

健康新食代丛书

五色素食补

采薇编著

WuSe SuShi Bu



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

五色素食补

Wu Se Sushi Bu

内 容 提 要

本书是《健康新食代丛书》的一个分册，根据祖国医学五行、五脏、五味、五色理论，按照食物的绿、红、黄、白、黑等颜色，分别介绍各种食物的营养特点及保健作用，推荐了与五色有关的药膳和食疗处方的原料、做法和功能。取材容易，制作简单，价廉味美，可供广大群众阅读参考。

健康新食代丛书

五色 素食补

Wu Se Su Shi Bu

采薇 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

五色素食补/采薇编著. —北京: 人民军医出版社, 2007.6
(健康新食代丛书)

ISBN 978-7-5091-0863-5

I. 五… II. 采… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第072769号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 杨东超 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.5 字数: 81千字

版、印次: 2007年6月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

五色素食保健康

自远古时代起，人类就适应了以植物性食物为主的低脂肪、高纤维和高维生素C的饮食结构，成为以素食为主的杂食动物，这一点可以从人类的身体结构及其生理功能更像食草动物得以证明。但是近200年来，由于食物的极大丰富，人们毫无节制地摄入肉、蛋、奶等高热量、高脂肪的动物性食品，从而导致了心脑血管病、糖尿病、肥胖症、癌症的流行。近年来，素食之风席卷全球，人们终于发现，不健康的饮食正是这些现代疾病的罪魁祸首。让我们反璞归真，重新审视素食，找到对人类健康有益的饮食方式。

五色补益法来自中医理论，是指通过食用不同颜色的食品，补益相应的人体部位。理论看似玄妙，但补益之准、效果之好令人叹服！五色补益法与素食相结合，吃对食物，健康就有保证，不必花大钱去买那些形形色色的保健品了，你才是自己健康的主人！

采 薇

2007年2月



五色素食的
营养密码

- 08 五色入五脏
- 10 素食营养解密
- 13 素食的保健功效
- 14 饮食重在平衡



绿色
素食补

- 16 绿色食品最补肝
- 17 绿色素食有哪些
- 18 翠芹豆皮
- 19 蚝油菜心
- 20 菠菜醋花生
- 21 麻酱油麦菜
- 22 清炒芥蓝素鱼片
- 23 豌豆苗炒佛手
- 24 蓑衣黄瓜
- 25 丝瓜烩山药
- 26 凉拌苦瓜
- 27 奶油西兰花
- 28 梅菜四季豆
- 29 韭菜豆腐汤
- 30 鲜蘑芦笋



红色
素食补

- 32 红色食品好补心
- 33 红色素食有哪些
- 34 番茄洋葱汤
- 35 番茄小白菜
- 36 椒油红丝
- 37 炸胡萝卜丸子
- 38 甜椒炒三丁
- 39 豆豉辣椒
- 40 红苋紫菜汤
- 41 山楂梨丝
- 42 枸杞圆子羹
- 43 蜜汁糯米枣
- 44 凉拌心里美



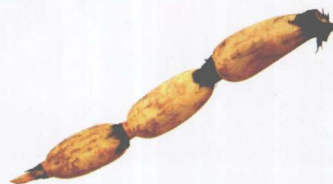


黄色 素食补

- 46 黄色食物补脾胃
- 47 黄色素食有哪些
- 48 葱油薯块
- 49 南瓜羹
- 50 香辣南瓜
- 51 黄椒炒腐竹
- 52 咖喱土豆
- 53 尖椒土豆丝
- 54 松仁玉米
- 55 烧玉米笋
- 56 麻辣豆腐
- 57 韭黄炒核桃仁
- 58 栗子烤麸
- 59 黄花炖粉条
- 60 白果小米粥

白色 素食补

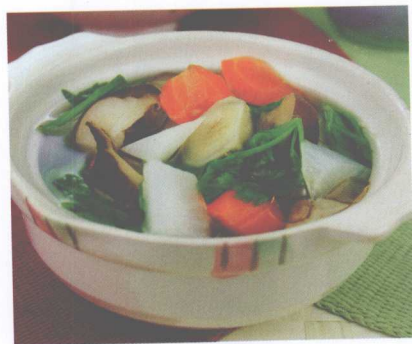
- 62 白色食物宜补肺
- 63 白色素食有哪些
- 64 泡洋葱
- 65 平菇藕片汤
- 66 银芽脆白菜
- 67 炆银耳瓜心
- 68 番茄菜花
- 69 扒冬瓜球
- 70 山药烩青豆
- 71 煎萝卜丝饼
- 72 笋蘑油菜
- 73 银杏百合
- 74 莲子薏米粥
- 75 马蹄菠萝
- 76 金菇三丝汤



黑色 素食补

- 78 黑色食品滋补肾
- 79 黑色素食有哪些
- 80 木耳炒笋片
- 81 酿香菇
- 82 黑豆腐皮汤
- 83 红油茄段
- 84 海带烧蚕豆
- 85 酸辣海带丝
- 86 紫菜笋菇汤
- 87 沙拉紫甘蓝
- 88 甘蓝炒香菇
- 89 炸黑芝麻球
- 90 黑米红枣粥

目 录



自由 混搭风

- 92 食物搭配五原则
- 94 五色蔬菜汤
- 95 五色蔬菜粥
- 96 五色炒饭
- 97 五色汤面
- 98 五色沙拉
- 99 大丰收
- 100 八宝素丁
- 101 五彩素丝瓜卷
- 102 五色串烧

素食 问与答

单位换算

1小匙=5毫升

1大匙=15毫升

- 104 服用维生素制剂是否可以代替五色果蔬?
- 104 怎样烹调才能避免蔬菜营养成分的流失?
- 105 如何能彻底清洗干净蔬菜表面的农药残留?
- 105 素食会造成营养不良吗?
- 106 哪些蔬菜具有良好的防癌和抗癌功效?
- 106 胡萝卜是健康食品, 食用胡萝卜是多多益善吗?
- 106 吃素食可以补钙吗?
- 107 吃素食会导致贫血吗?
- 107 长期素食为什么会有皮肤瘙痒、口腔溃疡等症状?





五色素食的 营养密码

五色入五脏

中国人向来讲究养生之道，“医食同源”、“药补不如食补”的说法尤其深入人心。通过饮食的调理来补益身体的方法来自传统的中医理论，其中，五色食物补五脏的说法在今天也重新被人们认识和接受。

将食物按颜色分为“白、绿、黑、红、黄”五种颜色，其属性代表“辣、酸、咸、苦、甜”五味，对应“金、木、水、火、土”五行，再进一步对应到人体的“肺、肝、肾、心、脾”等五种脏器，也就是说，多吃某种颜色的食物，可以补益到相应的脏器。



早在《淮南子·地形训》中就有“苍色主肝……赤色主心……白色主肺……黑色主肾……黄色主胃”的记载，这也是最早的五色配脏理论。至《黄帝内经》时，在此基础上，完整地提出了五行配脏观，且一直沿用至今。“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝……在藏为肝……在味为酸……在色为苍……。南方生热，热生火，火生苦，苦生心……在藏为心……在味为苦……在色为赤……。中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾……在藏为脾……在味为甘……在色为黄……。西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺……在藏为肺……在味为辛……在色为白……。北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾……在藏为肾……在味为咸……在色为黑……。”这些都是古人在长期大量临床实践的基础上总结出来的理论，其中，对色、味、五行与脏腑的关系研究相当透彻。我们可以借鉴这些理论，将不同颜色的天然食物混合搭配，从而达到调和五脏、补益身体、均衡营养的目的。

颜 色	白	绿	黑	红	黄
五 行	金	木	水	火	土
五 脏	肺	肝	肾	心	脾
属 性	辣	酸	咸	苦	甜
对应食物	薏米、百合、莲藕、芋头、荸荠、洋葱、大蒜等	各种绿叶蔬菜、绿豆、黄瓜、丝瓜、苦瓜等	黑豆、黑木耳、海带、紫菜、黑芝麻、香菇等	红豆、番茄、胡萝卜、红苋菜、红椒、辣椒等	黄豆、甘薯、土豆、黄椒、玉米、小米、栗子等

1. 紫甘蓝、茄子等蓝紫色食物都可归为黑色食品。
2. 洋葱虽然从外皮上看是红色或紫色的，但切开是白色的，而且属性辛辣，应归入白色食品。
3. 豆腐看上去是白色的，其实它是由黄豆制成，从本质上讲，应属于黄色食品。
4. 同一类颜色中，色泽越深，食物的疗效就越好。
5. 蔬菜维生素含量的多少可顺序排列为绿、黄、红、黑、白，即便是同一品种或是同一棵蔬菜的不同部位，由于颜色不同，维生素含量也不同。如芹菜叶胡萝卜素含量就比芹菜梗高出6倍。



素食营养解密

并非不吃肉就营养不够，让我们来看看素食能提供哪些营养。

◎植物性蛋白质

植物性蛋白质主要来源于米、面、豆类。与动物性蛋白质相比，植物性蛋白质更易被人体吸收，且不含大量的脂肪和热量。其中，营养价值最高的是大豆蛋白，不含胆固醇，能有效提高免疫功能，是糖尿病患者理想的蛋白质来源。并且，米、面类来源的蛋白质中缺少一种人体必需氨基酸——赖氨酸，而大豆蛋白中富含赖氨酸，所以，搭配食用营养才能互补。

富含植物性蛋白质的素食有：大麦、玉米等五谷杂粮及黄豆、黑豆等豆类。

◎脂肪

素食中的脂肪主要是“不饱和脂肪酸”，有助于降低胆固醇、治疗糖尿病及预防冠心病。含有脂肪的素食有玉米、黄豆、葵花子等。平时可以用菜子油、豆油、橄榄油、花

生油等炒菜食用，也可以吃些瓜子、花生、核桃、杏仁、开心果等坚果类食物，不但不会对心血管有害，反而能降低血脂，预防心血管病的发生。

◎糖类

糖类即碳水化合物，是人体热量的主要来源。富含糖类的素食主要是薯类和谷类、全麦类食品，比如米饭、馒头、面条、面包等谷麦类制作的主食，及甘薯、土豆、芋头、南瓜等根茎类蔬菜。



◎维生素

维生素主要促进营养素和热量的利用，以维持人体生理功能、增强抵抗疾病的能力。

维生素A：脂溶性维生素，可以使人皮肤柔润、眼睛明亮。维生素A多存在于肉类中，素食中的胡萝卜素在人体内可转变为维生素A，所以，我们可以多吃些富含胡萝卜素的食物，如深色叶菜类、胡萝卜、番茄、大蒜、木瓜、芒果、甘蔗、柑橘、土豆等。

维生素E：脂溶性维生素，也叫生育酚或生育醇，有抗氧化、清除自由基、保持皮肤弹性、延缓衰老的功能。含维生素E最多的是麦胚、谷物、植物油及豆类，如葵花籽油、大豆油、玉米油、橄榄油、豌豆等。

维生素C：它可清除毒素，促进胶原合成，具有较强的抗氧化作用，可以降低黑色素生成与代谢，保持皮肤洁白、细嫩。富含維生素C的素食有番茄、芹菜、生菜等蔬菜及猕猴桃、柑橘、葡萄等水果。



维生素B₁：膳食中缺少维生素B₁，人体易感疲劳、抵抗力降低，皮肤也易干燥并产生皱纹。含维生素B₁的素食有谷类、豆类及绿色蔬菜等。

维生素B₂：也叫核黄素。缺乏维生素B₂可发生口角炎和脂溢性皮炎、粉刺及色斑等。含维生素B₂的素食有谷类、坚果类、蘑菇、豆类、绿色蔬菜、水果等。

维生素B₆：主要参与人体代谢，有美容、美发之效。含丰富维生素B₆的素食有五谷类、豆类、坚果类、根茎类蔬菜及香蕉等。

◎矿物质

钙：是组成骨骼与牙齿的重要成分，多吃含钙食品可强壮骨骼，防止骨质疏松。含钙丰富的素食有绿叶蔬菜、豆类及其制品。

镁：是细胞新陈代谢的必需元素，参与体内能量转移，并且能松弛神经。含镁的素食有咖啡、绿豆、红豆、豌豆、空心菜、圆白菜、芥蓝、菠菜等。

钾：属于电解质，维持体内血液、体液的酸碱值与水分平衡。含钾的素食食物有大葱、芹菜、土豆、南瓜、西兰花等蔬菜及水果、茶叶等。

铁：铁具有造血功能，在血液中起运输氧和营养物质的作用，人体缺铁会发生贫血、免疫功能下降和新陈代谢紊乱。含铁丰富的素

食有黑木耳、菠菜、芝麻、紫菜、黑豆、干果等。

锌：是胰脏制造胰岛素所必需的元素，能促进生长、生殖器官的发育、伤口愈合。含锌的素食有种子、核果类、豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等。

碘：对成长、发育、生殖、心智健康、骨骼生成、蛋白质合成都有影响，可预防甲状腺肿大。含碘的素食有海带、绿叶蔬菜及五谷类等。

硒：维持人体的免疫功能、促进生长，预防心肌梗死、原发性高血压等心血管疾病，被公认为具有抗癌功效。含硒的素食有柿子、大蒜、海带、葱、南瓜等。

◎纤维素

纤维素又叫膳食纤维。纤维素虽然不属于营养素，但对于促进良好的消化和排泄固体废物有着举足轻重的作用。纤维素可促进肠道蠕动，防止便秘，同时促进体内有害物质的排除，降低粪便在肠道中停留的时间，从而减少患上肠癌的风险。同时，纤维素可调节血糖，有助预防糖尿病。此外，纤维素可减少消化过程中对脂肪的吸收，从而能降低血液中胆固醇、三酰甘油（甘油三酯）的水平，有预防高血压、心脑血管疾病的作用。富含纤维素的素食有大麦、燕麦、胡萝卜、韭菜、芹菜、茭白、南瓜、苦瓜、空心菜、红豆、黄豆、绿豆等。

素食的保健功效

◎降血压、降血脂

许多素食都具有降血压、降血脂、降血糖的作用，对于防治心脑血管疾病有很好的效果。燕麦、芹菜、黑木耳等是降压降脂的最佳食品。

◎美体瘦身

素食脂肪含量低，纤维素含量高，容易产生饱足感而不会摄入太多热量，同时帮助肠道清除废物，消除水肿，对美体瘦身有很好的效果。

◎养颜美白

许多素食中都含有大量的维生素C，维生素C有美白皮肤、消除斑点、滋润去皱的功效。因此，多多食用水果、蔬菜是保养容颜的有效方法。



◎排毒解毒

很多蔬菜都是天然的排毒解毒佳品，如帮助通便的绿叶蔬菜、白菜、粗纤维食物，有利尿功能的冬瓜、西瓜、黄瓜，帮助发汗的葱、姜、蒜、辣椒等，都是排毒效果很明显的蔬菜。

◎防癌抗衰

维生素C、维生素E、叶绿素、微量元素硒、大蒜素等都被认为有预防癌症、抑制癌细胞和清除人体自由基、延缓人体机体组织老化的作用，常吃红薯、芦笋、西兰花、大蒜等食品，对于增强人体免疫力、防癌抗衰功效卓著。

◎均衡营养

素食色彩丰富，营养多元，是人体补充维生素和矿物质的重要来源，不同颜色广泛摄取，就不用担心营养失衡的问题了。

饮食重在平衡

◎食物多样化

食物是大自然的恩赐，我们可以从中吸收到不同的营养，不要浪费它们，多多尝试不同颜色、不同口味、不同属性的食物，不仅是口腹的享受，更能均衡营养，使我们的身体更健康。

◎饮食结构合理

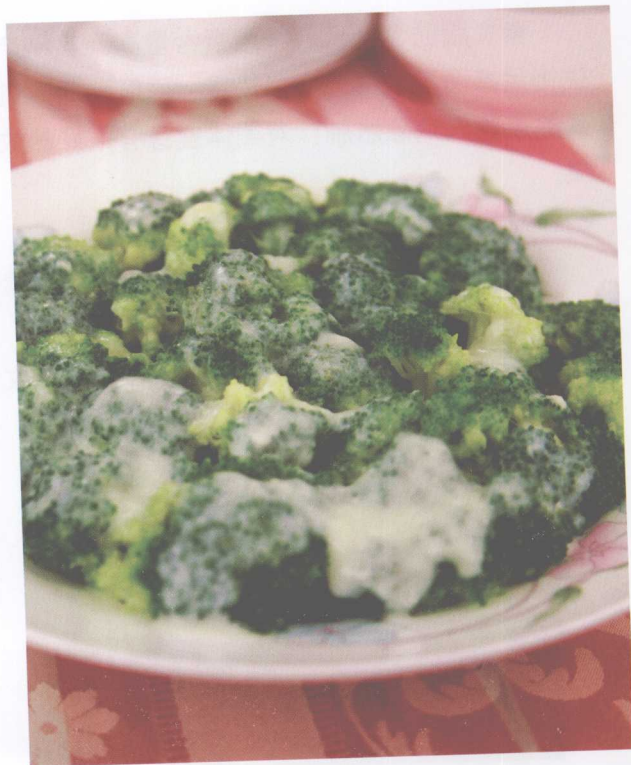
每日的饮食中，应安排约 $\frac{2}{3}$ 的五谷根茎类及蔬果类食物，鱼、肉、蛋、奶类则不要超过 $\frac{1}{3}$ 的量。主食要做到粗与细、干与稀搭配平衡，副食要做到生与熟、荤与素搭配平衡。

◎三餐定时、定量

三餐能量应分配合理，与工作强度相匹配，做到“早餐吃得好，中餐吃得饱，晚餐吃得少”。热量分配以早餐占全日总热量的30%、午餐占40%、晚餐占30%较为合适。

◎酸碱平衡

如果饮食中酸性食物（如肉、蛋类）过多，血液会偏酸、颜色加深、黏稠度增加，情况严重的还会引发酸中毒。体质偏酸性者也较易患原发性高血压、高脂血症、痛风、糖尿病等。应通过多食用海带、绿叶蔬菜、西瓜、萝卜、茶叶、香蕉、草莓、南瓜、黄瓜等碱性食品来调节身体的酸碱平衡。



绿 色
素 食 补