

每天要吃七彩膳食

美國營養學家強調食物多樣是健康的根本。

紅色食物防心臟病，橙色食物提高免疫力，黃色食物保護視力，白色食物改善血壓。

背景：有著全美「最佳醫生」稱號的康寶萊科學顧問委員會和營養諮詢委員會主席大衛·赫伯博士，帶著他的力作——《多彩膳食健康全解碼》（北京大學醫學出版社出版）日前來到中國。其獨特的「七彩膳食食譜」與康寶萊公司合作研發的田園蔬果系列產品，讓人耳目一新。

人的基因編碼在5萬年前就設定好了，它並不能預見今天人們會吃那麼多漢堡、炸薯條、比薩餅等垃圾食品，這是引發現代常見病的發病原因之一。美國營養專家大衛·赫伯指出，想要通過營養改善健康狀況，除了要減少脂肪和糖的攝入，並增加蛋白質外，一定要增加各色水果蔬菜。

大衛·赫伯認為，健康的新食譜種需要一種關鍵的成分——有色的水果和蔬菜，紅、橙、

黃、綠、白、藍、紫，猶如彩虹般的七彩膳食，會對人體的不同部位起到保健效果，每天確保攝入這7種顏色的果蔬，就能讓你遠離疾病的困擾。

以番茄、紅葡萄柚、蘋果、西瓜等為代表的紅色食物，富含番茄紅素和花青素，能夠預防心臟病、泌尿系統疾病和前列腺癌。橙色的胡蘿蔔、芒果、橘子、南瓜、紅薯等能提供豐富的胡蘿蔔素，它在體內轉化成的維生素A有保護眼睛、促進生長髮育、提高免疫力、抵抗病毒傳染的功能。

黃玉米、蜜瓜、鱧梨等黃色果蔬富含葉黃素和玉米黃素，這些類胡蘿蔔素能維護眼睛的健康，預防失明、白內障和老年黃斑變性的發生。

西蘭花、捲心菜、大白菜、羽衣甘藍等綠色蔬菜，則能刺激肝臟產生降解體內致癌細胞的物質。

而大蒜、洋蔥、細香蔥等白綠色果蔬，不但能改善血壓，還有抗腫瘤的功效。



不同體質人選擇不同時蔬

蔬菜中含有大量的纖維素，對人體有良好的通便作用，能夠降低大腸癌發病率。祖國醫學認為不同體質類型的人應選擇不同的時鮮蔬菜，下面簡要介紹幾種時鮮蔬菜的食療作用及其體質宜忌。

1、薺菜味甘性溫。李時珍說：「冬至後生苗，二、三月起莖五六寸，開細白花，整整如一。」薺菜是最早報春的時鮮野菜，因其清香可口，民間常用它包餛飩，或炒野雞肉，或與豆腐共煮羹。但多數人不知道它的藥用價值。臨床上常被用來治療多種出血性疾，如血尿、婦女功能性子宮出血、高血壓患者眼底出血、牙齦出血等，其良好的止血作用主要是其所含薺

菜酸所致。目前市場上有兩種薺菜，菜葉矮小，有奇香，止血效果好；另一種為人工種植的，菜葉寬大，不太香，藥效較差。

2、薺菜又名空心菜，味甘性平。可炒，可煮湯，可涼拌。因為味淡，常不被人們重視，忽略了它的藥用價值。嵇會的《方草木狀》稱之為「南方之奇蔬」，因它能解毒，如解毒草類、砒霜、野葛、木薯等中毒；治蜈蚣、毒蛇咬傷；治淋濁便血、婦女白帶、肺熱咳血、鼻出血及無名中毒。有書記載，用其內服能治熱痢，外用能治瘡癰腫毒。紫色薺菜含有胰島素樣物質，故糖尿病病人食用有利於控制血糖。

3、蓬蒿菜味甘辛性平。早在唐代已列為食療之品，唐代醫家孫思邈在《千金方》中稱之能「安心氣，養脾胃，消痰飲」。蓬蒿菜有明顯的平肝、清虛熱作用，對肝陽上亢者如高血壓頭昏腦脹、煩熱頭昏、睡眠不安及熱咳有痰等證有良好的療效。有潤腸通便之功，尤宜於內熱便秘者。

4、生薑味辛性微溫。日常在燒魚、肉、雞、鴨、蟹等都要放點生薑作佐料。生薑的藥效有去寒、去濕、止嘔、發汗、止咳、止反胃等。生薑皮利水，可以治菌痢，熱痢留姜皮，冷痢刮去姜皮。因生薑性昇，不宜晚上吃，因為夜間人氣收斂，故不宜反其道而昇之。用生薑3片加紅棗10枚煎水服，治療脾胃虛寒的胃、十二指腸潰瘍病及大便洩瀉，常有奇效。在此必須說明，內熱偏重者及舌苔黃而干者忌食生薑。

5、韭菜味甘辛性溫。是一種良好的興奮性強壯劑，有健胃、壯陽功能。凡腎陽虛所致夢遺、滑洩、腰酸、小便頻數、小兒尿床、婦女腰酸白帶多者都可以常食韭菜，故又名「起陽草」，如與開洋(蝦米)同炒，其效更好。但內熱便秘，口乾舌燥者忌食韭菜。韭菜昏目，有眼病者，如結膜炎等也當忌食。



草菇燒筍是一道消食去熱的家常菜，是以草菇和冬筍為主料，與火腿一同烹煮而成。草菇和冬筍質嫩味鮮，清脆爽口，且營養豐富，此菜適合節後常食，以達到護肝健胃、幫助消化的食療效果，還能預防便秘和結腸癌等病症。

烹製材料
材料：冬筍(500克)、草菇(200克)、火腿腸(1根，100克)、姜蓉(1/2湯匙)
調料：油(1杯)、雞粉(1/3湯匙)、鹽(1/3湯匙)、香油(1/5湯匙)、生粉(1/2湯匙)
1 洗淨冬筍，切成滾刀塊，火腿腸斜切成塊，草菇洗淨切半；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調成生粉水。
2 燒開半鍋水，放入草菇焯30秒，撈起瀝干水待用。
3 燒熱1杯油，放入冬筍塊以大火炸5分鐘，盛入碟中待用，倒出鍋內余油。
4 爆香姜蓉，倒入火腿塊翻炒15秒，倒

入草菇和冬筍拌炒1分鐘。
5 注入1碗清水，加蓋以小火燜煮30分鐘，煮至湯汁呈濃稠狀。

6 加入1/3湯匙雞粉、1/3湯匙鹽和1/5湯匙香油調味，倒入生粉水勾芡，便可上碟。

貼士
1、袋狀的冬筍都經水煮過，可以用沸水汆燙後再烹調，也可將其油炸再拌炒成菜，兩種方法皆可去除生味。

2、此菜選用火腿腸入菜，味道會比較淡，可以用京華火腿來烹調，增加菜式的鮮香味。

3、草菇富含維生素C，能消食去熱、滋陰壯陽，防止壞血病，促進傷口癒合、護肝健胃和增強人體免疫力。烹調前，應先將草菇放入沸水中焯一下，可去掉草菇的草腥味。

4、冬筍對肥胖症、冠心病、高血壓、糖尿病和動脈硬化等患者有食療作用，但冬筍含有較多草酸鈣，患尿道結石、腎炎的人不宜多食。



家常草菇燒筍

香滑糊 清熱美容



看的好心情

糕蛋克薩哥

卷原料：
低粉60克、雞蛋3只、橙汁70克、色拉油60克、糖40克、巧克力醬
做法：1、橙汁+油+糖10克混合，攪拌至乳狀狀態
2、篩入低粉，加蛋黃攪拌至無粉粒
3、蛋白+糖打至糊狀
4、倒入烤盤，170度12分鐘
5、烤好出爐倒扣，撕去底紙
6、冷藏片刻，取出切片
慕絲原料：
小芒果2只、優酪乳50克、糖

不少人喜歡吃各種「糊糊」，如芝麻糊、杏仁糊、奶糊等。據說，夏天多吃點各類「糊糊」，不僅營養美味，還可清熱美容。

芝麻糊：香滑可口
芝麻糊是大家最熟悉的，因為香甜，許多廣東人非常喜歡吃。在吉之島超市裡有一家小食坊，現場磨製芝麻粉，現場煮芝麻糊。未入超市便可聞到芝麻香味。真正好吃的芝麻糊，得用芝麻與糙米一起打漿。洗乾淨的芝麻和糙米泡水八小時，然後用攪拌機打成糊，倒鍋裡煮，邊煮邊用筷子攪動防止粘鍋，開鍋後小火煮5分鐘即可。

芝麻泡久後打成糊狀再煮，會濃潤和香甜很多，吃的時候那種濃郁的香味令人驚歎，而且頗有溫暖的感覺。據說，香滑可口的芝麻糊還可清熱祛毒，對便秘者有療效。

杏仁糊：甘甜誘人
新鮮杏仁的味道有點甘澀，如果做出一杯誘人的杏仁糊也頗有講究。大良八記的杏仁糊很有名，忠誠的食客不少。據介紹，首先選擇適量大南杏，因為南杏相對甜口，加上一些適量糯米粉、白糖或煉奶。先將大南杏用熱水浸泡約2小時，然後將泡好的杏仁連水一起加入攪拌機，攪約3分鐘，杏仁汁就榨好了。

將杏仁汁加入調勻的糯米漿中，攪拌均勻。然後用中火慢慢煮，煮時不停地攪拌防止結塊，中途加入白糖和煉奶，再煮10來分鐘，美味的杏仁糊就煮好了。據介紹，杏仁糊有美白養顏的功效，所以，它的「粉絲」更多是女性。

奶糊：百變味道
奶糊當然是以牛奶為主，奶香十足。不過，如果將雞蛋與其一一起煮，味道更好。在禪城汾江南路一家甜品店製作的奶糊就十分美味。

據瞭解，將雞蛋敲開，倒入容器，用打蛋器順著一個方向使勁攪打蛋液，直至蛋液漲發起來呈乳白色的厚糊狀為止，即成蛋泡糊。

然後將蛋泡糊、水牛奶、白糖調勻，放進鍋裡加熱，並不停地攪拌，見蛋糊開始凝結時即可關火，晾涼後食用，也或放入冰箱冰凍食更爽。蛋乳交融，香滑可口，色、香、味、形俱佳，並有養顏、潤肺之功效。也可將芝麻漿或杏仁漿與牛奶一起煮上，做成芝麻奶糊或杏仁奶糊。

我愛川菜——香辣蠔子

所需原料：蠔子一斤、乾辣椒、花椒、八角、蔥、姜、蒜、生抽、糖、鹽、料酒、雞精

準備工作：
一、蠔子買回來後，先洗淨。然後放在淡鹽水中養2、3個小時，讓其吐沙。
二、乾辣椒用剪刀剪段(多少就看你的口味了)一定要用剪刀。乾辣椒用剪刀切可是絕對的費力不討好，很難切勻。
三、姜、蒜拍爛(這樣好出味)，切片。
四、蔥切段，蔥白、蔥綠分開。
五、準備一些花椒(多少隨自己口味)2個八角。

蠔子是一種性價比很高的平價海鮮，皮薄肉大。不像別的貝類，殼大肉少當然營養豐富這就不用說了。

製作方法
一、鍋中放少許底油，加幾片姜爆香後，放入蠔子爆炒幾秒，待蠔子出水後，馬上出鍋，盡量瀝乾水。這道菜湯汁太多的話，會影響他的辣椒香味兒。記住，這個步驟炒的時間一定不能長，蠔子一開蓋，一出水，就馬上出鍋，不然蠔子炒老，美味就打折了)
二、鍋中再次加入底油，要稍多些。(如果辣椒多，油就要再多放點。因為辣椒很吃油)
油熱後，加入姜、蒜、蔥白。再加入辣椒，花椒，八角。炒出香味。
三、辣椒炒香後(注意別炒糊了)加入蠔子，生抽，鹽少許(鹽

別放多了，蠔子本來就有鹽味)
糖(一定要放糖，有辣椒的菜，加糖會更添香醇味，在我的習慣中直接用糖取代了味精，雞精)
起鍋前加入些雞精(雞精做菜一般我都是不放的，這個看自己口味了。放了當然更鮮美)
再順著鍋邊，倒入些料酒烹出香味(記住要順著鍋邊倒，別直接倒在菜上)再加點麻油，撒蔥綠
四、起鍋
很好吃的一道家常菜。簡單好做又美味。(如果按四川人的口味來做，這道菜應該是紅紅的一片，蠔子完全看不到對我吃的時候都是一個蠔子配一片蔥葉夾著一起吃，這叫一個香啊)
小貼士：蠔子肉邊上有一圈黑黑的小帶子，盡量別吃。據說那是蠔子封殼用的，不乾淨

