

学生补脑餐

补课不如补脑，
针对孩子的智力
开发配置的
最佳饮食，
让你的孩子
越吃越聪明！

200例

主编：中国保健营养理事会



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

学生补脑餐/深圳市金版文化发展有限公司策划。

海口:南海出版公司,2008.10

(百姓百味)

ISBN 978-7-5442-4069-7

I.学… II.深… III.食谱—中国 IV.TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011749号

BAIXING BAIWEI 4(04)——XUESHENG BUNAO CAN

百姓百味4(04)——学生补脑餐

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

封面设计 闵智军

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889mm×1260mm 1/48

印 张 2

版 次 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4069-7

定 价 100元(共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 4-04 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

学生 补脑餐



200例

南海出版公司

目录

contents



学生如何健脑益智04 吃什么食物可以补脑06

补脑菜 08

鼓汁佛手瓜	08
雪菜春笋	08
尖椒炖芋头	09
木耳金针菇炒芹菜	09
板栗香菇	10
荷兰豆炒本菇	10
香菇扒百花菜	11
拌海带丝	11
酿红枣	12
韭菜绿豆芽	12
香酥玉米粒	13
葡萄干炒松子	13
素烩腐竹	14
花酿豆腐	14
鸡汁小白干	15
胡萝卜烩木耳	15
腐竹豆芽黑木耳	16
辣椒黄豆	16
客家豆腐煲	17
翠玉如意豆腐	17

玉米拌豆腐	18
鸡蛋蒸玉豆腐	18
京酱肉丝	19
肉丝毛豆	19
雪里红肉末	20
青豆肉丁	20
彩蔬肉片	21
东坡肉	21
虎皮蛋烧肉	22
天麻蒸猪脑	22
油菜炒猪肝	23
玉米炒猪心	23
芹菜排骨	24
鸭鸡蛋烧猪蹄	24
辣椒炒兔丝	25
水蒸鸡	25
扁豆鸡片	26
鸡丝炒百合金针	26
剁椒鱼头	27
红烧鱼头	27
砂锅鱼头豆腐	28
糖醋鱼片	28
家常福寿鱼	29
红烧鲫鱼	29

骨香桂花鱼	30
特色蒸桂花鱼	30
麻婆豆腐煮红杉鱼	31
豆豉蒸鲭鱼	31
香煎煎鲳鱼	32
青椒刁子鱼	32
腐竹大蒜焖鳊鱼	33
青豆三文鱼	33
豆腐蒸鲑鱼	34
红烧龙舌鱼	34
小鱼花生	35
皮蛋炒鱼丁	35
鱼丁生菜	36
盘龙鳝	36
肉片滑子菇	37
松子墨鱼肾黄瓜	37
四色虾仁	38
青椒炒虾仁	38

补脑汤 39

四果瘦肉汤	39
莲藕瘦肉汤	39
苦瓜海带瘦肉汤	40
牛蒡肉汤	40

金针木耳肉片汤	41
蘑菇肉片汤	41
苹果银耳猪腰汤	42
玉米淮山猪腰汤	42
金针菇猪肝汤	43
胡萝卜红枣猪肝汤	43
奶油猪肝汤	44
人参腰片汤	44
天麻炖猪脑	45
石斛桂西猪脑汤	45
栗子排骨汤	46
竹荪排骨汤	46
茶树菇煲龙骨	47
花生核桃猪骨汤	47
栗子桂圆炖猪蹄	48
花生煲猪蹄	48
人参猪脑汤	49
胡萝卜炖牛肉	49
西红柿牛肉炖白菜	50
胡萝卜牛骨汤	50
红薯炖羊肉	51
大冬菇炖鸡	51
白果莲子乌鸡汤	52
枣鸡汤	52



银耳椰子煲鸡汤	53
金针海參鸡汤	53
胡萝卜马蹄煮鸡腰	54
节瓜粉丝煮鸡腰	54
荔枝桂圆鸡心汤	55
首乌鸡肝汤	55
花生煲凤爪	56
奶汤草菇鸭	56
莲子龙骨鸭汤	57
银耳香梨煲鸭	57
鸭子炖黄豆	58
枸杞桂圆炖乳鸽	58
金针菇鱼头汤	59
鱼头豆腐汤	59
胡椒萝卜丝煮桂鱼	60
冬瓜蛤蜊汤	60
芦笋炖鲍鱼	61
鱼子炖豆腐	61
红枣花生章鱼汤	62
银耳海鲜汤	62
海鲜丸子牛奶汤	63
虾仁玉米浓汤	63
南瓜虾皮汤	64
枸杞蛋花汤	64

毛丹银耳汤	65
核桃冰糖炖梨	65
红豆牛奶汤	66
香菇疙瘩汤	66
绿豆薏仁汤	67
百合炖雪梨	67
菠菜忌廉汤	68
丝瓜木耳汤	68
银耳西红柿汤	69
山药豆腐汤	69

补脑粥 70

黑芝麻果仁粥	70
八宝粥	70
小米粥	71
绿豆黄糖粥	71
玉米红枣粥	72
大枣薏仁粥	72
核桃仁粥	73
桂圆小米粥	73
红枣糯米粥	74
干贝蔬菜粥	74
百合粥	75
香蕉粥	75

玉米红枣瘦肉粥	76
干贝猪肝粥	76
状元及第粥	77
滑蛋牛肉粥	77
党参鸡丝粥	78
香菇鸡翅粥	78
鸡肝粥	79
枸杞鱼片粥	79
鱼香瘦肉粥	80
养眼鲜鱼粥	80
墨鱼粥	81
鲜虾粥	81
鱼片鲜虾粥	82
蟹肉桂花粥	82

补脑小吃 83

鲜虾云吞面	83
开洋葱油拌面	83
金针菇肥牛面	84
红凤菜当归素面线	84
山药三色冷面	85
鸡肉西兰花面线	85
凉拌通心面	86
野菌鲜饺	86

翠绿水饺	87
鸡蛋猪肉馄饨	87
三鲜小馄饨	88
花生卷	88
鲜奶馒头	89
杯子蛋糕	89
芝麻糯米糕	90
瓜仁煎包	90
鲜虾菜肉包	91
麻蓉包	91
香蕉薄饼	92
玉米面饼	92
红枣饼	93
核桃酥	93
花生酥	94
东北春饼	94
金丝炸蜜枣	95
蛋挞	95
荷叶绿茶果	96
葡萄干牛奶布丁	96





学生如何健脑益智

青少年处于身体发育和学习文化的最佳阶段。大多数父母都希望孩子能够身体好、学习好，将来在社会上有所成就，这就需要孩子有强健的体魄和聪明的头脑。青少年益智健脑在营养和饮食上要注意，为满足脑的营养需要，最好把效能不同的营养食物搭配成平衡膳食。在食物的营养成分中，对脑的健全发育起重要作用的最佳健脑营养素有：

脂肪。脂肪是健脑的首要物质，在发挥脑的复杂、精巧功能方面具有重要作用。给脑提供优良丰富的脂肪，可促进脑细胞发育和神经纤维髓鞘的形成，并保证它们的良好功能。最佳食物有芝麻、核桃仁、自然状态下饲养的动物及其他产品和坚果类等。

蛋白质。蛋白质是智力活动的物质基础，是控制脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质，在记忆、语言、思考、运动、神经传导等方面都有重要作用。最佳食物有瘦肉、鸡蛋、

豆制品、鱼贝类等。特别是鱼脑有很好的保健健脑作用。

碳水化合物。碳水化合物是脑活动的能量来源，在体内分解为葡萄糖后，即成为脑的重要能源。食物中主要的碳水化合物含量已可以基本满足机体的需要。糖质过多会使脑进入多度疲劳状态，诱发神经衰弱或抑郁症等。最佳食物有杂粮、糙米、红糖、糕点等。

钙。钙是保证脑持续工作的物质，可保持血液呈弱碱性的正常状态，防止人陷入酸





性易疲劳状态。充足的钙可促进骨和牙齿的发育并抑制神经的异常兴奋，钙严重不足则可能导致性情暴躁、多动、抗病力下降，注意力不集中，智力发育迟缓甚至弱智。最佳食物有牛奶、海带、骨汤、小鱼类、紫菜、野菜、豆制品、虾皮、果类等。

B族维生素。B族维生素是智力活动的助手，包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸等，它也是蛋白质的助手。B族维生素严重不足时，会引起精神障碍，易烦躁，思想不集中，难以保持精神安定，亦可引发心脏、皮肤或黏膜疾患。最佳食物有香菇、野菜、黄绿色蔬菜、坚果类等。

维生素C。维生素C是使脑敏锐的必要物质，可使脑细胞结构坚固，在清除脑细胞结构的松弛与紧张状态方面起着重要作用，使身体的代谢机能旺盛。充足的维生素C可使大脑功能灵活、敏锐，并能提高智商。最佳食物有红枣、柚子、草莓、西瓜、鲜果类、黄绿色蔬菜等。

维生素A。维生素A是促使脑发达的物质，可促进皮肤及黏膜的形成，使眼球的功能旺

盛，促进大脑、骨的发育。维生素A严重不足时，易发生夜盲症等眼球疾患，亦可导致智力低下。最佳食物有鳕鱼、黄油、牛乳、奶粉、胡萝卜、韭菜、橘类等。

维生素E。维生素E是保持脑细胞活力的物质，有极强的抗氧化作用，可防治脑内产生过氧化脂肪，并可预防脑疲劳。维生素E严重不足时，会引起各类型的智能障碍。最佳食物有甘薯、莴苣、肝、黄油等。

胡萝卜素。胡萝卜素可防治智力缺陷，食用富含胡萝卜素的食物可防止记忆衰退及其他神经功能损害。富含胡萝卜素的食物有：油菜、芥菜、苋菜、胡萝卜、花椰菜、甘薯、南瓜、黄玉米等。





吃什么食物可以补脑

营养学家指出，经常食用以下常见的食品，对健脑很有好处。

谷物类：麦芽是补充大脑磷、钙质的食物，还含有能使人保持良好记忆的镁。麸皮亦能健脑，麸皮面包是优良的健脑主食。

畜禽肉、蛋、奶类：常言道“吃啥补啥”，各种动物脑最有助人脑的生长发育。动物肝含有丰富的谷胱甘肽及大脑所需的氨基酸和复合维生素B。在畜、禽类中，以放养的禽肉、畜肉为佳，其所含蛋白质高达20~30%，含脂质亦高，尤其是老禽肉熬煮成的汤，氨基酸含量多于当年生长的嫩禽肉汤，野禽更佳。鹌鹑肉健脑。肉鸽有增智益脑功效。鸡蛋含有的蛋白质高达14.7%，特别是蛋黄含有丰富的卵磷脂，对增强脑记忆、提高大脑工作效率更为有益。牛奶含有优质蛋白质和大脑所需的氨基酸、钙质。牛奶提炼成的干酪含有较多补大脑的磷、钙质。

水产类：鱼肉可提供优质蛋白质、钙质，

以及不饱和脂肪酸，还含有丰富的谷胱甘肽和大脑所需的氨基酸。尤其是沙丁鱼、大马哈鱼、鲑鱼均含较多的不饱和脂肪酸。鱼肉含有的各种氨基酸比例与人体需要量十分接近。青鱼鳞煮制成膏，有增强记忆力、控制脑细胞退化作用；鱼眼有助增强大脑机能。在所有鱼类中，沙丁鱼是最好的健脑食品。此外，海藻和紫菜含有丰富的胆碱，能增强记忆、防止脑衰退。1995年欧洲医生经研究发现，蛤蜊十分有益于大脑。虾皮与小鱼虾含钙量较多。

蔬菜、菌菇类：蔬菜中较为补益大脑的首推菠菜和胡萝卜。菠菜含有较多的蛋白质、矿物质、维生素A和维生素B₁、维生素B₂，是脑细胞代谢的优良营养晶，其叶绿素又有健脑益智作用。胡萝卜含有维生素A、B族维生素以及大量钙，有辅助谷氨酸吸收的功效。含维生素C较多的蔬菜有山蒜、龙须菜、荷兰芹、柿子椒、辣椒、萝卜叶等。含钙量较高



的蔬菜有金针菜、羊栖菜、芥菜、萝卜、葫芦、荷兰芹、紫苏等等。另外，卷心菜有填充脑髓功效。菌菇类中的蘑菇可帮助人体消除疲劳、提神和安神。

大豆与豆制品类：大豆含有的氨基酸组成与人体需要的相接近，且富含有助健脑功效的赖氨酸。黄豆中丰富的卵磷脂是补益大脑物质。大豆制品如豆腐、豆芽都是良好的健脑食品。

果仁与干果类：坚果的果仁如核桃、栗子、杏仁、花生、黑芝麻、南瓜子等都含有油酸脂和亚油酸脂，是促进大脑发育和加强思维能力的佳品，尤其是核桃和黑芝麻，还含有丰富的B族维生素。拿核桃来说，历来是补充大脑磷、钙质的佳品；而杏仁可助睡眠，帮助人体保持大脑清醒，提高学习和工作效率。干果中龙眼有补心脾、益气血、助精神之功效，能辅治失眠、健忘、神衰，故被赞为“益智果”；荔枝对大脑细胞有补益作用；两者都能防止大脑机能衰退。枣子含糖量很高，亦有利补益大脑。

水果类：健脑水果首推柑桔、柠檬。柑

桔含有大量的维生素B₁、维生素C，是优良的碱性食品。此外还有含维生素C较多的草莓、金桔、鲜枣等等。

除此之外，绿茶，尤其是粗茶含有丰富的维生素C，也利于健脑。麦胚油、棉籽油、米糠油均含有较多量的大脑细胞所需的营养素维生素E。

建议大家从日常食品中汲取益智、健脑的营养物质。膳食是每天必不可少的，故饮食健脑亦是简易可行的。持之以恒，必有成效。

Tips: 合理补充营养能缓解压力

要给孩子补充营养，最重要的是补充能清除体内自由基和有抗氧化能力的营养素。家长们要给孩子多补充维生素E、维生素C和β-胡萝卜素，这些通常称之为抗氧化维生素(AOV)，还有硒、锌、锰等具有抗氧化作用的矿物质，因为这些是体内具有清除自由基能力抗氧化酶的必需金属元素。对智力有明显影响的微量元素主要是锌。锌的日耗量约为20毫克左右，可搭配下列食物佐餐：肉类、肝、蛋、玉米、高粱、胡萝卜、南瓜、茄子、大白菜等。

豉汁佛手瓜



原材料

佛手瓜200克、豆豉20克



调味料

红椒片10片、盐3克、味精3克

【营养功效】

佛手瓜在瓜类蔬菜中营养全面而丰富。常食对增强人体抵抗疾病的能力有益。佛手瓜蛋白质和钙的含量是黄瓜的2—3倍，维生素和矿物质含量也显著高于其他瓜类，并且热量很低，又是低钠食品。据医学研究报道，锌对儿童智力发育影响较大，缺锌儿童智力低下，常食含锌较多的佛手瓜，可以提高智力。

制作过程

- ①佛手瓜洗净，切成薄片。
- ②锅中加水烧沸，下入佛手瓜片焯烫后，捞出。
- ③锅加油烧热，下入红椒片、豆豉炒香后，下入佛手瓜片炒熟，调入盐、味精即可。



雪菜春笋



原材料

春笋300克、雪菜100克、毛豆80克、花生油50毫升



调味料

酱油15毫升、白糖25克、麻油10毫升、精盐3克

放入白糖调味后起锅，淋入麻油即成。

【营养功效】

雪菜含有大量的抗坏血酸（维生素C），是活性很强的还原物质，参与机体重要的氧化还原过程，能增加大脑中氧含量，激发大脑对氧的利用，有醒脑提神、解除疲劳的作用。雪菜还有解毒之功，能抗感染和预防疾病的发生，抑制细菌毒素的毒性，促进伤口愈合。

制作过程

- ①将春笋去壳后切成丁，雪菜洗净切成细末，毛豆加热水煮熟捞出。
- ②锅置火上，放油烧热，投入笋丁、雪菜末和毛豆炒约3分钟。
- ③加入酱油、盐翻炒匀，



尖椒炖芋头

原材料

芋头500克，乌椒40克，
红尖椒40克，蒜泥10克

调味料

红油15克，盐3克，味精2克，鸡精2克

制作过程

- ①将芋头煮熟后，剥去皮，切成块状；辣椒去蒂去籽切成小段备用。
- ②将芋头下锅，加入适量水，用小火焖煮10分钟。
- ③再放入备好的辣椒、蒜泥，加入调味料，盖好盖，

焖5分钟至芋头熟烂入味，即成。

【特别提示】

芋头的黏液中含有一种复杂的化合物，遇热能被分解。这种物质对机体有治疗作用，但对皮肤黏膜有强的刺激。因此在剥洗芋头时，手部皮肤会发痒，在火上烤一烤就可缓解，所以剥洗芋头时最好戴上手套。芋头烹调时一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。



木耳金针菇炒芹菜

原材料

芹菜200克，金针菇200克，
木耳50克

调味料

盐3克，味精5克

制作过程

- ①木耳泡发后洗净，切成条；金针菇洗净，芹菜洗净，切成段。
- ②将木耳、金针菇一起下入烧沸的水中稍烫后，捞出沥去水。
- ③锅中加油烧热，下入芹菜段炒至变色后，再加入

木耳、金针菇一起炒匀，调入味即可。

【营养功效】

金针菇含有人体必需氨基酸成分较全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，且含锌量比较高，对增强智力，尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用，人称“增智菇”。金针菇中还含有一种叫朴菇素物质，能增强机体对癌细胞的抗御能力。



板栗香菇

原材料

板栗200克，水发香菇150克，鲜汤100毫升，豆油40克

调味料

酱油30毫升，味精、香葱、生姜、白糖、淀粉各少许

制作过程

- ①香菇去蒂洗净，大的切成两片。
- ②板栗直砍一刀至栗深的五分之三，放入锅内加清水烧沸1分钟，趁壳裂时去掉外壳及膜，剖开。

③炒锅上大火，烧热豆油，下香菇、板栗煸炒；加酱油、鲜汤、葱、姜、白糖烧沸，用小火焖3分钟，改用中火，加味精，水淀粉勾芡，翻匀即成。

【营养功效】

板栗甘甜芳香，含淀粉、蛋白质、脂肪、糖、粗纤维等营养成分，是有壳类果实中脂肪含量最低的。现代医学研究认为，板栗有健脾补肝、健脑益智功效。



荷兰豆炒本菇

原材料

荷兰豆150克，本菇200克

调味料

盐3克，味精3克，鸡精2克，酱油5克

制作过程

- ①荷兰豆择去头尾筋，洗净，本菇洗净，撕成小朵。
- ②将荷兰豆和本菇一同入沸水中焯烫。
- ③锅烧热加油，下入荷兰豆和本菇，加入调味料一起炒匀即可。

【营养功效】

本菇风味独特，具有海蟹之鲜、鲍鱼之香，食之滑爽脆嫩。在日本常把本菇与珍贵的松茸相提并论，称为“假松茸”，并有“闻则松茸，食则本菇”的美誉。本菇的营养价值很高，所含的营养成分丰富而全面。特别是赖氨酸和精氨酸的含量高过一般菇类，这对青少年益智、增高有重要的作用。



香菇扒百花菜



原材料

百花菜400克、香菇5朵



调味料

植物油、盐、味精各适量

制作过程

- ① 百花菜去梗，掰成小朵，清洗干净；香菇洗净泥沙，用温水泡开（泡香菇的水留用），去掉硬蒂，切成片。
- ② 锅中倒入水烧开，放入百花菜焯烫一下，捞出用冷水过凉，沥干。
- ③ 锅内倒油烧热，下入百花菜翻炒，然后把香菇放

入一起炒，加盐及少量泡香菇的水一同烧透，再加入味精调味即可。

【营养功效】

香菇是一种高蛋白、低脂肪的健康食品，它富含18种氨基酸，其中人体所必需的8种氨基酸就占了7种，而且多属于L型氨基酸，活性高，易吸收。传统医学认为，香菇性味甘、平、凉，有补肝肾，健脾胃，益智安神，美容养颜之功效。



原材料

水发海带丝1000克、鸡骨架少许



调味料

葱片、姜片、香菜叶、酱油、醋、白糖、香油、味精、骨头汤、精盐各适量

制作过程

- ① 将海带丝冲洗干净，鸡骨架洗净。
- ② 锅置火上，将鸡骨架放在锅中，加水、葱、姜后煮1小时，滤去鸡骨留汤。
- ③ 下入海带丝煮至海带熟，

捞出装盘，加入各种调味料拌匀即可。

【营养功效】

据德国专家证明，儿童每周吃2次海带，智商可提高30%。这是因为每100克海带中含有200毫克牛磺酸。这种牛磺酸对儿童大脑的发育和成长起着十分重要的作用。海带表面褐色的表层里还含有一种促进儿童发育的成分谷氨酸，可健脑补脑。



醉红枣



原材料

大红枣500克



调味料

白糖100克、白饭酒100毫升

制作过程

- ① 红枣洗净，泡涨。
- ② 加入白糖，上蒸箱，蒸60分钟左右。
- ③ 取出，等冷后加入白饭酒，食用时装盘即可。

【营养功效】

红枣可以抗过敏，除腥臭味，宁心安神，益智健

脑，增进食欲。红枣能提高人体免疫力，并可抑制癌细胞。药理研究发现，红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏。红枣还含有抑制癌细胞，甚至可使癌细胞向正常细胞转化的物质。鲜枣中含有丰富的维生素C，以及钙和铁。它们对防治骨质疏松和贫血有重要作用。对病后体虚的人有滋补作用。



韭菜绿豆芽



原材料

韭菜100克、绿豆芽250克



调味料

葱、生姜、花生油、精盐、味精、香油各适量

制作过程

- ① 将豆芽冲洗干净，控干水；韭菜择洗干净，切成段；葱、生姜洗净，切成丝。
- ② 锅置火上，放入花生油，烧热后下入葱丝、姜丝爆香，再放入绿豆芽煸炒几

- ③ 下入韭菜段翻炒均匀，加入精盐、味精、香油调味即成。

【营养功效】

传统医学认为，韭菜性温，能益脾健胃。韭菜富含的胡萝卜素、维生素C和B族维生素对脑力劳动者，尤其是用脑频繁的学生具有很重要的食疗作用。脑力劳动者因热量摄入较少，应该保证足够的优质蛋白、维生素的摄入。而韭菜是个不错的选择。



香酥玉米粒

原材料

玉米粒 300克，青、红椒共50克

调味料

椒盐少许

制作过程

- ① 玉米粒洗净，青、红椒洗净后切粒。
- ② 玉米入油锅中炸至金黄。
- ③ 锅中下油烧热，炒香青红椒，下入玉米，椒盐，炒匀即可。



【营养功效】

玉米含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素E等。玉米中含有较多的谷氨酸，谷氨酸有健脑作用。它能帮助和促进脑细胞进行呼吸。在生理活动过程中，能清理体内废物，帮助脑组织里氨的排除，故常食可健脑。此外，玉米富含维生素，常食可促进肠胃蠕动，加速有毒物质的排泄。

葡萄干炒松子

原材料

葡萄干150克，松子150克

调味料

盐少许

制作过程

- ① 将松子洗净下入沸水中煮熟后，捞出。
- ② 锅中加油，下入松子炒出油后，再加入葡萄干一起炒。
- ③ 熟后，加入盐调好味即可。

【营养功效】

松子中的磷和锰含量丰富，对大脑和神经有补益作用。

是学生和脑力劳动者的健脑佳品，对老年痴呆也有很好的预防作用。松子还可以增加呼吸系统的防御能力，缓和支气管、咳嗽多痰等症状，并能降低心血管疾病，促进神经的传达功能，消除疲劳，帮助气血循环，滋补强壮，提升肠胃或肺功能，预防便秘，维护肠道健康，还可预防骨质疏松症，增强骨体。



素烩腐竹

原材料

腐竹100克、香菇3朵、红萝卜1根、西芹1根

调味料

盐3克、胡椒粉2克、香油10克、淀粉10克

制作过程

- ① 腐竹切成寸段，入清水中泡软；香菇泡软切片；西芹切片；胡萝卜切片。
- ② 锅中注油烧热，放入香菇片炒香，再放入腐竹、胡萝卜片拌炒片刻，加入盐、胡椒粉和水烧开，转

小火焖煮至腐竹软嫩。

- ③ 放入西芹翻炒一下，用淀粉加水勾薄芡，淋入香油即可。

【营养功效】

腐竹由黄豆制成，含有黄豆的营养成分，如黄豆蛋白、膳食纤维及碳水化合物等，对人体非常有益。腐竹具有良好的健脑作用，这是因为腐竹中谷氨酸含量很高，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。



花酿豆腐

原材料

日本豆腐2块、鱼胶200克、青、红椒共50克

调味料

XO酱6克、盐3克、味精3克、胡椒3克

【营养功效】

豆腐的蛋白质含量比大豆高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，含有人体必需的8种氨基酸，营养效价较高。豆腐中丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长，比起吃动物性食品或鸡蛋来补养、健脑，豆腐都有极大的优势。因为豆腐在健脑的同时，所含的豆固醇还抑制了胆固醇的摄入。

制作过程

- ① 将日本豆腐视碎，与鱼胶、盐和在一起。
- ② 青、红椒切成粒，将鱼胶挤成丸子，在锅中余熟。
- ③ 青红椒粒炒香，加水 and 调味料勾芡，浇在鱼丸上即可。



鸡汁小白干



原材料

小白豆腐干200克、清鸡汤1袋



调味料

盐3克

制作过程

- ① 将小白豆腐干加盐焯水，捞出备用。
- ② 清鸡汤倒入锅中，放入盐，加入小白豆腐干煮10分钟。
- ③ 捞出晾凉后装盘即可。

【营养功效】

据有关研究表明，对大脑生长发育有重要作用的物质主要有8种，富含这8种物质的食物都可算作是健脑食物。其中就有豆制品，豆制品中植物蛋白质丰富，并含有异黄酮，是天然植物雌激素，作用于大脑的海马记忆中枢能强化记忆。每天吃一定量的豆制品能增强记忆力，防痴呆症。



原材料

胡萝卜50克、木耳50克、油10克



调味料

盐3克、糖3克、生抽5克、鸡精3克、料酒5克、姜5克

制作过程

- ① 木耳用冷水泡发洗净，胡萝卜切片。
- ② 锅置火上倒油，待油烧至七成热时，放入姜片煸炒，随后放木耳稍炒一下，再放胡萝卜片。
- ③ 再依次按顺序放料酒、

盐、生抽、糖、鸡精，炒匀即可。

【营养功效】

胡萝卜既可作菜肴甜食，又可防治糖尿病，可谓药食兼优。黑木耳营养丰富，除含有大量蛋白质、糖类、钙、铁及钾、钠、少量脂肪、粗纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素等人体所必需的营养成分外，还含有卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂及麦角甾醇等，为补脑佳品。

