



鳳凰生活 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

凤凰视野 生活学养



白色营养配餐

凤凰健康顾问：

根据身体需要科学选择常见的白色营养食物

凤凰营养专家：

34种白色食物营养解密

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

白色营养配餐/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 978-7-5381-5081-0

I. 白… 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057865号

凤凰生活·知食分子的好色美食

白色营养配餐 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: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-5081-0

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

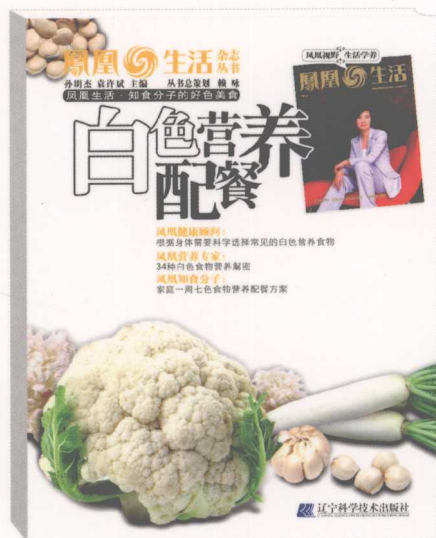
——主编介绍——

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白色营养食物

凤凰营养专家：

34种白色食物营养解密

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

白色营养配餐



此为试读, 需要完整内容请访问: www.cnstongbooks.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子

PREFACE



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：走近白色营养食物

- 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 常见的白色营养食物



17 第二章 凤凰营养专家：白色食物营养解密

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 18 大米 | 40 鲜百合 | 64 山药 | 86 豆浆 |
| 21 糯米 | 42 茭白 | 66 绿豆芽 | 88 豆腐 |
| 24 白扁豆 | 44 平菇 | 68 黄豆芽 | 91 白芝麻 |
| 27 杏仁 | 47 茯苓 | 71 菜花 | 94 椰子 |
| 30 白果 | 50 银耳 | 74 大白菜 | 96 薏米 |
| 32 莲子 | 53 莲藕 | 77 大蒜 | 98 鸭蛋 |
| 35 开心果 | 56 白萝卜 | 80 竹荪 | 100 燕窝 |
| 36 南瓜子 | 58 竹笋 | 82 牛奶 | |
| 38 口蘑 | 61 冬瓜 | 84 酸奶 | |

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 不同年龄段的不同营养需求

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 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： 走近白色营养食物

凤凰生活

周刊

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE



订阅热线 0755-25934560 25934556

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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、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。

常见的白色营养食物

大米



大米，也称稻米或简称米，是由水稻的种子脱壳而成的，是世界上仅次于小麦粉的主要食物，在亚洲为第一主食，是我国人民的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。

糯米



糯米，又叫江米，是大米的一种，常被用来包粽子或熬粥，是家常食用的粮食之一。因其香糯粘滑，常被用来制成风味小吃，深受人们喜爱。年糕的和元宵就是由糯米粉制成的。

白扁豆



白扁豆，别名鹊豆、菜豆、四季豆、云豆、南扁豆，为豆科扁豆属的种子。扁豆原产亚洲，印度自古栽培，我国约在汉代时传入。它也是常用中药，以色白者入药。

杏仁



杏仁，别名杏、杏仁核、杏子、木落子、苦杏仁、甜杏仁、甜梅，是杏子的核仁，有三个种类：一种味苦，名为苦杏或北杏，用作药材；一种味甜，叫作甜杏或南杏，专供食用；还有一种外国种，白皮扁形，尖弯像鹦鹉嘴，也属于药用。

白果



白果，又名银杏、果仁、鸭脚子（因其树叶形似鸭掌，故有鸭脚之称），是银杏科落叶乔木银杏（又名公孙树）的成熟种子，主要产于广西、四川、河南、山东、湖北、辽宁等地。

莲子



莲子，又名莲、藕实、水芝丹、泽芝、莲蓬，中国著名土特产之一，是一种老少皆宜的食疗佳品，有很好的滋补作用。按产季不同，它可分为伏莲（夏季成熟的）和秋莲（秋季成熟的）两类；按颜色不同，又可分为白莲和红莲（皮色暗红）。

开心果



开心果是现在人们生活中十分常见的休闲干果，产季在每年的八九月。它原本是在中东圣地的沙漠高地上野生的，最初叫“阿月浑子”，因它的果实成熟后会自然裂开，就像人们开心的笑容，所以后来人们亲切地称它为“开心果”。开心果也是古时叙利亚女皇钟爱的食品，当时整个古叙利亚地区出产的开心果均要进贡给这位女皇及其皇室成员。古代波斯国国王更是视之为“仙果”。开心果的味道很特殊，很香，又带点自然的咸，吃起来感觉香脆爽口。

南瓜子



南瓜子，又名番撒、北瓜子、白瓜子、金瓜子、南瓜仁，为葫芦科植物南瓜的种子，我国各地广泛种植，营养丰富，生吃或者熟吃都可以。

口蘑



以产于张家口地区的蘑菇制品而闻名，明代就已出现加工坊，曾为贡品列入皇室菜单，用当地盛产的天然蘑菇分类烘干制成，成品白蘑如雪，黑蘑如炭，状似伞盖、个大肉肥，营养价值极高，而且还有防癌作用。其味道鲜美，口感细腻滑软，十分适口，既可炒食，又可焯水凉拌，且形状规整好看，深受人们的喜爱。

鲜百合



百合为百合科多年生草本植物卷丹、百合或细叶百合的干燥肉质鳞叶，是著名的保健食品和常用中药，因其鳞茎瓣片紧抱，数十片相摺，状如白莲花，故得名。人们常将其看作团结友好、和睦合作的象征。

茭白



茭白是我国特产蔬菜之一，古时曾称“雕胡”，生长在浅水田或水渠旁，在我国已经有3000多年历史。它与莼菜、鲈鱼合称为江南三大名菜。

平菇



平菇，别名糙皮侧耳、冻菌、北风菌、秀珍菇，是人们喜爱食用的大型真菌之一。我国食用平菇已历史悠久，远在我国金朝时代朱弁的《谢崔致君响天花》一诗里，就赞美了天花蕈（平菇）的美味。它质地肥厚，嫩滑可口，有类似牡蛎的香味，无论素炒还是制成荤菜，都十分鲜嫩诱人。

茯苓



茯苓，为多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核，主要产于云南、安徽、湖北、河南等地，因产地不同，又有云苓、松薯、安苓、玉灵、万灵桂、茯菟等称呼。多于每年七至九月采挖，按不同部位切制，阴干，分别称为茯苓片、茯苓块及茯苓皮等。

银耳



银耳，又叫白木耳、银耳子，质量上乘者称作雪耳，半透明，柔软而有弹性，形如菊花、牡丹或绣球，是一种含有丰富的氨基酸和多糖的胶质补品，被人们誉为“菌中明珠”。它既是名贵的滋补佳品，又是扶正强壮的补药，被历代皇家贵族认为是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。

莲藕



莲藕是一种水生作物，俗名莲菜、莲根、藕瓜等，其种植历史悠久，口味纯正，香脆可口，利于存放，是一种很好的水生蔬菜，采用炒、烧、炸等方法，可制成多种美味菜肴，还可制成精细洁白、口味纯正的藕粉、蜜饯等滋补珍品。

白萝卜



白萝卜，又名莱菔、罗服，是人们冬季经常食用的蔬菜，在我国食用历史悠久，它既可用于制作菜肴，又可当作水果生吃，还可腌制泡菜、酱菜，营养丰富。

竹笋



竹笋是禾本科多年生植物竹子的嫩茎，又称毛笋、毛竹笋等，是我国南方一种普通的蔬菜。其种类很多，可以分为冬笋、春笋以及夏季采摘的鞭笋。冬笋的质量最佳，春笋次之，鞭笋最差。

冬瓜



冬瓜，古时称为水芝、地芝，其形状长而圆，类似枕头，故又名枕瓜，主要产于夏季。其瓜熟之际，表面上有一层白粉状的东西，就好像是冬天所结的白霜，也是这个原因，冬瓜又称白瓜。

山药



山药，又叫山芋、薯蓣、苡茹、薯芋、薯药、延章、玉延等，自古就被誉为补虚佳品，备受称赞。我国食用山药已有3000多年的历史。它既可作主食或蔬菜，还可以制成小吃，因此深受人们喜爱。

绿豆芽



绿豆经水浸泡发出的嫩芽即为绿豆芽，其色泽洁白如玉，堪称蔬中佳品。据说当年乾隆皇帝非常喜欢吃“油泼豆荳”这道菜，其实，它就是将素炒绿豆芽稍作改进而成。