

破译 白色食物营养密码

汤灿 主编

供给生命能量的食物



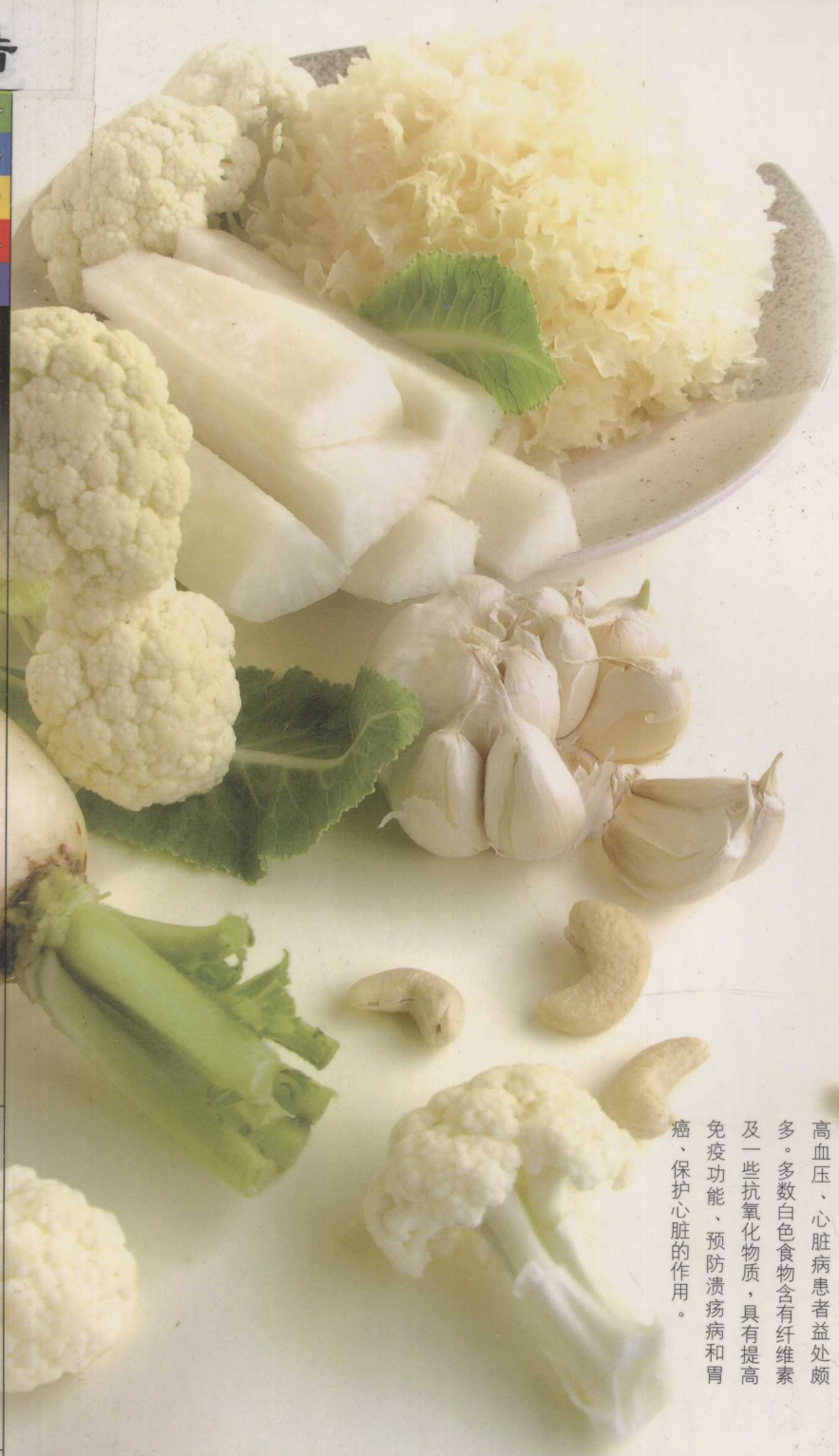
白色食物含有丰富的蛋白质等十多种营养元素，中医以白色食物来预防秋燥，主要是因白色食物养肺，多食可防秋燥伤阴、肠胃脆弱、易胖、肤色不佳等。大多数白色果蔬颇受心血管病人的青睐，经常食用可调节视力、稳定情绪，对高血压、心脏病患者益处颇多。多数白色食物含有纤维素及一些抗氧化物质，具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏的作用。

借

食物营养解码

WHITE YELLOW RED GREEN BLUE PURPLE BLACK

广东人民出版社 广东经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

破译白色食物营养密码 / 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 160852 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 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 ·

R247-1-51

134

4



W h i t e

破译白色食物营养密码

汤灿 主编



七

色

食

物

营

养

解

码

广东省出版集团
广东人民出版社

白色宣言

供给生命能量

W H I T E

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：白色食物——供给生命能量

白色食物含有丰富的蛋白质等10多种营养元素，中医以白色食物来预防秋燥，主要是因白色食物养肺，与肺同系统的器官有大肠、皮肤、喉咙、支气管等，多食“滋阴润燥”的白色食物可防秋燥伤阴、肠胃脆弱易胖、肤色不佳。大多数白色果蔬颇受心血管病人的青睐，经常食用可调节视力，稳定情绪，对

高血压、心脏病患者益处颇多。茭白、冬瓜、竹笋、白萝卜、菜花等含有

纤维素及一些抗氧化物质，具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏的作用。梨、桔梗、洋葱、白色菌

类等食物对预防心脏病、排除体内有害物质和提高免疫力有帮助。但特别需要强调的是，白色脂肪油可算是食物中的头号杀手，蛋清、冬瓜、白糖、精制面粉等白色食物在营养价值方面也存在严重缺陷，所以只有合理的颜色营养搭配才是现代人科学的、安全的、健康的时尚饮食精髓。



CONTENTS 目录



Part1 漫谈白色食物.....4

- 白色食物营养谈.....4
- 白色食物的食疗作用.....6

Part2 食物营养大解密.....7

- 稻米.....8
- 猴头菇粥.....10
- 糯米.....11
- 猪肉糯米丸.....13
- 江米酒.....14
- 核桃仁.....16
- 杏仁.....18
- 白果.....20
- 莲子.....22
- 干蒸湘莲.....24
- 开心果.....25
- 南瓜子.....27
- 梨.....29
- 鸭梨鸡肉片.....31
- 鸡肉.....32
- 芪归猴头菇鸡汤.....34
- 油炸香酥鸡.....35
- 鸭肉.....36
- 滑炒鸭片.....38
- 兔肉.....39
- 猴头菇煨兔肉.....41
- 金针菇.....42
- 金针菇炒肚丝.....44
- 平菇.....45
- 猴头菇.....47

- 猴头菇黄芪鸡.....49
- 茭白.....50
- 腊味炒茭白.....52
- 藕.....53
- 油煎酥藕夹.....55
- 银耳.....56
- 银耳豆腐羹.....58
- 雪梨银耳川贝汤.....59
- 白萝卜.....60
- 金针菇萝卜汤.....62
- 竹笋.....63
- 冬瓜.....65
- 山药.....67
- 玉竹山药鸽汤.....69
- 芋头.....70
- 水瓜蚬肉香芋煲.....72
- 白菜.....73
- 白菜金菇汤.....75
- 菜花.....76
- 素咕鲁肉.....78
- 菜花炒蛋.....79
- 绿豆芽.....80
- 莲藕炒绿豆芽.....82
- 大蒜.....83
- 牛奶.....85
- 蛋白豆腐渣.....87
- 酸奶.....88
- 奶酪.....90
- 豆腐.....92
- 蚝油豆腐.....94

- 葵花子.....95
- 荔枝.....97
- 荔枝虾仁.....99
- 椰子.....100
- 盐.....102
- 味精.....104

附表一 中国居民膳食营养素参考摄入量——常量元素

附表二 中国居民膳食营养素参考摄入量——微量元素



Part 1

漫谈白色食物

白色食物营养谈

白色食物的养生功效有以下几点：

1. 含有丰富的蛋白质以及十多种营养元素。
2. 经常食用可调节视力、稳定情绪，对高血压、心脏病患者益处颇多。
3. 含有纤维素及一些抗氧化物质，具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏的作用。

需要注意的是，白色脂肪油可算是食物中的头号杀手，蛋清、冬瓜、白糖、精制面粉等白色食物在营养价值方面也存在严重缺陷。





冬瓜：除了含有少量维生素C以外，主要成分是水，其他营养物质很少，属于营养价值较低的蔬菜。

大蒜：富含蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分，可以降低血脂和预防冠心病，可杀灭多种球菌、杆菌、霉菌、原虫、滴虫；可阻止胃内亚硝酸盐与二级胺生成致癌的亚硝胺，降低胃癌的发生率。

酸奶：每天喝两杯酸奶，可为人体提供6克优质蛋白质，脂肪含量在0.5%至3%之间；经过乳酸菌的作用，牛奶中的脂肪球变得更为细小，几乎无需人体消化便可由小肠吸收；发酵还使牛奶中存在的抗癌物质共轭亚油酸含量增加。

燕麦、小麦、荞麦：具有降低血脂、血糖和血压的功效，可预防糖尿病、高血压和肥胖症，此外还具有润肠通便的功效。

蛋清：白色的蛋清含有纯度很高的蛋白质，其他多种营养成分大都存在于蛋黄内。

精制面粉：缺乏对人体极为重要的B族维生素、纤维素等，为了健康应尽量少吃精制白面粉，而多吃全粒谷物制成的褐色食品。

白木耳和白芝麻：这两种食物营养价值比较丰富，对人体具有一定的滋补作用，但与黑木耳和黑芝麻相比，铁和B族维生素的含量要少得多。

白色脂肪油：如果脂肪不呈液态，在室温下不能流动，就属于硬脂肪，应当从饮食中加以排除，而代之以各种植物油。现代医学研究表明，硬脂肪含有大量的饱和脂肪酸，不仅难以消化，而且在小肠内壁会蒙上一层讨厌的黏性物质，能在人体血管内慢慢积存下来，从而导致胃肠功能减退，导致各种心血管疾病和肥胖症。

白糖：除提供甜味外，营养价值很低，食用后会感到疲劳，应当吃蜂蜜、原糖或天然甜品，对身体更为有益。

白酒：由于酒精含量高，过量食用会对心、肝、肾及神经系统造成损害，比如酒精性肝硬化就是因长期过量饮酒所致；酒精对消化道的刺激还会诱发胃炎，胃及十二指肠溃疡和食管癌等。

白色食物的食疗作用

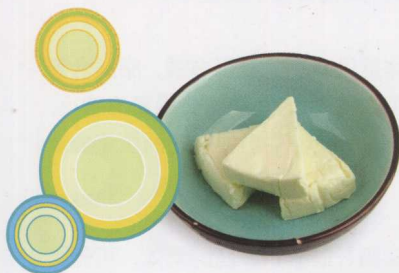
白色食物如豆腐、牛奶、奶酪等都是钙质丰富的食物，所以，营养学家建议平时经常吃一些以让我们的骨骼更健康。另外，蛋白质排列组合的细微差别决定了一个身体与另一个身体间的不同，而白色食品，如各种蛋类以及牛奶制品等都是富含蛋白质的优秀食品代表。而我们经常吃的白米，则是富含碳水化合物的食品代表，它是饮食金字塔坚实根基的一部分，更是身体不可或缺的能量之源。

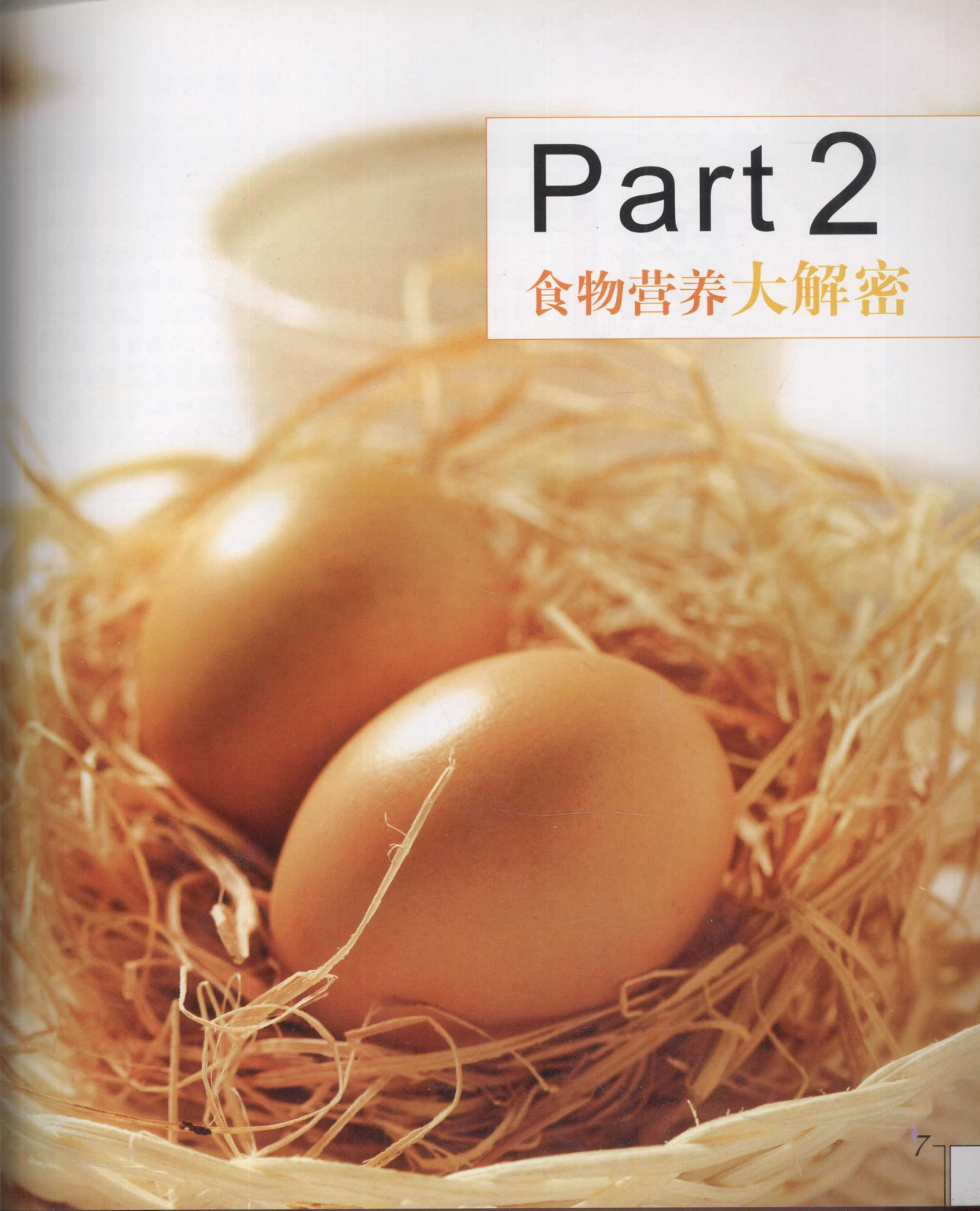
代表食物：牛奶、豆浆

许多人都喜欢喝牛奶，认为牛奶营养丰富，其实豆浆的营养还优于牛奶。当然，如有条件，两者都饮用，则营养更美味。

据营养学家对牛奶与豆浆所含的13种营养物质分析，豆浆中的维生素A、维生素B₁和矿物质如钾、铁、钠都明显高于牛奶，只有钙、磷、糖略低于牛奶，其它如蛋白质、脂肪等5种营养物质基本相当。

豆浆不仅便宜，对许多中老年人、特别是高血压及脑血管病患者来说，喝豆浆更有利。豆浆中所含脂肪酸和豆油酸，可以降低血胆固醇，防止动脉硬化，豆浆中较多的铁质，容易吸收利用。此外，大豆血糖指数为15%，而牛奶为30%，这对肥胖者和血糖高的人来说，选择豆浆更合适。



A close-up photograph of two brown eggs nestled in a bed of dry straw. The eggs are smooth and have a warm, golden-brown hue. The straw is light yellow and appears soft and fibrous. The background is a plain, light-colored surface, possibly a table or a wall, which is slightly out of focus. The overall lighting is warm and soft, creating a cozy and natural atmosphere.

Part 2

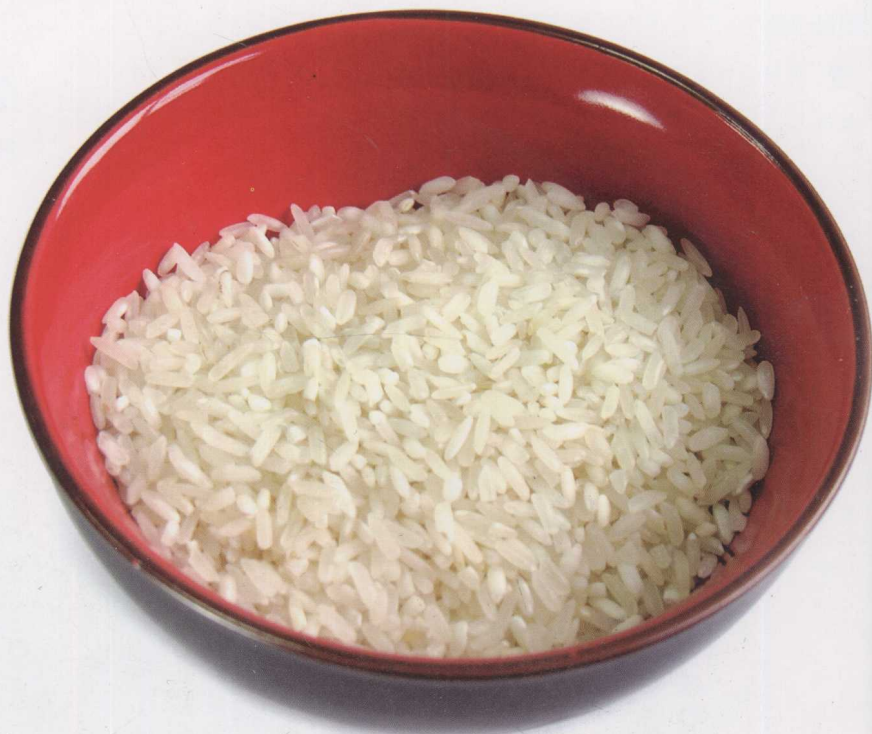
食物营养大解密



稻米

解密 ※ 食物特质

稻米就是大米，与玉米、小麦并称为世界三大农作物，也是亚洲、南亚地区的主要粮食作物。稻米容易种植，味道好，口感好，烹煮方便，而且价格适宜，已经成为人们日常生活中不可缺少的一部分。稻米可分为粳米、籼米和糯米。粳米即平常所说的大米，颗粒粗而短，晶莹透明，煮熟后黏韧可口，常用来煮饭；籼米米形细长，透明度高，黏性差，煮熟后饭粒松散，常用来制作米粉、河粉等；糯米是稻米中黏性最强的，可用来酿酒。



解密※营养结构

据科学测定，每100克稻米含：

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
热量(千卡)	346	核黄素(毫克)	0.05	铜(毫克)	0.3
碳水化合物(克)	77.2	维生素E(毫克)	0.46	锌(毫克)	1.7
膳食纤维(克)	0.7	视黄醇(微克)	13.3	钙(毫克)	13
蛋白质(克)	7.4	胡萝卜素(微克)	0.6	钾(毫克)	103
脂肪(克)	0.8	铁(毫克)	2.3	磷(毫克)	110
烟酸(毫克)	1.9	锰(毫克)	1.29	钠(毫克)	3.8
硫胺素(毫克)	0.11	镁(毫克)	34	硒(微克)	2.23

解密※保健功能

中医认为稻米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，认为多食能“强身好颜色”。

米粥具有补脾、和胃、清肺功效。

米汤有益气、养阴、润燥的功能，性味甘平，有益于婴儿的发育和健康，能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用，亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，使之容易消化吸收，因此用米汤冲奶粉或给婴儿作辅助饮食都是比较理想的。

解密※最佳摄取

可用来蒸饭或者煮粥，蒸熟以后也可以继续加工做炒饭吃。

解密※饮食宜忌

不能长期食用精米。

稻米做成粥更易于消化吸收。但做米粥时，千万不要放碱。因为米是人体维生素B₁的重要来源，碱能破坏米中的维生素B₁，会导致B₁缺乏，出现“脚气病”。

解密※选购存贮

稻米保存的关键是密闭、阴凉、干燥。夏季最好低温密封放入冰箱冷藏室保存。



猴头菇粥

制作过程

1. 将猴头菇用温开水泡发，去柄蒂，洗净，切碎，剁成糜糊状。
2. 粳米淘净后入锅，加水适量，先用大火煮沸，加猴头菇糜糊，改以小火煨煮成粘稠粥。
3. 粥成时加葱花、姜末、精盐、味精，拌和均匀即成。

菜品特色

黏糯滑软，香甜可口，易于消化。

营养功效

调补脾胃，促进食欲，防癌抗癌。适用于吸收不良综合征、慢性胃炎、消化性溃疡、胃窦炎及消化道癌症的防治。



原料 猴头菇 150 克，粳米 100 克，葱花、姜末少许。

调料 精盐、味精各适量。





糯米

N
U
O
M
I

解密※食物特质

糯米，又叫江米，因其口感香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，如年糕、元宵、粽子等。糯米米质呈蜡白色不透明或半透明状，吸水性和膨胀性小，煮熟后黏性大，口感滑腻，较难消化吸收。



解密※营养结构

据科学测定，每100克糯米含：

成分名称		含量
人体必需营养素	热量(千卡)	348
	蛋白质(克)	7.3
	脂肪(克)	1
	膳食纤维(克)	0.8
	碳水化合物(克)	77.5
维生素	硫胺素(毫克)	0.11
	核黄素(毫克)	0.04
	维生素E(毫克)	1.29
	胡萝卜素(微克)	0.8
	视黄醇(微克)	12.6
矿物质	烟酸(毫克)	2.3
	锰(毫克)	1.54
	锌(毫克)	1.54
	镁(毫克)	49
	钙(毫克)	26
	铁(毫克)	1.4
	铜(毫克)	0.25
	钾(毫克)	137
	磷(毫克)	113
	钠(毫克)	1.5
	硒(微克)	2.71

解密※保健功能

糯米性甘平，能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒，食欲不振，腹胀腹泻有一定缓解作用，故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”之称。

糯米有收涩作用，对尿频盗汗有较好的食疗效果。

解密※选购存贮

糯米需存放在密闭、阴凉、干燥、通风的地方。夏季要低温密封放入冰箱冷藏室保管。

解密※最佳摄取

糯米食品宜加热后食用。冷糯米食品不但很硬，影响口感，更不宜消化。

解密※饮食宜忌

一般人都可以食用，尤其适合脾胃虚寒，面色萎黄或苍白者食用。

老人、儿童、病人等胃肠消化功能障碍不宜食用。

糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。

糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，体重过重、有糖尿病或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适当食用。

猪肉糯米丸

菜品特色

香甜滑润，肥而不腻，糯而不粘。

营养功效

补中益气，和胃止泻。



原料 猪肉馅400克，糯米100克，葱姜末适量。

调料 香油10毫升，料酒15毫升，酱油25毫升，盐3克，白糖5克，水淀粉25克。

制作过程

1. 猪肉馅放在大碗里，加上酱油15毫升、盐2克、葱姜末和香油5毫升搅拌均匀成馅料；把糯米放入锅内煸炒片刻，取出放在碗里；将猪肉馅料团成直径3厘米大小的丸子，再滚上一层糯米、压实。
2. 把糯米丸子放在盘内，加上料酒和汤，上屉用旺火蒸15分钟，取出丸子，放在另一盘内。
3. 锅置火上，注入蒸丸子的汤汁，加上酱油10毫升、盐1克和白糖烧沸，用水、淀粉勾芡，淋上香油5毫升，出锅浇在丸子上面即可。



江米酒

J I A N G M I J U

解密※食物特质

江米酒，又称作糯米酒、甜酒、酒酿、醪糟，是汉族的特产之一。主要原料是江米，酿制工艺简单，口味香甜醇美，含酒精量极少，因此深受人们喜爱。



解密※营养结构

人体必需营养素
维生素
矿物质

据科学测定，每100毫升江米酒含：

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	12.1	碳水化合物(克)	0.03	硫胺素(微克)	6
热量(千卡)	91	膳食纤维(克)	0.01	核黄素(毫克)	0.1
能量(千焦)	356	灰份(克)	16	尼克酸(毫克)	0.7
蛋白质(克)	1.6	维生素A(毫克)	9	维生素C(毫克)	0.3
脂肪(克)	0.1	视黄醇(毫克)	1	维生素E(T)(毫克)	0.01

解密※保健功能

江米酒甘甜芳醇，能刺激消化腺的分泌，增进食欲，有助消化。用江米酒炖制肉类能使肉质更加细嫩，易于消化。

江米经过酿制，营养成分更易于人体吸收，是中老年人、孕产妇和身体虚弱者补气养血之佳品。我国许多地方都有给坐月子的产妇、大病刚愈者食用江米酒的风俗。

米酒还有提神解乏、解渴消暑、促进血液循环、润肤的功效。

解密※最佳摄取

每次1碗（约200毫升）。

在米酒中打个蛋花、煮些糯米圆子或加入适量红糖则滋补效果更佳。

解密※饮食宜忌

适合所有人食用。

中老年人、孕产妇和身体虚弱者更加适合。

解密※选购存贮

江米酒不宜久存，冬季可将容器放在暖器上保温，3~4天后也可食用；夏天可在酒中加少许水煮沸，即可延长贮存时间。

