

家庭书架

品质生活



白色食物 人体营养基石。

红色食物 心脑血管保护神。

黑色食物 抗衰老圣品。绿色食物 生命元素大本营。

黄色食物 免疫力堡垒。



- ◇ 保健功效
- ◇ 中医理论
- ◇ 食法宜忌
- ◇ 人群宜忌

- ◇ 选购要诀
- ◇ 保存须知
- ◇ 饮食天地
- ◇ 营养素

五色

《家庭书架》编委会 编著

WU-SE YINGYANG

营养

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



家庭书架·品质生活

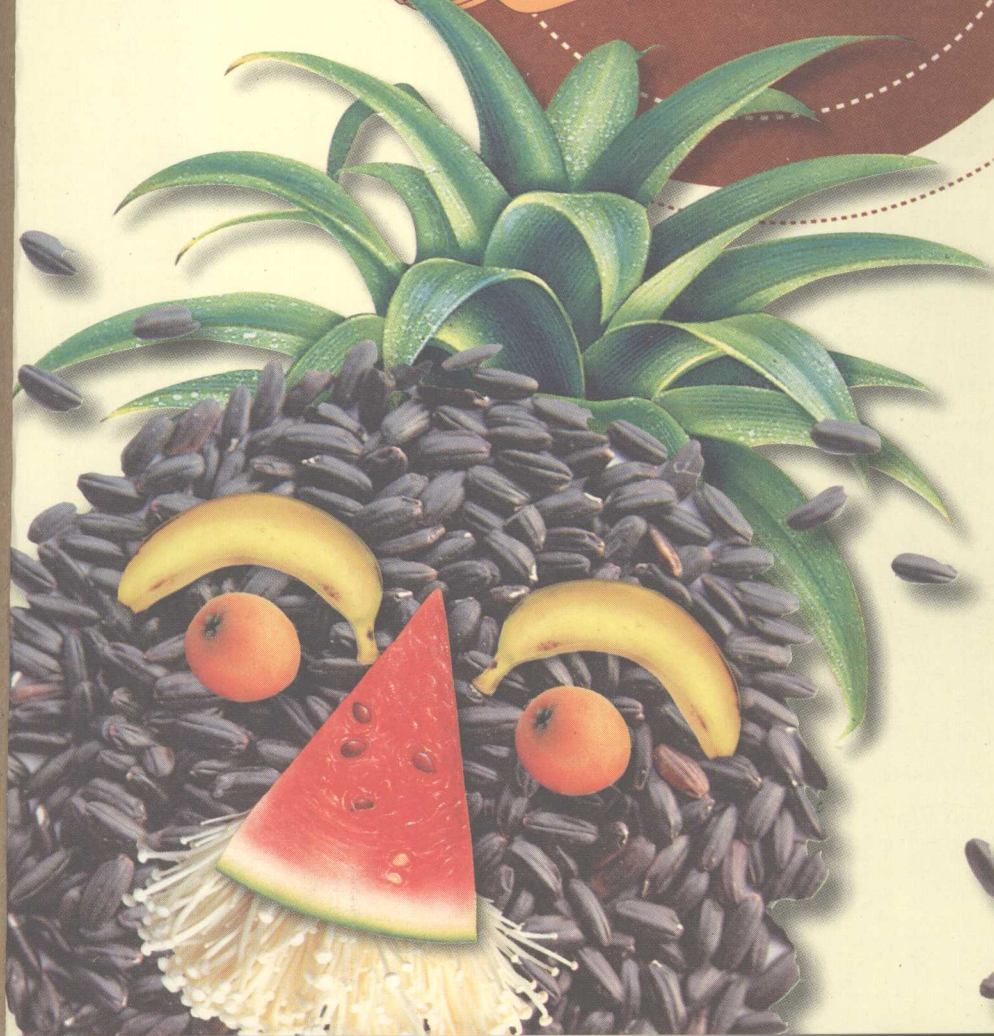
五色

《家庭书架》编委会 编著

WU·SE
YINGYANG

营养

北京出版社 出版集团
北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

五色营养 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06694-4

I.五… II.家… III.食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142122号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 马师雷

封面设计 孙 璠

版式设计 李亚欧

家庭书架·品质生活

五色营养

WUSE YINGYANG

《家庭书架》编委会 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年10月第1版

2007年10月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 14

字数 199千字

印数 1—10 000册

书号 ISBN 978-7-200-06694-4 / TS·146

定价 19.90元

PREFACE

前言



每一天的餐桌都应五彩缤纷

大千世界，食物的品种成千上万，颜色也是五彩缤纷。营养学界将这些食物按其天然色泽大致分为五大类：白、黄、红、绿、黑。营养学家认为，不同颜色的食物所含有的营养成分是不相同的，每类颜色的食物都有其“一技之长”。

白色食物是指米、面和白色杂粮等，它们含有丰富的蛋白质及其他多种营养素，消化吸收后可维持人体的生命活动，人体所需热量的60%以上都是由此类食物供给的。但白色食物往往缺少人体必需的氨基酸。

黄色食物包括各种豆类食物，它们富含植物蛋白质，是高蛋白、低脂肪的食中佳品，其中又以豆腐、豆芽菜等最易消化吸收，宜于患有高脂血症的中、老年人食用。

红色食物包括畜禽肉类，它们是优质蛋白质和许多微量元素的来源，若按照对人体健康的有益程度排列先后，其顺序为鱼肉、鸡肉、牛肉、羊肉、猪肉等。此类食物所含动物脂肪较多，且大多缺乏各种维生素，所以不宜多食。

绿色食物包括各种新鲜蔬菜和水果，它们为人体提供所需的维生素、膳食纤维和矿物质等营养素，其中以深绿色的叶菜为最佳。

黑色食物包括各种黑色的动、植物，如乌鸡、甲鱼、海带、黑米、黑豆、黑芝麻及各种深色食用菌等。此类食物维生素和微量元素的含量极为丰富，且富含优质动、植物蛋白，是极具营养价值的食物。

可见，白、黄、红、绿、黑这五种颜色的天然食物，对人体健康益处多多，只要善加利用，就能起到相应的保健作用。可以说，颜色之于食物，已不仅是一种表现特征，更体现内在的营养价值；颜色之于食物，已不仅令人赏心悦目，更体现特有的健康呵护。

本书正是针对这一点，首先对五种颜色的食物进行分门别类的详尽介绍，使读者能够在第一时间就对白、黄、红、绿、黑这五色食物有清晰的认知，并能迅速掌

握每类食物的保健功效和基础营养素含量。

《黄帝内经》记载，人要健康，就要吃五色、五味、五香的食物。可见，早在3000年前，我们的祖先就已意识到饮食均衡的重要性。

随着现代人生活水平的不断提高，追求营养、注重保健更是成为一种生活时尚，而科学的饮食营养离不开五色食物。因为人体必需的营养物质，是世界上任何单一的食物所无法全部包括的，也没有一种营养素具备所有食物的功能。只有让五色食物同上餐桌，并时常注意它们之间的色彩和营养搭配，做到既能赏心悦目、增进食欲，又能使人体得到全面均衡的营养，才能保证人类身体素质和健康水平的真正提高。

要做到这一点，必须熟悉具体的五色食物。本书以相当的篇幅，对各色典型食物进行了细致的说明，从黑色的甲鱼、乌骨鸡，红色的西红柿、蛇果，到绿色的芦荟、苦瓜，黄色的胡萝卜、玉米，再到白色的牛奶、大蒜，每一种食物的保健功效、食用方法、选购要点都条分缕析地一一列出，并附上了一道道美味佳肴的烹饪方法。

本书集科学性、知识性和实用性于一体，使读者不仅在阅读之时开卷有益，而且还能在阅读之后掌握正确的选择、搭配、平衡五色膳食的方法，使每一天的餐桌上都能够五彩缤纷、营养均衡。这样才能既不会发生营养不良，又不至于营养过剩，以致诱发各种“现代文明病”。

白、黄、红、绿、黑，只有“一个都不能少”，才能真正构成日常餐桌上一道亮丽的彩虹！



CONTENTS 目录

引言 008

1

第一章 黑色食物

——抗衰老圣品

HEISE SHIWU



甲鱼 012

乌骨鸡 014

黑芝麻 016



黑米 018

黑木耳 020

海带 022

海参 024



紫葡萄 026

茄子 028

黑麦 030

乌梅 032



泥鳅 034

紫菜 036

黑枣 038

豆豉 040

2

第二章 红色食物

——心脑血管保护神

HONGSE SHIWU



西红柿 044

蛇果 046

樱桃 048

草莓 050



红枣 052

枸杞 054

红薯 056



西瓜 058

牛肉 060

红酒 062



红辣椒 064

山楂 066

杨梅 068

羊肉 070



猪肉 072

猪肝 074



猪血	076
红茶	078
红小豆	080
李子	082
石榴	084

3

第三章 绿色食物

——生命元素大本营

LUSE SHIWU



芦荟	088
猕猴桃	090
芦笋	092
大葱	094



大白菜	096
菠菜	098
绿豆	100



绿茶	102
生菜	104
香菜	106



小白菜	108
黄瓜	110
芹菜	112



韭菜	114
油菜	116
豌豆	118
丝瓜	120
香椿	122
茼蒿	124
苦瓜	126
蕨菜	128
橄榄	130

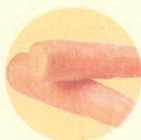


4

第四章 黄色食物

——免疫力堡垒

HUANGSE SHIWU



黄豆	134
鸡蛋	136
胡萝卜	138



玉米	140
木瓜	142
橙子	144



姜	146
金针菇	148
南瓜	150



土豆..... 152

香蕉..... 154

柠檬..... 156

菠萝..... 158

芒果..... 160

柚子..... 162

金橘..... 164

黄花菜..... 166

菊花..... 168

哈密瓜..... 170

花生..... 172



百合..... 190

杏仁..... 192

冬瓜..... 194

酸奶..... 196

菜花..... 198

竹笋..... 200

鸡肉..... 202

梨..... 204

山药..... 206

荔枝..... 208

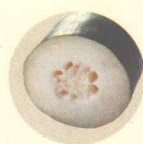
椰子..... 210

虾..... 212

牡蛎..... 214

螃蟹..... 216

南瓜子..... 218



5

第五章 白色食物
——人体营养基石

BAISE SHIWU

牛奶..... 176

大蒜..... 178

豆腐..... 180

银耳..... 182

莲藕..... 184

白萝卜..... 186

燕麦..... 188



»附录

五色营养TOP10... 220

引言

FOREWORD



何谓五色

现代科学研究发现，食物的营养结构与其本身呈现的天然色彩有着密切的关系，不同颜色的食物所含的营养成分各不相同。形形色色的色素不但让食物变得绚丽缤纷，让餐桌的颜色不再单调，而且还在人体健康中扮演着重要的角色。

饮食中的“五色”就是指食物的五种天然颜色，即红、黄、绿、白、黑。早在3000年前，《黄帝内经》就记载，人要健康长寿，就要吃“五色、五味、五香”的食物。食物的“五色”理论同“五行、五脏、五时”理论联系起来，构成了中医学理、法、方、药及养生的基石，并影响至今。在中医学的观点中，世界由金、木、水、火、土五种基本物质所构成，这五种物质是自然界运行的原动力，一切事物无不与这五种物质相关联。人体的五脏、食物的五色以及五味也都与五行紧密关联。下表即是食物的五色与“五行、五脏、五味”的对应关系：

五色	五行	五脏	五味
红	火	心	苦
黄	土	脾	甘
绿	木	肝	酸
白	金	肺	辛
黑	水	肾	咸

体质与五色养生

所谓“体质”，是指每个人受先天遗传和后天环境的影响，而产生的固有的、相对稳定的身体特质，通俗地说，就是身体的内环境。目前人们主要根据家族遗传、性格情绪和饮食习惯等多方面来对体质进行评价和划分。

人的体质同样可以对应五行学说，中医学理论认为，只有认清自己的体质，知道体质的五行属性，结合食物的颜色，针对性地进行养生，才能达到人体体质和食物性味之间的平衡。

食物颜色揭秘

食物色泽的强大诱惑力，一点也不逊于香和味，这也正是人们将食物的色、香、味并列的奥妙所在。食物的颜色从何而来？其实就是所含的色素。色素不同，食物营养成分便不相同，当然对健康的影响也就不同。



颜色深的谷物一般呈黑色，如黑米、大

麦、燕麦等；颜色稍浅的谷物一般呈黄色，如小米、玉米等；颜色更浅的谷物则一般呈白色，如大米、小麦等。研究证明，深色谷物所含的营养素比浅色谷物高，而经过多次深加工的谷物颜色会相对变浅，是因为其色素流失较多，营养损失程度较大。概括地说，谷物类的颜色深浅与人体健康的关系由高到低的顺序为：黑色、黄色、白色。

肉食类

肉食类以颜色的有无及深浅可分为四大类：一类为富含黑色素的肉类食物，如甲鱼、乌骨鸡等，可称为黑色肉；二类是色泽鲜红或暗红的肉类，如猪肉、牛肉、羊肉等，称为深色肉或红肉；三类如鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉及鱼肉等，肉色嫩白，称为浅色肉或白肉；四类是水生贝壳类动物肉，如蛤蜊、牡蛎与螃蟹等，几乎无色，称为无色肉。其中浅色和无色肉中的饱和脂肪和胆固醇含量明显低于红肉，因此更利于人体健康；而黑色肉的营养价值又远远高出以上三类肉食，对人体健康更为有益。如果要根据

颜色深浅与人体健康的关系排出一个座次表来，则无疑是：黑色、无色、白色、红色。

水果蔬菜类

水果和蔬菜按照颜色可分为黑色、绿色、红色、黄色和白色五类。研究表明，白色果蔬如竹笋，营养成分以碳水化合物和水为主，营养较少；黄色果蔬如南瓜、柑橘，营养价值比白色果蔬略高；红色果蔬如西红柿、草莓，营养价值高于黄色和白色果蔬；绿色果蔬富含维生素、胡萝卜素以及多种微量元素，营养价值高于红色果蔬；颜色最深的黑色果蔬如茄子、香菇营养成分最高。所以果蔬颜色按照营养高低的排列顺序依次为：黑色、绿色、红色、黄色、白色。此外，即使是在同一株蔬菜或同一个水果中，不同部位的营养成分也有差别，颜色深的部位营养成分高，颜色浅的部位营养成分低。例如，大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高得多，苹果着色较深的部分比浅色的部分营养含量更高。



第一章 黑色食物

——抗衰老圣品



黑色食物主要是指因含有天然黑色素而呈现黑色、紫色或深褐色的食物，如乌鸡、甲鱼、紫菜、黑米等。现代医学研究发现，黑色食物的保健功效除与其所含的营养素、维生素、微量元素有关外，黑色素也发挥了特殊的积极作用。

中医认为，黑属水，入肾。肾为先天之本，居五脏之首，产生物质之精髓，支配生长和发育，影响心、肝、脾、胃之功能。黑色食物中所含营养素比值均衡、结构合理，能够调养各种生理机能，实属天然多功能药食。



强势保健功效

◆**防癌抗癌** 黑色食物中所含的花青素的抗氧化能力是维生素C抗氧化能力的20倍，因此能有效清除体内不断产生的自由基，降低胆固醇，抗肿瘤。此外，黑色食品中许多特殊的酶、多糖等物质也具有提高人体免疫力、杀死癌细胞的作用。

◆**补脑健脑** 黑色食物中的黑色素可以安定脑干部位的自律神经，防止记忆力减退；花青素的超强抗氧化能力使有害物质和有毒物质无法进入大脑，从而对大脑起到保护作用。

◆**乌发美容** 头发中黑色素不足会导致发质发黄、发白，而从黑色食物中可以摄取大量的天然黑色素，令头发乌黑有光泽。另外，黑色素能吸收可见光和紫外线辐射，保护人体细胞免受辐射损伤，还可防止色素沉着和老年斑形成。

基础营养素

- ◆ 黑色食物能提供优质蛋白和不饱和脂肪酸，是很好的健脑食物。
- ◆ 黑色食物中维生素含量丰富，尤其是B族维生素。
- ◆ 黑色食物中钙、铁、锌等微量元素的含量均比普通食物高得多，尤其是钙、磷含量比例更加合理。

甲鱼

—JIAYU—

五味肉



甲鱼 又名团鱼、元鱼、水鱼、中华鳖等，是深受人们喜爱的水产佳肴，全国各地均有出产，以洞庭湖区的甲鱼品质最佳。甲鱼肉中含有丰富的氨基酸、维生素、微量元素、多肽和一般食物中少有的蛋氨酸，营养价值极高，是一种高蛋白、低脂肪的珍贵补品。此外，甲鱼肉质细腻、肥腴鲜美，糅和鸡、鹿、牛、羊、猪五种肉的滋味，因此又有“五味肉”之美称。



【保健功效】

- ◆ **防癌抗癌** 现代医学研究发现，甲鱼肉及其提取物能有效地防治肝癌、胃癌和急性淋巴性白血病，并可用于防治因放疗或化疗引起的身体虚弱、贫血、白细胞减少等症。
- ◆ **净血除脂** 甲鱼有较好的净血作用，常食可降低血胆固醇含量，对高血压、冠心病患者有益。
- ◆ **提高免疫力** 甲鱼富含动物胶、角蛋白、铜、维生素D等营养素，能够调节人体内分泌功能，增强抗病能力。
- ◆ **退热滋补** 甲鱼含人体所需的多种维生素、氨基酸、微量元素等，是高蛋白、低脂肪的珍贵滋补食品，在夏季食用尤有清润滋补的功能。



【中医理论】

中医认为甲鱼肉味甘、咸，性平，有滋阴凉血、清热除症、消肿去淤、益气补虚、丰肌亮肤等功效，可治疗咳嗽、盗汗、肾亏、闭经等症。



【食法宜忌】

- 甲鱼富含蛋白质和动物胶质，不容易消化吸收。如果一次吃得太多，容易败胃，影响消化功能。
- 忌**
- ◆ 甲鱼不宜与鸡蛋、兔肉、猪肉、鸡肉、鸭肉及茼菜同吃，否则很容易引起食物中毒。
 - ◆ 生甲鱼血或胆汁配酒会使饮用者中毒或罹患严重贫血症。
 - ◆ 死甲鱼严禁食用。



【人群宜忌】

- 宜**
- ◆ 肺结核、贫血、身体虚弱者宜食用甲鱼。

忌 ◆失眠、孕妇及产后便秘者应慎食甲鱼。

◆肠胃功能虚弱、消化不良者应慎食甲鱼。

◆肾衰、肝炎、肝硬化患者应忌食甲鱼。



【选购要诀】

甲鱼必须鲜宰活杀。选购时，可将甲鱼仰翻在案上，能够迅速翻身的为佳。



保存须知

熟甲鱼保存期较短，最好一次吃完。吃不完时，要用保鲜袋密封后放入冰箱内冷藏保存，但也应该尽快食用。



银耳甲鱼汤

【材料】甲鱼1只，银耳50克，料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉、香油各少许。

【做法】

- 1.将甲鱼宰杀后，去头、尾、内脏及爪。
- 2.将银耳用温水发透，去蒂头，撕成瓣；姜切片，葱切段。
- 3.将甲鱼和银耳同放炖锅内，加入料酒、姜、葱、水2800毫升，用旺火烧沸。
- 4.再用小火煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉、香油调味即成。

【功效】滋阴、养血、润肤、美容。适用于阴虚火旺、肌肤不润、面色无华、眼角鱼尾纹多等症。

营养素（每百克的含量）

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
197	16.5	0.1	1.6	95	0	107	1.4	135	150	10	0.05	23	4.4	3.25

维生素						
维生素A (微克)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素B ₆ (毫克)	维生素B ₁₂ (微克)	维生素C (毫克)	维生素D (毫克)
94	0.62	0.37	0.11	1.2	1	4
维生素E (毫克)	生物素 (微克)	维生素K (微克)	维生素P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)
1	0	5	0	0	16	0.2

（注：焦耳是现在使用的热量国际标准单位，但是千卡作为热量单位更为人们所熟知，故本书全文统一使用千卡来标注热量值。1千卡=4.18千焦。）

乌骨鸡

—WUGUJI—

滋补珍禽



乌骨鸡 又名乌鸡、药鸡、绒毛鸡、黑足鸡等，为我国特有品种，原产于江西泰和。乌骨鸡与普通鸡的形态基本相同，有白羽、黑羽之分，但乌骨鸡为黑皮、黑肉、黑骨。乌骨鸡肉质十分细嫩，味道鲜美爽口，含有丰富的蛋白质、黑色素、多种维生素和微量元素等物质，营养价值极高，并具有一定的医疗保健作用，是难得的滋补佳品。



【保健功效】

- ◆ **抗衰老抗癌** 乌骨鸡含有大量的维生素A、微量元素硒和黑色素，它们具有清除体内自由基，抑制过氧化脂质形成，抗衰老和抑制癌细胞生长的功效。
- ◆ **调治妇科疾病** 乌骨鸡含有大量铁元素，具有滋阴补血、健脾固冲的作用，可有效治疗女性月经不调、缺铁性贫血等症。《本草纲目》认为“（乌骨鸡）益产妇，治妇人崩中带下”。
- ◆ **养身防病** 乌骨鸡含大量蛋白质，多种维生素以及硒、铁、铜、锰等微量元素，而胆固醇含量极低，是高蛋白、低脂肪的滋补佳品。近年研究还证明，乌骨鸡含有的DHA和EPA物质还可以提高儿童智力，防止老年性痴呆症，预防脑血栓和心肌梗死。
- ◆ **提高免疫力** 乌骨鸡含有人体不可缺少的多种维生素、赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸等，经常食用可以有效调节生理机能，提高人体免疫力。



【中医理论】

中医认为，乌骨鸡具有养阴退热、补益肝肾等功效，入药能治一切虚症，如头晕目眩、病后虚弱、体质瘦弱、骨蒸潮热、腰腿疼痛、脾虚腹泻、月经不调和遗精等症。



【食法宜忌】

- 宜**
- ◆ 乌骨鸡中的维生素E含量较多，若搭配富含B族维生素的食物食用，可以增进体力。
 - ◆ 乌鸡连骨熬汤滋补效果更好。
 - ◆ 用沙锅文火慢炖为佳，最好不用高压锅。



【人群宜忌】

- 宜**
- ◆ 少年儿童、中老年人、产妇、贫血者、身体虚弱者宜经常食用乌骨鸡。

◆糖尿病患者可以食用乌骨鸡。

忌 ◆严重皮肤疾病患者应少食或不食乌骨鸡。



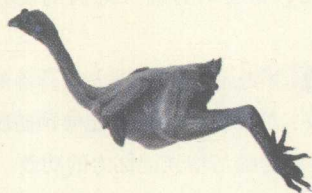
【选购要诀】

以黑色深重、体型较大的为佳，其保健成分含量高于浅色乌骨鸡。



保存须知

若长期保存，可宰杀洗净后放入冰箱内冷冻。



鲜奶银耳乌鸡汤

【材料】乌骨鸡1只，猪瘦肉250克，银耳19克，百合38克，鲜奶1杯，姜片、盐4克，冷水2000毫升。

【做法】

1. 银耳用水浸泡20分钟，清洗干净；百合洗净；乌骨鸡宰杀后去毛、内脏，氽烫后再冲洗干净；猪瘦肉洗净。

2. 烧滚适量水，下乌骨鸡、猪瘦肉、银耳、百合和姜片，水沸后改文火煲约2小时，倒入鲜奶拌匀，续煮5分钟，下盐调味即成。

【功效】补血填精，强壮筋骨，防治骨质疏松。

营养素（每百克的含量）

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
111	22.3	2.3	0.3	106	0	17	2.3	210	323	64	0.26	51	1.6	7.73

维生素

维生素A (微克)	维生素B ₁ (微克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素B ₆ (毫克)	维生素B ₁₂ (微克)	维生素C (毫克)	维生素D (毫克)
42	20	0.2	0.33	2.12	0	250
维生素E (毫克)	生物素 (微克)	维生素K (微克)	维生素P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)
1.77	16	0	0	0	0	0

黑芝麻

—HEIZHIMA

药食同源



黑芝麻 又名胡麻，为一年生草本植物芝麻的干燥成熟种子，除西藏外，在我国各省区均有栽培。黑芝麻富含多种营养成分，经常食用还可预防多种疾病、延缓衰老。《本草纲目》中称“服（黑芝麻）至百日，能除一切痼疾。一年面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生”。



【保健功效】

◆ **强体抗癌** 除了富含抗氧化剂维生素E之外，黑芝麻还富含抗氧化能力更强的硒元素，常食能提高身体免疫力，对抗癌症。

◆ **延缓衰老** 黑芝麻的维生素E含量居植物性食物之首。维生素E能促进细胞分裂，延缓细胞衰老，常食可消除或中和细胞内氧自由基的积累，从而延缓衰老、强身益寿。

◆ **防治贫血** 黑芝麻含丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、多种微量元素和维生素，铁元素尤其丰富，比猪肝的铁元素多1倍，比蛋黄多6倍。常食不仅对调整偏食、厌食有积极的作用，还能预防缺铁性贫血。

◆ **补钙壮骨** 黑芝麻中钙含量比蔬菜和豆类都高得多，仅次于虾皮，常食对骨骼、牙齿的发育及防护都大有益处。

◆ **增强记忆力** 黑芝麻含有增进大脑营养的重要元素，如亚油酸、芝麻油等，常食能够预防脑部细胞退化，从而达到健脑与增强记忆力的功效。

◆ **护肤美容** 黑芝麻富含维生素E，这种物质能促进人体对维生素A的利用，并可与维生素C协同保护皮肤健康，减少皮肤发生感染机会；对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维有“滋润”作用，能够增强皮肤弹性；促进皮肤内的血液循环，使皮肤得到充分的营养物质与水分，保持柔嫩亮泽。



【中医理论】

中医学认为，黑芝麻味甘，性平，入肝、肾经，具有滋补肝肾、生津润肠、润肤护发、抗衰祛斑、明目通乳的功效，可用于血虚、视物昏花、耳鸣、津少便秘、面斑、久咳不愈、发枯不泽、乳汁不通、失眠等症。



【食法宜忌】

宜 ◆ 黑芝麻仁外面有一层稍硬的膜，碾碎后人体才能