

胡萝卜素 与防癌

日 小池五郎 西村薰子 三浦理代 高桥敦子 合著

滑本忠 译 柳家英 南林 译校

健康饮食

中国轻工业出版社



R730.1
X45

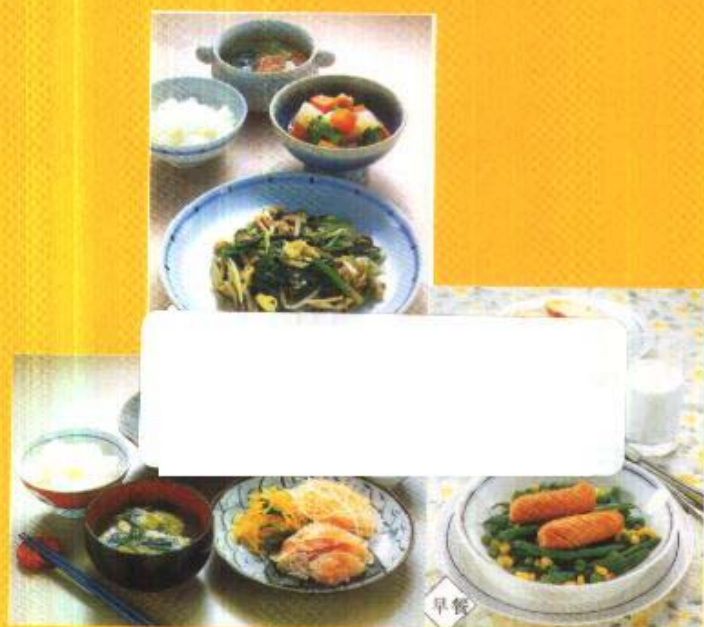
389

健康饮食

胡萝卜素与防癌

〔日〕 小池五郎 西村薰子 合著
三浦理代 高桥敦子
滑本忠 译

柳家英 南林 译校



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食—胡萝卜素与防癌/(日)小池五郎等合著;滑本忠译.
—北京:中国轻工业出版社,1999.9

ISBN 7-5019-2652-2

I. 胡… II. ①小… ②滑… III. ①胡萝卜素-食物养生-基本知识②胡萝卜素-关系-癌-预防 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999) 第 40206 号

版权声明:

SHOKUJI DE CAROTENE WO TORU GAN WO FUSEGU TAME NI

© WOMEN'S NUTRITION COLLEGE, PUBLISH, DIV. 1992

Originally published in Japan in 1992 by WOMEN'S NUTRITION
COLLEGE, PUBLISH, DIV..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

责任编辑:石 边

策划编辑:李克力 责任终审:杜文勇 封面设计:赵小云

版式设计:赵益东 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

印 刷:北京日邦彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:3.875

字 数:100千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-2652-2/TS·1627 定价:15.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-2531

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

富含胡萝卜素的 33 种食物

深色蔬菜几乎都含有丰富的胡萝卜素。

深色蔬菜可以焯着吃，也可以炖着吃。

深色蔬菜因含热量、蛋白质极少，所以在做菜或食用时，最好能和肉、鱼、蛋搭配，并和米饭、面包等谷物食品一起吃。

注：1 千卡 = 4.18 千焦，下同

明日叶菜 50 克

17 千卡



蛋白质 1.7 克



胡萝卜素 1850 微克



落葵 60 克

9 千卡



蛋白质 0.7 克



胡萝卜素 2160 微克



茼蒿 80 克

17 千卡



蛋白质 2.2 克



胡萝卜素 2720 微克



小油菜 80 克

17 千卡



蛋白质 2.1 克



胡萝卜素 2640 微克



韭菜 50 克

10 千卡



蛋白质 1.1 克



胡萝卜素 1650 微克



细鸭儿芹 30 克

5 千卡



蛋白质 0.5 克



胡萝卜素 960 微克



菠菜 80 克

20 千卡



蛋白质 2.6 克



胡萝卜素 2480 微克



纳沙蓬 50 克

10 千卡



蛋白质 1.2 克



胡萝卜素 1550 微克



油菜花 50 克

16 千卡



蛋白质 2.1 克



胡萝卜素 1450 微克



萝卜叶 50 克

10 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 1.0 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

胡萝卜素 1300 微克 ☒ ☒ ☒ ☐ ☐



芥菜 100 克

19 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 2.9 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

胡萝卜素 2300 微克 ☒ ☒ ☒ ☒ ☐



水芹 10 克

2 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 0.3 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

胡萝卜素 180 微克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



蔓菁叶 50 克

10 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 1.1 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

胡萝卜素 900 微克 ☒ ☒ ☐ ☐ ☐



带根鸭儿芹 100 克

15 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 1.5 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

胡萝卜素 1800 微克 ☒ ☒ ☒ ☐ ☐



青梗菜(大油菜)80 克

10 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 1.2 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

胡萝卜素 1200 微克 ☒ ☒ ☒ ☐ ☐



生菜 30 克

4 千卡



蛋白质 0.5 克



胡萝卜素 420 微克



京菜(水菜) 80 克

13 千卡



蛋白质 1.2 克



胡萝卜素 1040 微克



芹菜 50 克

9 千卡



蛋白质 1.0 克



胡萝卜素 650 微克



腌野泽菜 20 克

5 千卡



蛋白质 0.5 克



胡萝卜素 420 微克



腌京菜(水菜) 20 克

4 千卡



蛋白质 0.4 克



胡萝卜素 400 微克



胡萝卜 50 克

16 千卡



蛋白质 0.6 克



胡萝卜素 3650 微克



南瓜(西洋) 80 克

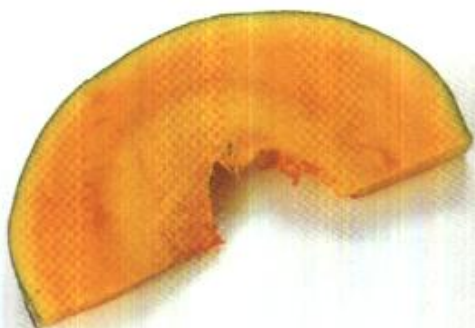
58 千卡



蛋白质 1.4 克



胡萝卜素 680 微克



西兰花 60 克

26 千卡



蛋白质 3.5 克



胡萝卜素 432 微克



小包心菜 60 克

28 千卡



蛋白质 3.3 克



胡萝卜素 240 微克



番茄 150 克

24 千卡



蛋白质 1.1 克



胡萝卜素 585 微克



青椒 60 克

13 千卡



蛋白质 0.5 克



胡萝卜素 162 微克



芒果 200 克

136 千卡



蛋白质 1.6 克



胡萝卜素 320 微克



杏干 20 克

49 千卡



蛋白质 1.5 克



胡萝卜素 132 微克



王子瓜(白兰瓜) 190 克

82 千卡



蛋白质 1.3 克



胡萝卜素 855 微克



紫菜 3 克

0 千卡



蛋白质 1.2 克



胡萝卜素 750 微克



绿紫菜 2 克

0 千卡



蛋白质 0.4 克

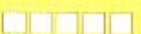


胡萝卜素 440 微克



水前寺紫菜 3 克

0 千卡



蛋白质 0.7 克



胡萝卜素 114 微克



裙带菜 30 克

0 千卡



蛋白质 0.6 克



胡萝卜素 420 微克



摄取足够的胡萝卜素

设计色彩丰富营养平衡的食谱

做一桌色彩丰富的菜肴

您家中餐桌上经常会有什么颜色的食品？或许早餐是白色的面包配一个黄色的软煎蛋卷，沙拉凉拌菜也只是白色的生菜配几片红色的番茄；午餐吃的什锦汤面，也只配有白色的白菜和几片红色的胡萝卜；晚餐烤鱼，颜色是茶色的，土豆炖肉也是茶色，黄瓜拌裙带菜，黄瓜皮虽为绿色，果肉却是白色，裙带菜配量少，只能稍衬出一点黑色，酱汤里有白萝卜，米饭还是白色的。

从以上一日三餐蔬菜的颜色来看，白色蔬菜有6种，黄色有1种，其余为绿色和红色，稍有一点黑色。可以说，这是一个以白色蔬菜为主，色彩单调的食谱。

如果我们稍加调配，就可以设计出一个色彩丰富的菜谱。比如说，在早餐的软煎蛋卷上点缀些切碎了的番茄块，沙拉凉拌菜中添加些西兰花；午餐的汤面中多加些胡萝卜片和青菜；晚餐的土豆炖肉中加些绿豌豆，黄瓜拌裙带菜稍微多配些裙带菜，酱汤中撒些绿色的葱花，白米饭中加进些萝卜叶，做成菜拌饭。结果，添加了6种绿色蔬菜，也增加了红色和黑色。这样一来，餐桌上的菜肴的色彩就丰富多了。

如上所述，调整后的菜肴，不仅色彩丰富了，营养价值也增加了许多。富含胡萝卜素的食品主要有深色蔬菜，黄色、橙色水果，深绿色海藻以及其他色彩鲜艳的食品。

在平时设计食谱时，人们往往只注重味道方面的搭配，其实蔬菜颜色方面的搭配也是非常重要的。说到色彩，蔬菜本身的颜色确实不如加工出来的绚丽，但其本身的色彩却独具特色，给人一种柔和的感觉。食物所具有的自然颜色，使人感到亲切，餐桌如能多摆上几种色泽鲜艳的自然色蔬菜，就可以摄取到更多的胡萝卜素。

富含胡萝卜素的食品，其维生素C、铁、钙的含量也很丰富。餐桌上摆上色彩丰富的美味佳肴，自然而然就提高了人们的食欲。在食用品种多样菜肴的同时，不知不觉中就保持了人体的营养平衡。

应季食用多种蔬菜

据专家测算,每人每天需食用深色蔬菜100克。如果我们每天注意食用凉拌青菜,炖南瓜之类的炖菜,再搭配上肉类菜肴,就可满足一天的营养需要量。只要用心,是一定能够达到人体所需的食用量的。

深色蔬菜种类很多。青菜之类,在春天有水芹、油菜,夏天有明日叶菜、落葵,以及应季的其他蔬菜,如韭菜、青梗菜等等,食用起来都很方便。如果每天都能食用以上各种蔬菜,就能实现一天100克的目标。

在烹饪方法上多下功夫,使菜肴更加多样化

灵活使用各种原料,选用恰当的烹饪方法,菜肴的花样自然也就丰富起来。如果

青菜不是凉拌菜,就是炒肉,南瓜也总是甜煮,一成不变的烹饪方法,即便再有营养,千篇一律,连孩子也会渐渐厌烦。这就要求,烹饪者应该经常改变烹饪方法,变换蔬菜品种,在搭配和制作上多动脑筋。

要改变一做青菜就是凉拌,一做西兰花就只能是沙拉的固定烹调法,可以用熏猪肉与青菜调配来改变原来的模式。另外,同是炖南瓜,采用不同的炖法,必然会改变原来的印象,同是凉拌菜,原料不用青菜而用西兰花,也会获得不同的感觉。

我们每日每餐都应食用的蔬菜,远比肉、鱼更加需要精心烹调。出于这种考虑,本书结合不同的烹饪方法,向大家介绍了各种菜肴。烹饪时,一定要打破青菜只能做凉拌菜的传统思维,要敢于向烧烤、蒸制的菜肴挑战,蔬菜不仅只限于做配菜,也可以用来做主菜或做甜点的原料。

◎10套菜肴

主菜

以蛋白质来源为主的菜肴



味道浓厚的菜肴



味道清淡的菜肴

副菜

以维生素、矿物质来源为主的菜肴



味道浓厚的菜肴



味道清淡的菜肴

主食

以热量为主要来源的食品



味道浓厚的食品



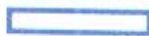
味道清淡的食品

汤菜

补充水分和营养



味道浓厚的菜肴



味道清淡的菜肴

甜点

补充营养和兼顾消遣的食品



味道浓厚的食品



味道清淡的食品

蔬菜与蛋白质食品一样,也可以成为主菜

本书将各种菜肴大体分为主菜、副菜、主食、汤菜、甜点,分别向读者一一介绍。富含胡萝卜素的原料有蔬菜、海藻、水果。从理论上讲,水果可称为甜食,但对蔬菜可做成主菜的说法,有些人似乎还持有怀疑态度。在他们看来,主菜的主角应该是肉、鱼以及豆腐等蛋白质食品。然而,富含胡萝卜素的蔬菜原料,如果能有机地组合搭配起来,也会做成满分的菜肴。

或许有人会说,那有什么难做的。实际上,这种出乎意料的简单做法,往往容易被人们忽略。对于不喜欢食用蔬菜的人,与其突然将装满蔬菜的器皿推到他面前,不如出其不意地将蔬菜搭配好,同他所喜欢的肉类、鱼类菜肴一起端上餐桌更容易接受。如果我们将总是素炒的蔬菜同肉、鱼搭配起来做,菜肴的品种就会大大增加。如汉堡牛肉饼的盘中,不只限于土豆泥和细面条做配菜,还可以点缀些胡萝卜、扁豆角、菠菜、煎肉来增添菜肴的色彩。奶汁烤菜中加进些绿色食品就是一个很好的创意。

烹饪方法 + 味道组合以控制热量

设计食谱时,要考虑营养的平衡,同时也应注意味道的浓淡。如果只注重控制盐分、脂肪,菜肴就不会入味,导致清淡而口味不佳。特别是脂肪,具有可以帮助消化和促进吸收胡萝卜素的功能。所以,建议用油脂来炒深色蔬菜,或往深色蔬菜上浇调味汁食用。

本书在各种菜肴的后面都标有“味道浓厚”或“味道清淡”的标志。所谓“味道浓厚”,是指味道咸或者脂肪多的菜肴,咸味重或油炸菜肴,吃起来使人感到痛快和过瘾,按照分类可称之为“味道浓厚”。“味道清淡”是指味淡或者脂肪少的菜肴。浇汁菜肴、蒸制菜肴等,其食感也许会厚重一些,但味觉却是清淡的。

如果设计两菜一汤食谱的话,“味道浓厚”的一种、“味道清淡”的两种,可以说是健康的吃法。但对从事体力活动多的年轻人来说,“味道浓厚”的两种,“味道清淡”的一种更为适合。不然就不能补足消耗的热量。相反,对有患成人病危险的中年人以及老年人来说,每天食用一两种“味道浓厚”的菜肴就足够了。

设计食谱时,首先选择采用不同烹饪方法的菜品,在此基础上,再根据年龄、健康等状况,搭配好“味道浓厚”和“味道清淡”,这样,就可以很轻松地设计出营养平衡、味道鲜美可口的食谱来。

请在您的餐桌上加一道本书介绍的菜肴

说实话,只凭本书中介绍的菜肴,您就可设计出一个完美的食谱。但在实际的饮食生活中,谁都不会全部按照书上介绍的去做。因此,我建议,在您现在的食谱中加进一种本书介绍的菜肴,同时奉劝现在还不想接受深色蔬菜的家庭,请试着在你们的每餐中加进主菜、配菜或汤菜中的一种。

深色蔬菜中所含丰富胡萝卜素的作用已逐渐被人们所认识,但人们摄取量还没有达到所希望的程度。只要我们思想上重视,付诸实践,就能够实现每天摄取深色蔬菜 100 克的目标,同时,菜肴的味道、色彩以及营养方面也都能得到相应的提高。

大量食用深色蔬菜能够预防癌症的观点已引起当今人们的普遍关注。人们已经意识到,深色蔬菜中所含的胡萝卜素具有防癌作用。当然,并不是说,只要食用深色蔬菜就不会患癌症。

预防癌症并不是简单可以做到的,有很多东西还要从医学的角度去搞清楚。但就目前所知,深色蔬菜中的胡萝卜素对预防癌症是有效的,所以,应该主动地调整我们的食谱,每天食用一定量的深色蔬菜。

饮食关联图

促癌因素



抑癌因素





原料 1人份

{ 鸡胸肉 一块(70克)
盐、酒 各少许

鸡胸肉去筋,用盐和酒腌一下。

煮海带 适量

南瓜 30克

胡萝卜 15克

芹菜 5克

细鸭儿芹 10克

梅酱油

{ 梅干 少许

料酒 1小汤匙

酱油 1小汤匙

梅干去核,用菜刀剁碎用筛网过滤。

鸡肉片旁搭配南瓜丝和胡萝卜丝。

① 用滚水将预先调味的鸡胸脯肉烫一下,沥尽水,放在海带中间压一下,搁置30分钟。

② 南瓜和胡萝卜切成4厘米长短的片,再竖着切成细丝,用开水焯一下捞出,控干水分。

③ 芹菜去筋,切成4厘米长的段,顺着纤维竖切成片,再切成丝,浸在冷水里。

④ 细鸭儿芹用水轻轻焯一下捞出,浸在冷水里冷却,挤干水分,切成4厘米长的段。

⑤ 从海带中间取出鸡胸肉切成薄片,盛入器皿中。将②~④合在一起拌匀。

⑥ 在筛网过滤了的梅肉中加进酱油和料酒,盛入另外的器皿中。

生鱼片式生鸡肉片

★ 124千卡

● 18.2克

A 1685微克



拍松竹莼鱼肉

说到拍松竹莼鱼的药香味,那是因为配料里有葱和姜。在色泽浓绿、清香沁脾的绿紫苏中加进细香葱的话,就会大大地提高胡萝卜素的吸收,如果没有细香葱也可以用葱来代替。

① 竹莼鱼剔去腹骨,小刺朝着鱼头方向拔出,由头部向尾部方向剥去鱼皮,处理完的鱼用保鲜膜包上放到冰箱里冷藏保鲜,食用之前取出。

② 绿紫苏去茎,竖切两段,再横着切成细丝。

③ 取出竹莼鱼,切细,将细香葱、绿紫苏、葱、姜一一放在竹莼鱼上,用菜刀粗略拍打后切丁。

④ 将绿紫苏叶敷在器皿底上,将③冒尖地盛在上面,加一块柠檬。上桌时,将柠檬汁挤到菜肴上,浇上酱油即可。

★ 92 千卡
🍷 11.7 克
A 666 微克

原料

1 人份

竹莼鱼(生食)	净重 60 克
竹莼鱼一条	120 克,批成三片,备足分量。
绿紫苏叶	6 片
细香葱末	1 大汤匙
葱末	半大汤匙
姜末	1/4 小汤匙
月牙形柠檬	1 块



原料

1 人份

白肉鱼	1 片 75 克
盐	少许
酒	1/4 小汤匙

鱼用盐和酒腌一会儿。

蛋黄酱	1 大汤匙
冬葱末	1/2 大汤匙
白芝麻	1/2 小汤匙
油菜花	20 克
盐	少许
汤煮海带	适量

葡萄酒腌洋李

干洋李(去核)	1 个
白葡萄酒	1 大汤匙

“嫩菜”可以说是名符其实,它有冬葱一样嫩绿鲜亮的颜色,有蛋黄酱一样醇和的酸味,如果和冬葱搭配在一起,可谓佳品。味虽厚重,然而却非常爽口。即便是不爱吃日式煎鱼的孩子也很喜欢。

① 烤面包炉或西式烤炉加热到 200℃,将沥去水的鱼放在烤网上烤 4~5 分钟,至八成熟。

② 将蛋黄酱和冬葱、芝麻搅拌在一起,平抹在鱼身上,再烤 2~3 分钟,直烤至焦黄色后盛出。

③ 油菜花用开水稍焯一下,捞出,稍撒上些盐,放到海带中间压 20~30 分钟,取出,切成适口的块。

④ 洋李淋上些白葡萄酒,泡软。

⑤ 将烧好的嫩菜装到器皿里,配上油菜花和用葡萄酒泡软的洋李。

白肉鱼烧嫩菜

★ 232 千卡
● 13.9 克
▲ 783 微克



鸡肉芦笋卷

① 鸡肉切成薄厚均匀的片，淋上酱油、酒、姜汁，静放一会儿。

② 醋腌胡萝卜。胡萝卜先用盐腌一下，待腌软后挤去水分，红辣椒和调料一起投入锅内煸炒，然后将胡萝卜倒入锅内继续炒十多分钟，使菜入味。

③ 用腌好的鸡肉将芦笋卷起，用章鱼线绳捆上。

④ 平锅里注入油，烧热后投入③翻炒，待肉变色后改小火，盖盖干焖。

⑤ 鸡肉盛出，将锅内剩下的油倒掉，加入调料，小火煮开，将鸡肉重新投入锅内，翻炒入味，停火后将鸡肉上捆着的线绳解开，切成适口的块盛入器皿中，配上醋腌胡萝卜，撒些香葱末。端盘上桌。

原料

1人份

鸡胸肉 1片(100克)
 { 酱油、酒 各½小汤匙
 姜汁 少许
 西兰花 30克
 芦笋选细的，剥去硬根皮，用开水焯变色捞出。

油 ½大汤匙

a { 酱油 ½小汤匙
 酒 ½大汤匙
 糖 1小汤匙

醋腌胡萝卜

{ 胡萝卜 40克
 盐 少许

胡萝卜用削皮器竖着削成薄片，撒上盐腌一会儿。

{ 醋、糖 各1小汤匙
 油 ½小汤匙
 细香葱末 少许
 红辣椒 少许

★ 375 千卡

🍷 21.3 克

⚡ 3097 微克