

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

红色营养配餐

凤凰视野 生活学养



凤凰健康顾问：

根据身体需要科学选择常见的红色营养食物

凤凰营养专家：

36种红色食物营养解密

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

红色营养配餐/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 978-7-5381-5082-7

I. 红… 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059391号

凤凰生活·知食分子的好色美食

红色营养配餐 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: 陈 南

责任校对: 王晓秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5082-7

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



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

凤凰生活杂志丛书

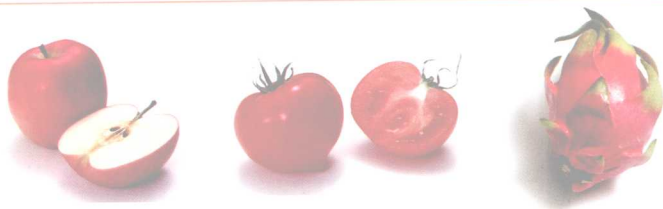
孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活 · 知食分子的好色美食

红色营养配餐



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。

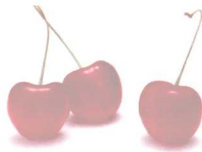
“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为之搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

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



本丛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

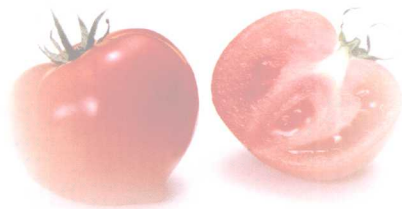


目录

CONTENTS

7 第一章 凤凰健康顾问：走近红色营养食物

- 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 常见的红色营养食物



13 第二章 凤凰营养专家：红色食物营养解密

- | | | | |
|--------|--------|-------|--------|
| 14 苹果 | 36 柿子 | 60 羊肉 | 80 鸽肉 |
| 17 火龙果 | 38 西红柿 | 63 猪肉 | 82 鹅肉 |
| 20 荔枝 | 41 辣椒 | 66 猪蹄 | 85 鸡肉 |
| 22 樱桃 | 44 红枣 | 68 猪肝 | 88 鸭肉 |
| 24 西瓜 | 47 红豆 | 70 猪腰 | 91 鹌鹑肉 |
| 27 草莓 | 50 花生仁 | 72 猪血 | 92 田鸡肉 |
| 30 石榴 | 52 红糖 | 73 猪心 | 94 兔肉 |
| 32 山楂 | 54 枸杞 | 74 牛肉 | 97 蛇肉 |
| 34 红橘 | 57 红茶 | 77 狗肉 | 100 鸡蛋 |

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 人体必需营养素——蛋白质

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 105 星期一七色营养配餐 | 108 星期四七色营养配餐 | 110 星期六七色营养配餐 |
| 106 星期二七色营养配餐 | 109 星期五七色营养配餐 | 111 星期日七色营养配餐 |
| 107 星期三七色营养配餐 | | |



第一章 凤凰健康顾问： 走近红色营养食物

凤凰生活

周刊

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE



订阅热线 0755-25934560 25934556

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，现在又增加了两种，即紫色和蓝色（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、番茄、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，并且有祛寒的作用，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碘缺乏、缺钙、缺铁引起的甲状腺病、软骨病、缺铁性贫血等。

常见的红色营养食物

苹果

苹果，为蔷薇科苹果的果实，古称柰，又叫滔婆。其味道酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，被越来越多的人称为“大夫第一药”。许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。

火龙果

火龙果，又称红龙果，原产于巴西、墨西哥等热带中美洲地区，是热带、亚热带的名优水果之一。其果实呈椭圆形，果皮颜色为紫红色，艳丽迷人，而果肉颜色有白、黄、红等几个不同品种。

荔枝

荔枝，古称离枝，是中国南部出产的一种热带水果，每年5月开始上市，7~8月是最佳食用时节。荔枝品质以桂味和糯米糍最佳。桂味以脆嫩和清甜的口感取胜；而糯米糍则以核小、肉厚、汁多、味浓著称。

樱桃

樱桃成熟期早，有早春第一果的美誉。它成熟时颜色鲜红，玲珑剔透，味美形娇，营养丰富，医疗保健价值颇高，又有“含桃”的别称。

西瓜

西瓜，又称夏瓜、寒瓜，堪称“瓜中之王”，因在汉代时从西域引入，故称西瓜，其果味甘甜而性寒。西瓜是夏天的典型水果，有很好的消除暑热功效。

草莓

草莓，又名洋莓、红莓、杨莓、地莓等，由于其果形酷似心脏，又晶亮血红，有“相思果”之誉。草莓果

肉柔软多汁，无皮无核，味酸甜爽口，有特别的风味和浓郁的芳香，是一种营养价值高，且为人们喜爱的低糖、低热量浆果，常被人们誉为“果中皇后”。

石榴

石榴，又名安石榴、金罌、金庞、钟石榴、天浆等，有甜石榴和酸石榴之分，原产于西域，汉代传入我国，主要有玛瑙石榴、粉皮石榴、青皮石榴、玉石子等不同品种。成熟的石榴皮色鲜红或粉红，常会裂开，露出晶莹如宝石般的子粒，酸甜多汁。

山楂

山楂，又叫山里红、胭脂果，为蔷薇科落叶灌木或小乔木植物野山楂或山里红的果实，其花白色，果实近球形，颗颗滚圆，味酸甜，红似玛瑙，令人喜爱，有很高的营养和药用价值。

红橘

红橘，又名蜜橘、大红袍、朱砂橘、潮州柑，颜色鲜艳，酸甜可口，是日常生活中最常见的水果之一。红橘果实全身都是宝，其皮、肉、络、核都是传统中药，有理气健胃、镇咳平喘的作用。

柿子

柿子，又名米果、猴枣，不同的品种颜色从浅橘黄色到深橘红色不等，甜腻可口，营养丰富，是人们比较喜欢食用的果品。柿子除鲜食外，大多干制成柿饼，也称柿桃，可用做点心馅。

西红柿

西红柿，俗称番茄、狼桃，又叫洋柿子、番李子、番柿、六月柿、洋海椒、毛腊果，是一种原产于南美洲

秘鲁的茄科属一年生黄绿色蔬菜，色彩娇艳，是餐桌上的美味，夏秋季出产较多。

辣椒

辣椒，又叫番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒等，原产于中南美洲热带地区。15世纪末，哥伦布发现美洲之后把辣椒带回欧洲，并由此传播到世界各地。辣椒于明代传入中国，清·陈淏子之《花镜》有番椒的记载，今中国各地普遍栽培，已成为一种大众化蔬菜。

红枣

红枣，又叫大枣、刺枣、美枣、良枣等，为我国特产之一，皮薄肉厚，甘甜适中，营养丰富，为秋冬进补之佳品。

红豆

红豆也称“红小豆”、“赤小豆”，其富含淀粉，被人们称为“饭豆”，是人们生活中不可缺少的高营养、多功能的杂粮。

花生仁

花生仁是豆科植物花生的种子，有长生果、落花生、及地果、番豆等别名，历来被人们誉为“素中之荤”、“植物肉”，营养学家认为，花生可降低胆固醇，防止皮肤老化，增强记忆力，是一种理想的长寿食品。

红糖

红糖，又名赤砂糖、紫砂糖、片黄糖，为禾本科草本植物甘蔗的茎经压榨取汁炼制而成的赤色结晶体。其虽杂质较多，但营养成分保留较好，对病后恢复、身体健康有好处，其营养价值优于白糖。

枸杞

枸杞子为常用中药，具有滋补肝肾、益精明目的功能。它也是常用的营养滋补佳品，民间常用其煮粥、熬

膏、泡酒或同其他药物、食物一起食用。

红茶

红茶是发酵茶，以适宜的茶树新芽叶为原料，经发酵等典型工艺过程精制而成。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故名红茶，具有红茶、红汤、红叶和香甜味醇的特征。

羊肉

羊肉是我国三大家畜肉类之一，不但纤维细嫩，肥瘦适度，鲜美可口，而且营养丰富，有食补健脾的功效，适量食用嫩羊肉对身体健康很有促进作用。

猪肉

猪肉具有骨细筋少肉多的特点，为日常食用肉类中最的一种，是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一，其纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，经过烹调加工后味道特别鲜美。

猪蹄

猪蹄为猪科动物猪的四肢，又叫猪脚、猪手，含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，并且不含胆固醇，能防治皮肤干瘪起皱、增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊意义。因此，人们把猪蹄称为“美容食品”和“类似于熊掌的美味佳肴”。

猪肝

猪肝，为猪科动物的肝脏，营养丰富，味道鲜美，很受食者喜爱。其有粉肝、面肝、麻肝、石肝、病死猪肝、灌水猪肝之分。前两种为上乘佳品，中间两种次之，后两种是劣质品。

猪腰

即猪肾，为猪科动物猪的肾脏，又名猪腰子。

猪血

猪血为猪科动物猪的血。通常被制成血豆腐，是最理想的补血佳品之一，人们称之为“液体肉”。

猪心

猪心，又名豕心、豚心等，为猪科动物猪的心脏。

牛肉

牛肉在中国是仅次于猪肉的第二大肉类食品，它蛋白质含量高且优质，脂肪含量低，是亚油酸的低脂肪来源，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

狗肉

狗又名黄耳，古代称地羊，被列为六畜之一，其肉味道醇厚，芳香四溢，所以有的地方又将它叫做香肉。它与羊肉都是冬令进补的佳品。

鸽肉

鸽子又名白凤，其肉味鲜美，营养丰富，还有一定的辅助医疗作用。著名的中成药乌鸡白凤丸，就是用乌骨鸡和鸽子为原料制成的。

鹅肉

鹅肉营养价值很高，其蛋白质含量比鸭肉、鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉都高，而脂肪含量较低，含有人体生长发育所必需的各种氨基酸，其组成接近人体所需氨基酸的比例。

鸡肉

鸡在古代被称为烛夜、角鸡、家鸡，为食疗上品。其肉质细嫩，滋味鲜美，由于其味较淡，因此可使用于各种料理中。

鸭肉

鸭肉是一种美味佳肴，适于滋补，是各种美味名菜的主要原料。其蛋白质含量比畜肉含量高得多，可食部分鸭肉中的蛋白质含量约占16%~25%，比畜肉含量高得多。

鹌鹑肉

鹌鹑，古称鹑鸟、宛鹑、奔鹑，为补益佳品，素以“动物人参”之美誉闻名于世，肉质鲜美细嫩，营养丰富，含脂肪少，食不腻人，故从古至今均被视为野味上品，民谚有“要吃飞禽，还是鹌鹑”之说。

田鸡肉

田鸡因肉质细嫩胜似鸡肉而命名，又叫青蛙、蛙鱼、蛤蟆，学名“中国林蛙”，含有丰富的蛋白质、糖类、水分和少量脂肪，故肉味鲜美，是餐桌上的佳肴。

兔肉

兔肉包括家兔肉和野兔肉两种。家兔肉又称为菜兔肉，在国际市场上享有盛名，被称为“保健肉”、“荤中之素”、“美容肉”、“百味肉”等，是肥胖者和心血管病人的理想肉食。

蛇肉

蛇肉肉质细嫩、味道鲜美可口，具有高蛋白质、低胆固醇的优点，是营养丰富的美味佳肴。中国吃蛇已较普遍，以广东、福建、海南、台湾等省较常食用。

鸡蛋

鸡蛋为雉科动物鸡的卵，又名鸡卵、鸡子。中医认为，鸡蛋具有养心安神、补血、滋阴润燥的功效。它被认为是营养丰富的食品，营养学家称之为“完全蛋白质模式”，被人们誉为“理想的营养库”。

第二章 凤凰营养专家： 红色食物营养解密

凤凰  生活

周刊

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE

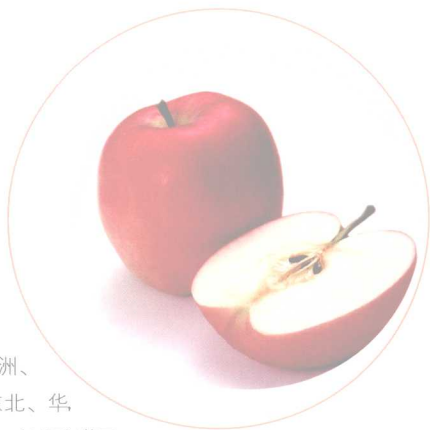
订阅热线 0755-25934560 25934556

苹果

PINGGUO

食物简介

苹果，为蔷薇科苹果的果实，古称柰，又叫滔婆，原产于欧洲、中亚、西亚和土耳其一带，19世纪传入我国，现在我国华北、东北、华中等地区广为栽培。它是世界上栽种最多、产量最高的水果之一，味道酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果，它的医疗价值也很高，被越来越多的人称为“大夫第一药”。



性味特征

苹果性凉，味酸、甘，归脾、肺经。

营养功效

◆增强记忆力：苹果不仅含有丰富的糖、维生素、矿物质等大脑所必需的营养素，而且更重要的是它富含锌元素。据研究，锌是人体内许多重要酶的组成部分，是促进生长发育的关键元素，人体缺锌对记忆力将产生不良影响。

◆解毒止泻：苹果含有的丰富的鞣酸、苹果酸、有机酸、果胶和纤维素等物质具有收敛作用。其中的果胶和纤维素又有吸收细菌和毒素的作用，所以能利肠止泻。

◆润肠通便：苹果中的有机酸和纤维素可促进肠蠕动，能使大便松软，便于排泄，因此食用苹果能促进通便，治疗大便干燥。

◆消脂减肥：苹果中含有的大量维生素、苹果酸，能促使积存于人体内的脂肪分解，因此经常食用苹果可以防止肥胖。脂肪过多者，则需要吃一些酸苹果。

◆防治高血压：苹果含有较多的钾，较少的钠，苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，使之排出体外，从而起到降压作用。常吃苹果或常饮苹果汁，对于高血压患者很有好处。

◆预防糖尿病：苹果所含的果胶，能防止胆固醇增高，减少血糖的含量，适量食用苹果对防治糖尿病有一定的作用。治疗糖尿病则宜吃酸苹果。

健康密码

每100克含量

必需的营养素

热量	52千卡
蛋白质	0.2克
脂肪	0.2克
碳水化合物	13.5克
膳食纤维	1.2克

维生素

A	3微克
B ₁	0.05毫克
B ₂	0.07毫克
B ₆	0.06毫克
C	8毫克
E	1.46毫克
胡萝卜素	0.08毫克
叶酸	5微克
泛酸	0.09毫克
烟酸	0.2毫克

矿物质元素

钙	11毫克
铁	0.6毫克
磷	12毫克
钾	119毫克
钠	1.6毫克
铜	0.06毫克
镁	4毫克
锌	0.19毫克
锰	0.03毫克
硒	0.12微克

最佳搭配

◆猪肉：猪肉的营养价值虽颇高，但有人因不喜欢其气味而不加以食用，而苹果的酸味可消除猪肉的异味，因此可以在猪肉菜肴中适量加入苹果。

◆猪大肠：猪大肠炸或炒至熟，即加入适量已去皮的苹果片，炒一分钟即可上碟。该菜味酸甜，有健胃功效。

◆猪蹄、玉竹、茯苓、红枣：几味共同煲成汤，不仅味酸甜，还有健胃、安神、润肺的作用。

◆生鱼：再加上红枣同煮汤，可治脾虚血气不足，防止眼袋生成，消除黑眼圈。

◆绿茶：取1只苹果打成汁，加入1小匙的绿茶粉，饭前15~20分钟前喝1杯，早晚各喝1次，要连苹果渣一起喝，就能让你窈窕又美丽。

选购储存

苹果应挑选个大适中，果皮薄细，光泽鲜艳，果肉脆嫩，汁多味香甜，无虫眼及损伤者。

暂未食用的苹果应用塑料袋封好，然后放到冰箱保鲜层，里面放些纸，防止潮湿发霉。

食用指南

◆吃苹果时要细嚼慢咽，这样不仅有利于消化，更重要的是对减少人体疾病大有好处。

◆不要在饭前吃水果，以免影响正常的进食及消化。

◆不宜与海味同食（海味与含有鞣酸的水果同吃，则易引起腹痛、恶心、呕吐等）。

◆准妈妈每天吃个苹果可以减轻孕期反应。