

中国家庭必备工具书

五色食物养五脏 五颜六色助养生

养生堂

《黄帝内经》指出，人要健康，就要吃五色、五味、五香的食物。

- 黑色食物——抗衰老圣品
- 红色食物——心脑血管保护神
- 绿色食物——生命元素大市营
- 黄色食物——免疫力堡垒
- 白色食物——人体营养基石

五色食物 养生

一本全

田日新 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

养生堂
五色食物养生
一本全
田日新 编著

五色食物养五脏 五脏六色助养生

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂五色食物养生一本全 / 田日新编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5308-7970-2

I. ①养… II. ①田… III. ①食物养生—基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 125943 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

图片提供: www.quanjing.com

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 14 字数 199 000

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



大千世界，食物的品种成千上万，颜色也是五彩缤纷，营养学界将这些食物按其天然色泽大致分为五大类：黑、红、绿、黄、白。《黄帝内经》记载，人要健康长寿，就要吃“五色、五味、五香”的食物。食物的“五色”理论同“五行、五脏、五时”理论联系起来，构成了中医学理、法、方、药及养生的基石，并影响至今。

中医认为：黑色食物入肾，可以增强肾脏之气，能够保健养颜、抗衰老、防癌等，对生殖、排泄系统大有裨益。黑色食物如乌鸡、甲鱼、海带、黑木耳、黑芝麻以及各种食用菌等含维生素和微量元素最丰富，且含丰富的优质蛋白质及其他营养成分；红色食物入心、入血，大多具有益气、生血、补阳，促进血液、淋巴液生成循环的作用。红色食物能为人体提供有优质蛋白质、脂肪和许多无机盐、维生素及微量元素；绿色食物入肝，具有舒肝、强肝的功能，能消除疲劳、防范肝疾。绿色代表各种新鲜蔬菜和水果，是提供人体所需维生素、纤维素和矿物质等营养素的食物；黄色食物入脾胃，能增强脾脏之气，促进和调节新陈代谢。以黄色为基础的食物如大豆、土豆、玉米、南瓜等，能提供优质的蛋白质、脂肪、维生素和微量元素，可以保护脾胃健康，促进胃肠蠕动，有效治疗或缓解便秘；白色食物入肺，偏重于益气行气，具有养肺的功效。白色食物主要指主食米、面及杂粮，是供人们果腹和提供热量的食物。

随着现代人生活水平的不断提高，追求营养、注重养生已成为一种生活时尚，而科学的饮食养生离不开五色食物。因为人体必需的营养物质，是世界上任何单一种类的食物所无法全部包括的，也没有一种营养素具备所有食物的功能。可见，黑、红、绿、黄、白这五种颜色的天然食物，对人体健康益处多多，只要善加利用，就能起到相应的保健作用。可以说，颜色之于食物，已不仅是一种表观特征，更体现内在的营养价值；颜色之于食物，已不

黑

红

绿

黄

白

仅令人赏心悦目，更体现特有的健康呵护。

本书对五种颜色的食物进行了分门别类的详尽介绍，使读者能够在第一时间就对黑、红、绿、黄、白这五色食物有清晰的认知，并能迅速掌握每类食物的保健功效和基础营养素含量。本书从黑色的甲鱼、乌骨鸡等，红色的西红柿、蛇果等，到绿色的芦荟、苦瓜等，黄色的胡萝卜、玉米等，再到白色的牛奶、大蒜等，对每一种食物的保健功效、食用方法、选购要点都条分缕析地一一列出，并附上了一道道美味佳肴的烹饪方法。

本书集科学性、知识性和实用性于一体，使读者不仅在阅读时开卷有益，而且还能在阅读之后掌握正确的选择、搭配、平衡五色膳食的方法。只有让五色食物同上餐桌，并结合食物的颜色进行有针对性的养生，做到既赏心悦目、增进食欲，又能使人体得到全面均衡的营养，才能保证人类身体素质和健康水平的真正提高。



目录



第二章 黑色食物

——抗衰老圣品

甲鱼.....	010	葡萄.....	024	豆豉.....	038
乌骨鸡.....	012	茄子.....	026		
黑芝麻.....	014	黑麦.....	028		
黑米.....	016	乌梅.....	030		
黑木耳.....	018	泥鳅.....	032		
海带.....	020	紫菜.....	034		
海参.....	022	黑枣.....	036		



第三章 红色食物

——心脑血管保护神

西红柿.....	042	草莓.....	048	红薯.....	054
蛇果.....	044	红枣.....	050	西瓜.....	056
樱桃.....	046	枸杞.....	052	牛肉.....	058

红酒.....	060	猪肝.....	072
红辣椒.....	062	猪血.....	074
山楂.....	064	红茶.....	076
杨梅.....	066	红小豆.....	078
羊肉.....	068	李子.....	080
猪肉.....	070	石榴.....	082



第三章

绿色食物

——生命元素大本营

芦荟.....	086	香菜.....	104	韭菜.....	112
猕猴桃.....	088	小白菜.....	106	油菜.....	114
芦笋.....	090	黄瓜.....	108	豌豆.....	116
大葱.....	092	芹菜.....	110	丝瓜.....	118
大白菜.....	094			香椿.....	120
菠菜.....	096			茼蒿.....	122
绿豆.....	098			苦瓜.....	124
绿茶.....	100			蕹菜.....	126
生菜.....	102			橄榄.....	128



第四章

黄色食物

——免疫力堡垒

黄豆.....	132	玉米.....	138	姜.....	144
鸡蛋.....	134	木瓜.....	140	金针菇.....	146
胡萝卜.....	136	橙子.....	142	南瓜.....	148

土豆.....	150
香蕉.....	152
柠檬.....	154
菠萝.....	156
芒果.....	158



橘子.....	160	金橘.....	162
		黄花菜.....	164
		菊花.....	166
		哈密瓜.....	168
		花生.....	170



第五章

牛奶.....	174	冬瓜.....	192	虾.....	210
大蒜.....	176	酸奶.....	194	牡蛎.....	212
豆腐.....	178	菜花.....	196	螃蟹.....	214
银耳.....	180	竹笋.....	198	南瓜子.....	216
莲藕.....	182	鸡肉.....	200		
白萝卜.....	184	梨.....	202		
燕麦.....	186	山药.....	204		
百合.....	188	荔枝.....	206		
杏仁.....	190	椰子.....	208		



»附录

五色营养TOP10	218
-----------	-----



第一章

黑色食物



——抗衰老圣品



黑色食物主要是指因含有天然黑色素而呈现黑色、紫色或深褐色的食物，如乌鸡、甲鱼、紫菜、黑米等。现代医学研究发现，黑色食物的保健功效除与其所含的营养素、维生素、微量元素有关外，黑色素也发挥了特殊的积极作用。

中医认为，黑属水，入肾。肾为先天之本，居五脏之首，产生物质之精髓，支配生长和发育，影响心、肝、脾、胃之功能。黑色食物中所含营养素比值均衡、结构合理，能够调理各种生理机能，实属天然多功能药食。

强势保健功效

◆ 黑色食物中所含的花青素的抗氧化能力是维生素C抗氧化能力的20倍，因此能有效清除体内不断产生的自由基，降低胆固醇水平，抗肿瘤。此外，黑色食品中所含有许多特殊的酶、多糖等物质也具有提高机体免疫力、杀死癌细胞的作用。

防癌抗癌



补脑健脑

◆ 黑色食物中的黑色素可以安定脑干部位的自律神经，防止记忆力减退；花青素的超强抗氧化能力使有害物质和有毒物质无法进入大脑，从而对大脑起到保护作用。

◆ 头发中的黑色素不足会导致发质发黄、发白，而从黑色食物中可以摄取大量的天然黑色素，令头发乌黑有光泽。另外，黑色素能吸收可见光和紫外线辐射，保护人体细胞免受辐射损伤，还可防止色素沉着和老年斑形成。

乌发美容



基础营养素

- ◎ 黑色食物能提供优质蛋白和不饱和脂肪酸。
- ◎ 黑色食物中维生素含量丰富，尤其是B族维生素。
- ◎ 黑色食物中钙、铁、锌等微量元素的含量均比普通食物高得多，尤其是钙、磷的含量比例更加合理。

甲鱼

——五味肉



甲鱼 又名团鱼、元鱼、水鱼、中华鳖等，是深受人们喜爱的水产佳肴，全国各地均有出产，以洞庭湖区的甲鱼品质最佳。甲鱼肉中含有丰富的氨基酸、维生素、微量元素、多肽和一般食物中少有的蛋氨酸，营养价值极高，是一种高蛋白、低脂肪的珍贵补品。此外，甲鱼肉质细腻、肥腴鲜美，糅合鸡、鹿、牛、羊、猪五种肉的滋味，因此又有“五味肉”之美称。



保健功效

- ◆ **防癌抗癌** 现代医学研究发现，甲鱼肉及其提取物能有效地防治肝癌、胃癌和急性淋巴性白血病，并可用于防治因放疗或化疗引起的身体虚弱、贫血、白细胞减少等症状。
- ◆ **净血除脂** 甲鱼有较好的净血作用，常食可降低血胆固醇含量，对高血压、冠心病患者有益。
- ◆ **提高免疫力** 甲鱼富含动物胶、角蛋白、铜、维生素D等营养素，能够调节人体内分泌功能，增强抗病能力。
- ◆ **退热滋补** 甲鱼含人体所需的多种维生素、氨基酸、微量元素等，是高蛋白、低脂肪的珍贵滋补食品，在夏季食用尤有清润滋补的功能。



中医理论

中医认为甲鱼肉味甘、咸，性平，有滋阴凉血、清热除痞、消肿去瘀、益气补虚、丰肌亮肤等功效，可治疗咳嗽、盗汗、肾亏、闭经等症。



食法宜忌

- ◆ 甲鱼富含蛋白质和动物胶质，不容易消化吸收。如果一次吃得太多，容易败胃，影响消化功能。
- ◆ 甲鱼不宜与鸡蛋、兔肉、猪肉、鸡肉、鸭肉及苋菜同吃，否则很容易导致食物中毒。
- ◆ 生甲鱼血或胆汁配酒会使饮用者中毒或罹患严重的贫血症。
- ◆ 死甲鱼严禁食用。

忌

【材料】甲鱼1只，银耳50克，料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉、香油各少许。

【做法】

- ① 将甲鱼宰杀后，去头、尾、内脏及爪。
- ② 将银耳用温水发透，去蒂头，撕成瓣；姜切片，葱切段。
- ③ 将甲鱼和银耳同放炖锅内，加入料酒、姜、葱、水共2800毫升，用旺火烧沸。
- ④ 再用小火煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉、香油调味即成。

【功效】滋阴、养血、润肤、美容。适用于阴虚火旺、肌肤不润、面色无华、眼角鱼尾纹多等症。



银耳甲鱼汤



人群宜忌

宜

- ◆ 肺结核、贫血、身体虚弱者宜食用甲鱼。

忌

- ◆ 失眠、孕妇及产后便秘者应慎食甲鱼。
- ◆ 肠胃功能虚弱、消化不良者应慎食甲鱼。
- ◆ 肾衰、肝炎、肝硬化患者应忌食甲鱼。



选购要诀

甲鱼必须鲜宰活杀。选购时，可将甲鱼仰翻在案上，能够迅速翻身的为佳。



保存须知

熟甲鱼保存期较短，最好一次吃完。吃不完时，要用保鲜袋密封后放入冰箱内冷藏保存，但也应该尽快食用。

营养素（每百克的含量）

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
197	16.5	0.1	1.6	95	0	107	1.4	135	150	10	0.05	23	4.4	3.25

维生素

维生素A (微克)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素B ₆ (毫克)	维生素B ₁₂ (微克)	维生素C (毫克)	维生素D (毫克)
94	0.62	0.37	0.11	1.2	1	4

维生素E (毫克)	生物素 (微克)	维生素K (微克)	维生素P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)
1	0	5	0	0	16	0.2

（注：焦耳是现在使用的热量国际标准单位，但是千卡作为热量单位更为人们所熟知，故本书全文统一使用千卡来标注热量值。1千卡=4.18千焦。）

乌骨鸡

——滋补珍禽

乌骨鸡 又名乌鸡、药鸡、绒毛鸡、黑足鸡等，为我国特有品种，原产于江西泰和。乌骨鸡与普通鸡的形态基本相同，有白羽、黑羽之分，但乌骨鸡为黑皮、黑肉、黑骨。乌骨鸡肉质十分细嫩，味道鲜美爽口，含有丰富的蛋白质、黑色素、多种维生素和微量元素等物质，营养价值极高，并具有一定的医疗保健作用，是难得的滋补佳品。



保健功效

- ◆ **抗衰抗癌** 乌骨鸡含有大量的维生素A、微量元素硒和黑色素，它们具有清除体内自由基，抑制过氧化脂质形成，抗衰老和抑制癌细胞生长的功效。
- ◆ **调治妇科疾病** 乌骨鸡含有大量铁元素，具有滋阴补血、健脾固冲的作用，可有效治疗女性月经不调、缺铁性贫血等症。《本草纲目》认为“（乌骨鸡）益产妇，治妇人崩中带下”。
- ◆ **养身防病** 乌骨鸡含大量蛋白质，多种维生素以及硒、铁、铜、锰等微量元素，而胆固醇含量极低，是高蛋白、低脂肪的滋补佳品。近年研究还证明，乌骨鸡含有的DHA和EPA物质还可以提高儿童智力，防止老年性痴呆症、预防脑血栓和心肌梗死。
- ◆ **提高免疫力** 乌骨鸡含有人体不可缺少的多种维生素、赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸等，经常食用可以有效调节生理机能，提高人体免疫力。



中医理论

中医认为，乌骨鸡具有养阴退热、补益肝肾等功效，入药能治一切虚证，如头晕目眩、病后虚弱、体质瘦弱、骨蒸潮热、腰腿疼痛、脾虚腹泻、月经不调和遗精等症。



选购要诀

以黑色深重、体型较大的为佳，其保健成分含量高于浅色乌骨鸡。

【材料】乌骨鸡1只，猪瘦肉250克，银耳19克，百合38克，鲜奶1杯，姜片、盐4克，冷水2000毫升。

【做法】

① 银耳用水浸泡20分钟，清洗干净；百合洗净；乌骨鸡宰杀后去毛、内脏，余烫后再冲洗干净；猪瘦肉洗净。

② 烧滚适量水，下乌骨鸡、猪瘦肉、银耳、百合和姜片，水沸后改文火煲约2小时，倒入鲜奶拌匀，续煮5分钟，下盐调味即成。

【功效】补血填精、强壮筋骨、防治骨质疏松。



鲜奶银耳乌鸡汤



食法宜忌

◆ 乌骨鸡中的维生素E含量较多，若搭配富含B族维生素的食物食用，可以增进

宜 体力。

- ◆ 乌鸡连骨熬汤滋补效果更好。
- ◆ 用砂锅文火慢炖为佳，最好不用高压锅。



人群宜忌

◆ 少年儿童、中老年人、产妇、贫血者、身体虚弱者宜经常食用乌骨鸡。

宜

◆ 糖尿病患者可以食用乌骨鸡。

忌

◆ 严重皮肤疾病患者应少食或不食乌骨鸡。



保存须知

若长期保存，可宰杀洗净后放入冰箱内冷冻。

营养素（每百克的含量）

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
111	22.3	2.3	0.3	106	0	17	2.3	210	323	64	0.26	51	1.6	7.73

维生素						
维生素A (微克)	维生素B ₁ (微克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素B ₆ (毫克)	维生素B ₁₂ (微克)	维生素C (毫克)	维生素D (毫克)
12	20	0.2	0.33	2.12	0	250
维生素E (毫克)	生物素 (微克)	维生素K (微克)	维生素P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)
1.77	16	0	0	0	0	0

黑芝麻

——药食同源

黑芝麻 又名胡麻，为一年生草本植物芝麻的干燥成熟种子，除西藏外，在我国各省区均有栽培。黑芝麻富含多种营养成分，经常食用还可预防多种疾病、延缓衰老。《本草纲目》中称“服（黑芝麻）至百日，能除一切痼疾。一年面光不饥，二年白发返黑，三年齿落更生”。



保健功效

- ◆ **强体抗癌** 除了富含抗氧化剂维生素E之外，黑芝麻还富含抗氧化能力更强的硒元素，常食能提高身体免疫力，对抗癌症。
- ◆ **延缓衰老** 黑芝麻的维生素E含量居植物性食物之首。维生素E能促进细胞分裂，延缓细胞衰老，常食可消除或中和细胞内氧自由基的积累，从而延缓衰老、强身益寿。
- ◆ **防治贫血** 黑芝麻含丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、多种微量元素和维生素，铁元素尤其丰富，比猪肝的铁元素多1倍，比蛋黄多6倍。常食不仅对调整偏食、厌食有积极的作用，还能预防缺铁性贫血。
- ◆ **补钙壮骨** 黑芝麻中钙的含量比蔬菜和豆类都高得多，仅次于虾皮，常食对骨骼、牙齿的发育及防护都大有益处。
- ◆ **增强记忆力** 黑芝麻含有增进大脑营养的重要元素，如亚油酸、芝麻油等，常食能够预防脑部细胞退化，从而达到健脑与增强记忆力的功效。
- ◆ **护肤美肤** 黑芝麻富含维生素E，这种物质能促进人体对维生素A的利用，并可与维生素C协同保护皮肤健康，减少皮肤发生感染的机会；对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维有“滋润”作用，能够增强皮肤弹性；促进皮肤内的血液循环，使皮肤得到充分的营养物质与水分，保持柔嫩亮泽。



中医理论

中医学认为，黑芝麻味甘，性平，入肝、肾经，具有滋补肝肾、生津润肠、润肤护发、抗衰祛斑、明目通乳的功效，可用于血虚、视物昏花、耳鸣、津少便秘、面斑、久咳不愈、发枯不泽、乳汁不通、失眠等症。

【材料】黑芝麻 20 克，粳米 150 克，红枣 8 颗，白糖 30 克，冷水 1500 毫升。

【做法】

- ① 黑芝麻下入锅中，用小火炒香，研成粉末，备用。
- ② 粳米洗净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分；红枣洗净去核。
- ③ 锅中加入约 1500 毫升冷水，放入粳米和红枣，先用旺火烧沸，然后改用小火熬煮，待米粥烂熟时，调入黑芝麻粉及白糖，再稍煮片刻即可。

【功效】养肤、乌发、补血、明目、补肝肾、祛风、润肠、生津、通乳。



黑芝麻红枣粥



选购要诀

以色泽黑且亮、颗粒均匀饱满者为佳。



食法宜忌

◆ 黑芝麻仁外面有一层稍硬的膜，碾碎后人体才能吸收到其中的营养，所以整粒的

宜 黑芝麻应加工后再食用。

◆ 将黑芝麻制成糊可以更加有效地吸收维生素 E 和亚油酸等成分。



人群宜忌

◆ 儿童、中老年人宜食用黑芝麻。

宜 ◆ 贫血、发质差、皮肤干燥、高血压者宜食用黑芝麻。



保存须知

干燥后密封于容器内再放入冰箱内冷藏为好。

营养素（每百克的含量）

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
655	17.3	60.5	10.3	0	6.4	916	10.1	530	140	8.2	1.41	202	6.24	4.06

维生素

维生素A (微克)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素B ₆ (毫克)	维生素B ₁₂ (微克)	维生素C (毫克)	维生素D (毫克)
32	0.24	0.2	0	0	0	0
维生素E (毫克)	生物素 (微克)	维生素K (微克)	维生素P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)
33.28	110	0	0	0.19	0	0

黑米

——米中之王

黑米 是稻米中的珍贵品种，属糯米类，主要分布在我国西南高原地区，以云南、贵州、广东、广西较为集中。用黑米熬制的米粥清香油亮、软糯适口，因其营养丰富，滋补效果较佳，被人们称为“补血米”“长寿米”。近年研究发现，黑米还具有许多特殊的营养功效，并能较好地改善缺铁性贫血和动脉粥样硬化等疾病，多食可以预防疾病、增进健康。



保健功效

- ◆ **抗癌抗过敏** 黑米中含有黄酮、花青素、生物碱、类固醇、强心甙、皂甙等生物活性物质，它们能够提高机体非特异性免疫功能，增强人体的抗病及抗过敏能力；能维持血管的正常渗透压，减低血管的脆性，防止血管破裂；同时还有抗菌、抑制癌细胞生长的作用。
- ◆ **防治动脉硬化** 黑米中的黑色素属于黄酮类化合物，它可以阻断氧自由基在人体内的连锁反应，减缓或改善辐射损伤、关节炎等疾病，对防治动脉粥样硬化有比较明显的效果。
- ◆ **补血** 黑米中含有一种叫紫黑糯米醇的物质，它可促进人体骨髓造血细胞增殖，从而增强造血功能，对贫血也有一定的预防作用。
- ◆ **抗衰老** 黑米中含有的紫黑糯米醇，对丝裂原、刀豆凝集素引起的淋巴细胞增殖有一定的促进作用，从而增强免疫功能，防治早衰。
- ◆ **防治便秘** 黑米中富含膳食纤维，可促进肠胃蠕动，缩短粪便在大肠中滞留的时间，减少致癌物质的生成及其与大肠壁接触的机会，防治便秘及大肠癌。
- ◆ **滋补强身** 黑米富含蛋白质和多种氨基酸，常食用黑米对慢性病患者、恢复期病人、产妇、幼儿、身体虚弱者，都有显著的滋补作用。



中医理论

中医学认为，黑米具有滋阴补肾、健脾益肝、明目活血的作用，可以治疗贫血、头昏、视物不清、头发早白等多种病症。

