

食物颜色

使用手册

知“食”分子的好“色”宝典



一日三餐可致病
看颜色，吃食物

一日三餐可治病
天然色素保健康

[韩国]尹东赫 著 [中国]金海玲 译



食物颜色使用手册

SHI WU YAN SE
SHI YONG SHOU CE

[韩国] 尹东赫 著
[中国] 金海玲 译



图书在版编目 (CIP) 数据

食物颜色使用手册 / (韩) 尹东赫著 ; 金海玲译 . — 石

家庄 : 花山文艺出版社 , 2007. 11

ISBN 978 - 7 - 80755 - 078 - 5

I . 食 … II . ①尹 … ②金 … III . 食谱—韩国 IV . TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第089454号

색, 색을 먹자

Copyright © 2004 By Yoon,Dong-Hyuck

Translation rights arranged by Keorum Publishing Co.,
through Shinwon Agency Co., in Korea

Simplified Chinese edition copyright©2007 by HuaShan Literature
and Art Publishing House

冀图登字: 03 - 2007 - 002号

食物颜色使用手册

作 者 : 尹东赫

译 者 : 金海玲

策 划 : 张国岚

特约策划 : 千太阳

责任编辑 : 李 伟

责任校对 : 成 仁

特约监制 : 千 日

特约编辑 : 张超峰

整体设计 : 千太阳

出版发行 : 花山文艺出版社

地 址 : 石家庄市友谊北大街330号

邮政编码 : 050061

网上书店 : <http://www.hspul.com/ecity>

邮购热线 : 0311—88643242

销售热线 : 0311—88643227/3228/3229

传 真 : 0311—88643225

E - mail : hspul@163.com

印 刷 : 北京爱丽精特彩印有限公司

经 销 : 全国新华书店

开 本 : 710毫米 × 1000毫米 1/16

字 数 : 272千字

印 张 : 18.5

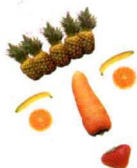
版 次 : 2007年11月第1版

2007年11月第1次印刷

书 号 : ISBN 978 - 7 - 80755 - 078 - 5

定 价 : 48.00元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



作者简介：

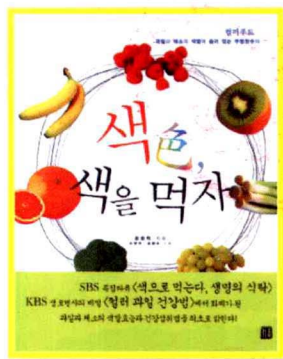
尹东赫，韩国著名营养学家，曾担任韩国MBC、SBS电视台饮食栏目制片人和导演。

译者简介：

金海玲，1955年生，在朝鲜完成高等教育，现任民族出版社副编审，已出版译著多部。

X.iron 磨铁文化
磨 文 化 死 磕

- 特约策划：千 日
- 责任编辑：李 伟
- 特约编辑：张超峰
- 整体设计：千太阳



内容简介：

菜肴的颜色不仅影响你的食欲，更关系到你的健康！

红色具有卓越的抗癌效果，黄色有利于消灭胆固醇，橘黄色有利于血液循环，草绿色守卫肺和肝，白色提高免疫力……

韩国著名饮食栏目导演尹东赫，用轻松幽默的语言为我们介绍了数十种不同颜色食品的营养价值和医疗功效，这些观点都是世界权威部门多年试验总结出来的。

更重要的是他结合中日韩等东方国家的实际情况为我们奉上了数百个极具特色的菜谱。精彩新颖的做法绝对让你眼前一亮，掌握了书中的小窍门你也一定能让餐桌升起七色的彩虹。

CONTENT

目录

PREFACE: 色彩的魅力

萝卜泡菜和栀子色素, 韩国的色素武器 / 1

色素幸福时代的开始 / 3

色素可以治疗癌症 / 6

植物为什么使用颜色? / 7

颜色: 越混合越有功效 / 10

让我们的餐桌升起彩虹 / 12

PART 1: 认识颜色, 认识健康 / 15

第一节: 红色 / 17

红色具有卓越的抗癌功能 / 18

西红柿, 越红越好 / 19

苹果, 带皮一起吃掉 / 25

辣椒和辣味, 健康守护者 / 30

Paprika, 一流的颜色魔术师 / 35

第二节: 黄色 / 43

黄色利于消灭胆固醇 / 44

香蕉, 咸食者应当多吃的水果 / 49

黄豆, 保护韩国的健康武器 / 52

豆芽, 爱酒朋友们的挚友 / 59

玉米, 神经系统的哨兵 / 63

松仁, 胜过“伟哥”的精力王 / 66

70 / 栗子，安抚婆婆的神奇魔宝

74 / 苜蓿、菠萝、柚子：我们也是黄色的

77 / 第三节：橘黄色

78 / 有益于血液循环的橘黄色

80 / 胡萝卜，人体内的细胞警察

90 / 地瓜，最有营养价值的怀旧食品

93 / 南瓜，丑陋的宝贝

97 / 橘子皮，遏制乳腺癌的力量

100 / 柿子，让便秘逃亡

107 / 第四节：草绿色

108 / 肺和肝的忠实守护者

111 / 松针，血管清道夫

116 / 菠菜，大力士的秘密

121 / 猕猴桃与椰菜，为孕产妇准备的良药

125 / 欧芹，不只是装饰品

128 / 辣椒叶和紫苏叶，补充钙的宝物

133 / 韭菜，隐藏 β -胡萝卜素的宝库

138 / 绿茶，山寺里的养生智慧

145 / 第五节：白色

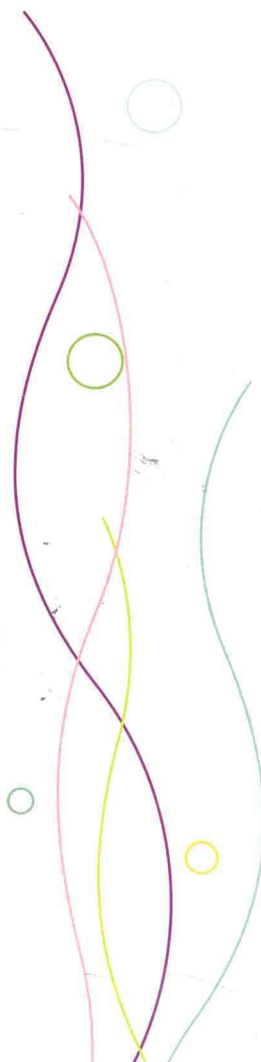
146 / 白色提高免疫力

149 / 大蒜，男人喜欢它的理由

154 / 剁洋葱也能让美女更美

157 / 土豆：蒸着吃、煮着吃、捣碎了吃，总之一要常常吃

165 / 萝卜生汁食法，把皮也一起吃掉吧



CONTENT

目录



人参，包治百病的灵丹妙药 / 168

我们的饮食生活，我们做主！ / 173

第六节：黑色 / 179

再现青春活力的奥秘 / 180

女同胞们不要哭，来吃牛蒡吧 / 184

荞麦，连着乌黑的皮一起快乐地吃掉 / 188

莲藕，加上粥和绿豆糕就更鲜美了 / 192

关注蓝黑色的花青素 / 197

PART 2：彩虹餐桌上的第二人生 / 205

通过多彩的素食战胜了大肠癌和胃癌的金奇斗老爷爷 / 206

只有一片肺也健康地生活着的金美南阿姨 / 217

保持20岁皮肤的洪学标老奶奶 / 225

素食的世界散打冠军权英哲先生 / 232

世界一流的色彩面条大师姜东求社长 / 240

PART 3：强身健骨的颜色健康方法 / 249

孙正友教授推荐：一周家庭彩虹食谱 / 250

彩虹食谱制作方法 / 252

宋黄顺博士的食物疗法 / 263

沃克博士推荐的13种色彩果汁健康法 / 271

尹东赫PD提出的健康10戒律 / 281



萝卜泡菜和栀子色素，韩国的色素武器

世界各国有着各具特色的饮食习惯,但中韩两国在这方面却有着诸多相同之处。如果去韩国的中餐馆细心观察就会发现，其上菜的顺序基本上跟韩国是一样的。在炸酱面或拌面上餐桌之前，服务员肯定会先端上洋葱、萝卜泡菜和酱等小菜。面对先行端上的小菜，食客们的反应可分为两类：一类是在面食上桌之前就吃小菜，一类是等炸酱面上来之后再吃小菜。

我属于后者，在面食上桌之前，我是绝对不会先吃小菜的。在我结婚之前，还就萝卜泡菜应属于主菜还是属于“辅助”小菜的问题，和老婆有过争吵呢。不管怎样争辩，我们始终无法就此达成意见上的统一，倒是把话题莫名其妙地转到幼儿园里的孩子们身上去了。

“假如外星人看到了我们地球上幼儿园里的孩子们拿着盘子嘈杂地走来走去的样子，这应不应该算是一场人间悲剧啊！”我的这一说法赢得了老婆的高度认同。

“是啊！真的很可悲。”老婆喃喃地说道。

这让我想起1989年我在苏丹首都喀土穆吃炸酱面的情景，真的，那是一次让我感到无比难忘的经历。其实在非洲的一个贫穷的国度，能吃到融合了中国风味的韩国炸酱面，真是件让人惬意的事情啊！

更难能可贵的是，即便是在非洲，我们在吃炸酱面的时候，服务员也是先端上萝卜泡菜等小菜，但我并没有急于动筷，还是忍着等到炸酱面上桌以后，我才夹起一块萝卜泡菜送到嘴里。

随着时代的发展和饮食文化的改变，萝卜泡菜等小菜也相应发生了变化。现在萝卜泡菜的颜色变成了能刺激食欲的黄颜色，而形成这种黄颜色的色素也由人工合成色素改为了天然的栀子色素。我1989年在苏丹喀土穆吃到的萝卜泡菜使用的就是合成色素，而最近我买的萝卜泡菜使用的就是天然的栀子色素，当然市场里卖的萝卜泡菜中，使用合成色素的比例可能大一些。比如，很多中餐馆使用的就是这种含有合成色素的萝卜泡菜。

在此，我要强调的只是颜色已经成了饮食文化的一个重要因素。与颜色在中国美食文化中受冷落的境遇相比，韩国的美食越来越多地重视颜色这一因素了，而自然与纯净亦已成为色素武器的左膀右臂。有了这些内容，在七彩的美食世界里，人们才得以畅快地享受生活赋予他们的视觉体验。

不管怎么说，开始使用天然色素确实是一件鼓舞人心的事情。因为非化学

的天然色素，吃起来也就不会有什么危险。据估计，韩国国内大约总计有300亿韩元的色素市场份额，其中合成色素有30亿韩元，天然色素有270亿韩元。即便如此，也不要以为大部分餐馆使用的都是天然色素，如果那样想的话，可就大错特错了。因为天然色素的成本要比合成色素高上数十倍，这在很大程度上导致了天然色素与合成色素物品数量的比率约为1: 9。

同时，无论是天然色素还是合成色素，



大部分（大约85%左右）都是国外制造的。在我们进口大豆和橘子的同时，也要进口色素，因为我们不得不承认，我们在色素制造技术上还存在很多欠缺。不过，值得高兴的是，我们韩国也创造了色素市场“世界4强”的神话，成为了世界上第二个开发出栀子色素的国家，甚至出口到日本和中国，奏响了我们在色素技术革命的凯歌。

面临大力开发栀子黄色素的契机，我们也应该提高与炸酱面、咖喱饭等配套的萝卜泡菜等小菜的安全和健康指数。这无论从美学的观点还是从心理学的角度看，都是件值得期待的事情。当将来所有中餐馆的萝卜泡菜都使用天然色素的那一天到来的时候，我们不仅能丢掉“垃圾水饺主犯”的罪名，而且还能大大扩张炸酱面的市场。

我盼望黄色的萝卜泡菜变得更加美观健康的那一天快快到来！

色素幸福时代的开始

春节休息的时候，我和俩女儿去逛夜市。本来是想去喝酒的，但是天气特冷，只有几家药店和水果店开着门。我当时就想如果能喝上暖和的清酒，再配上烤鲈鱼，那将是多大的享受啊！可是我们选择了一家孩子们喜欢的啤酒屋。

天啊，竟然有绿色的啤酒！

“爸爸，还有红色的呢，您要不要尝一尝？”

在小女儿的眼里，她的爸爸是多么的落后无知啊！

不知道怎的，看到绿色，我就想起绿色的像虫子似的外星人的脸。这样一来，绿色啤酒引起了我的反感，于是我决定改喝红色的啤酒。500cc一杯的红色啤酒带着留兰香和淡淡的酒味，我一饮而尽。

“爸爸，听说美国人在牛奶里也加入色素呢。有红色的牛奶、黑色的

牛奶。”

如果在路过打糕店的时候，能够看到红色的松糕、彩虹打糕和褐色的八宝饭，那该多么美啊！给漆黑的夜晚点缀上一些明快的颜色，给烦闷或愉快的心情增添一抹轻松色彩。不知道彩虹打糕和八宝饭的颜色是怎么做成的，但是松糕的红色肯定是用了色素，不管是合成的还是天然的。

最常见的炸酱面使用的酱同样也是染的颜色。中国人在家里制作的酱颜色太浅，不能诱发强烈的食欲（想想也不能），于是他们在其中放入和黑色相近的焦糖色素，使其颜色加深，从而促进了食欲。有人说可乐里面也放了这种色素，如果情况果真如此，那么可乐也不是好饮料了。尽管这种焦糖色素被销售企业称作是由甘蔗制作的天然产品，并且纯进口。但即使他们说的是真的，也还存在含糖度的问题。

总之，我们身边的食品都和色素有关系。据说连八宝饭里都有焦糖色素，其实人们最普遍关心的是，如果我们日常消费的食品中都必须使用色素，那么能不能尽量都使用天然色素呢？大家都知道天然色素健康环保，但为什么那些食品生产商不愿意使用天然色素呢？在笔者看来，主要有以下几方面原因：

首先，天然色素比人工色素的价格要贵数十倍；其次，天然色素的颜色维持时间比人工色素短。有的天然色素如 β -胡萝卜素只能保持8天，对于追求商业利润的公司来讲，他们也就自然而然地不会选择使用天然色素了；第三是天然色素的使用量比化学色素的使用量要多很多，为了达到同样的视觉效果，天然色素的需求量往往是化学色素的好几倍。

这三个理由足以能够成为商界人士不选择天然色素的充分理由了。但是，日本的天然色素使用比率已经超过了90%，是我们的6倍。而在韩国，商家的目光都瞄准了儿童市场，在制作饼干和雪糕的时候，使用的都是焦油色素。当妈妈和孩子一起有滋有味地吃着红色或绿色的雪糕时，其实他们也在吃着化学合成色素啊。那么日本的情况又怎样呢？他们在食品中添加的都是天然色素，这不禁让我感到有些悲哀。我们不能只想在绿茵场上赢日本啊！在食物行业上，甚至在任何事情上都应该赢过他们才对呢！



韩国在栀子色素以及在紫色天然色素的提取方面获得了较大的成果。天然色素虽然很贵，但是作为世界第二个能提取出栀子色素的国家，我们已经通过10年的努力使其价格降低了一半左右，我们有理由相信我们能让天然色素更经济、更广泛地应用到韩国日常的饮食之中来。

在这里我想向大家提一个问题：“什么是幸福？”对这个问题也许仁者见仁智者见智，但是，到现在为止，孩子们嘴里含着的零食和雪糕还都是涂抹着合成色素的食物，这就不能够称之为幸福。尽管目前还没有充分的证据证明合成色素一定会有危险，但是食品医药品安全厅的检查表明：合成色素不具备天然色素那些增进人体健康的功能。

想必有人还记得1966年发生的儿童集体中毒事件吧。食用色素橙色第一号，因为在制作饼干时使用量过多，从而造成了孩子们中毒的事件。当时包括能诱发毒性的赤色第一号在内，一共12种焦油类色素都被禁止使用。1962年起允许使用的上述12种焦油类色素，直到1966年中毒事件发生时不都是一直被认为是安全的吗？

虽然零食和冷饮类食品本身就不益于孩子的健康，但是还是希望有一天能够将使用化学合成色素全部换成天然色素，这至少能保证孩子们在食用零食和冷饮的时候，不会受到更多潜在的健康威胁。

色素可以治疗癌症

在日本，有过一段胡萝卜饱受青睐的时期。据说喝胡萝卜汁能预防成人病，而且可以治疗癌症，所以胡萝卜汁成了大家都喜欢的饮品。从而使得果汁压榨机畅销一时，其商家与制造厂家也都大发其财。在胡萝卜有益健康的说法中，胡萝卜所含有的成分里有一种比较特别的 β -胡萝卜素，理论界和民间的说法都认为，胡萝卜正是因为它才具有很强的抗癌效果。

在这里想事先说明的是，我们将要接触到的不只是 β -胡萝卜素这一个单词，为了大家的健康，我们除记住 β -胡萝卜素这个单词以外，还要让青素、番茄红素等相对生疏的外来语进入我们的大脑。

当然，这些生僻的单词全部加起来总数也不过10个。希望大家能记住这些生理活性物质，而不要畏惧记住它们会有多难。我们就不妨这么想吧：这些不是还没有国家足球队所规定的人数多吗！为了自己一生的健康牢牢地记住这10个都不到的物质名称吧，这可是受益匪浅的哟。



胡萝卜具有抗癌效果的主要原因是含有橘黄色的 β -胡萝卜素存在。用一句更简单明了的话说就是“胡萝卜的橘黄色就是抗癌物质。”颜色能遏制癌细胞的发生和繁殖，这真是一个令人开心的事，除了胡萝卜的橘黄色以外，辣椒的红色、南瓜的橘黄色、菠菜的草绿色等等都有着很强大的“杀敌能力”。想想吧，植物包含的色素可以抓住让您担惊受怕的“癌”的领子，难道不是一件很

令人兴奋的事情吗？

美国也很重视 β -胡萝卜素的抗癌功能，他们进行了颜色技术革命总动员，开发研制出了天然 β -胡萝卜素色素，并且克服了颜色在8天内就会发生变化的不足，使新的天然色素的颜色保持时间延续到了2年不变，这就为天然胡萝卜素出口到世界各国提供了可靠的技术保障。

面对竞争激烈的市场，日本也不是无动于衷的国家。继美国之后，日本从胡萝卜中又提取出超高级的 β -胡萝卜素，以每公斤800美元的价格出口，这严重地打击了美国的同类产品。在这场不知不觉中展开的色素战争里，韩国也拿着自己的栀子色素加入了进来。

那么含有天然色素的食品都有哪些呢？如果将它们全部罗列出来，恐怕不太现实，那么我就列举几种日常中比较常见的吧，比如柿子、栀子、红花、茶、紫色地瓜、西红柿、红萝卜、甜菜、红色卷心菜、葡萄皮、洋葱等等，墨鱼的墨汁也可以作为天然色素来使用。

天然色素在国际市场上渐渐红火起来。色素的抗癌功能（据说还能强化视力，还能控制胆固醇等等）在广大民众中越传越广，天然色素的出口几乎成了发达国家的主要出口品种，在这种情况下，韩国也不能坐以待毙。

让我们更好地掌握颜色的功效，成为较好地使用颜色的国家。但愿天然色素越来越多地出现在我们生活之中，如此一来，癌症的发生率就会降低，各种疾病的产生也会减少，这是多么好的事情啊！

植物为什么使用颜色？

我们尽情地使用颜色，或者说我们掉进了颜色的诱惑之中，而我们这样做显然是有目的和计划的，我们是为了让我们生活更加丰富多彩。

有一位科学家曾说过，颜色是上天（或宇宙能量）赐予我们的最珍贵的礼





物。这美丽的颜色是人类在世界上可以世代享用的。或许，我们真的应该虔诚地感谢上苍的恩赐。

是啊！玫瑰花的红色带来了无比强烈的热情；吃上几个黑紫色的桑果就会把满嘴染成黑紫色；金黄的大豆压榨出的豆浆，经冰箱冷藏过之后再喝，那冰凉爽口的味道真是好极了。看着美好的颜色，闻着沁人心脾的香气，甜滋滋地吃着食物，我们人类就在这种华丽的盛宴中繁衍生息。

颜色给了我们美丽的心情和健康的身体，那么，花、叶和果实的颜色是怎么形成的呢？难道玫瑰花或辣椒就是为了取悦人的眼睛才使用鲜艳颜色的吗？很显然，答案是否定的。让我们来听听辣椒是怎么说的吧：

我的果实是从淡绿色开始的，青辣椒的颜色就是深的草绿色，它是叶绿素的颜色，是蔬菜中最常见的颜色了。叶绿素通过阳光进行光合作用才能使得我们不断地成长，这个道理想必各位都是知道的。虽然阳光对于我们来说非常重

要，但是如果遇到太强烈的阳光，我们会死亡，如同人会因为经常受紫外线的袭击而患皮肤癌一样。”

在阳光强烈的时候，人或小狗可以跑到树荫下躲避起来，而无法求助于外界的植物就要使用自己的防卫手段了，它们制作出自己特有的“太阳伞”，以此来切断紫外线的辐射。这个所谓的“太阳伞”就是“颜色”。苹果支出红色的太阳伞，茄子搭起红黑色的太阳伞，橘子则使用橘黄色的外皮大伞将自己武装起来。

那么可能有人就要有疑问了，胡萝卜长在地底下，也用不到橘黄色的太阳伞啊？其实那不是它的太阳伞，只能称为代替茎叶延伸到地底下的根的颜色。而且，橘黄色是和地下的微生物或霉菌进行战斗的武器。

继续听辣椒的故事吧。

“酷热的夏天，在阳光下暴晒的我们自然而然就变成了红色，这是因为我们的细胞为了生存下去而产生了红色化学物质，人们把这种从西红柿和大红辣椒等果实中出现的红色化学物质称为类胡萝卜素。”

如果在太阳光下照射的时间越长，这种红色色素就会变得越红，日夜温差越大，这种现象就会越鲜明，周围的自然环境越残酷，就会产生越多的类似的化学物质。据说，用来加工番茄红素的最好原材料——西红柿就来自于中国的新疆，因为那里白天烈日炎炎，到了晚上却是要穿棉袄。昼夜温差如此之大，也难怪会出现这么好的西红柿了。

颜色不仅能阻挡紫外线、产生很好的味道和香气，还是植物与细菌、病毒、霉菌等对手进行战斗的武器。植物如果不使用颜色的话，就难以生存。

对于色素世界，我们目前所认识的才只是冰山一角，还有很多未知领域有待我们发掘。人们对西红柿的抗癌物质——番茄红素的认识也只是几年前的事情。但即便只是这么几年的认知，对色素世界的认识已经能给我们很多的帮助了。那么，对以后新的物质的迅速发现难道不是更值得期待吗？

南非的百岁老人比尔·拉比诺威兹在2004年7月11日的开普敦用30秒86跑完了100米，创造了百岁以上老人的100米最高纪录。这位受人尊敬的老“飞

