

借

食物营养解密

WHITE YELLOW RED GREEN BLUE PURPLE BLACK

广东省出版集团 广东经济出版社

解密

破译

红

色

食

物

营

养

密

码

汤·灿 主编

增强精、气、神的食物

红色食物有助于减轻人体疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含天然铁质的食物，例如我们经常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后的滋补。



图书在版编目(CIP)数据

破译红色食物营养密码 / 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160853号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11~12号)
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×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 ·



R e d

破译红色食物营养密码

汤灿 主编



七

色



食

物

营

养

解

码

中国轻工业出版社

红色宣言

增强精气神

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彩斑斓的七色盛宴，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：红色食物——增强精、气、神

红色食物有助于减轻人体疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含天然铁质的食物，例如我们经常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药，也

适合女性经期失血后的滋补。所

以，红色蔬果，女人尽可放心多吃。另外，红色食物如西红柿、红辣椒、西瓜等还是改善焦虑情绪的天然药物，因为红色食物中含有丰富的β-胡萝卜素和番茄红素。除此之外，红色蔬果在视觉上也能给人刺激，让人胃口大开，精神振奋，所以，红色食物也是抑郁症患者的首选食品。



CONTENTS

目录



Part1 漫谈红色食物·····4

什么是红色食物·····4

八种让你成为美女的红色食物···6

Part2 食物营养大解密·····7

高粱·····8

红豆·····10

翠浆荔枝·····12

红豆西米·····13

赤小豆·····14

红米·····16

红苹果·····18

什锦苹果·····20

火龙果·····21

山楂·····23

补血红颜粥·····25

西瓜·····26

草莓·····28

杨梅·····30

柿子·····32

樱桃·····34

雪里藏红·····36

红枣·····37

三七猴菇汤·····39

黑芝麻红枣粥·····40

花生仁·····41

花生猪脚·····43

枸杞·····44

姜芝杞子粥·····46

枸杞苦瓜·····47

枸杞松仁烩鸭片·····48

猪肉·····49

肉滑玉子豆腐·····51

蛋清滑里脊·····52

红焖猪肉·····53

鱼香肉丝·····54

猪肝·····55

煎烹猪肝·····57

猪血·····58

当归猪血莴笋汤·····60

炒猪血块·····61

麻辣猪血·····62

鸡肝·····63

鸡肝烩莲子·····65

牛肉·····66

特色炒牛肉·····68

蚝油牛肉·····69

红烧牛肉·····70

羊肉·····71

孜然羊肉·····73

番茄·····74

番茄豆腐羹·····76

番茄豆腐鱼丸汤·····77

番茄肉片炒鸡蛋·····78

番茄蚬子汤·····79

番茄鱼肚羹·····80

胡萝卜·····81

四宝素菜·····83

椒油萝卜丝·····84

糖醋素肉·····85

红辣椒·····86

红椒鸡片·····88

红椒黄豆烧猪肉·····89

辣椒炒螺蛳·····90

咖喱酸辣菜花·····91

红薯·····92

红薯甜粥·····94

石榴·····95

花椒·····97

麻辣豆腐肉末·····99

麻辣花蛇·····100

糟卤鸭块·····101

红糖·····102

红葡萄酒·····104

附表

酸碱性食物中和表·····106



Part 1

漫谈红色食物

什么是红色食物

红色食物包括：高粱、红豆、赤小豆、红米、红苹果、火龙果、山楂、西瓜、草莓、杨梅、柿子、红柚、樱桃、红枣、酸枣、红果、沙棘、花生仁、玫瑰茄、枸杞、猪肉、猪肝、猪血、鸡肝、鸭心、牛肉、羊肉、驴肉、狗肉、西红柿、胡萝卜、红菜苔、红辣椒、柿子椒、红薯、石榴、花椒、红糖、红花、红葡萄酒、红茶等。



红色食物助健康

红色食物有助于减轻人体疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含天然铁质的食物，例如我们经常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后的滋补。所以，红色蔬果，女人尽可放心多吃。

代表食物：苹果、柑橘。



苹 果

在所有红色的果蔬当中，名声最好的莫过于苹果。西方有“*One apple a day, keeps the doctors away*”（一日一苹果，医生远离我）的说法，因为苹果性情温和，含有各种维生素和微量元素，是所有的水果中营养最接近完美的一个。



柑 橘

柑橘果实全身都是宝，其皮、肉、络、核都是正统中药，有理气健胃、止咳平喘的作用。柑橘果实富含的果胶能降血压，橙皮甙和芦丁具有强化血管壁、提高毛细血管抵抗能力的作用，从而可以防治高血压和动脉硬化等成人病。柑橘果实中含有的类柠檬素、类黄酮、类胡萝卜素等各种抗癌活性物质，对胃肠癌、肺癌、皮肤癌等多种癌症有良好的防治作用。此外，柑橘果实对预防成人肥胖症和糖尿病也有一定作用。



另外，红色食物如西红柿、红辣椒、西瓜等还是改善焦虑情绪的天然药物，因为红色食品中含有丰富的β-胡萝卜素和番茄红素。除此之外，红色蔬果在视觉上也能给人刺激，让人胃口大开，精神振奋，所以，红色食物也是抑郁症患者的首选食品。

八种让你成为美女的红色食物



西红柿

西红柿含有的抗酸化成分是维生素E的100倍，一天吃2个大西红柿或17个小西红柿，就可以摄取到身体所需的能量。



红辣椒

红辣椒含有的维生素C是青椒的2倍，即使加热烹炒，也不容易被破坏。



火龙果

火龙果所含丰富的维生素B群有明目、降火的功效。



苹果

苹果能帮助美白、排毒、助消化等等，是水果中的养颜圣品。



红提

红提含有大量的抗氧化物，经常食用具有柔软肌肤、延缓皱纹生成的功效。



枸杞

枸杞具有润肺、明目、补血的功效，很适合久坐办公室的OL食用。



红枣

熬夜加班时吃一些红枣，有增强体能、加强肌力的功效。



红酒

红酒可以清理血液，每天睡觉前喝1~2杯有助于睡眠。





Part 2

食物营养大解密



高粱

G A O L I A N G

解密※食物特质

高粱，俗称蜀黍、芦稷、茭草、茭子、芦份、芦粟等，属于禾本科高粱属一年生草本，是古老的谷类作物之一。高粱的种类甚多，按高粱穗的外观色泽，可以分为白高粱、红高粱、黄高粱等，按品种和性质可分为粘高粱和粳高粱。高粱的果实称为高粱米。



人体必需营养素 维生素 矿物质

9



红豆

H
O
N
G
D
O
U

解密 ※ 食物特质

红豆又称赤豆、朱赤豆，为蝶形花科红豆树的种仁，并非王维诗中“红豆生南国，春来发几枝”的相思子。



解密※营养结构

据科学测定，每100克红豆含：

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)	35.9	灰份(克)	0.6	钾(毫克)	226
能量(千卡)	240	硫胺素(微克)	0.04	钠(毫克)	3.3
能量(千焦)	1004	核黄素(毫克)	0.05	镁(毫克)	13
蛋白质(克)	4.8	尼克酸(毫克)	1.7	铁(毫克)	1
脂肪(克)	3.6	维生素E(T)(毫克)	9.17	锌(毫克)	0.89
碳水化合物(克)	55.1	钙(毫克)	2	铜(毫克)	0.13
膳食纤维(克)	7.9	磷(毫克)	89	锰(毫克)	0.25

解密※保健功能

红豆，性平偏凉，味甘，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B族、钾、铁、磷等。红豆能促进心脏血管的活化，能利尿；有怕冷、低血压、容易疲倦等现象的人，常吃红豆可改善这些不适的现象。

红豆还有健胃生津、祛湿益气的作用，是良好的药用和健康食品。

红豆更是女性健康的好朋友，丰富的铁质能让人气色红润。多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的效果。

解密※最佳摄取

红豆既可作粥、饭，也可炖汤或煮食，作茶饮也很合适。

解密※选购存贮

选购时以豆粒完整、颜色深红、大小均匀、紧实薄皮的为佳品。其颜色越深，表示铁质含量越高，药用价值更好。

干红豆可用有盖的容器装好，放于阴凉、干燥、通风的地方保存。清洗红豆时可将其装于盆中，放适量清水，搅洗一两遍，倒去杂质即可。

解密※饮食宜忌

红豆有利尿功效，所以尿多的人要避免食用。



脆浆荔枝

制作过程

1. 将鲜荔枝洗净，剥去外壳，在荔枝肉上刻一小口，取出荔枝核，留净荔枝果肉备用；用筷子取少许红豆沙馅，酿入荔枝果肉内并抹平荔枝表面。
2. 把芝麻、淀粉、面粉、盐、小苏打、花生油10毫升和少许清水放在碗里调成脆糊，放入酿好的荔枝果肉挂匀。
3. 净锅置小火，放花生油烧至六成热，把酿好的荔枝果肉逐个放油锅内炸至色泽金黄，捞出沥油，码在盘内即可。

菜品特色

脆嫩鲜香，味美爽口。

营养功效

养颜安神，润肺止咳。



原料 鲜荔枝300克，红豆沙馅100克，熟芝麻10克。

调料 花生油750克（约耗75克），淀粉50克，面粉75克，盐2克，小苏打少许。



红豆西米

菜品特色

西米滑糯，红豆香酥，同煮为羹，软糯清甜，隐隐散发金桂的清香，食之，软甜清香。

小编提示

煮小西米要时不时地搅拌几下，以防粘底。



原料 红豆 100 克，小西米 75 克。

调料 桂花 10 克，白糖 150 克。

制作过程

1. 清水 500 克煮沸，下小西米烧沸，再用文火焖 10 分钟，离火，清水冲后浸入水中。
2. 红豆洗净，加适量水煮沸，用文火焖酥，加沥干的小西米。
3. 加入白糖、桂花，搅匀即可。



赤小豆

C H I X I A O D O U

解密※食物特质

赤小豆又名红小豆。因为它含有丰富的淀粉，因此又被人们称为“饭豆”。赤小豆营养价值很高，为功能多具的补品。



解密 ✧ 营养结构

据科学测定，每 100 克赤小豆含：

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)	12.6	维生素 A(毫克)	13	钾(毫克)	860
能量(千卡)	309	胡萝卜素(毫克)	80	钠(毫克)	2.2
能量(千焦)	1293	硫胺素(微克)	0.16	镁(毫克)	138
蛋白质(克)	20.2	核黄素(毫克)	0.11	铁(毫克)	7.4
脂肪(克)	0.6	尼克酸(毫克)	2	锌(毫克)	2.2
碳水化合物(克)	63.4	维生素 E(T)(毫克)	14.36	铜(毫克)	0.64
膳食纤维(克)	7.7	钙(毫克)	74	锰(毫克)	1.33
灰份(克)	3.2	磷(毫克)	305	碘(毫克)	7.8

解密 ✧ 保健功能

赤小豆是食疗佳品，性甘寒，有利水消肿、解毒排脓、清热去湿、健脾止泻的功效。多用作利尿剂。主治心脏病、肾脏性水肿、肝硬化腹水、脚气病水肿，外用于疮毒之症。并用于乳汁不通、黄疸、痢疾、肠痔下血等症。

赤小豆还有较多的膳食纤维，可降血压、血脂，调节血糖，解毒抗癌、预防结石，健美减肥。

产妇、乳母多吃赤小豆还有催乳的功效。

赤小豆叶有去烦热的功效。

解密 ✧ 最佳摄取

每次 30 克。

赤小豆制作的饭、粥、汤美味可口、老幼喜食；赤小豆冰糕，色美味佳，是饶有风味的夏令冷食。

解密 ✧ 选购存贮

可用有盖的容器装好，放于阴凉、干燥、通风的地方保存。

解密 ✧ 饮食宜忌

适合水肿者、哺乳期女性食用。

因为赤小豆利尿，所以尿频的人应少吃。

