



著名中医、营养师联手审定推荐

五色 养生餐

双福 赵峻◎主编

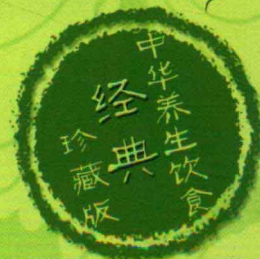
红入心 绿入肝 黄入脾 白入肺 黑入肾



百余款美食 风味独特

汇集养生保健精华

五色补益五脏 强身益寿



养生饮食三驾车

五色养生餐

双福 赵峻◎主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

五色养生餐 / 双福, 赵峻主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.12

(养生饮食三驾车系列)

ISBN 978-7-5048-5307-3

I. 五… II. ①双… ②赵… III. 食物养生 - 食谱 IV.

TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第211833号

主 编 双 福 赵 峻

监 制 周学武 *

编 著 朱太治 王玉治 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏
王雪蕾 陈 辰 孙 燕 刘继灵 贾全勇 梅妍娜 徐正全 李青青
李华华 石婷婷 杨 亮

制 作 郭光峰 程化震 王修强 赵明星 福苑美厨

场地提供 广瑞德大酒店

统 筹 双福 | SF 文化工作室
摄 影 www.shuangfu.cn
装帧设计

责任编辑 育向荣 刘博浩

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm X 1194mm 1/24

印 张 4 $\frac{1}{3}$

字 数 80千

版 次 2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷

印 数 1~6000册

定 价 16.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



Contents

本书特色 5

写在前面:

五色、五行、五脏的养生关系
..... 6



Part 1

赤色入心养生餐

番茄肉丝汤	8
番茄炒鸡蛋	10
番茄牛肉	12
鸡蛋番茄色拉	13
番茄鱼片	14
番茄炒山药	15
蜜枣绿豆汤	16
桂花蜜枣	17
韭菜炒鸭血	18
五宝赤豆粥	19
鲜百合炒虾仁	20
枸杞炖羊肉	21
凉拌猪肝	21
南瓜莲子汤	22
小米红薯粥	23
红薯糯米饼	23



Part 2

青色入肝养生餐

豉味苦瓜肝片	24
苦瓜泥	26
干煸苦瓜	28
豉椒苦瓜	29
碧瓜猪肝	30
金钩荷兰豆	31
蒜末荷兰豆	32
酸辣四季豆	33
油焖春笋	34
橘香青笋	35
酸甜莴笋	36
清炒三瓜	37
嫩烧丝瓜排	38
多宝菠菜	39
菠菜色拉	40
翡翠鲜菇鸭掌	41
萝卜丝炖青虾	42
西芹炒腰果	43
鸡球芥菜心	43
雪菜大汤黄鱼	44
马蹄尖椒炒腊肉	45
青椒墨鱼丝	45



Part 3

黄色入脾养生餐

松子玉米	46
虾仁玉米粒	48
玉米羹	50
丝瓜玉米羹	51
玉米烙	52
南瓜色拉	53
金瓜炒虾球	54
南瓜黄金饼	55
南瓜豌豆肉丝汤	56
双色鱼丝	57
亮眼白玉条	58
油焗胡萝卜	59
金笋香菜鲫鱼汤	59
糖醋山药	60
山药莲子羹	61
香拌黄豆	61
干煸黄豆芽	62
五谷丰登	63
奶油鸡条	63
芙蓉竹荪蛋	64
燕麦牛奶粥	65
糯米鸡丝粥	65

Part 4

白色入肺养生餐

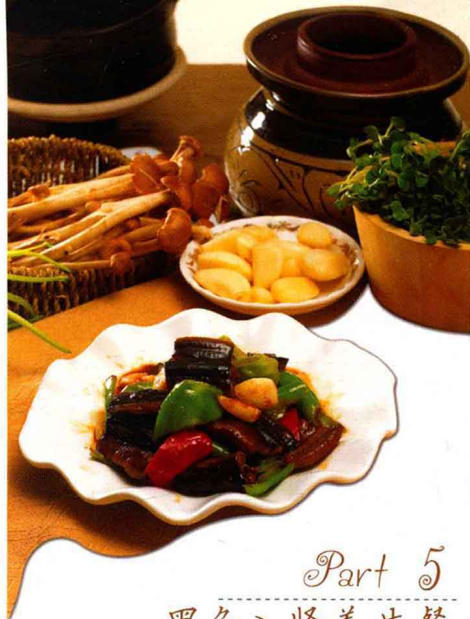
西芹鲜百合	66
养生四宝	68
蜜汁百合梨	70
雪梨瘦肉汤	71
白菜心拌海蜇丝	72
醋熘白菜	73
银耳鹌鹑蛋	74
温拌银耳干贝	75
蛤蜊炒冬瓜	76
鲜蘑冬瓜球	77
橙汁渍瓜脯	78
松仁火腿豆腐	79
鸡汤嫩豆腐	80
五色扒豆腐	81
鲜辣茭白丝	82
姜丝炒鲜藕	83
白果鸡汤	83
银芽炒鸡丝	84
糖醋蜇头	85
冰糖莲子羹	85



Part 5

黑色入肾养生餐

木耳炒白菜	86
肉末烧木耳	88
芝麻香菇串	90
松仁香菇	91
香菇桃仁	92
莴笋烩香菇	93
糖醋海参	94
肉末烧海参	95
笋片烧海参	96
葱烧海参	97
蒜瓣焖鳝段	98
豉椒鳝鱼段	99
红烧鳝鱼段	100
干烧鳝鱼	101
肉末烧茄子	101
琉璃核桃仁	102
香辣全腰	103
黑芝麻粥	103
乌鸡煲	104
紫菜虾皮汤	104



本书特色

【全彩图解】

甄选养生餐，以精美图片展现菜肴的色、形，便于制作参考。

【好学易做】

原料选择方便易得，详细的步骤分解，在家也能制作五星级美味。

【专家点评】

将菜品口感、功效、适用人群——点评，让你吃得更安全、放心。

【养生讲堂】

专家将五脏排毒常识——解析，深入浅出，从本源讲授五脏保健之道。

【附赠养生知识】

家庭常用养生知识，饮食调补之余，收获更多养生益趣。



木耳炒白菜



08

原材料

白菜250克，水发木耳100克，葱花、盐、味精、淀粉、酱油、花生油各适量。

制作

1. 将木耳用温水泡半个小时，择洗干净，沥干水分；将白菜择洗净，切成片。
2. 炒锅注油烧至七成热，下葱花炝锅，再放入白菜片翻炒片刻。
3. 放入木耳、酱油、盐、味精翻炒匀，加味精调味，用湿淀粉勾芡即可。

专家点评

木耳中铁的含量极为丰富，常食吃木耳能养血补脾，令人肌肤红润，容光焕发，并降低血压，预防老年人缺血性脑血。



00

养生讲堂：肾脏存在毒素表现

- 1. 月经量少，或迟或早，颜色暗。
- 2. 水肿，肾脏毒素堆积，排出多余液体能力降低，会出水肿。
- 3. 下腰酸痛，肾脏下腰部由肾管管，肾的排毒不足，多余的毒素会表现在下腰部。
- 4. 精神疲倦，毒素消耗了肾的能量，肾脏提供的能量减少，于是出现腰酸，神疲乏力。



五色、五行、五脏的养生关系

大千世界，食物的品种成千上万，颜色也是五彩缤纷。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”，食物的颜色与人体五脏相互对应，合理搭配是饮食养生的基础。

营养学界依据“五行学说”将这些食物按其天然颜色大致分为五大类：青（绿）、赤、黄、白、黑五色。

五行，即木、火、土、金、水五种物质。“五行学说”是古人用这五种物质为代表，阐述自然界事物的属性及相互间的关系。

“木曰曲直”是木具有生长、生发的特性。与人体五脏中的肝喜通达舒畅、生发气机的性质相联属，并与草木萌芽的春天、青色、风等自然现象相联系。所以说“肝属木，在色为青，在季为春，在味为酸……”。

“火曰炎上”是火具有发热、向上的特性。与人体五脏中的心推动血行，主司精神意识的性质相联属，并与烈日炎炎的夏天、红色、暑等自然现象相联系。所以说“心属火，在色为赤，在季为夏，在味为苦……”。

“土爰稼穡”是土具有种植庄稼、生化万物的特性。与人体五脏中的脾运化水谷精气、营养四肢百骸的性质相联属，并与湿热绵绵的长夏、黄色、湿等自然现象相联系。所以说“脾属土，在色为黄，在季为长夏，在味为甘……”。

“金曰从革”是金具有肃杀、变革特性。与人体五脏中的肺宣发肃降、司呼吸、通调水道的性质相联属，并与秋风萧瑟的秋天、白色、燥等自然现象相联系。所以说“肺属金，在色为白，在季为秋，在味为辛……”。

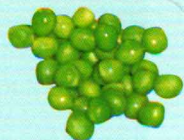
“水曰润下”是水具有滋养、向下的特性。与人体五脏中的肾贮藏精气、主骨生髓、司水液代谢的性质相联属，并与寒风凛冽的冬天、黑色、寒等自然现象相联系。所以说“肾属水，在色为黑，在季为冬，在味为咸……”。

综上所述中医食疗学认为，各种颜色的食物对于不同脏腑有不同的作用，**具体为青（绿）入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。**

赵峰

青(绿)入肝:

青(绿)色食物多补肝。包括各种新鲜蔬菜和水果,如青笋、青菜、青豆、菠菜等,是提供人体所需维生素、纤维素和矿物质等营养素的食物。大部分绿色的食物都含有纤维素,能清理肠胃防止便秘,减少直肠癌的发病。另外,经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态,更大程度上避免癌症的发生。营养学家大力提倡多多摄入绿色尤其是深绿色水果蔬菜,因为绿色蔬果中有丰富的维生素A,而维生素A对我们的视力和身体大循环意义重大。



赤入心:

赤色食物养心补血,并有活血化淤的作用。包括畜禽肉类及山楂、西红柿、心里美萝卜、红辣椒等。前者含丰富的动物蛋白及脂肪等营养素,是机体血液形成的基础。红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含天然铁质的食物,例如我们常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药,也适合女性经期失血后的滋补。红色蔬果在视觉上也能给人刺激,让人胃口大开,精神振奋,所以,红色食物也是抑郁症患者的首选。



黄入脾:

黄色食物能补脾。包括主食米、面及各种杂粮黄小米、玉米、山药、土豆、豆类食品。富含植物蛋白质等营养素。是供人们果腹和提供热量的食物,人体生长发育的生命活动所需热量的60%以上是由此类食物供给的。更可以强化消化系统与肝脏,清除血液中的毒素,令皮肤也变得细滑幼嫩。



白入肺:

白色食物有补肺润肺的作用。包括白果、白梨、白桃、白杏仁、百合等。白色食物,如各种蛋类以及牛奶制品等都是富含蛋白质的优秀食物代表。而我们经常吃的白米,则是富含碳水化合物的食物代表,是饮食金字塔坚实根基的一部分,更是身体不可或缺的能量之源。



黑入肾:

黑色食物有益肾、抗衰老的作用。包括可食的黑色动植物,如乌鸡、甲鱼、海带、黑米、黑豆、黑芝麻及各种食用菌。此类食物含维生素和微量元素最丰富,且含丰富的优质动植物蛋白及其他养分。尤其香菇可用于辅助治疗脾胃虚弱、食欲不振、少气乏力、佝偻病、骨质疏松症,所含香菇多糖是很好的抗癌物质,可提高人体免疫功能。



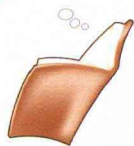
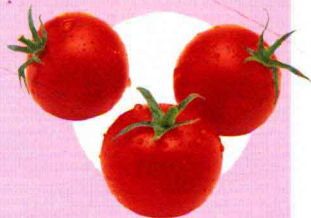


原 料

番茄150克,猪肉100克,葱末、姜丝、盐、味精、香油、花生油各适量。

制 作

- 1.将猪肉洗净,切成丝。
- 2.番茄洗净去皮,切成小块。
- 3.炒锅注油烧至四成热,下葱末、姜丝炆锅,随即放入肉丝、番茄块及适量水,旺火烧开片刻,滴入香油,加味精调味,起锅即成。



专家点评

番茄中所含的番茄红素具有独特的抗氧化能力,能够清除自由基,保护细胞,使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏,并且能阻止癌变进程、保护心脏。



养生讲堂: 心脏存在毒素的表现

- 1. 舌头溃疡,通常认为是心脏有内火,或是火毒。
- 2. 额头长痘,心火旺盛成为火毒,痘痘就会茂盛。
- 3. 失眠、心悸,当火毒停留于心而无法排除时,睡眠不会安稳。
- 4. 胸闷或刺痛,这也是心脏存在毒素的一种表现。

番茄炒鸡蛋

10

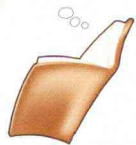


原 料

番茄3个,鸡蛋4个,小葱、盐、胡椒粉、植物油各适量。

制 作

- 1.将番茄切成块,小葱切成段,蛋液加盐搅匀。
- 2.炒锅注油烧热,放入番茄翻炒,撒入盐、胡椒粉调味。
- 3.将蛋液倒入热油锅中,大火炒至五成熟,放入葱段及炒好的番茄略炒即可。



专家点评

番茄中含有尼克酸,尼克酸能维持胃液的正常分泌,促进红血球的形成,有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。经常食用番茄对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。



养生讲堂:心脏顺畅排毒方法

- 1. 吃苦排毒,首推莲子心,虽然味苦,但可以发散心火。
- 2. 按压心脏排毒要穴——少府穴,位置在手掌心,第4、5掌骨之间,握拳时小指与无名指指端之间。按压这个穴位可以多用力,左右手交替。
- 3. 经常食用绿豆,绿豆可以利尿、清热、排毒,辅助化解并排出心脏的毒素。
- 4. 中午11~13点是心脏最强的时间,可以吃些保心、助排毒的食物,例如茯苓、坚果、黄豆、黑芝麻、小枣、莲子等。



原 料

牛腿肉500克，番茄250克，干辣椒、花椒、葱段、姜片、精盐、白糖、鲜汤、面酱、酱油、甜酒酿、绍酒、香油、色拉油各适量。

制 作

- 1.牛肉切成片，放在碗内，加精盐、绍酒、姜片、葱段拌匀，腌渍约30分钟，拣去葱、姜；干辣椒切成小段，番茄切成小片。
- 2.炒锅注油烧至七成热，放入牛肉片炸至棕褐色，捞出沥油；锅内留油烧至四成热，下干辣椒、花椒炸香，放入番茄炒出香味，添入鲜汤，再放入牛肉、精盐、酱油烧沸，用旺火收汁，加入酒酿、白糖、香油即可。

专家点评

番茄除了对前列腺癌有预防作用外，还能有效地降低胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

原 料

番茄500克, 鸡蛋300克, 葱头75克, 青椒、红椒各25克, 芹菜叶、盐、糖、辣椒粉、胡椒粉、芥末酱、白醋、植物油各适量。

制 作

1. 将葱头、青椒、红椒、芹菜叶洗净, 均切成末, 加入盐、糖、白醋、辣椒粉、植物油、胡椒粉、芥末酱调匀, 制成蔬菜沙司。
2. 鸡蛋入开水锅煮熟, 捞出过凉, 去壳切圆片。
3. 番茄洗净切圆片, 每两片夹一片鸡蛋, 整齐地摆放在盘内, 浇上蔬菜沙司即可。

专家点评

番茄所含的苹果酸及柠檬酸, 有助于胃液对脂肪及蛋白质的消化。





原 料

鲜鱼肉400克，番茄200克，鸡蛋清1个，番茄酱、葱段、姜片、盐、糖、胡椒粉、水淀粉、料酒、色拉油各适量。

制 作

- 1.将鱼肉洗净切片，沥干水分，加盐、胡椒粉、水淀粉、料酒、鸡蛋清拌匀上浆；番茄去皮、籽，切三角形片。
- 2.炒锅注油烧热，下番茄酱翻炒，加入盐、糖，收浓汤汁，取出凉透。
- 3.炒锅注油烧至五成热，放入鱼片炸透，捞出沥油，同番茄片一起放盘内，浇入炒熟的番茄汁即成。

专家点评

青色未熟的番茄不宜食用。

原 料

番茄150克、山药300克、葱、蒜、盐、糖、味精、水淀粉、花生油各适量。

制 作

- 1.山药去皮切圆形片，加水浸泡，去尽黏液；葱蒜切片。
- 2.锅烧开水，放入番茄略烫，去皮切小丁；山药焯熟捞出。
- 3.炒锅注油烧热，下葱蒜片炒香，放入番茄丁略炒，再放入山药片，撒盐、味精、糖炒匀，勾芡，出锅即可。

专家点评

山药含有皂甙、黏液质，有润滑，滋润的作用，故可益肺气，养肺阴，辅助治疗肺虚痰嗽久咳之症。





原 料

蜜枣50克，绿豆25克。

制 作

1. 绿豆洗净，上锅蒸约30分钟。
2. 同蜜枣一起入锅，添适量水熬成粥即可。

专家点评

枣中富含钙和铁，对防治骨质疏松和贫血有重要作用；中老年人、更年期经常会骨质疏松，正在生长发育高峰的青少年和女性容易发生贫血，经常食用大枣有十分理想的食疗作用。