

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

紫色营养配餐

凤凰健康顾问：

根据身体需要科学选择常见的紫色营养食物

凤凰营养专家：

37种紫色食物营养解密

凤凰知食分子：

家庭一周七色食物营养配餐方案

凤凰视野 生活学养



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

图书在版编目(CIP)数据

紫色营养配餐/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 978-7-5381-5085-8

I. 紫… 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057867号

凤凰生活·知食分子的好色美食

紫色营养配餐 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: 曾远慈

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5085-8

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

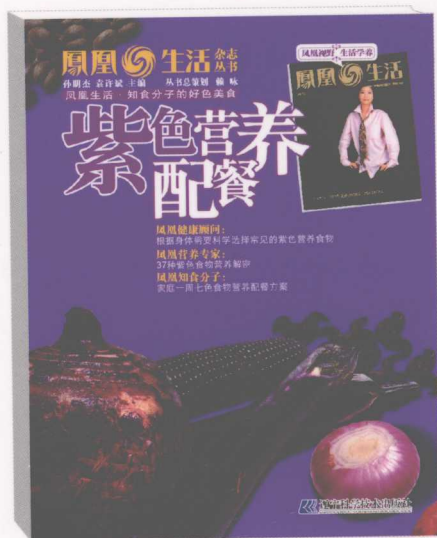
——主编介绍——

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紫色营养食物

凤凰营养专家：

37种紫色食物营养解密

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



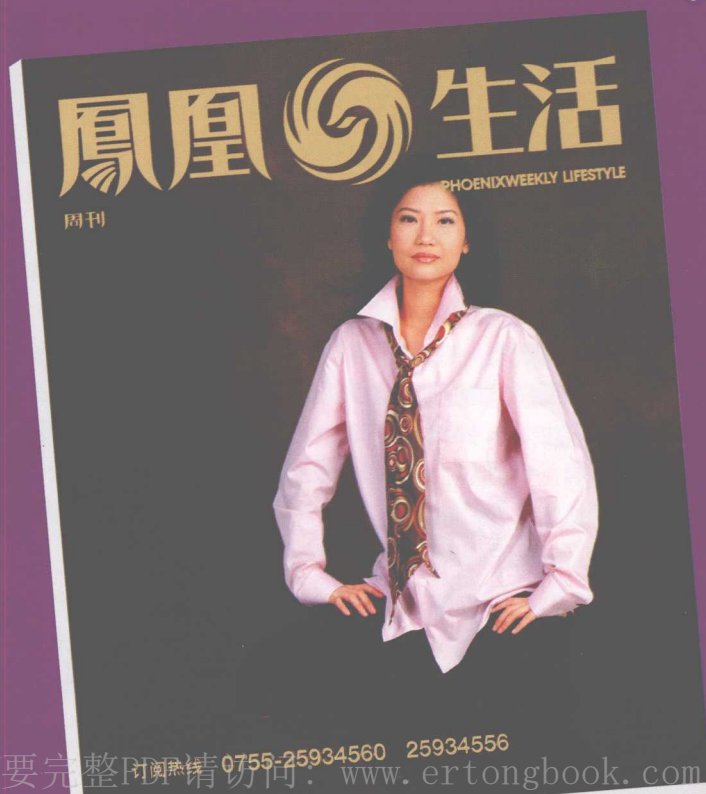
名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

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

紫色营养配餐



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.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局长、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：走近紫色营养食物

- 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 常见的紫色营养食物



17 第二章 凤凰营养专家：紫色食物营养解密

- | | | | |
|-------|---------|---------|---------|
| 18 葡萄 | 44 芡实 | 70 红菜薹 | 90 紫菜椒 |
| 21 蛇果 | 47 紫樱桃 | 72 蕨菜 | 92 红酒 |
| 23 洋葱 | 50 紫米 | 74 薰衣草 | 94 花椒 |
| 26 李子 | 52 杨梅 | 75 紫丁香 | 96 蜂胶 |
| 28 茄子 | 54 紫皮大蒜 | 78 紫玫瑰 | 98 无花果 |
| 30 菱角 | 57 紫苋菜 | 81 紫罗兰 | 100 甜菜根 |
| 33 西梅 | 59 紫玉米 | 82 千日红 | 102 紫背菜 |
| 36 山竹 | 62 紫豇豆 | 83 紫荆花 | |
| 38 桑葚 | 65 芋头 | 84 紫苏 | |
| 41 甘蔗 | 68 紫椰菜 | 87 紫心番薯 | |

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 B族维生素简介

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 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： 走近紫色营养食物

鳳凰生活

周刊

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE



食物营养与食物颜色的关系

日常饮食直接关系着生命的质量，健康的饮食更是长寿的关键。在日常饮食中，营养学家们一致认为：要想身体健康，延年益寿，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。

我们一般将生活中的食物分为红、绿、黄、白、黑五色，现在又增加了紫色和蓝色两种。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，但这并不代表绿色蔬菜就不含类胡萝卜素。其他诸如鱼类、蛋类食物中，也都含有不同数量、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，人们的生活才如此多姿多彩。

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。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，更重要的是其还可保护食物。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？营养学家研究后的答案是后面两类，因为经常食用无色肉食可以最大限度地避免胆固醇增高。其健康级别（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。尤其对于孕妇,更要多吃绿色蔬果,因为其中含有丰富的叶酸。叶酸是胎儿大脑神经健康发育所必需的一种营养素,孕初期缺乏可引起严重的胎儿神经管畸形;孕中期缺乏易导致流产、早产、死产、胎儿宫内发育迟缓等许多不良后果。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,吃绿色食物亦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、杏等含有的丰富维生素A、维生素D则是人体不可或缺的营养素,对维持机体正常功能和健康有着极其重要的作用。

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,即所含矿物质中钙、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帮助。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阻止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适当常吃些紫色食物。

蓝色食物

蓝色食物大都富含蛋白质、维生素、矿物质。其蛋白质多为优质蛋白质,容易被人体吸收利用;丰富的维生素A和维生素D可维持消化器官与呼吸器官的健康,维持眼睛视力正常,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、缺铁而引起的甲状腺病、软骨病、缺铁性贫血等。

。 常见的紫色营养食物

葡萄



葡萄又名草龙珠、蒲桃、蒲陶、李桃，原产于西亚，据说是汉朝张骞出使西域时由中亚经丝绸之路带入我国的，已有2000多年的历史。葡萄色美、气香，味可口，既可鲜食又可加工成各种产品，如葡萄酒、葡萄汁、葡萄干等，被人们视为珍果，还被誉为世界四大水果之首。

蛇果



蛇果是苹果的一个品种。苹果古称柰，又叫滔婆，酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。在西方传说中，亚当、夏娃受魔鬼所化的毒蛇诱惑，偷吃的果实就是苹果。因此，苹果又被称为蛇果或智慧果。

洋葱



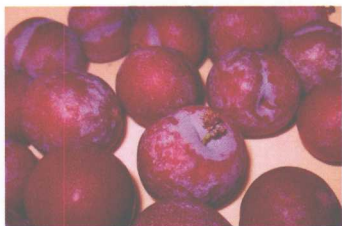
洋葱，又称玉葱、葱头、洋葱头、球葱、甜葱、香葱、圆葱、红葱和皮牙子等，性温而味辛，其鳞茎部分可食用。洋葱原产西亚，近代传入中国，南北各地均有栽培，是一种很普通的廉价家常菜。具特殊的辛辣香气，在国外被誉为“菜中皇后”。

茄子



茄子，又名落苏，属茄科，一年生蔬菜，原产于印度，在中国种植已有千余年历史，现今在我国普遍栽培。茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常见的家常蔬菜。在它的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P，这是其他蔬菜所不能比的，具有很高的营养保健价值。

李子



李子，又名李实，是蔷薇科植物李的果实，我国大部分地区均有出产。李子饱满圆润，玲珑剔透，形态美艳，口味甘甜，是人们喜食的传统果品之一。它既可鲜食，又可以制成罐头、果脯，是夏季的主要水果之一。

菱角



菱角，古时叫“菱”，又称水栗子、沙角，是一种水生植物，属于菱科或者千屈菜科，是我国著名的土特产之一，距今已有3000多年栽培历史。常见的品种有元宝菱、和尚菱、懒角菱、紫菱、白菱、红菱、乌菱等。菱角的肉厚而味甘香，鲜老皆宜，生熟皆佳，不亚于板栗，生食可当水果，熟食能代粮食用。一般都以蒸煮后食之或晒干后剥成细粒，熬粥食之亦可。

西梅



西梅原产于法国西南部。梅子成熟时，其表皮呈深紫色，果肉呈琥珀色。西梅果实营养丰富，富含维生素、矿物质、抗氧化剂及膳食纤维，不含脂肪和胆固醇，是现代入健康的最佳果品，故有“奇迹水果”、“功能水果”之美誉，又被称为第三代功能性水果。西梅芳香甜美，口感润滑。西梅不但能当零食吃，还可入菜，无论用来做沙拉、糕点，还是主食、配料，都非常合适。

山竹



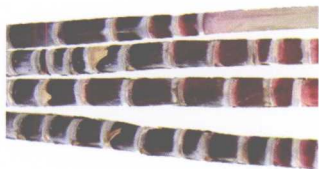
山竹，又名山竹子、凤果，原产于东南亚，一般种植十年才开始结果，对环境要求非常严格，因此是名副其实的绿色水果，非常名贵。它与榴莲齐名，号称“果中皇后”。其果皮红紫色，果柄注有4片大型绿色果蒂覆盖。剖开果实可见到6~8瓣白色果肉，果肉柔软，甜酸可口，风味独特，是最美味的营养水果之一。

桑葚



桑葚又名桑果，有黑、白两种，鲜食以紫黑色为补益上品。早在2000多年前，桑葚已是中国皇帝御用的补品。因桑葚特殊的生长环境使桑果具有天然生长、无任何污染的特点，所以桑葚又被称为“民间圣果”。

甘蔗



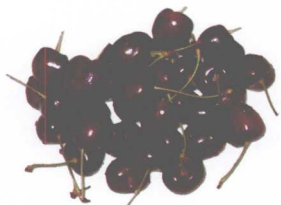
甘蔗别名薯蔗、干蔗、接肠草、竿蔗、糖梗等。其汁多味甜、营养丰富，被称作果中佳品，还有人称：“秋日甘蔗赛过参”。甘蔗中含有丰富的糖分、水分，还含有对人体新陈代谢非常有益的各种营养物质。它不但能给食物增添甜味，而且还可以提供人体所需的营养和热量。唐代著名诗人王维曾写过“饱食不须愁内热，大官还有蔗浆寒”的诗句，道出了甘蔗是甘凉滋养的食疗佳品。

芡实



芡实，又名鸡头米、水鸡头、鸡嘴莲、鸡头苞等，我国中部、南部各省均有产，多生于池沼湖塘浅水中，果实可食用，也作药用。古药书中说芡实是“婴儿食之不老，老人食之延年”的粮菜佳品，它具有“补而不峻”、“防燥不腻”的特点，是秋季进补的首选食物。

紫樱桃



樱桃别名莺桃、含桃、荆桃、朱樱、朱果、樱珠，被人们誉为“鲜果第一枝”。据说黄莺特别喜好啄食这种果子，因而名为“莺桃”。其果实虽小如珍珠，但色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙宝石一样，味道甘甜而微酸。它自古还有“美容果”的美称，中医古籍里称它能“滋润皮肤”、“令人好颜色，美态”，常吃能够让皮肤更加光滑润泽。

紫米



紫米别名紫红糯米、血糯米，因碾出的米粒细长呈紫色，故名。紫米是稻米中的珍贵品种，属于糯米类，紫米熬制的米粥清香油亮、软糯适口，因其含有丰富的营养，具有很好的滋补作用，因此被人们称为“补血米”、“长寿米”。

杨梅



杨梅，又名龙晴、水杨梅、白蒂梅、朱红，因其形似水杨子、味道似梅子，因而取名杨梅。杨梅是我国特产水果之一，素有“初疑一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳，汁液多，甜酸适口，营养价值高，而且还有较高的药用价值。

紫皮大蒜



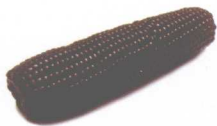
大蒜又名蒜头、大蒜头、独头蒜，为百合科植物蒜的鳞茎。大蒜的种类繁多，依蒜头皮色的不同，可分为白皮蒜和紫皮蒜；依蒜瓣多少，又可分为大瓣种和小瓣种。紫皮蒜蒜瓣外皮呈紫红色，瓣少而肥大，辣味浓厚，品质佳。

紫苋菜



苋菜又名红苋菜、葵菜、冬苋菜、赤苋，为苋科一年生草本植物苋的茎叶，其嫩苗和嫩茎叶可食用。苋菜原本是一种野菜，近几年才摆上餐桌。因其富含多种人体需要的维生素和矿物质，且都是易被人体吸收的重要物质，有的地区把苋菜称为“长寿菜”。

紫玉米



紫玉米又称黑玉米，为我国特产，据说曾经是专供皇家享用的贡品，又因其颗粒形似珍珠，因此有“黑珍珠”之美誉。现在由于产量很少，它已成为一种非常珍稀的玉米品种。紫玉米颜色紫红，含18种氨基酸、20种以上矿物质元素和多种维生素，特别富含抗癌微量元素硒，同时含黑色素，有抑制癌症的功效，营养界专家认为它是健康食品、功能食品和益寿食品。

紫豇豆



豇豆又称豆角、角豆、饭豆、裙带豆，分为长豇豆和饭豇豆两种。原产于亚洲中南部，我国自古就有栽培，除个别省、自治区外，其他地区都有豇豆的种植。主要产地有河南、山西、陕西、山东、广西、河北、湖北、安徽、江西、贵州、云南、四川及台湾等。豇豆营养价值较高，可炒食、凉拌或腌泡，老熟豆粒可作粮用或制作糕点、豆沙馅用。豇豆较耐热，是夏季的主要蔬菜之一。

芋头



芋头别名芋艿，为天南星科植物芋的块茎，起源于印度和马来西亚，而中国是种植芋头最多的国家。其口感细软，绵甜香糯，营养价值近似于土豆，又不含龙葵素，易于消化且不会引起中毒，既是食疗又是菜肴的原料。在广东等地，中秋节吃芋头是源远流长的一项习俗。

紫椰菜



紫椰菜又称紫甘蓝、红甘蓝、紫圆白菜和赤甘蓝，原产于欧洲，由于国内大宾馆和涉外宾馆的需求传入我国。随着近两年栽培面积的扩大，在城市的各综合超市都有出售。紫椰菜是结球甘蓝中的一个类型，由于它的外叶和叶球都呈紫红色，故名。其色泽艳丽，紫椰菜同普通的结球甘蓝（即莲花白）相比营养价值相似，都可炒食、凉拌和做泡菜，还可以切成细丝做生食沙拉。

红菜薹



红菜薹，别名紫菜薹、红油菜薹，它与广东菜心是属于同一变种，为十字花科芸薹属芸薹种白菜亚种的变种，一二年生草本植物，是原产于我国的特产蔬菜，主要分布在长江流域一带，以湖北武昌和四川成都出产的最为著名。据史籍记载，红菜薹在唐代是著名的蔬菜，历来是湖北地方向皇帝进贡的土特产，曾被封为“金殿玉菜”，与武昌鱼齐名。