

黄色食物——蜜汁南瓜（南瓜、山药、红枣、白果）

评点：南瓜富含胡萝卜素，是上榜的抗癌食品，也有降血糖和减肥的功效。加上补血养颜的红枣、补中益气的山药以及润肺化痰的白果，不仅能补充营养、预防衰老，还对女性的身体具有多方面的调养作用。

提示：有些女性因为顾忌体重不敢吃这道甜食，不妨尝试用无热量甜味剂来制作蜜汁菜。

白色食物——皮蛋虾仁拌豆腐

评点：简单易做，清爽可口，却富含蛋白质和钙。这是一份很好的夏季凉菜，豆腐、皮蛋和虾仁都是凉性，有利于清除燥热。

黑色食物——青豆三菇汤（木耳、香菇、白灵菇）评点：菇类一向具有健康食品的形象，其中所含菌类多糖多半具有免疫调节、防癌抗癌、降脂降糖的功效。此外，菇类食品热量极低，饱腹感强却不会令人发胖，也为女士们所特别钟爱。加上富含蛋白质和大豆异黄酮的青豆（青豆是黄豆的姐妹，营养价值相仿），营养保健作用更为全面。

提示：菇类质量需要特别关注，掺假木耳、变质香菇等绝不能食用。

红色食物——洋葱芦笋爆鸡心（肉类）

评点：鸡心属于内脏类食物，许多女性对其望而却步。其实这是不必要的担心，因为鸡心与肝、肾不同，其中脂肪和胆固醇含量较低，也不参与废物的排泄和污染的处理，故而可以放心食用。更重要的是，心脏中的维生素B1、B2、尼克酸、铁、锌、铜等微量营养素含量比肌肉部分高得多。

紫色食品——美食的佼佼者餐桌上健康的色彩哲学

提示：肉鸡心脏表面有一些油脂，应将其除去，可进一步降低脂肪含量。

绿色食物——美味时蔬荟萃（西兰花、芥蓝尖、荷兰豆、芹菜、百合、蟹蓉）

评点：西兰花和芥蓝都属于营养素含量最高的蔬菜，并具有强大的抗癌效果。芹菜和荷兰豆富含不溶性纤维和钙，而百合是传统的滋补品。

提示：为了保存蔬菜中的营养素和清爽口感，几种蔬菜分别保持恰当的成熟度很重要。