

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

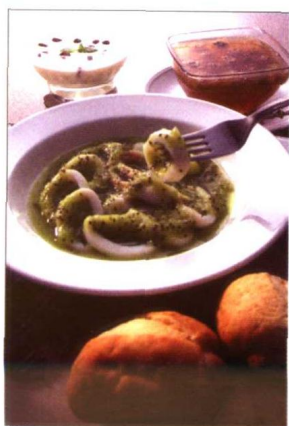
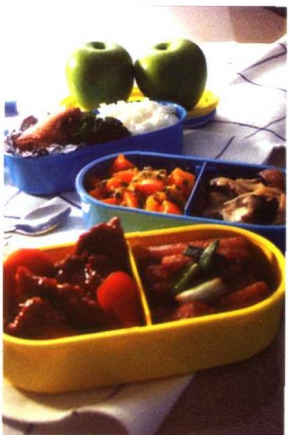
营养与保健系列

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
红禧菇炒肉丝/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、红蓊菜、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
豆豉蚵/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
余蚵仔/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，轻松自在地变换出许多“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。

曹嘉靖

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

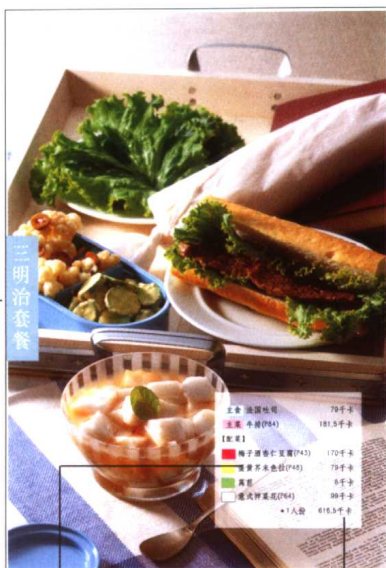
拥有健康与活力

总编辑

李果蔚

本书用法

套餐名称



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。

[illegible]

Color Mix

番茄炒黄瓜 2人份 108千卡



(黑与白)

材料：2人份
番茄1个、大黄瓜150克、蒜米1/2大匙
调味料：
盐1小匙、糖1/2大匙、香油2小匙、水3大匙

1. 将材料洗净、番茄切块、大黄瓜切片备用
2. 锅内加入适量的油爆香蒜米，放入材料及调味料继续翻炒2~3分钟即可

洋葱炒豆干 2人份 280千卡

材料 2人份
洋葱1/2个、黑豆干1个
调味料
盐1小匙、糖1/3大匙、香油1/3大匙
做法



- 1.材料洗净，洋葱切丝，黑豆干切片备用
- 2.适量油入锅将洋葱丝爆香，加入黑豆干片炒至干，再放入调味料炒匀即可

烩三丝 2人份 74.5千卡

材料：2人份
芹菜1支、红辣椒1根、笋半支(煮熟)
调味料：
盐1小匙、糖1/3大匙、白胡椒粉1小匙、香
1/3大匙、水2大匙



1. 将材料洗净，先切段，再切成丝备用
2. 锅内加入适量的油将芹菜爆香，再依序加入红辣椒、蒜末调味料，翻炒均匀后即可

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

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大匙=15毫升

1小匙=5毫升

$$1/2 \text{ 小匙} = 2.5 \text{ 毫升}$$

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！

[illegible]

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		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。

理想体重(公斤)=22 × 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B₁(毫克) 维生素B₂(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B₁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B₁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 ₁ (毫克)	维生素B ₂ (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