

XUESHENG
CHANG JIANNAO

学生常健脑

快乐生活
时代家庭时尚系列
典尚文化/编著

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁



成都时代出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

快乐生活
时代家庭时尚系列
典尚文化/编著

常健脑

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生常健脑 / 典尚文化编著. — 成都: 成都时代出版社, 2008.10

(快乐生活·时代家庭美食系列)
ISBN 978-7-80705-790-1

I. 学… II. 典… III. 青少年—脑—保健—菜谱 IV.
TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147842号

快乐生活 时代家庭美味系列
JIATING JIEMEI XILIE

学生常健脑 XUESHENG CHANG JIANNAO

典尚文化 编著

出品人 秦 明
项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 龚爱萍
责任印制 莫晓涛
装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

规 格 889mm×1194mm 1/48

印 张 10

字 数 355千

版 次 2008年10月第1版

印 次 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80705-790-1

定 价 32.50元(共五册)

■ 著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

■ 本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

核桃含有丰富的营养成分。据测定，1千克核桃仁相当于5千克鸡蛋或9千克牛奶的营养价值，特别对大脑神经细胞有益。

目录

MU LU

学生

常健脑

佳肴美味，引领潮流；营养保健，家庭助手。
一书在手，烹饪不愁；图美文详，价值超常。

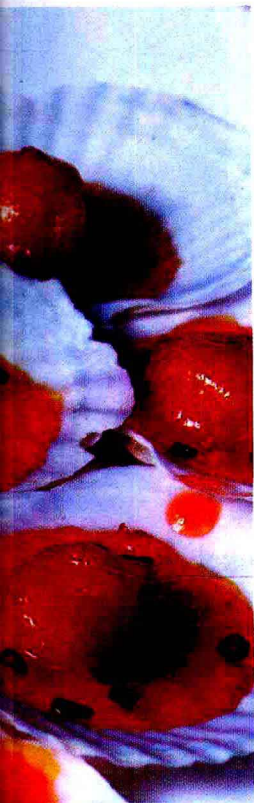
- 1 核桃仁拌芹菜
- 3 虾仁烩豆腐
- 5 辣味薯条
- 7 碧桃鸡丁
- 9 海带肉丝
- 11 菠萝牛肉
- 13 胡萝卜兔丁
- 15 香炒鱿鱼丝
- 17 虾仁炒蛋
- 19 酱香鲫鱼
- 21 酸熘鱼片
- 23 鱼香鲜贝
- 25 家常脑花
- 27 黄焖鱼头
- 29 软炸兔糕
- 31 天麻炖猪脑
- 33 白果烧乳鸽
- 35 花仁肉丁
- 37 浇汁煎带鱼
- 39 鱼子烩萝卜

- 41 椒盐鹅黄肉
- 42 鱼香肝片
- 43 平菇炒核桃仁
拔丝核桃仁
- 44 奶汁豆腐
鲜味豆腐
- 45 爽口豆腐卷
文思豆腐
- 46 木耳嫩豆腐
豆腐干炒青椒
- 47 胡萝卜饼
三色素松



目录

MU LU



- | | | | |
|----|-----------------|----|----------------|
| 48 | 红焖萝卜海带
蒸番茄油菜 | 59 | 荔枝鸭块
平菇鸽蛋 |
| 49 | 鱼粒油菜心
核桃仁拌芹菜 | 60 | 金针菇炒鸡肝
米粉蒸肉 |
| 50 | 姜汁三丝
鲜熘卷心白菜 | 61 | 炒木须肉
碧玉肉片 |
| 51 | 菠菜松
豉汁猪肝 | 62 | 肉丁花生米
青椒炒牛肉 |
| 52 | 奶汁油菜
香菇扒油菜 | 63 | 红枣兔肉
芝麻兔 |
| 53 | 腐果板栗煲
菊花茄子 | 64 | 鱼香兔肉丝
鲜熘大虾 |
| 54 | 香炸番茄
炒黄花菜 | 65 | 牡蛎油菜汤
醋椒鳊鱼 |
| 55 | 素炒金针菇
辣味鸡丝 | 66 | 红烧鲤鱼
酱烧黄花鱼 |
| 56 | 青豆焖仔鸡
粉皮拌鸡丝 | 67 | 香辣兔丁
怪味桃仁 |
| 57 | 桃仁芝麻鸡
鲜味鸡蛋饼 | | |
| 58 | 茶叶蛋
乳香番茄蛋 | | |

目录

MU LU

- | | | | |
|----|--------|----|--------------|
| 68 | 土豆泥 | 80 | 切勿错过智力发展的敏感期 |
| | 豆腐烧鲫鱼 | 81 | 儿童宜多食益智食品 |
| 69 | 清蒸鱼头 | 82 | 缺碘会影响学生的智力 |
| | 金银脑花 | 83 | 微量元素可影响儿童智力 |
| 70 | 蛋酥鲜鱿条 | 85 | 越吃越聪明 |
| | 软炸鲜贝 | 87 | 婴幼儿缺锌危害大 |
| 71 | 芝麻海参排 | | 常见健脑食品 |
| | 串炸鲜贝 | 89 | 食疗儿童弱智良方 |
| 72 | 红枣老鸡汤 | | |
| | 清炖鲳鱼 | | |
| 73 | 鸡翅炖黄豆 | | |
| | 香菇炖鸽 | | |
| 74 | 核桃红枣鸡汤 | | |
| | 蘑菇玉米炖鸡 | | |
| 75 | 牛奶花菜汤 | | |
| | 菠菜蛋汤 | | |
| 76 | 冰糖银耳羹 | | |
| | 虾米炖豆腐 | | |
| 77 | 牛奶炖花生 | | |
| | 玉竹牛肉汤 | | |
| 78 | 山药花生羹 | | |
| | 珍珠豆腐羹 | | |
| 79 | 猪肉末豆腐羹 | | |
| | 鹌脯桂圆羹 | | |



核桃仁拌芹菜

成菜特色

色泽素雅，芹菜鲜嫩，桃仁酥脆。

原 料

芹菜200克，核桃仁50克。

调 料

姜丝、盐、味精、香油、花生油各适量。

制作方法

- ① 芹菜摘去叶洗净，切成段，放入沸水中略氽一下捞出，沥干水分；核桃仁用烧热的花生油炸呈金黄色。
- ② 芹菜段加盐、味精、香油、姜丝拌匀，撒入核桃仁即成。



操作要领

核桃仁要用温热水泡软，撕去皮。



营养特点

豆腐中的全蛋白属于水溶性物质，且含胆固醇极少，与含有蛋白质、脂肪、维生素等的虾同烹成菜，能补肾壮阳、滋补大脑等。

虾仁烩豆腐

成菜特色

质地软嫩，鲜香味美。

原料

嫩豆腐250克，鲜虾仁50克，咸蛋黄1个。

调料

葱花、蒜末、盐、味精、鲜汤、水豆粉、花生油各适量。

制作方法

- 1 豆腐切成丁，投入沸水锅中氽透捞出，沥去水分；虾仁洗净，切成细丁；咸蛋黄制成泥状。
- 2 锅中放入花生油烧热，下葱花、蒜末炒出香味，加入豆腐丁、虾仁丁、咸蛋黄略炒，再加鲜汤、盐、味精烧熟入味，用水豆粉勾芡，起锅装盘即可。



操作要领

豆腐氽水时间不宜太久，去豆腥味即可。



营养特点

土豆含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素C及钙、铁、镁等，其钙、铁的含量大大高于大米，是健脑、补脑的有益主食。

辣味薯条

成菜特色

色泽金黄，酥软微甜。

原料

土豆250克。

调料

盐、味精、辣椒粉、花生油各适量。

制作方法

- 1 土豆削去皮，洗干净后切成粗条，放入水中浸泡30分钟，再冲洗一下，擦干水分。
- 2 锅中放入花生油烧热，放进土豆条炸呈金黄色时捞起沥干，撒上盐、味精、辣椒粉即可。



操作要领

土豆条要切得粗细均匀。炸制时油温不可太高，以五成热为宜。



营养特点

大脑中蛋白质的功能是控制脑神经细胞的兴奋与抑制，主宰脑的智能活动。鸡肉富含优质蛋白质，常食可帮助记忆和思考。

碧桃鸡丁

成菜特色

色泽清爽，肉质细嫩，咸鲜香醇。

原 料

鸡脯肉250克，青豆、核桃仁各100克，鸡蛋1个。

调 料

葱段、蒜片、盐、味精、料酒、水豆粉、香油、花生油各适量。

制作方法

1. 鸡脯肉切成丁，加盐、料酒、鸡蛋清、水豆粉拌匀上浆；核桃仁用温水泡一下，撕去外皮；青豆淘洗干净，放入沸水中氽透捞出，沥去水分；用盐、味精、料酒、水豆粉兑成滋汁。
2. 锅中放入花生油烧热，投入鸡肉丁滑熟捞出，沥尽油。锅中留少许底油烧热，下葱段、蒜片炒香，加入鸡丁、青豆、核桃仁炒熟，倒入兑好的滋汁，滴入少许香油炒匀，起锅装盘即可。

操作要领

鸡肉上浆要掌握好，不可太干，也不可太稀，这样成菜后肉质才细嫩可口。





营养特点

海带可为人体提供易被吸收利用的钙、碘、磷和微量元素等，对于大脑的生长发育和防治神经衰弱症有着极高的效用。

海带肉丝

成菜特色

质地香嫩，滋味鲜美。

原料

猪瘦肉250克，水发海带200克。

调料

葱末、蒜末、盐、味精、酱油、料酒、水豆粉、花生油各适量。

制作方法

- 1 猪瘦肉洗净，切成丝，加入盐、料酒、水豆粉拌匀；海带洗净，下沸水锅中氽透捞出，切成丝。
- 2 锅中放入花生油烧热，下葱末、蒜末炒香，加入猪肉丝炒至变色，再加入海带丝、酱油、料酒、盐炒熟入味，用水豆粉勾芡，加入味精，起锅装盘即可。



操作要领

猪肉丝、海带丝粗细要一致。炒制时火要大，时间要短，快速成菜。



营养特点

菠萝富含维生素C，与高蛋白低脂肪的牛肉同食，可使大脑机敏灵

此为试读，需要完整PDF请访问：www.eritongbook.com