

新健康大系

营养与保健系列

红、黄、绿、白、咖啡色  
5色均衡营养

# 5色健康餐

超值营养

170

道

WUSE JIANKANG CAN

曹丽娟 编著

Toku Chao 摄影



科学出版社  
www.sciencep.com

北京市版权局版权登记号：01-2003-4903

## 内 容 简 介

《5色健康餐》将食物以营养成分区分成5种颜色：红、黄、绿、白及咖啡色。170道美味任选，主食+主菜+5色配菜，看颜色就能均衡营养，就能享受健康餐。只要挑选出5色菜单，搭配肉类或海鲜等主菜，及米饭或面等主食，将营养学转化成易懂、易记的5色，一般人就能很容易的拥有营养均衡、热量适中的一餐。

### 图书在版编目(CIP)数据

5色健康餐：超值营养170道/曹丽娟编著. —北京：  
科学出版社，2003.10

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-011960-6

I.5… II.曹… III.保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第070478号

书名/作者 5色健康餐：营养超值170道 / 曹丽娟

本书中文繁体字版于2002年由“出版菊文化事业有限公司”www.ecook.com.tw出版

中文简体字版于2003年经“出版菊文化事业有限公司”(P.C. Publishing Co.,)

安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾莺图文设计公司

责任编辑：李夏 / 文案编辑：邱璐 / 责任校对：刘晓梅

责任印制：刘士平 / 封面设计：东方上林

2003年10月第一版 开本：787×1092 1/20

2003年10月第一次印刷 印张：5 1/2

印数：1—6 000 字数：772 000

定价：22.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

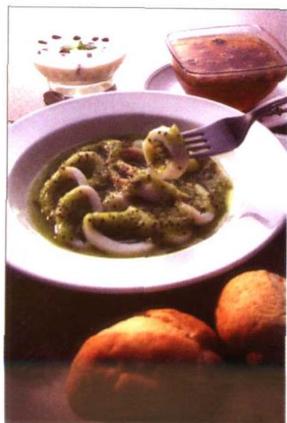
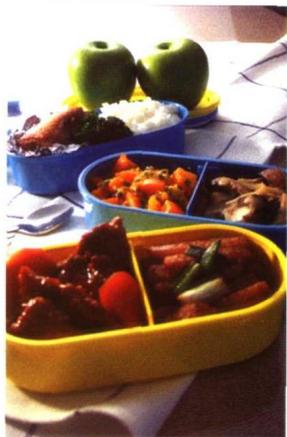
营养与保健系列

# 5 色健康餐

超值营养170道

曹丽娟 编著

Toku Chao 摄影



科学出版社  
北京

# 目 录

## CONTENTS

作者序 / 6  
编者序 / 8  
本书用法 / 9

各年龄层所需营养素 The nutrition of everyone/10  
5色的营养/12

### 5色健康套餐组合

#### 【多变化的米食】 / 15

西式健康套餐/16  
小巧香味套餐/17  
蔬活套餐/18  
和风精致套餐/19

#### 【好吃的便当】

营养午餐 I / 21  
里脊排套餐/22  
意大利面套餐/23  
香辣鸡丁套餐/24  
营养午餐 II / 25  
海陆套餐/26

#### 【面包的传奇】

海味风套餐/28  
树子肉盅套餐/29  
日式便当/30  
海南油鸡套餐/31  
三明治套餐/32  
香煎虱目鱼套餐/33  
炒蟹套餐/34

## Red 红色

辣椒炒豆豉/36  
南瓜汤/36  
红番茄牛肉酱/36  
南瓜烧/37  
红葡萄鱼丁/37  
红番茄炒蛋/37  
甜红椒清汤/38  
红苋菜/38  
枸杞炒毛豆仁/38  
圣女番茄烩鹌鹑蛋/39

苹果色拉/39  
胡萝卜鱼丁/39  
地瓜蜜汁/40  
胡萝卜炒豆皮/40  
西瓜粉圆/40  
甜红椒笋片/41  
梅子酒杏仁豆腐/41  
红葡萄柚炒干贝/41  
红豆烧麦/42  
胡萝卜卤猪肉/42



## Yellow

## 黄色

菠萝虾/44  
黄甜椒百香果/44  
菠萝排骨肉/44  
黄椒炒鸡丝/45  
菊花冻/45  
炸蛋小点/45  
蛋黄芥末色拉/46  
辣豆瓣炒黄豆/46  
小玉米花生/46  
地瓜橘汁/47

串烤玉米/47  
玉米粒炒虾米/47  
姜泡菜/48  
芒果虾仁/48  
黄豆芽炒豆干/48  
煎香蕉/49  
炒金针菇/49  
炸甘蔗松饼/49  
卤咖喱鸭蛋/50  
韭黄鱼片/50

## Green

## 绿色

菠菜猪肝汤/52  
毛豆素翅浓汤/52  
A菜炒肉丝/52  
青椒炒海苔/53  
西芹干丝/53  
苦瓜炒素肠/53  
豌豆松饼/54  
猕猴桃拌透抽/54  
焗烤青芦笋/54  
凉拌西兰花/55  
菜豆炒肉丝/55

小黄瓜拌鸡丝/55  
秋葵拌橙汁/56  
酪梨春卷/56  
山苏炒肉丝/56  
海菜吻仔鱼汤/57  
青苹果油豆腐/57  
豌豆荚炒肉丝/57  
蒜炒长豇豆/58  
蒲瓜虾米/58  
干煸四季豆/58



## White

## 白色

白萝卜清炖鱼汤/60  
山药泥春卷/60  
月桂叶莲藕/61  
大白菜炒肉丝/61  
白萝卜丸子汤/61  
意式拌菜花/62  
洋葱泡菜/62  
洋葱炒肉片/62  
豆腐蒸蛤蜊/63  
葱烧豆腐/63

红烧马铃薯/63  
糖醋菜花排骨/64  
炒豆芽三丝/64  
葡萄干酸奶/64  
圆白菜炒猪肉/65  
茭白笋炒魔芋/65  
红烧笋/65  
蘑菇鱼片/66  
白芝麻饼/66

## Purple & Brown 紫、咖啡色

炒黑木耳/68  
素炒茄子/68  
红烧香菇/68  
香菇炒三丝/69  
黑芝麻饼/69  
凉拌海龙/69  
红裙菇炒肉丝/70  
海带炒姜丝/70  
酒酿黑枣/70  
黑糯米丸子/71  
紫圆白菜炒鸡丝/71

紫山药桂圆甜汤/71  
黑豆肉丁/72  
牛蒡汤/72  
红凤菜\*汤/72  
发菜汤/73  
凉拌海带条/73  
烤夫盘/73  
芋头丸子/74  
四神草菇汤/74

\* 红凤菜,多年宿生根草本植物,又叫红菜、红翁菜、观音苋。

## Main dish 主菜类

### 【猪肉类】/76

酱爆肉丝/76  
梅菜扣肉/76  
里脊排/77  
日式可丽饼/77  
黑胡椒火腿/77  
卤肉/78  
白煮肉切片/78  
卤猪脚/78  
树子肉盅/79  
麻油猪肝汤/79  
煎香肠/79

### 【牛、羊肉类】/80

茄汁牛腩/80  
清炖牛肉丸子汤/80  
卤牛腱/81  
姜汁牛杂/81  
葱爆毛肚/81  
溜丸子/82  
牛排/82  
烤牛肉串/82  
羊肉蘑菇芦笋汤/83  
沙茶羊肉/83  
迷迭香煎羊排/83  
炒辣豆瓣羊肉/84  
烧酒羊肉/84  
葱姜蒜炒羊肉/84



## 【鸡、鸭、鹅】 / 85

- 咖喱鸡/85
- 油鸡/85
- 蒸鸡腿/86
- 烤鸡肉串/86
- 炒辣鸡丁/86
- 蜜汁烤芝麻鸡块/87
- 卤味鸡腿/87
- 凉拌鸡丝/87
- 鹅肠姜丝汤/88
- 清蒸鸭/88
- 鹅肫凉拌/88
- 咸菜鸭汤/89
- 卤鸭翅/89
- 烤鹅夹饼/89
- 煎鸭胸肉/90
- 辣鸭肠/90

## 【海鲜】 / 93

- 蒸虾/91
- 炸虾/91
- 五味透抽/91
- 小卷蒸姜丝/92
- 白切鱿鱼/92
- 烤秋刀鱼/92
- 香煎虱目鱼/93
- 小鱼花生/93
- 蛤蜊炒三杯/93
- 蒸红目鲢鱼/94
- 味噌\*鱼片/94
- 豆豉蚶/94
- 炒蟹/95
- 辣炒双脆/95
- 蚬汤/95
- 烤鲑鱼/96
- 清蒸海臭虫/96
- 烤鱼丸串/96
- 生鱼片寿司/97
- 余蚶仔/97

## Color Mix 混合色

### 2色

- 番茄炒黄瓜(红&绿)/99
- 洋葱炒豆干(黑&白)/99

### 3色

- 烩三丝(红绿白)/99
- 茄子九层塔蛋(绿黑黄)/101

### 4色

- 小炒鲜菇(白绿红黑)/100
- 生菜三松(白绿红黄)/101

### 5色

- 素炒甜椒(白绿红黑黄)/100
- 蘑菇烩什锦(白绿红黑黄)/100

## 【营养成分索引】

\*味噌：用黄豆酿制成的调味料。

# 作者序

## 用5色

### 吃出崭新的烹调新理念

大自然中，万物皆有色彩，因为有别，所以缺一不可。而人类借由食物与蔬菜的组合来供应身体所需，能借助简单的色彩观念与食物的特性，轻松自在变换出许多“山珍海味”。虽然烹饪者不一定要有专业的营养学基础，但却能调配出一道道色、香、味俱全的美味佳肴；这一次以5色来区分食材的特性，不以复杂的营养学观念来谈均衡饮食，而以最原始的方法，易懂且实际，有如一位艺术家为一幅画所调配出的美丽色彩，并与健康人生相应相随。在自然医学的领域里，用纯真、实务的食材，不但使人体健康，更方便人们取得均衡的营养素。

《5色健康餐》中以红色、黄色、绿色、白色及咖啡色为主，在色彩学中5色元素就能变化无限，相对的“蔬菜”因各种基因和不同的天然色彩，都含有丰富的营养素及纤维质，以供给人体每日所需，利用简单的方式，认识5色蔬菜，并用各种食材来协助组合出每一餐的均衡食疗，不但吃出崭新的烹调新理念，更使身体得到更充分的均衡营养以及下厨的乐趣。

曹嘉娟

Lilian



生于1960年 双子座 台北市人 现居天母

\* 牛津国际大学营养科学博士、博强国际管理科学硕士

\* 荣获1998年联合国自然医学家族NM总裁赠勋殊荣

\* 荣获1999年联合国自然医学家族圣约翰王储

Dr Deric Bircham亲赠骑士爵(夫人)勋章殊荣

\* 担任发展策进会推行委员(董事长邱创焕)

\* 并陆续荣获1986年台湾省金厨奖业余组金厨奖第一名

\* 1997年、1998年获得优良食品(长寿茶-茶膳圣品)金牌奖

\* 著作：《6食补美一生》《5色健康餐》《酱料情报志》等

\* 代言2000年台北国际食品展“桂冠冷冻食品公司”团膳食谱、考生药补、食补等13场展示示范秀

# 编者序

## 红、黄、绿、白、咖啡看颜色就能均衡饮食

现代人在文明病增多及强调养生的风气下，越来越重视健康均衡的饮食，但一般人都不会像营养师受过专业的训练，可以容易地分辨各种食物的营养成分。所以，如何简单又快速地知道自己吃得是否健康又均衡？热量又不会过多导致肥胖，答案就在这本《5色健康餐》中。

## 将专业营养学转化成易懂、易记的 [5色]

《5色健康餐》将食物以营养成分区分成5种颜色：红、黄、绿、白及咖啡色，只要挑选出5色菜单，搭配成主食、主菜，将营养学转化成易懂、易记的5色，一般人就能很容易地拥有营养均衡、热量适中的一餐。

## 170 道美味，

## 任选主食+主菜+5色配菜就能享受健康

不同年龄、性别所需的热量及营养成分都不相同，书中清楚标示出每一个年龄层及性别所需的营养成分及热量，加上170道经过专业营养师计算过热量及营养成分的佳肴。让您可自由依喜好及所需挑选搭配，为自己及家人量身计算出健康餐。“5色健康餐”的观念也能够应用在外出用餐，期待这本书像专业营养师随侍在侧，让您吃得均衡又美味！

祝

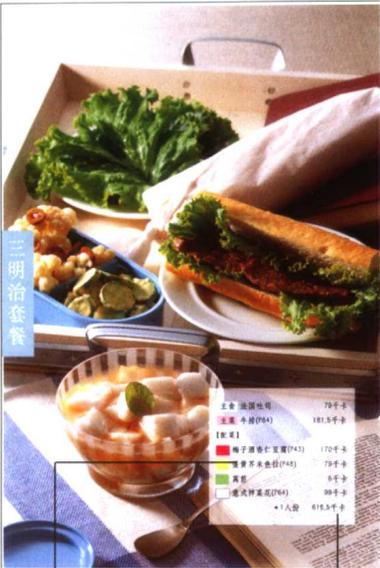
拥有健康与活力

总编辑

李荣蔚

# 本书用法

## 套餐名称



## 菜肴名称 2人份的热量

### Color Mix

番茄炒黄瓜 2人份 196千卡

**颜色分类:**  
**红色:** 2人份  
 番茄1个, 大黄瓜150克, 蒜米1/2大匙  
**咖啡色:** 2人份  
 盐1小匙, 糖1/3大匙, 香油2小匙, 水1大匙  
**做法:**  
 1.将材料洗净, 番茄切块, 大黄瓜切片备用  
 2.锅内加入适量的油将番茄煮熟, 放入材料并调低炉温收汁约2-3分钟即可

(黑绿白)

洋葱炒豆干 2人份 280千卡

**颜色分类:**  
**红色:** 2人份  
 洋葱1/2个, 蒜豆干1个  
**咖啡色:** 2人份  
 盐1小匙, 糖1/3大匙, 香油1/3大匙  
**做法:**  
 1.材料洗净, 洋葱切块, 蒜豆干切片备用  
 2.锅内加入适量的油将洋葱煮熟, 加入蒜豆干并调低炉温收汁  
 3.加入调味料炒匀即可

(红绿白)

烩三丝 2人份 74.5千卡

**颜色分类:**  
**红色:** 2人份  
 芹菜1支, 红辣椒1根, 笋半支(煮熟)  
**咖啡色:** 2人份  
 盐1小匙, 糖1/3大匙, 白胡椒粉1小匙, 香油1/3大匙, 水4大匙  
**做法:**  
 1.将材料洗净, 葱切段, 笋切成丝备用  
 2.锅内加入适量的油将芹菜煮熟, 再依次加入红辣椒、笋及调味料, 翻炒均匀即可盛出

(红绿白)

## 颜色分类:

清楚的红、黄、绿、白、咖啡色标示, 让您轻松挑选!

## 美味好菜

## 食谱配方:

[材料]

[调味料]

[做法]

一清二楚, 每个人都能简单料理出健康餐

## 套餐组合内容:

为您列举出主食+主菜+5色配菜的组合, 不论是正餐、带便当或是野餐, 您也可以自由替换、变化, 无限种属于自己口味及喜好的套餐组合。

## 热量:

我们请专业营养师计算出每一道佳肴的热量, 您可以参考“各年龄层所需营养素”, 计算出1人份套餐组合的总热量, 是否适合您及家人所需。

## 量匙:

小匙: 1小匙的盐约等于4克

1小匙的冰糖约等于10克

大匙: 容量约等于15毫升

1小匙=5毫升

1/2小匙=2.5毫升

1大匙=15毫升



1/4小匙=1.25毫升

## 颜色分类

## 菜肴名称

## 索引:

每一道颜色的菜肴都标示出所在的页数, 更详细精算出以2人为单位的营养成分, 您也可以按索引计算出最适合您及家人的健康餐!

Red											
Page	热量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	维生素A	维生素B1	维生素B2	维生素B6	维生素C	维生素E
Page	热量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	维生素A	维生素B1	维生素B2	维生素B6	维生素C	维生素E
P199	135	10.8	8.6	48.5	1.9	1195	0.09	29.3	0.16	1.7	1.7
P200	50	1.48	0.7	78.5	2.2	2234	0.0	29	0.07	1.26	0.0
P201	80	2.27	2.24	14.19	2.23	0	0.044	0.067	0.02	0.4	0.0
P202	244	11.95	11.18	48	1.96	0	6.22	60.03	0.62	4	0
P203	235	2.95	2.8	40	40.1	0	0	0.05	0.2	90	0
P204	328	22.8	21.3	104.4	2.18	0	0	0.24	0.06	83.2	0
P205	205	8.54	12.44	130.5	3.2	0	0	0.7	1.014	54.9	0
P206	492	8.84	23.6	99.6	0	0	0	0.06	0.12	0	0
P207	1014	2.55	8.7	126	20.7	0	0	0.21	0.12	84	0
P208	98	7.68	6.78	120.8	0	0	1.61	0.834	0.36	12	0
P209	147	12.24	13.9	71	24.6	0	0	0.19	0.14	24	0
P210	145	15.5	8.15	0	75	0	0.044	0.025	0.019	3.9	0
P211	165	6.15	0.6	90	90	0	0	0.06	0.63	110.5	0
P212	179	1.55	10.5	68.5	1.5	0	0.055	0.06	0.06	149.5	0
P213	85	2.1	7.4	21	16	0	0.24	0.09	1.15	14	0
P214	118	1	12.4	60.5	3.9	0	0	58.1	0.05	0	0
P215	90	0.15	1.8	13.7	3.2	0	0	60	0.04	0.22	0
P216	76.5	6	2.78	34.6	2.85	0	0.075	0.323	22.5	0	0

Yellow											
Page	热量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	维生素A	维生素B1	维生素B2	维生素B6	维生素C	维生素E
Page	热量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	维生素A	维生素B1	维生素B2	维生素B6	维生素C	维生素E
P217	77.5	0.96	17.4	70	4.2	0	0.34	0.3	0.04	1.6	0
P218	60	0.62	0.6	33	30	0	0	58.66	0.03	10	0
P219	39.5	0.75	1.5	56.5	1.22	0	0	0.1	0.06	144	0
P220	117.5	1.26	6.7	17.5	2.51	0	0	1.98	0.46	182	0
P221	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P222	177	1.5	4	49	10.43	0	0	1	0.1	2.26	0
P223	150	14.2	2.7	21	13.6	0	0.14	0.074	0.071	1.2	0
P224	495	11.55	24.7	115	25.87	0	0.2	0.668	0.36	0	0
P225	746	13.4	29.8	47.4	12.5	0	0.009	0.124	110.9	0	0
P226	485	23.55	44.9	286.7	24	0	0	54.76	0.382	0	0
P227	171.5	3.5	3.5	160	10	0	0	0	0.15	22.4	0
P228	276.5	0.45	4.5	135	10.19	0	0	0.145	0.72	99	0
P229	263	2.4	7.4	2	34.6	0	0	0.39	21	14	0
P230	150.5	0.95	8.52	197.4	0	0	0	2.22	0.028	0	0
P231	159.2	18.9	14.75	133.2	9.6	0	0.147	0.144	59.5	0	0
P232	1346	1.45	1.6	29.5	1	0	0.11	0.06	0.107	31.5	0
P233	359	21.95	1.75	39	11.8	0	0.009	0.075	1.9	0	0
P234	48.5	1.6	0.1	27	11.5	0	0	0.005	0.03	40	0
P235	133.2	2.77	0.68	40.5	0	0	0.0022	0.0075	6	0	0
P236	144	11.01	7.43	182	14.6	0	0	0.131	0.074	4.3	0
P237	186.5	18.8	3.5	205	0	0	0	78	0	11.9	0
P238	195	12.28	0.75	30.5	76	0	0.44	0.294	0.115	17	0
P239	449	0.8	4.33	38	47.6	0	2.07	0.3	0.66	20	0

White											
Page	热量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	维生素A	维生素B1	维生素B2	维生素B6	维生素C	维生素E
Page	热量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	维生素A	维生素B1	维生素B2	维生素B6	维生素C	维生素E
P240	107.5	1.15	1.65	29.5	1	0	0	0.11	0.06	110.5	0
P241	359	21.95	1.75	39	11.8	0	0	0.009	0.075	1.9	0
P242	48.5	1.6	0.1	27	11.5	0	0	0.005	0.03	40	0
P243	133.2	2.77	0.68	40.5	0	0	0	0.0022	0.0075	6	0
P244	144	11.01	7.43	182	14.6	0	0	0.131	0.074	4.3	0
P245	186.5	18.8	3.5	205	0	0	0	78	0	11.9	0
P246	195	12.28	0.75	30.5	76	0	0.44	0.294	0.115	17	0
P247	449	0.8	4.33	38	47.6	0	2.07	0.3	0.66	20	0

## 各材料度量换算表

量匙/量杯	毫升
1大匙	15
1小匙	5
1杯	200

## 各年龄层所需营养素

	热量(千卡)		蛋白质(克)		钙(毫克)	
	男	女	男	女	男	女
1岁~	1250	1250	25	25	500	500
7岁~	1900	1650	40	40	600	600
13岁~	2500	2200	63	60	800	700
16岁~	2650	2100	70	55	800	700
20岁~	2450	2000	65	55	800	700
25岁~	2350	1900	65	55	600	600
35岁~	2350	1900	65	55	600	600
55岁~	2250	1850	65	55	600	600
70岁~	2000	1800	65	55	600	600

## 维生素A(国际单位) 维生素D(微克) 维生素E(毫克)

	维生素A(国际单位)		维生素D(微克)	维生素E(毫克)	
	男	女		男	女
1岁~	3800	3800	10.0	5	5
7岁~	4200	3800	10.0	8	8
13岁~	4600	4600	10.0	12	10
16岁~	5000	4200	10.0	12	10
20岁~	5000	4200	5.0	12	10
25岁~	5000	4200	5.0	12	10
35岁~	5000	4200	5.0	12	10
55岁~	5000	4200	5.0	12	10
70岁~	5000	4200	5.0	12	10

这里所提供的值只是建议量；如果是经常运动或是活动量较大的人，就必须摄取更多的营养素来维持充沛的体力，若你是长久待在办公室工作的人，活动量较小，所摄取的营养素也就不需要那么多。

其实，除了均衡摄取各类食物之外，正常的作息、适度的运动、足够的睡眠以及积极正面的人生态度也是常保健康的关键。

肥胖与疾病常划等号，如果人体内的脂肪含量过高，容易侵害身体机能，进而提高了慢性疾病的罹患率。然而近几年所流行的骨感与病态美，导致有些女性为了拥有窈窕身段而用不当方式拼命减肥，体重减轻却造成营养不良，气色不佳的后果。其实只要体重维持在标准值±10%之内都是正常的。近年来我国人民日渐重视身体脂肪对于健康的重要性，所以应最好先了解自己的身体脂肪率，再决定是否该减重。

$$\text{理想体重(公斤)} = 22 \times \text{身高(米)}^2$$

体脂肪标准范围

### 女性

女性的体脂肪率若高于30%就算是肥胖。

正常值30岁↑ 17%~24%

30岁↓ 20%~27%

### 男性

男性的体脂肪率若高于25%就算是肥胖。

正常值30岁↑ 14%~20%

30岁↓ 17%~23%

维生素B<sub>1</sub>(毫克)    维生素B<sub>2</sub>(毫克)    维生素C(毫克)

	男	女	男	女	
1岁~	0.6	0.6	0.7	0.7	40
7岁~	1.0	0.8	1.0	0.9	45
13岁~	1.3	1.1	1.4	1.2	50
16岁~	1.3	1.1	1.5	1.2	55
20岁~	1.2	1.0	1.3	1.1	60
25岁~	1.2	1.0	1.3	1.0	60
35岁~	1.2	1.0	1.3	1.0	60
55岁~	1.1	0.9	1.2	1.0	60
70岁~	1.0	0.9	1.1	1.0	60

# 5色的营养

## 绿色：

绿叶蔬菜是众多蔬果当中拥有最高的营养素，因为它普遍含有各种维生素及钙、铁、碘。多吃绿色蔬菜，不但可以预防骨质疏松、贫血及血管性心脏病，还可以维持视力，增加抵抗力，所以想要均衡摄取营养素，绿叶蔬菜是您的最佳选择。此外，深绿色蔬菜含有丰富的镁，可预防中风。

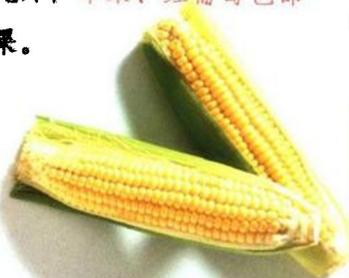


## 红色：

红色蔬果当中，首推胡萝卜的营养成分最高，除了含有丰富的维生素A可保护眼睛、降低胆固醇之外，还有维生素B、C及各种矿物质；红凤菜（紫背天葵）也是营养价值相当高的蔬菜，女性多吃可以补血；除了可从乳制品中摄取钙质，红色蔬菜也含有相当丰富的钙质，如红凤菜、红苋菜、番茄。此外，苹果、红葡萄也都是四季皆产、营养丰富水果。

## 黄色：

黄色的蔬果普遍含有丰富的维生素C，如黄甜椒、菠萝、柑橘、橙子、木瓜等，多吃黄色蔬果可增加抵抗力、预防感冒；特别一提“黄豆”，它是我们摄取蛋白质的主要来源，并且含有丰富的维生素B群，可以治疗缺乏时所产生的各种症状，如倦怠疲劳、食欲不振及脚气病。



## 白色：

白色蔬果当中营养价值最高的是白菜，富含了各种维生素及矿物质，其余也都含有维生素B群及钙、磷、铁。如马铃薯、姜，多食可防止骨骼钙化及皮肤发炎，并且还可以补充铁质，预防贫血。豆腐也是营养价值非常高的食物，含有各种营养成分，吃素者可多食用。



咖啡、紫色：(黑紫色)

咖啡、紫色普遍来说皆含有丰富的钙质及维生素，其中黑豆富含蛋白质，而且不含胆固醇；海藻类含碘，如人体缺乏碘会造成甲状腺分泌不足，而导致体重下降，心情焦躁不安，也有可能引起肥胖。黑枣含铁及维生素，是天然的维生素丸。



根据中医五行学的角度，五色与五脏有密不可分的关系。心为红色、肝为绿色、脾为黄色、肺为白色、肾为黑色。五脏的气色呈现于脸部，因此脸色的变化跟天气预报一样，我们可以依据脸上的气色来判断五脏是否健康。

如果发高烧、脸色通红的时候，表示心火旺盛；脸色苍白表示肝气滞留、患肝病；女性脸色苍白则肝强脾弱，容易月经不调、脾气暴躁，此因脾虚、水液无法顺畅运行所造成；若脸色发白表示肺气虚，脸色、眼圈发黑表示肾虚。

所以当我们在选择食物的时候，可依他们的颜色，针对其所对照的五脏来做调理。

### 5色 五脏所需的蔬果

■ 红色	心脏	胡萝卜、番茄、草莓、南瓜...
■ 绿色	肝脏	芹菜、西芹、油菜...
■ 黄色	脾脏	柑橘、香蕉...
■ 白色	肺脏	萝卜、白菜、豆芽菜...
■ 黑色	肾脏	香菇、木耳、黑芝麻、茄子、海藻

# [ 5 色健康套餐组合 ]



## 营养成分

我国人民最常食用的是白米，其含有糖类和蛋白质，有均衡氨基酸的作用，并且可以帮助降低血压，但其营养价值却不如糙米或胚芽米。糙米中含有相当丰富的维生素B<sub>1</sub>及纤维质，其中不易消化的纤维质为白米的3倍，能刺激肠壁、促进肠胃蠕动、帮助通便，并且将肠内有害物质一起排出体外，所以可有效预防大肠癌。胚芽米中维生素B<sub>1</sub>比一般白米多2.5倍，维生素E则是白米的10倍。

# 多变化的米食

1碗	热量 (千卡)*	蛋白质 (毫克)	糖类		钙 (毫克)	维生素D (微克)	维生素E (毫克)	维生素B <sub>1</sub> (毫克)	维生素B <sub>2</sub> (毫克)
			糖(克)	纤维质(克)					
白饭	531	9.75	117.15	0.45	22.5	-	0	0.165	0.06
糙米饭	510	10.05	43.1	0.45	31.5	-	0	0.45	0.275
胚芽米饭	538	10.5	2.1	0.75	165	-	0	66.15	43.5
五谷米饭	584	20.85	100.65	1.65	85.5	-	0	7.675	0.015

1卡=4.2焦耳