

风 行 国 内 外 餐 桌 上 的 时 尚 美 食

时尚  
养生干果

时尚 SHISHANG  
养生美食  
*Yangsheng Meishi*

王 增/编著

时尚  
养生饮品

绿茶

中国妇女出版社

风 行 国 内 外 餐 桌 上 的 时 尚 美 食

王 增/编著

时尚 SHISHANG  
养生美食  
*Yangsheng Meishi*



中国妇女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

时尚养生美食/王增编著. —北京: 中国妇女出版社, 2005  
ISBN 7-80203-229-6

I. 时… II. 王… III. 食物养生—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136613 号

## 时尚养生美食

---

作 者: 王 增 编著

图书策划: 乔彩芬

责任编辑: 乔彩芬

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 8.5

字 数: 180 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-229-6

定 价: 15.00 元

---

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 前 言

随着生活水平的提高，人们对饮食的需求已从量的满足转向对质的重视和追求。加上健康意识的增强，人们的饮食观念也在不断地发生变化。越来越多的人开始钟情大自然的野味，使食品向着自然、粗糙、低热量、科学、营养等方面发展，同时，食品养生之风也勃然兴起。针对人们迫切需要了解和掌握新潮、时尚的食品养生方面知识的情况，我特意编著了《时尚养生美食》一书，向广大读者推荐和介绍有关时尚养生方面的知识。

《时尚养生美食》一书主要分为时尚养生食风、时尚养生食法、时尚养生食品、时尚养生干果、时尚养生饮品等方面的内容。本书最大的特点是知识性强、趣味性强、实用性强，通俗易懂。

《时尚养生美食》一书中的部分文章，曾经在中央和省级报纸、杂志等媒体上发表过，引起广大读者的浓厚兴趣。读者在来信中给予很高的评价。在此基础上，编著者进行了全面修改和论证，汇编成此书。

但愿《时尚养生美食》一书能够成为广大读者居家养生的小顾问，广大群众的健康益友。

由于编著者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者批评指正。

王 增

2005年10月



# 目 录

## 第一篇 时尚养生食风

1. 黑色食品——饮食界的黑旋风 3
2. “聪明食品”——饮食科学的新课题 8
3. 粗杂粮——饮食的新宠儿 22
4. 昆虫食品——风行国内外的时尚美食 25
5. 红色食品——保健佳品 29
6. 野菜——登上大雅之堂 31
7. 森林蔬菜——林海珍品 33
8. 花卉——入馔溯源 34
9. 野生菌——绿色时尚 37
10. 泡沫红茶——茶文化的变迁 39

## 第二篇 时尚养生食法

1. 吃“野”能祛病健身 47
2. 吃“糙”既防病又减肥 47
3. 吃“杂”使营养平衡 48





- 49 4. 吃“生”有助于预防癌症
- 49 5. 吃“素”延年益寿
- 51 6. 吃“皮”有益健康长寿
- 52 7. 多吃降血脂的食品
- 54 8. 多吃抗衰老的食品
- 55 9. 吃减肥食品健美瘦身
- 57 10. 吃能够清除体内垃圾的食品
- 57 11. 吃“茶”营养价值高
- 58 12. 五色食品维护人体健康
- 60 13. 营养多样的最佳食品
- 61 14. 吃“醋”的十大功效
- 63 15. 吃“醋豆”治疗心血管疾病

### 第三篇 时尚养生食品

- 67 1. 花粉——神奇诱人的营养结晶
- 69 2. 螺旋藻——最优秀的营养佳品
- 71 3. 糙米——健脑更养人
- 73 4. 黑米——四季进补佳品
- 75 5. 米皮糠——平凡的防癌食品
- 77 6. 小麦——粮食中的保健抗癌佳品
- 85 7. 小麦胚芽——营养宝库
- 87 8. 荞麦——强心降压最佳食品
- 92 9. 燕麦——优良的降血脂食物
- 95 10. 红小豆——功能多具的补养食品
- 100 11. 芋头——宽肠散结的亦蔬亦粮食品
- 104 12. 荠菜——三月养生是灵丹
- 109 13. 山药——温和的补养品





14. 土豆——“第二面包” 113
15. 番薯——益寿减肥功效大 119
16. 南瓜——宜菜宜粮的宝瓜 126
17. 何首乌——抗衰老的奇特野蔬 133
18. 裙带菜——营养丰富的海产奇蔬 145
19. 仙人掌——沙漠里的食物 147
20. 枸杞叶——益寿延年的佳品 152
21. 鱼腥草——方兴未艾的美食 154
22. 茯苓——美味食补佳品 159
23. 乌骨鸡——经久不衰的妇科补品 164
24. 黑蚂蚁——独特的长寿食品 169

## 第四篇 时尚养生干果

1. 莲子——益肾养心安神食品 175
2. 板栗——益肾添美的果实 184
3. 大枣——天然的维生素丸 191
4. 菱角——益气养人的抗癌佳品 205
5. 核桃——健脑益智果 210
6. 腰果——天然保健佳品 216
7. 开心果——健康的仙果 217
8. 松仁——润肠通便的果中仙品 218
9. 槟榔——御瘴舒心的佳果 221

## 第五篇 时尚养生饮品

1. 白开水——最廉价的时尚饮料 227
2. 矿泉水——天然的保健时尚饮料 228





- 231 3. 花茶——春季养生时尚饮品
- 231 4. 绿茶——中外风行的健康饮品
- 235 5. 青茶——秋季养生时尚饮品
- 235 6. 红茶——充满文化魅力的时尚饮品
- 253 7. 红茶菌——促进人体健康的时尚饮料
- 257 8. 柿叶茶——时尚的保健饮料
- 259 9. “竹纤维”——清澈透明的保健饮料



# 第一篇

## 时尚养生食风







## 1. 黑色食品——饮食界的黑旋风

俗话说：民以食为天。但是，吃什么？怎么个吃法？自古无定式。据现代科学家的考证，人类吃的食物经历了几代演变。

第一代是野果、野菜，称之为青色食物；

第二代是火烤的野果、野兽，称之为红色食物；

第三代是人工栽种的稻、麦、薯类等，称之为白色食物。

人类进入 20 世纪 90 年代后，随着消费观念的不断改变，人们已不再满足于吃得饱、吃得好，而是要求所吃的食品具有良好的医疗作用和保健功能。营养学家们指出，保健养生宜吃黑色食品。

营养学家们认为，自然界天然食物的营养与它们的颜色息息相关，除了我们所熟悉的绿色外，若按其营养价值排列，依次为黑色、红色、黄色和白色等。因此，过去不被人们重视的黑色食品，越来越受到人们的青睐，人们对黑色食品有了新的认识。

近年来，国外风行黑色食品，乌黑的色彩点缀于食品的黄、红、白、绿诸多色彩中，独具特色，独领风骚。例如，一段时期，美国各大餐馆的菜单上，几乎是“一片漆黑”，黑蘑菇、黑橄榄、黑米饭、黑面包……都堂而皇之地上了台面。在欧洲，黑色食品风靡市场，黑蛋糕、黑鱼子酱、紫菜、海带等满目皆是，颇受消费者喜爱。

20 世纪 90 年代初，我国广西壮族自治区东南部的容县突然冒出一个不伦不类的食品品牌——“黑五类”。一个小私营食品





企业生产的食品“黑芝麻糊”、“黑八宝”、“黑八珍”等全都离不开一个“黑”字。几年之内，中国食品的黑旋风从这里刮向神州大地。生产“黑五类”的企业也从小私营企业迅速发展为大型食品集团公司。

那么，究竟什么是黑色食品呢？

具体地说，黑色食品是指含有天然黑色素的动植物食品。不论是动物还是植物，由于含有天然黑色素，其色泽均呈乌黑或深紫色、深褐色。在日常生活中，我们常见到的黑色食品种类是很多的。例如：

——动物中，乌骨鸡、甲鱼、墨鱼、海参、乌龟、青鱼……

——植物中，黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、发菜、海带、香菇、紫菜……

有些品种外皮乌黑；也有的品种一黑到底，表里如一；有骨子里呈黑色的食品，如黑米、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、海带、乌骨鸡等；还有人工生产的黑色食品，如黑枣、乌梅、豆豉、陈醋、酱油、皮蛋等。

天然黑色食品在自然界分布十分广泛，而且营养丰富，味道鲜美。我国盛产的黑米自来被视为“药糯”、“珍品”，古时是向皇帝上贡的“贡米”，一般老百姓不易吃到它。黑豆，过去受到冷落，仅作为药用或做饲料，营养价值被忽视，而现在它非常走红。例如古巴菜中就有一道著名的“黑豆汤”。黑豆还可以用来烘制黑色蛋糕和制作凉拌菜，而用黑豆发酵制成的调味品，在国外餐馆则得到越来越多的广泛应用。我国科研人员也迎头赶上，研制开发了以黑豆为主要原料的系列黑色食品，其中东方精制黑豆、素肉馅、素肉松等产品投放市场后，畅销不衰。又如黑豆、黑芝麻、黑豌豆等黑色杂粮食品，经专家们的测定，经过深





加工后，营养丰富，色美味香，人食后回味无穷。

人工黑色食品在国内外也广泛存在。比如我国的黑枣，是将鲜枣煮熟晒干后，经过反复熏烤制成的，其皮呈乌黑色，其功效与红枣相似，具有较好的滋补作用，产品远销国外。在国外，人工生产的黑色食品也十分风行，如用墨鱼汁染成的黑米饭，很受顾客们的欢迎。据有关资料介绍，一位美国厨师在意大利威尼斯学会做用墨鱼汁染成的黑米饭后，回国后在芝加哥一家餐馆大显身手，隆重推出黑米饭，顾客盈门，生意兴隆。更有趣的是，美国一家名为“黑珍珠爆米花公司”的食品企业特别推出了黑色爆米花；还有一些厨师纷纷做起了黑色面条，名曰“午夜面条”，颇具新意。同时，美国人对黑色食品的嗜好已到了对烧焦的食物也一概喜欢的程度，风靡一时的黑色“卡真式”菜肴就是一种烧得又黑又焦的食物，许多美国人吃起这种食物是津津有味，边吃边赞：“OK！”

随着科学的迅速发展，营养学家们经过深入研究后认为，黑色食品是一种理想保健佳品，不但营养价值丰富，而且富有抗衰老、防癌治病的功效。

现代营养学家们还发现，食物的营养结构，与食物本身的色彩有着密切的关系，颜色越深，则食物的营养价值越高，尤其是富含蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素以及人体所必需的钙、铁等矿物质，且营养结构合理，保健作用大。

据现代科学研究分析，天然动植物黑色食品中，蛋白质的含量都是比较丰富的，而且质量好，容易被人体吸收。如每100克的黑豆含蛋白质就高达40~50克。

研究结果进一步表明，植物性的黑色食品中，脂肪含水量较高，其脂肪的成分为多价不饱和脂肪酸，有利于营养脑细胞，防





止胆固醇沉积，并有利于脂溶性维生素的吸收，同时，还含有较丰富的B族维生素，特别是富含我国膳食结构中容易缺乏的核黄素等成分。

从营养角度来看，大部分黑色食品的独特优点是：富含的钙、磷成分比例合理。因此，在日常生活中，多吃一些黑色食品，对于纠正我国传统膳食中钙、磷比例失调的缺陷，促进人体健康，大有裨益。

黑色食品还有一个明显的特点是含有人体所需的多种微量元素，其中锌的含量喜人，对于处在生长发育阶段的青少年来说，有目的、有选择地食用一些黑色食品，及时补充人体所需，是大有好处的。

这里，让我们来看一看，部分黑色食品与同类食品比较结果分析：

- 黑色食品的蛋白质含量均高于同类食品；
- 植物性黑色食品脂肪的含水量高于一般食品；
- 动物性黑色食品的脂肪含量低于一般食品；
- 黑色食品中膳食纤维的含量也高于一般同类食品；
- 黑色食品中钾、钙、铁、锌等无机盐的含水量均高于同类食品。

由此可见，黑色食品营养丰富，各营养素之间的比值较均衡，有益于人脑细胞的发育和维持正常功能，还有利于纠正我国膳食结构中核黄素、钙、锌、维生素等缺乏的问题。因而，它被专家们赞为天然保健食品，是名副其实的。

其实，在我国古代，医药学家们对黑色食品的保健功能已有充分的认识，并在古籍中有所记载。如《神农本草经》记载，黑芝麻有“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑





髓”等功效。《本草纲目》称：“服（黑芝麻）至百日能除一切病疾。一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生”。《食物本草》曰：（黑芝麻）“治虚癆，滑肠胃，行风气，通血脉，祛头风，润肤”。黑芝麻作为食疗品，有益肝、补肾、养血、润燥、乌发、美容等作用。李时珍在《本草纲目》中对黑豆的评价是：“治肾病，利水下气，制诸风热，活血”。《食物本草会纂》认为：黑豆“散五脏结积，除胃热，止膝痛，入盐煮熟时常食之补肾”。以乌骨鸡为原料制成的“乌鸡白凤丸”，是治疗妇科疾病的传统良药。

另外，我国民间对黑色食物曾相当推崇，黑米，过去一直作为宫廷“御米”为皇室专用，具有“补血米”、“长寿米”、“智力米”、“药糯”之美称；黑芝麻、黑木耳更是滋补强身的保健食品；黑豆则被称为“黑珍珠”，具有益气血、长筋骨、解百毒、补虚健肾、明目宁心的功效，是养生、保健、疗病、长寿的重要食品，李时珍在《延年秘方》中说：“服食黑豆，令人长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能……神秘验方”也。

在我国传统的医学宝库中，食品治疗与食物养生有一整套学说与千百年的经验。其中，对于食物的“色”与养生之关系也早有论述和研究。中医学认为，食物除了有寒、热、温、凉“四气”和酸、苦、甘、辛、咸“五味”之外，还有青、赤、黄、白、黑“五色”。食物的五色各有主味，相对应于人体的五脏，即：

- 青色，入肝；
- 赤色，入心；
- 黄色，入脾；
- 白色，入肺；





——黑色，入肾。

黑色食品养生作用主要是“补肾”，中医学所讲的肾不同于解剖学狭义的肾脏本身。

中医学的食疗主张饮食五色应调节适当，方能滋养五脏、强体祛病。故食疗食补养生应“对症状施膳”。任何一类食品，包括黑色食品，其营养保健功能都是不同的，只有从实际情况出发，按照个人的体质和需要选择食用，方可达到事半功倍、祛病强身的作用。临床实践证明：黑色食品可调节人体生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有益胃肠消化和增强造血功能，提高血红蛋白的含量，并有润肤美容与乌发的作用，具有延缓衰老之功效。在日常生活中，根据黑色入肾之理，有计划、有目的地选择黑色食品进行食疗，调养补肾。尤其是人过中年，“四十阴气自半，起居衰矣”，多为“肾气日衰”所致，更要固本扶正，经常食用黑色食品，进一步改善肝、脾、心、肺功能，达到控制肌体衰老，强身健体，延年益寿的目的。

## 2. “聪明食品”——饮食科学的新课题

要孩子成才，不仅要给孩子丰富的书本知识营养，而且还要为孩子的大脑提供足够的物质营养。只有这样，孩子才能更加聪明可爱。

可是，千百年来，大脑生理学家们几乎都认为，世界上没有可以使人的大脑变得聪明的食物。人要想变得聪明，除了勤奋学习与实践相结合，给予大脑以一定的刺激外，别无他法。但是，





近二三十年来，国外营养学家们长期研究试验的结果表明，营养是可以改善人脑细胞，使脑细胞功能增加活力的重要因素之一。同时，我们还可以从法国全国保健和医学研究所主任、大脑生物学家玛丽·布尔博士所著的《大脑饮食学》一书中找出使孩子更聪明的饮食成分：“智力五大营养素”，即维生素、蛋白质、脂肪、糖、微量元素。

通常说来，人类的大脑主要是由脂质（不饱和脂肪）、蛋白质、糖类、维生素B、维生素C、维生素E及钙等营养成分构成的。这些营养成分，其功能作用不同，皆可作为健脑营养素。对此，专家、学者们指出：“在日常饮食中，人常吃那些富含健脑营养素的食物，会促使大脑更加聪明。”

随着知识经济时代的到来，全社会生活水平的提高，人们越来越重视对大脑的滋补。在科学技术迅猛发展的情况下，对健脑食品的研究，也不断取得新的成果，人们相信健脑食品的作用，对“聪明食品”的要求越来越迫切……

所谓“聪明食品”，简单地说是有益于大脑的食品。换句话说，“聪明食品”是构筑坚韧而耐疲劳的脑神经的食品。

据报道，“聪明食品”在美国食品行业掀起了一股热潮。随着人们对脑力研究以及激发人脑潜能的高度重视，一些有识之士，特别是那些年轻的企业家们，已经开始追逐能使人的大脑变得聪明的食品。而这类“聪明食品”与健康食品相比较，其作用更胜一筹，不仅营养均衡，而且具有促进记忆、集中注意力的功效，能使人保持良好的体力和精力，在长时间工作学习后，仍然思维敏捷。

目前，“聪明食品”已受到越来越多消费者的喜爱。据市场行家们的预测，未来市场潜力无穷。