原料 玉米2个，瘦肉50克，炸松子仁30克，胡萝卜50克，青豆30克，蒜蓉少许。

调料 生油、盐、味精各适量。

制作过程

1. 玉米取粒，瘦肉切成小丁，胡萝卜也切成玉米粒一样大小的丁。
2. 锅内放油，将蒜蓉爆香，接着放入肉丁煸炒至六成熟。
3. 加入玉米粒、胡萝卜丁、青豆粒一起翻炒，调入调味料，出锅装盘，将炸松子仁撒在上面即可。

玉米炖排骨

制作过程

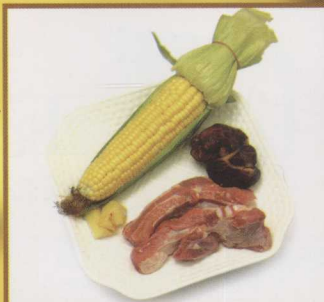
1. 将猪肋排骨先顺骨头切成长条块，再横剁成5厘米长的块，用清水洗净备用；黄玉米去皮洗净，先剁成4厘米高的块，每块再剁成两半，放沸水锅内煮5分钟，取出备用。
2. 锅置火上，放清水烧沸，放入猪排骨煮约3分钟以汆出血水，捞出用清水洗净。
3. 锅置火上，放熟猪油烧热，放入姜片炆锅，加上清水和猪排骨，旺火烧沸后用中火煮15分钟，放入水发香菇、玉米块再煮15分钟至肉熟米烂，加上酱油、料酒、盐和味精调好口味，淋上香油，出锅盛在大海碗里即成。

菜品特色

味道鲜美，香味浓郁。

营养功效

开胃健脾，润肺养心，经常食用则延年益寿。



原料 黄玉米200克，猪肋排骨500克，水发香菇25克，姜片少许。

调料 熟猪油适量，酱油、料酒、盐、味精、香油各少许。





粟米

S
C
M
I

解密※食物特质

粟米今称小米，别名白梁粟、粱粟谷、谷子，为禾本科植物粟的种仁，按粘性大小可分糯粟和粳粟。其储存陈久者名陈粟米。粟米性味甘、咸、凉，入脾、胃、肾经。与大米相比，粟米所含维生素B₁高1.5倍，B₂高1倍，粗纤维高2~7倍。



解密※营养结构

据科学测定, 每 100 克粟米含:

成分名称		含量
人体必需营养素	水分(克)	11.6
	能量(千卡)	358
	能量(千焦)	1498
	蛋白质(克)	9
	脂肪(克)	3.1
	碳水化合物(克)	75.1
	膳食纤维(克)	1.6
	灰份(克)	1.2
维生素	维生素A(毫克)	17
	胡萝卜素(毫克)	100
	核黄素(毫克)	0.1
	尼克酸(毫克)	1.5
	维生素E(T)(毫克)	3.63
矿物质	钙(毫克)	41
	磷(毫克)	229
	钾(毫克)	284
	钠(毫克)	4.3
	镁(毫克)	107
	铁(毫克)	5.1
	锌(毫克)	1.87
	硒(微克)	4.74
	铜(毫克)	0.54
	锰(毫克)	0.89
	碘(毫克)	3.7

解密※保健功能

粟米熬粥营养十分丰富, 有“代参汤”之美称。

粟米具有防治消化不良, 防止泛胃、呕吐的功效。

粟米具有滋阴养血的功效, 可以使产妇虚寒的体质得到调养, 帮助她们恢复体力。我国北方许多妇女在生育后, 都用粟米加红糖来调养身体。

中医认为粟米味甘咸, 有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

解密※最佳摄取

每餐 60 克。

粟米宜煮粥食用。

解密※选购存贮

通常将粟米放置在阴凉、干燥、通风较好的地方。

在装粟米的容器内放 1 袋花椒即可防虫。

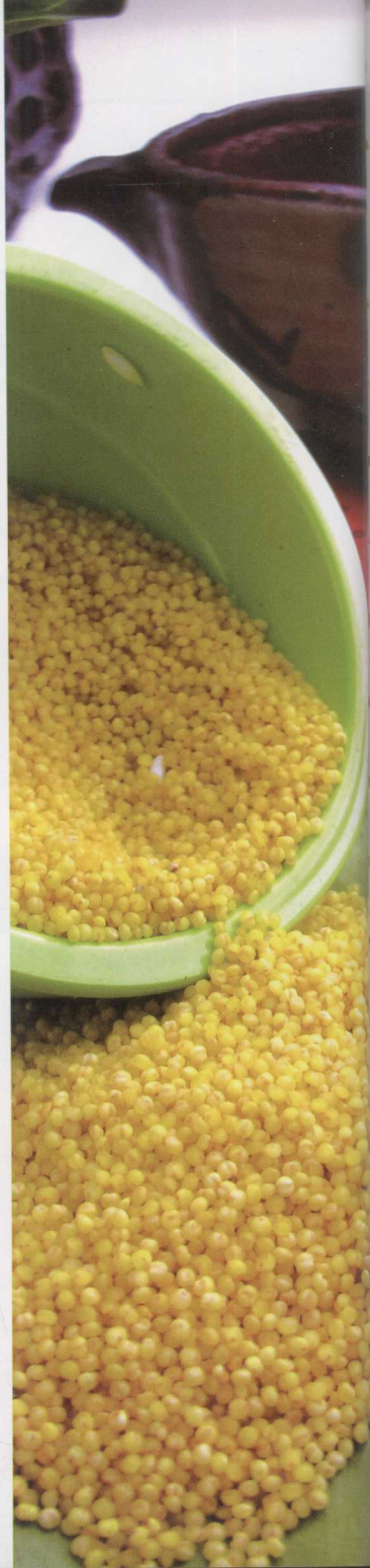
解密※饮食宜忌

粟米是老人、病人、产妇宜用的滋补佳品。

粟米宜与大豆或肉类食物混合食用。

粟米粥不宜太稀薄。

产后不能完全以粟米为主食, 应注意搭配, 以免缺乏其他营养。



花生粟米粥

菜品特色

清香爽口。

营养功效

清热解毒，和胃消肿。



原料 粟米50克，花生仁50克，红小豆30克。

调料 桂花糖、冰糖各适量。

制作过程

1. 将粟米、花生仁、红小豆放入清水中浸泡4小时，然后淘洗干净，待用。
2. 锅中注入适量清水，加入花生仁、红小豆，煮沸后，改用小火约煮30分钟。
3. 放入粟米，煮至米烂，花生仁、红小豆酥软，再加入冰糖、桂花糖即可。