

破译

绿色食物营养密码

汤灿 主编

解密

天然美容养颜食物

绿色食物具有调和身体机能的功效，可以平衡人体的酸碱度，而且提供丰富的维生素和纤维质，能清理肠胃，防止便秘，及时排除体内杂质及毒素，是天然的美容养颜佳品。绿色食物中含有丰富的叶酸，可防止胎儿神经管畸形，还可有效地清除血液中过多的同型半胱氨酸，起到保护心脏的作用。此外，绿色食物也是钙元素的最佳来源。

借

食物营养解码

WHITE YELLOW RED GREEN BLUE PURPLE BLACK

广东省出版集团

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

破译绿色食物营养密码 / 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 160849 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	广东新华发行集团
经销	广东金冠科技发展有限公司
印刷	(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 ·



G r e e n

破译绿色食物营养密码

汤灿 主编



七

色

食

物

营

养

解

码

廣東省出版集團
廣東人民出版社

绿色宣言

天然美容养颜

GREEN

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，紫色食物也因为其减压安神的神奇功效而日益被人们青睐。

中华膳食的精髓就在于将食物和菜肴的五性、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。每天餐桌之上的食物，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彩盛宴，丰富的色彩不单刺激的是你的视觉感官，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：绿色食物——天然美容养颜

绿色食物中含有丰富的叶酸，可防止胎儿神经管畸形(如无脑、脊柱分裂等)，大量的叶酸还可有效地清除血液中过多的同型半胱氨酸，起到保护心脏的作用。此外，绿色食物也是钙元素的来源。绿色食物中含丰富的维生素和纤维素，能清理肠胃，防止便秘，减少直肠癌的发病率。还能保持人体内的酸碱平衡，在压力中强化体质。



CONTENTS 目录



Part1 漫谈绿色食物.....4

- 什么是绿色食物.....4
- 绿色精灵——野菜.....5

Part2 食物营养大解密...7

- 蚕豆.....8
- 蛋黄鲜蚕豆.....10
- 双冬鲜蚕豆.....11
- 扁豆.....12
- 荷兰豆.....14
- 荷兰豆腊肠百合.....16
- 芦笋.....17
- 芦笋海参汤.....19
- 黄瓜.....20
- 黄瓜肉丁.....22
- 全贝酿黄瓜.....23
- 海鲜黄瓜汤.....24
- 黄瓜金针鸡蛋汤.....25
- 拌豆芽黄瓜.....26
- 凉拌三丝.....27
- 黄瓜姜丝海蜇.....28
- 丝瓜.....29
- 甜椒炒丝瓜.....31
- 丝瓜粟米粥.....32
- 丝瓜猪蹄汤.....33
- 面筋丝瓜.....34
- 苦瓜.....35
- 蜜渍苦瓜条.....37
- 酿苦瓜.....38

- 苦瓜炖豆腐.....39
- 苦瓜焖鸡翅.....40
- 苦瓜酿蛋黄.....41
- 菠菜.....42
- 韭菜.....44
- 空心菜.....46
- 豆苗.....48
- 蒜蓉豆苗.....50
- 豆苗浓汤.....51
- 香菜.....52
- 香菜笋干.....54
- 油菜.....55
- 瓠瓜.....57
- 腐皮瓜丝.....59
- 三色瓠瓜片.....60
- 芦荟.....61
- 生菜.....63
- 蚝油生菜.....65
- 蒜苗.....66
- 蒜苗烧蚌肉.....68
- 芝麻蒜苗.....69
- 青蒜.....70
- 青蒜炒山药.....72
- 青蒜炒肉丝.....73
- 莴笋.....74
- 莴笋叶拌香干丝.....76
- 莴笋炒香菇.....77
- 青椒.....78
- 青椒爆藕丁.....80
- 爆炒青椒.....81

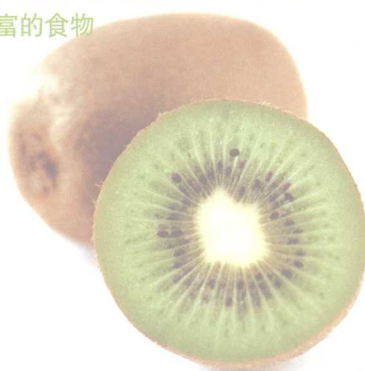
- 荷包青椒.....82
- 芥菜.....83
- 葱.....85
- 姜葱海参.....87
- 芹菜.....88
- 芹菜叶花仁.....90
- 蕨菜芹菜拌萝卜.....91
- 芹菜竹笋.....92
- 佛手瓜.....93
- 节瓜.....95
- 蚝油干贝节瓜脯.....97
- 番石榴.....98
- 青梅.....100
- 橄榄.....102
- 猕猴桃.....104

附表一 含胡萝卜素丰富的食物

附表二 含维生素C丰富的食物

附表三 含维生素B₁(硫胺素)丰富的食物

附表四 含维生素B₂(核黄素)丰富的食物



Part 1

漫谈绿色食物

什么是绿色食物

绿色食物包括蚕豆、扁豆、豌豆、毛豆、荷兰豆、刀豆、绿豆、豇豆、芦笋、黄瓜、丝瓜、苦瓜、西葫芦、菠菜、豆苗、韭菜、空心菜、芹菜、香菜、油麦菜、油菜、瓠瓜、茼蒿、芦荟、生菜、蒜苗、莴笋、青椒、芥蓝、芥菜、西兰花、葱、竹笋、西洋菜、佛手瓜、白萝卜叶、节瓜、马齿苋、番石榴、桃子、橄榄、猕猴桃、绿茶等。

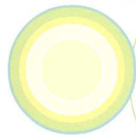
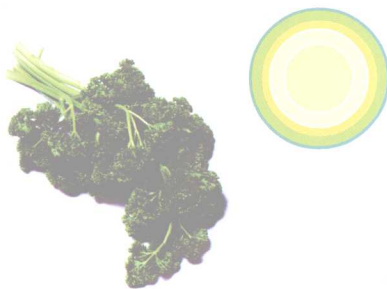
绿色食物的养生功效有以下几点：

1. 含有丰富的叶酸，可防止胎儿神经管畸形(如无脑、脊柱分裂等)，还可有效地清除血液中过多的同型半胱氨酸，起到保护心脏的作用。
2. 是钙元素的最佳来源。
3. 含有丰富的维生素和纤维素，能清理肠胃，防止便秘、减少直肠癌的发病率。
4. 能保持体内的酸碱平衡，在压力中强化体质。



绿色精灵——野菜

饱受了污染食品、含防腐剂食品和含激素食品的侵犯以后，现代的都市人已经把绿色食品作为一种新的饮食选择。春天到来时，田野上的野菜正以健康食品的崭新形象召唤我们。过去无人问津的藜蒿、地菜、野菱菜、马齿苋、地菜皮等，成了日常餐桌的美味佳肴。



食用野菜体现了一种回归自然的饮食潮流。野菜不仅营养丰富,而且味道清鲜爽口。不少野菜的营养都比普通蔬菜高,如扫帚菜、苦苣菜、龙须菜、野苋菜等的蛋白质比白菜、菠菜要高得多。大部分野菜的维生素含量也比一般蔬菜高,如歪头菜、羊乳菜、打碗花等数十种野菜的胡萝卜素含量,要远远高于胡萝卜和菠菜。野菜中还含有多种人体必需的矿物元素,其中钾、钙、铁、镁、锌的含量较高,如100克野苋菜中含钙量高达577毫克,每100克蕨菜含铁高达38毫克。蕨菜不仅吃起来鲜嫩滑爽,而且营养十分丰富,素有“山菜之王”的美誉。蕨菜的食法很多,炒、烧、煨、焖都可以,如木须蕨菜、海米蕨菜、肉丝炒蕨菜、脆皮蕨菜等。苦菜,又名苦苣菜,其嫩叶可食,用开水烫过后进行烹调,可除去苦味,炒、汤均宜。

野菜作为营养丰富而又无污染的绿色食品,将越来越受到人们的重视,是人类食物原料的新选择。野菜还具有广泛的药用价值。我国700多种野菜中,有400多种是中草药品种。“医食同源”是野菜得天独厚的优势。海腥草可治疗肺炎、肺脓肿,车前草可用于治疗小便不利、水泻、水肿,地菜有降压和扩张心血管作用,野芥菜是防癌食物,野芹菜可以降低胆固醇。最值得一说的是马齿苋,它既是佳蔬又是良药,目前已成为欧洲人首选的新蔬菜品种,对糖尿病也有食疗作用。至于众多的食用野生菌,更是以其味道鲜美,具有护肤养颜、益寿延年功能而广受欢迎。

一般来看,民间食用的野菜比较安全,对人体无不良影响,但也有少数野菜有毒,必须小心。鉴别有毒野菜的简便方法有三种:一是有很强的苦涩味、辛辣味或怪味;二是茎叶断面渗出很浓的粘浆物并有异味,接触皮肤后易引起过敏反应;三是用作杀虫药的野菜。如属于以上三种情况的野菜有毒,不能食用。



Part 2

食物营养大解密



蚕豆

C A N D O U

解密※食物特质

蚕豆又名胡豆，是人类最古老的食用豆类作物。蚕豆营养价值较高，用途广泛，食用蚕豆对人体健康十分有益。蚕豆也是加工豆制品的优质原料，其茎叶是饲养家畜的好饲料。



解密※营养结构

据科学测定，每100克蚕豆含：

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)	13.2	硫胺素(微克)	0.09	铁(毫克)	8.2
能量(千卡)	335	核黄素(毫克)	0.13	锰(毫克)	1.09
能量(千焦)	1402	尼克酸(毫克)	1.9	钙(毫克)	31
蛋白质(克)	21.6	维生素C(毫克)	2	磷(毫克)	418
脂肪(克)	1	维生素E(T)(毫克)	1.6	钾(毫克)	1117
碳水化合物(克)	61.5	a-E	0.98	钠(毫克)	86
膳食纤维(克)	1.7	(β-γ)-E	0.62	镁(毫克)	57
灰份(克)	2.7	锌(毫克)	3.42	铜(毫克)	0.99

解密※保健功能

蚕豆所含磷脂是细胞膜、线粒体膜、微粒体膜结构的物质基础，膜的通透性、突触的功能、受体等也都依赖于磷脂，对人体的营养有重要意义。

蚕豆中含有丰富的钙，有利于骨对钙的吸收与钙化，能促进人体骨骼的生长发育。

蚕豆中蛋白质丰富，其蛋白不含有胆固醇，可以提高食品营养价值，预防心血管疾病。

解密※选购存贮

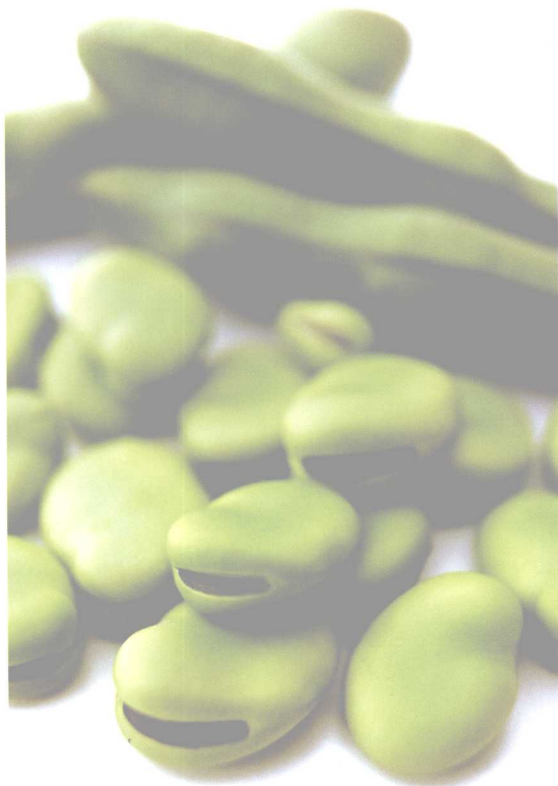
新鲜蚕豆煮熟(不要太熟)，滤掉水，放在簸箕里把表面的水份晾干，分成一小份一小份，然后放冰箱冷冻，吃的时候再解解冻就可以加工，这样蚕豆可保存一年之久。

解密※最佳摄取

蚕豆吃法多样，可以用清煮、油炸、干煸、红烧等多种方法进行加工，皆能制作出美味菜肴。

解密※饮食宜忌

蚕豆含有巢菜碱甙，少数人对此过敏，引起蚕豆黄病，故过敏者忌食；不宜食用鲜嫩蚕豆，以熟食为主；蚕豆性滞，过食易使人腹胀。



蛋黄鲜蚕豆

制作过程

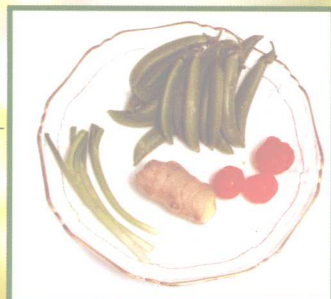
1. 将鲜蚕豆剥去表皮，放淡盐水中浸泡、洗净，取出控净水分备用；蛋黄放在碗里，加上葱段、姜片和少许清水，上屉蒸5分钟，取出蛋黄，改刀切成丁。
2. 锅置旺火上，放入清水和盐烧沸，倒入蚕豆瓣3分钟，捞出控净水分。
3. 炒锅复置火上，放香油烧至六成熟，放入蛋黄丁和蚕豆煸炒片刻，加入盐、料酒和味精，炒匀后出锅装盘即可。

菜品特色

黄绿相间，蛋黄鲜香，蚕豆脆嫩。

营养功效

蚕豆所含的胆脂和磷脂，能加强神经细胞的传递，增强记忆力。



原料 鲜蚕豆 400 克，蛋黄 75 克，葱段、姜片各少许。

调料 盐、香油、料酒、味精各适量。



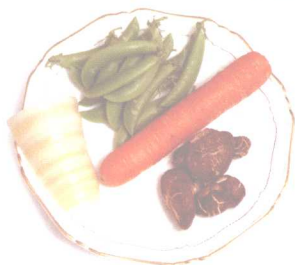
双冬鲜蚕豆

菜品特色

蚕豆嫩鲜，味清淡。

营养功效

蚕豆性平，味甘，含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂等营养物质。



原料 鲜蚕豆瓣250克，冬笋、冬菇各25克，胡萝卜20克。

调料 花生油、盐、料酒、汤、味精、水淀粉、熟鸡油各适量。

制作过程

1. 将鲜蚕豆瓣洗干净，放入锅内，用旺火热油煸炒1分钟，取出沥净油备用；冬笋去皮，改刀切成丁；冬菇用温水泡软，去蒂后切成小块；胡萝卜去皮，切成同样大小的丁。
2. 炒锅置火上，放花生油烧至六成热，倒入冬笋、冬菇和胡萝卜丁炒片刻，加上盐、料酒和汤炒匀。
3. 再放入炒好的鲜蚕豆瓣翻炒均匀，撒上味精，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，离火盛入盘中即成。



扁豆

B I A N D O U

解密※食物特质

扁豆，又叫菜豆、四季豆、架豆、云豆，为豆科扁豆属的一个栽培种，多年生或一年生缠绕藤本植物。扁豆食用嫩荚或成熟豆粒，是餐桌上的常见蔬菜之一。



解密※营养结构

据科学测定, 每 100 克扁豆含:

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)	9.9	维生素 A(毫克)	5	锰(毫克)	1.19
能量(千卡)	326	胡萝卜素(毫克)	30	钙(毫克)	137
能量(千焦)	1364	硫胺素(微克)	0.26	磷(毫克)	218
蛋白质(克)	25.3	核黄素(毫克)	0.45	钾(毫克)	439
脂肪(克)	0.4	尼克酸(毫克)	2.6	钠(毫克)	2.3
碳水化合物(克)	61.9	维生素 E(T)(毫克)	1.86	镁(毫克)	92
膳食纤维(克)	6.5	锌(毫克)	1.9	铁(毫克)	19.2
灰份(克)	2.5	硒(微克)	32	铜(毫克)	1.27

解密※保健功能

扁豆含有对病毒的抑制成分, 这种活性成分在水溶性的高分子和低分子部分都有, 这种成分能有效地抑制病毒的生长。

扁豆中所含的淀粉酶抑制物在体内有降低血糖的作用。

扁豆含有多种微量元素, 刺激骨髓造血组织, 减少粒细胞的破坏, 提高造血功能, 对白细胞减少症有效。

扁豆中的植物血细胞凝集素能使癌细胞发生凝集反应, 肿瘤细胞表面发生结构变化, 从而发挥细胞毒的作用, 并可促进淋巴细胞的转化, 增强对肿瘤的免疫能力, 抑制肿瘤的生长, 起到防癌抗癌的效果。

解密※最佳摄取

扁豆无论单独清炒, 还是和肉类同炖, 亦或是焯熟凉拌都很符合人们的口味。

烹调前应将豆筋摘除, 否则既影响口感, 又不易消化。

解密※选购存贮

扁豆乃易生冷害的豆类, 在 0~5℃ 的低温下储存, 能保持很好的外观。

解密※饮食宜忌

一般人都可食用。妇女白带者、皮肤瘙痒者、急性肠炎者更适合食用。

扁豆, 特别是经过霜打的鲜扁豆, 含有大量的皂甙和血球凝集素, 食用时若没有熟透, 则会发生中毒, 因此扁豆食前应加以处理, 可用沸水焯透或热油煸, 直至变色熟透, 方可安全食用。





荷兰豆

H E E L A N D O U

解密※食物特质

荷兰豆又称荷兰豆、剪豆，属豆科豌豆属，以食用嫩荚为主，原产地中海沿岸及亚洲西部。荷兰豆嫩荚质脆清香，营养价值很高。



解密※营养结构

据科学测定, 每100克荷兰豆含:

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	成分
水分(克)	91.9	胡萝卜素(毫克)	480	锌(毫克)	0.5
能量(千卡)	27	硫胺素(微克)	0.09	锰(毫克)	0.48
能量(千焦)	113	核黄素(毫克)	0.04	钙(毫克)	51
蛋白质(克)	2.5	尼克酸(毫克)	0.7	磷(毫克)	19
脂肪(克)	0.3	维生素C(毫克)	16	钾(毫克)	116
碳水化合物(克)	4.9	维生素E(T)(毫克)	0.3	钠(毫克)	8.8
膳食纤维(克)	1.4	α -E	0.21	镁(毫克)	16
灰份(克)	0.4	β - γ -E	0.09	铁(毫克)	0.9
维生素A(毫克)	80	硒(微克)	0.42	铜(毫克)	0.06

解密※保健功能

荷兰豆性平、味甘, 具有和中下气、利小便、解疮毒等功效, 能益脾和胃、生津止渴、除呃逆、止泻痢、解渴通乳, 常食用对脾胃虚弱、小腹胀满、呕吐泻痢、产后乳汁不下、烦热口渴均有疗效。其种子粉碎研末外敷可除痈肿。与糯米、红枣煮粥食用, 具有补脾胃、助暖去寒、生津补虚、强肌增体之功效。

解密※最佳摄取

荷兰豆的嫩梢、嫩荚、籽粒均可食用, 质嫩清香, 极为人们所喜爱。

解密※选购存贮

选购时可看能不能把豆荚弄得沙沙作响, 有响就够新鲜, 颜色青绿为佳。

解密※饮食宜忌

荷兰豆必须完全煮熟后才可以食用, 否则可能发生中毒。豆类中含有一些有害物质, 如红血球凝集素等, 如果不充分地加热破坏它, 食后可能发生溶血而致命。此外, 生豆中还含有蛋白酶抑制剂、抗维生素等物质, 对营养物质的消化吸收有不良的影响。

