



凤凰生活杂志

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏
凤凰生活 · 知食分子的好色美食

凤凰视野 生活学养



绿色营养 配餐

凤凰健康顾问：

根据身体需要科学选择常见的绿色营养食物

凤凰营养专家：

34种绿色食物营养解密

凤凰知食分子：

家庭一周七色食物营养配餐方案



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

绿色营养配餐/孙明杰, 袁许斌主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 5
(凤凰生活·知食分子的好色美食)
ISBN 978-7-5381-5086-5

I. 绿… II. ①孙…②袁… III. ①膳食-营养学②保健-食谱 IV. R151.3 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第057866号

凤凰生活·知食分子的好色美食

绿色营养配餐 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印 张: 4.75

字 数: 100千字

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 李 敏 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 何 伟

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5086-5

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

——主编介绍——

孙明杰，中南大学教授；江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

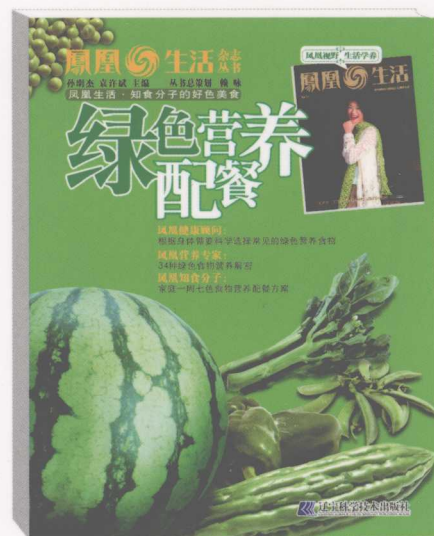
——主编介绍——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

以全新的视角 认识每天的饮食
以色彩的名义 引发营养的革命



本书内容精华

凤凰健康顾问：

根据身体需要科学选择常见的绿色营养食物

凤凰营养专家：

34种绿色食物营养解密

凤凰知食分子：

家庭一周七色食物营养配餐方案

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺师)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺创作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

凤凰生活 杂志丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏
凤凰生活 · 知食分子的好色美食

绿色营养配餐



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.toloo.com

序



从饮食养生的角度 传播知食分子的营养之道

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分

PREFACE



子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病全书”以及“全家总动员8元家庭美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本，努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为之搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

是为序。

赖咏

2007年5月于广州



前言



以全新的视角 认识每天的饮食 以色彩的名义 引发营养的革命

——写在《凤凰生活·知食分子的好色美食》丛书出版之际

中国著名健康教育与科普传播专家、中国卫生部心血管病专家委员会副主任、中国老年保健协会专家委员会主任委员、有中国健康保健“教父”之誉的北京安贞医院干部保健科教授洪昭光先生如是说：“健康的第一大基石是合理膳食，合理的膳食可以概括为两句话十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五；第二句话则是红、黄、绿、白、黑。一是每天一袋牛奶；二是250克碳水化合物，相当于6~8两主食；三是三份高蛋白；四是四句话，即‘有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱’；五是500克蔬菜和水果；红，是指每天一个西红柿；黄，是指红黄色的富含维生素A的蔬菜；绿，是指饮料之中茶最好，茶叶之中绿茶最佳；白，是指燕麦粉、燕麦片；黑，是指黑木耳。两句话十个字，就是世界上最科学的合理膳食了。”

洪昭光教授的健康箴言，从某种意义上讲，便是《凤凰生活·知食分子的好色美食》丛书创意的缘起。

在浩如烟海的中华传统中医药学众多典籍之中，早就有关于食物颜色与养生关系的论述与研究。众所周知，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，即红色入心，绿色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。中华膳食的精髓就在于将食物和菜肴的五性、五味、五诀和七色食材搭配融合，达到天人合一、随心所欲、食养同济、大快朵颐的至高境界。这便是本书的出版意义和科学价值所在。



FOREWORD



本书编者在继承和发扬中医养生学和中华膳食文化丰富而宝贵的饮食遗产之际，首次涉及食物颜色概念，倡导时尚养生，以全新的视角，认识我们每天餐桌之上的食物，从全新的七色营养的角度诠释食物的性味归经及菜式的色香味形。全套丛书鲜明的实用特点体现在：以七色食物最佳营养配餐为切入点，详述七色食物的营养结构、保健功能、摄取方式、搭配技巧、购贮方法以及最佳营养配餐方案。每种不同色彩的食物各有分册，每分册各有保健养生的主题。全书近300种营养配餐食方，均从原料调配、做法步骤、营养分析、宜忌搭配、烹饪心得等方面给予详细的介绍，不仅告诉读者朋友什么是七色食物、七色食物为何流行、七色食物有哪些品种，而且还将现代健康理念与营养配餐知识合理地加以灵活运用，从而告诉大家懂得吃什么、学会怎样吃才能吃得科学、吃进营养、吃出健康。

《凤凰生活·知食分子的好色美食》丛书，全套七册，近300道七彩食谱，全部由营养配餐师科学指导，专业厨师现场制作，摄影师实况拍摄，设计师精心设计。原创的精美图片和丰富的实操图例，都传达给读者朋友一种崭新的视觉冲击和全新的科学饮食和健康生活理念。

现代最新科学研究的成果表明，越是色彩鲜艳的天然食物，越是蕴涵丰富的有益化合物。从食物的七彩之中汲取丰富营养，在菜品的五诀之内品味天、地、人、合。《凤凰生活·知食分子的好色美食》丛书向读者广而告之：七彩有营养，美食需好色；色彩越鲜艳，吃得越健康。

我们欣然地期待着一场彩色营养革命的到来！

赖咏

2007年5月于广州



目录

CONTENTS

7 第一章 凤凰健康顾问：走近绿色营养食物

8 食物营养与食物颜色的关系

9 根据身体需要选择食物颜色

10 常见的绿色营养食物



17 第二章 凤凰营养专家：绿色食物营养解密

18 菠菜

21 莴笋

24 黄瓜

27 苦瓜

30 佛手瓜

32 丝瓜

35 芹菜

38 蚕豆

40 四季豆

42 毛豆

44 绿豆

47 豇豆

50 芦笋

52 豌豆

55 茼蒿

58 小葱

60 韭菜

63 青椒

66 西葫芦

68 油菜

70 青蒜

72 橄榄

74 芥蓝

77 香菜

80 香椿

82 小白菜

84 空心菜

86 生菜

89 西洋菜

92 木耳菜

95 西兰花

98 苋菜

99 猕猴桃

101 绿茶

103 第三章 凤凰知食分子：家庭健康色彩食方——七色食物营养配餐

104 我们的身体最需要哪些营养素

105 星期一七色营养配餐

106 星期二七色营养配餐

107 星期三七色营养配餐

108 星期四七色营养配餐

109 星期五七色营养配餐

110 星期六七色营养配餐

111 星期日七色营养配餐



第一章 凤凰健康顾问： 走近绿色营养食物

凤凰生活

周刊

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE



食物营养与食物颜色的关系

饮食是日常生活中至关重要的事情，健康的饮食更是长寿的关键。而在日常饮食中，营养学家们一致认为：要想身体健康，就一定要多吃彩色食物。彩色食物中的色素能够保护人体健康。

餐桌上的食物我们一般将其分为红、绿、黄、白、黑五色，现在又增加了紫色和蓝色两种（或许很多人对后面两种食物并不了解，我们会在相关的书籍中作详细说明）。

食物的颜色各有其性味特征，与人体的五脏相对应。通常，红色入心，绿色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。任何一种颜色的食物的营养保健功能都是不同的。

我们品尝某种食物，一般都是以色、香、味、形作为标准的，“色”排在第一位，可见食物色泽的诱惑力是多么的强大。那么，食物的颜色又是怎样得来的呢？这就跟食物所含的色素有关了。比如，蔬菜中含有叶绿素、叶黄素、胡萝卜素、番茄红素、花青素等色素，不同的色素使食物呈现出不同的颜色，因而具有了不同的营养功效。

食物的营养和食物的颜色究竟有怎样的关系呢？

我们先来看看色素在食物中的作用。以植物为例，植物中的色素分为两大类，即类胡萝卜素和花青素。

类胡萝卜素

它的颜色通常为橙黄色。如胡萝卜、玉米、柠檬、柑橘、芒果、南瓜、西红柿、鲜杏、香蕉等，它们都含有丰富的类胡萝卜素。当然，菠菜是一个特例，它虽然也含有大量的类胡萝卜素，但因为叶绿素的绿色比黄色更明显，因此黄色就被覆盖了，这并不代表绿色蔬菜就不含类胡萝卜素。其他如鱼类、蛋类食物中，也都含有不等量、不同种类的类胡萝卜素。

科学研究证实，自然界中有多种类胡萝卜素对人体有益，其中最重要的有 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、番茄红素、叶黄素、玉米黄素等。

花青素

它是色素中的代表成分之一。植物中几乎到处可见这种色素，如绯红、洋红、玫瑰红、紫色、靛青等。正是因为有了它，自然界的颜色才那么艳丽迷人，人们的生活才那么多姿多彩。

花青素在日常食物中的分布也很广泛，像各种水果中都含有丰富的花青素，如西瓜、樱桃、草莓、蓝莓、李子、鲜杏、西梅等。科学研究认为，花青素包含有300多种色素，水果中的就占了70多种。所以，日常多吃水果对身体健康大有益处。

色素不仅对食物能起到装饰作用，更重要的是能保护食物。比如，植物中的类胡萝卜素和花青素就是对植物起着保护作用的高效抗氧化剂。如果植物失去了这些色素的保护，那么，它们很快就会失去生命。

色素对食物的营养也有很大的影响。肉食是人体能量的来源，按颜色可分为三类：色泽鲜红或暗红的红肉或深色肉，如猪肉、牛肉、羊肉等；色泽稍浅的浅红或浅色肉，如鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉等；几乎没有颜色的水生贝壳类动物肉，如虾肉、牡蛎肉、蟹肉等，我们按照功能将它们归类为蓝色肉。这三类肉中的哪一类对人体的健康更有利呢？营养学家研究认为，答案是后面两类。因为经常食用无色肉食可以最大限度地避免胆固醇增高。其营养价值排序（从高到低）是：蓝色、白色、红色。果蔬类食物的营养价值排序（从高到低）则是：紫色、黑色、绿色、红色、黄色、白色。谷物类食物的颜色深浅与营养价值成正比，颜色越深，营养价值越高。

根据身体需要选择食物颜色

正如前面所说，不同的色素使食物呈现出不同的颜色，因而具有了不同的营养功效，我们应该根据身体需要来选择食物颜色或是说选择吃哪些颜色的食物。

红色食物

红色食物有助于减轻人的疲劳感，并且有驱寒的作用，可以令人精神抖擞，增强自信心及意志力，使人感到充满力量。

绿色食物

绿色食物富含一种天然的能刺激肝脏产生抗癌酶的化学物质，具有显著的抗病毒作用。尤其是孕妇，更要多吃绿色蔬果，因为它们含有丰富的叶酸。叶酸是胎儿大脑神经健康发育所必需的一种营养素，能预防胎儿神经管畸形。同时，叶酸能有效清除血液中过多的同型半胱氨酸，保护心脏。绿色蔬菜也是钙元素的主要来源，其含量通常比牛奶高，因此，吃绿色食物是补钙的最佳途径之一。

黄色食物

黄色食物以胡萝卜为代表，它所含的胡萝卜素有助于保护眼睛和皮肤，预防癌症。黄豆、杏等则含有丰富的维生素A、维生素D，对人体有很好的保健作用。

白色食物

白色食物对调节视觉和安定情绪有显著作用，对心脏病、高血压等症也有一定的食疗作用。人体所必需的营养素中，白色食物可以提供其中五种：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。

黑色食物

黑色食物不仅具有相当高的营养价值，而且对人体有非常好的保健作用，比如，有的黑色动物食物中的蛋白质含量较高；有的黑色植物食物中的不饱和脂肪酸含量较高；有的黑色食物中的B族维生素含量较丰富。此外，黑色食物还有一个最突出的优点，即所含的微量元素钙、磷的比例适当，如黑木耳、黑芝麻等，常吃这些食物对保持体内钙、磷比例平衡有很好的作用。黑色食物还能适当地调节人体的生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有益于帮助肠胃消化和增强造血功能，提高血红蛋白的含量，乌发美容。

紫色食物

紫色食物中含有能抗血管硬化的花青素，能预防心脏病发作和血液凝结而引起脑中风。这类食物有紫葡萄、茄子、李子等。患有心血管疾病的人应常吃紫色食物。

蓝色食物

蓝色食物大都富含蛋白质、维生素、矿物质。其蛋白质为优质蛋白质，容易被人体吸收利用；丰富的维生素A和维生素D可保持消化器官与呼吸器官的健康状态，维持视觉正常，维护牙齿和骨骼的正常发育；高含量的矿物质能治疗缺碘、缺钙、缺铁引起的甲状腺病、软骨病、缺铁性贫血等。

常见的绿色营养食物

菠菜



菠菜原名波斯菜，又名红菜、菠棱、角菜、赤根菜、鹦鹉菜、鼠根菜。原产于波斯，唐朝时传入我国，又被称为“红嘴绿鹦哥”，现在全国各地均有栽培，是一种常年供应市场的绿叶蔬菜。

莴笋



莴笋又名莴苣、生笋、白笋、千金菜等，肉质细嫩，生吃热炒均相宜。它原产于地中海沿岸，约在7世纪初经西亚传入我国，分茎用和叶用两种，前者各地都有栽培，后者南方栽培较多，是春季及秋冬时节重要的蔬菜之一。

黄瓜



黄瓜别名王瓜、青瓜，原产于印度，是西汉时期从西域引进我国的，所以又名胡瓜；又因其表皮带刺，所以还叫刺瓜。它的含水量为96%~98%，不但清甜爽脆，可当水果吃，可以入菜，而且还有很好的美容功效。

苦瓜



苦瓜又名凉瓜、癞瓜、锦荔枝、癞葡萄、红姑娘、红绶鞋，原产于印度东部，大约在明代初传入我国南方。苦瓜虽然苦，却不会把苦味传给其他菜，因此又有“君子菜”的雅称。

佛手瓜



佛手瓜别名瓦瓜、安南瓜、拳头瓜、万年瓜、隼人瓜等，果实长椭圆形，似梨而扁，瓜面有纵沟、纵皱纹，单瓜由明显的五小块组成，形状像握着的佛手，所以得名“佛手瓜”。

丝瓜



丝瓜为葫芦科植物丝瓜的鲜嫩果实，又名吊瓜、蛮瓜、水瓜、布瓜、菜瓜、绵瓜、纯阳瓜等，原产于南洋，明代引种到我国，成为人们常吃的蔬菜。它在中国香港又被人们称为胜瓜。

芹菜



芹菜又名旱芹、药芹、香芹、蒲芹、胡芹、水英等，原产于地中海沿岸，在我国栽培历史悠久，分布广泛，全国大部分地区均有出产。相传唐代宰相魏征对饮食相当讲究，也嗜芹菜如命，几乎每日都用糖醋拌之佐膳。

蚕豆



蚕豆又名胡豆、夏豆、罗汉豆、马齿豆，豆科一年生或二年生草本植物。按种皮颜色不同，可分为绿皮蚕豆、白皮蚕豆和红皮蚕豆等。它既可炒菜、凉拌，又可制成各种小食品，是一种大众食物。

四季豆



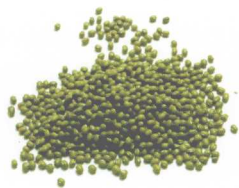
四季豆又名鹊豆、云豆、白扁豆、南扁豆、菜豆、白饭豆等，原产于亚洲，印度自古栽培，约在汉代时传入我国。

毛豆



毛豆其实就是新鲜连荚的黄豆，成熟去荚晒干之后即为大豆。它是一年生的农作物，茎粗硬，荚为扁平形，荚上也有细毛，所以称为毛豆。它颜色鲜绿，青翠可爱，营养十分丰富。

绿豆



绿豆又叫青小豆、青豆子、交豆，是我国人民的传统豆类食物，原产于中国、印度、缅甸，有2000多年的栽培历史。它不仅有很好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有“济世之良谷”之称，是传统的夏季消暑食物。

豇豆



豇豆又名角豆、带豆、豆角、裙带豆，一般分为长豇豆和饭豇豆两种。长豇豆一般作为蔬菜食用，既可热炒，又可焯水后凉拌；饭豇豆一般作为粮食煮粥食用，或制成豆沙馅食用。

芦笋



芦笋别名露笋、芦尖、龙须菜，多年生宿根植物，食用部位是其幼嫩茎。它原产于地中海沿岸，据记载，公元前200年时罗马人就已经开始食用，我国最早有关芦笋记载则是在周朝时。它是宴席上的珍品，在西方被人们称为“菜中之王”。

豌豆



豌豆俗称荷兰豆，又名胡豆、回回豆，俗称青豆。其苗柔弱宛宛，故得名豌豆。我国早在汉朝就开始种植，现已遍布全国各地。

茼蒿



茼蒿又名蒿子秆、蓬蒿、蒿菜、同蒿、艾菜、杜甫菜，是菊科植物蒿子秆和茼蒿的茎叶，原产于我国，有1000多年的栽培历史，我国南方栽培最普遍，其嫩茎、叶可做蔬菜，鲜香嫩脆。它营养成分丰富，是蔬菜中著名的苦味菜。

小葱



小葱是一种常用调料，又叫香葱，是多年生草本植物葱的茎与叶，上部为青色葱叶，下部为白色葱白，原产于西伯利亚，在我国有悠久的栽培历史，分布广泛。它是日常厨房里的必备之物，不仅可作调味之品，而且能防治疫病，真可谓佳蔬良药。

韭菜



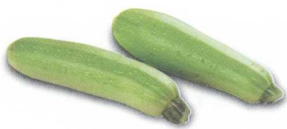
韭菜又名壮阳草、起阳草、长生草、扁菜、懒人草、懒人菜、草钟乳等，更被人们称为“春菜第一美食”，是我国特产之一，已有3000多年的栽培历史，主要产于河北、陕西等地，颜色碧绿，香味浓郁。

青椒



青椒又名菜椒、大椒、甜椒，是辣椒的一种，但是果实较大，辣味较淡甚至根本不辣，一般作蔬菜食用而不是作为调味料。它翠绿鲜艳，营养丰富，不但能自成一菜，还被广泛用于配菜。

西葫芦



西葫芦又名美洲南瓜、茭瓜、云南小瓜，是南瓜的变种，以皮薄、肉厚、汁多、可荤可素、可菜可馅而深受人们喜爱。它原产于北美洲南部，19世纪中叶传入中国，在世界各地均有分布，欧洲、美洲最为普遍。

油菜



油菜又名油白菜、青菜、寒菜、台菜、胡菜、夏菘等，原产于我国，颜色深绿，帮如白菜，四季均可食用。油菜的各大营养素含量及其食疗价值可称得上是蔬菜中的佼佼者，因此深受人们的喜爱。

青蒜



青蒜，是大蒜青绿色的幼苗，以其柔嫩的蒜叶和叶鞘供食用。其辛辣味比大蒜轻，再加上它所具有的蒜香能增加菜肴的香味，因此更易被人们接受，常被作为蔬菜烹制，更是川菜回锅肉必不可少的配菜。

橄榄



橄榄别名青果、谏果、忠果等，是一种硬质肉果，它富含钙质，鲜果酥脆可口，初吃时味涩，细嚼后生津，回味甘甜。土耳其人尤其钟爱橄榄，将它和石榴、无花果并称为“天堂之果”。