



现代家庭营养配餐新概念丛书

XIANDAI JIATING YINGYANG PEICAN XINGAINIAN CONGSHU

脑力劳动者 应该这样吃

← 王慕同 主 编 →

Nǎoli

lǎodòngzhě

yīngyǎi

zhèyàng

chī



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

现代家庭营养配餐新概念丛书

脑力劳动者应该这样吃

脑力劳动者应该这样吃

主 编 王慕同

编 者 王德安 张智荣 王云萍

曾艳平 陈雅静 赵皖瑜

王歆晖 王艳晖 王益三



人民军医出版社



图书在版编目(CIP)数据

脑力劳动者应该这样吃/王慕同主编. —北京:人民军医出版社, 2002. 1

(现代家庭营养配餐新概念丛书)

ISBN 7-80157-363-3

I. 脑… II. 王… III. ①脑—保健—食谱②脑—保健—营养卫生 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069560 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话 68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

开本:850×1168mm 1/32 印张 9 字数 153 千字

2002 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:17.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是专为从事脑力劳动的人编写的关于饮食营养调配的科普读物。上篇从脑力劳动工作者的生理特点分析入手,介绍了饮食营养与大脑的关系,脑力劳动者的营养需求,日常食物对机体的影响,脑力劳动者营养与膳食的调配原则和调配方法;下篇重点介绍了适于脑力劳动者的181种面点和风味食品的制作方法,并对每种食物都做了营养成分及适应分析。本书内容通俗易懂,具有知识性、科学性和实用性,适于广大群众、厨师、营养师及医护人员等阅读。

责任编辑 张建平

目 录

上篇 脑力劳动者营养保健常识

一、脑力劳动者的生理特点	(3)
--------------------	-----

二、有利于大脑的营养物质	(5)
--------------------	-----

(一)脂肪	(5)
-------------	-----

(二)蛋白质	(10)
--------------	------

(三)糖类	(10)
-------------	------

(四)钙	(11)
------------	------

(五)维生素 C	(11)
----------------	------

(六)维生素 B	(12)
----------------	------

(七)维生素 A	(12)
----------------	------

(八)维生素 E	(12)
----------------	------

三、常见食物对身体的作用	(14)
--------------------	------

(一)常用谷豆类食物的特点	(15)
---------------------	------

(二)常用禽畜类食物的特点	(25)
---------------------	------

(三)常用水产类食物的特点	(31)
---------------------	------

(四)常用蛋类食物的特点	(36)
--------------------	------

(五)常用奶类及奶制品的特点	(41)
----------------------	------

(六)常用蔬菜类食物的特点	(47)
---------------------	------

(七)常用水果类食物的特点 (57)

四、脑力劳动者的营养与膳食调配 (62)

(一)科学配膳的基本原则 (62)

(二)怎样组成平衡膳食 (65)

(三)怎样进行科学配膳 (68)

下篇 脑力劳动者营养食谱

一、米面部分 (79)

蛋黄蒸糕 (86)	枣泥锅饼 (107)
豌豆黄糕 (87)	翡翠烧梅 (108)
枣泥酥盒 (88)	吴山酥饼 (109)
满萨其玛 (89)	虾肉小笼 (110)
烫面炸糕 (89)	稀芡扣糯 (112)
北京烧麦 (90)	橘羹元宵 (113)
承德沙饼 (92)	糖肉包子 (113)
煎饼馃子 (92)	重油炒面 (115)
耳眼炸糕 (93)	糯米豆粩 (115)
水花糖糕 (94)	黄州烧梅 (116)
一品糍粑 (95)	干蒸烧麦 (117)
蓬菜小面 (97)	蚝油烧包 (119)
鱼肉水饺 (98)	万花卷煎 (120)
韭菜烙盒 (99)	龙须线面 (121)
驴肉蒸饺 (100)	豆皮米饭 (122)
缸炉椒饼 (101)	芋糯麻团 (123)
炉篦馃子 (101)	叉烧肉粽 (123)
刀削面条 (102)	双鲜锅巴 (124)
手拨鱼子 (103)	珍珠团子 (126)
虾肉月饼 (104)	乌糯米饭 (127)
虾肉烧麦 (105)	海味煨面 (127)

牛肉焦饼	(128)	臊子面条	(137)
过桥米线	(129)	牛肉面条	(138)
什锦米线	(130)	羊肉水饺	(139)
玫瑰肉饼	(131)	翡翠面条	(140)
吴家汤圆	(132)	肉丝焖面	(140)
烩制扁食	(134)	羊肉抓饭	(141)
蛤蟆骨朵	(135)	烤羊肉串	(142)
泡儿油糕	(136)		

二、菜肴部分

酸渍白菜	(154)	香菜萝卜	(176)
醋辣白菜	(155)	香干芹菜	(176)
珊瑚白菜	(156)	糖醋卷心	(177)
炆制莴笋	(157)	柿椒卷心	(178)
炆辣青笋	(158)	口蘑白菜	(179)
酒醉冬笋	(159)	冬菇白菜	(180)
炆黄瓜皮	(160)	笋菇白菜	(181)
糖醋黄瓜	(161)	栗子白菜	(182)
姜汁黄瓜	(162)	豆干拌菜	(183)
素拌茄泥	(163)	三杯子鸡	(183)
麻辣茭白	(163)	醉制鸡蛋	(184)
拌西红柿	(164)	盐水鸭肝	(185)
椒麻桃仁	(165)	酒醉鸭肝	(186)
苔菜花生	(166)	红糟光鸭	(187)
素拌合菜	(167)	酱制光鸭	(188)
油皮素鱼	(168)	香糟鸭肝	(189)
素制火腿	(169)	八宝填鸭	(190)
朝鲜泡菜	(170)	酥炸鸭肝	(192)
四川泡菜	(170)	酱汁鸭肝	(193)
素拌菠菜	(173)	葱辣菊花	(194)
酱拌菠菜	(174)	芥末鸭掌	(195)
素烧萝卜	(175)	蚝油鸭掌	(196)

桃仁鸭膀	(197)	蟹粉炒虾	(233)
水晶花腰	(198)	红烧明虾	(234)
鸭蓉彩蛋	(199)	胡椒明虾	(235)
锅烧鸭子	(200)	茄汁虾仁	(236)
红扒填鸭	(201)	干烧明虾	(238)
葱扒野鸭	(202)	蛋炸明虾	(239)
香酥鸭块	(203)	盐水河虾	(240)
鸭油蛋羹	(205)	油爆青虾	(241)
姜芽鸭片	(205)	燻制对虾	(242)
溜鲤鱼片	(207)	两吃大虾	(243)
红烧鱼片	(208)	油爆河虾	(244)
荷包鲫鱼	(209)	盐水对虾	(245)
红烧鱼块	(210)	虾皮菠菜	(246)
奶汤鲫鱼	(211)	虾皮冬瓜	(247)
家常熬鱼	(213)	虾炒蒜苗	(248)
红烧鲤鱼	(214)	连锅肉汤	(248)
醋椒鲤鱼	(215)	麻扣三丝	(250)
酒焖甲鱼	(216)	蚝油牛肉	(251)
大蒜甲鱼	(217)	蹄肚菜汤	(252)
清炖甲鱼	(219)	沙锅猪肝	(253)
五柳鲤鱼	(220)	南煎猪肝	(254)
清蒸桂鱼	(221)	八宝菠菜	(255)
糟溜鱼片	(222)	五丝玉卷	(256)
糖醋清鱼	(223)	红焖牛肉	(258)
沙锅鱼头	(224)	排牛肉条	(259)
川糟青鱼	(226)	芙蓉牛肉	(260)
草鱼粉皮	(227)	葱爆羊肉	(261)
清蒸鳊鱼	(228)	炒鱼羊片	(262)
脆烧鱼段	(229)	滑溜羊脊	(264)
蟹粉鱼肚	(230)	八十全爆	(265)
虾子鱿鱼	(231)	兰花肉蛋	(266)
虾子鱼肚	(232)	三丝肉卷	(267)

糖醋鸡红	(269)	闽生果仁	(282)
肉瓢青椒	(270)	椒炒猪心	(283)
沙锅狮头	(271)	菜炒肚片	(285)
虾子蹄筋	(272)	油泡生肠	(286)
走油蹄膀	(273)	笋炒圈子	(287)
烧牛蹄筋	(275)	笋炒腰花	(288)
闽味排骨	(276)	番茄酿肉	(289)
火爆猪肝	(277)	卤制猪肝	(290)
腰丁腐衣	(278)	干煸冬笋	(291)
蛋爆三样	(279)	水晶肚头	(292)
八宝辣酱	(280)	拌猪腰片	(293)
炸小丸子	(281)		

上 篇

脑力劳动者 营养保健常识



一、脑力劳动者 的生理特点

众所周知,人的大脑虽小(它的重量只占体重的 $1/40$),但它有着最复杂的功能,是人体的一个最重要器官,需要有足够的能量维持生理上的消耗。从表面上看,脑力劳动者虽然经常坐着不动,但紧张的思维活动时刻都在进行,生理上的营养要求并不亚于一个体力劳动者。

当一个人进行脑力劳动的时候,脑细胞需要大量的氧气和血糖。大脑在全身各器官中需氧量占第一位,约等于全身用氧量的 $1/4$,比肌肉耗氧量多 $15\sim 20$ 倍。大脑对血糖极为敏感,每天大约需要用 $120\sim 140$ 克的糖,脑力劳动者需要量更多。

脑力劳动者的大脑细胞更新速度要比体力劳动者快,因此需要大量的蛋白质来添补、更新。

大脑内最多的脂类是脑磷脂和卵磷脂。脑力劳动者消耗的脑磷脂和卵磷脂又比体力劳动者多。

脑力劳动者应该这样吃

此外,脑力劳动者对有促进大脑活力的维生素和无机盐需要量也大。

成年脑力劳动者除以上生理特点之外,尚有长期静坐、废寝忘食、缺乏体育锻炼、经常处于精神紧张状态的特点,有必要给予特殊的饮食营养调配,合理地安排膳食,才能使身体健康、头脑清醒、思维敏捷、工作效率高。

除此以外,还要根据脑力劳动者的生理特点、心理状态、精神、身体失衡情况,采取必要的保健抗衰措施。

二、有利于大脑 的营养物质

在饮食营养成分中,对大脑的健全发展起重要作用的有脂肪、钙、碳水化合物、蛋白质、维生素 C、维生素 B 族、维生素 A 和维生素 E(表 1)。

(一)脂肪

一谈到摄取脂肪,人们往往就同心脏病、脑血管疾病和肥胖症等联系起来,就认为是一种坏事。其实这是一种误解。实际上,脂肪可分为能源脂肪和结构脂肪两大类。能源脂肪存在于组织之内,并在身体各部位蓄积起来;结构脂肪以细胞结构成分的形式存在细胞之内。结构脂肪广泛存在于脑、肝、肺、心、脾、睾丸以及肌肉组织的细胞内,特别是构成大脑细胞的重要成分。据研究,脑重(除去水分的重量)的 50%~60% 是脂肪。由此可见,脂肪在脑的复杂、精巧功能方面,具有重要作用。其中主要是亚油酸、亚麻

表 1 健脑营养素的作用及健脑食物

营养成分	作用	最佳健脑食品	较好的健脑食品
脂肪 (不饱和脂肪酸)	脑内含脂肪极多,约占脑重的60%,是脑细胞的主要构成材料。向脑提供优质优良、数量丰富的脂肪,可促进脑细胞发达和神经纤维髓鞘的形成,并保证它们的良好功能	核桃仁、芝麻、金针菜、野苣(野猪、野兔等)、野鸟(野鸭、鹌鹑、麻雀等)、非养殖鱼类及其他水产品(牡蛎、贝、海胆、墨斗鱼、章鱼、虾等)	在自然状态下饲养的动物及其产品(牛、猪、鸡、鸡蛋等)、干果(松子、榛子、榧子等)、种实(花生仁、南瓜子、西瓜子、杏仁、桃仁、葵花子等)
维生素 C	使细胞的结构坚固,并清除细胞间的松弛或紧张状态,使身体的代谢功能旺盛。严重时,造成脑和身体对刺激的反应软弱,并易产生坏血病,易使牙齿、牙龈、皮肤、毛发、骨、关节患病,甚至导致动脉硬化,自闭症、癌症。 充足的维生素 C 可使大脑功能灵活、敏锐,并提高儿童的智商	酸枣、鲜枣、草莓、柿子、金橘、山蒜、龙须菜、甜辣椒、菠菜、萝卜叶、番茄、卷心菜、甘薯、马铃薯、绿茶(艾、笔头菜、荠菜等)、荷兰芹	蔬菜(特别是黄绿色蔬菜)、鲜果类

用脑力劳动者应该这样吃

(续表)

营养成分	作用	最佳健脑食品	较好的健脑食品
钙	保持血液呈弱碱性的正常状态,防止人陷入酸性易疲劳体质。充足的钙可促进骨和牙齿的发达并抑制神经的异常兴奋 严重不足可导致性情暴躁、多动、哭闹、注意力不易集中,智力发育迟缓,甚至弱智	金针菜、羊栖菜、海带、裙带菜、小干鱼、泥鳅、萝卜缨、紫菜、葫芦、荷兰芹、野菜(鸡儿肠、荠菜、蕨菜、薇草、笔头菜、山蒜、艾等)、大豆及其制品(豆浆、豆粉、豆腐、腐竹等)	小鱼类(连骨吃)、蔬菜(叶菜类含量较多)、海藻类
碳水化合物	在体内分解为葡萄糖后,即成为身体活动的能源 糖类,特别是精制糖食用过多时,会使脑进入过度疲劳状态,有的人因此而患神经衰弱或自闭症或抑郁症	大米(未经精加工的大米、胚芽米)、小米、黄米、糯米、玉米、高粱米(非杂交种)、稗子米、小麦、荞麦、燕麦、大麦等。以土壤、水源、空气未被严重污染、种子经过精选,施有机肥者为最理想	红糖(黑红糖、绵赤糖、原糖)、糕点、饼干(由未经精加工谷物、红糖和蜂蜜等为原料制作的,并以少吃为宜)

(续 表)

营养成分	作 用	最佳健脑食品	较好的健脑食品
蛋 白 质	是脑细胞的主要成分之一,占脑干重量的35%。是维持脑细胞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	野禽(野猪、野鹿、野兔等)、野鸟(野鸭、鹌鹑、麻雀)、非养殖的鱼贝类(牡蛎、贝、海胆、墨斗鱼、章鱼、虾等)、大豆及其制品	自然状态下饲养的动物(牛、猪、鸡)和鸡蛋等家禽的卵 花生仁、核桃仁、小豆、蚕豆、芝麻等
维 生 素 B 族	在脑细胞的兴奋与抑制的过程中,它起着蛋白质助手的作用。严重不足时,易导致神经组织变性并发生神经障碍,也有发生心脏、皮肤或粘膜疾患的	核桃仁、芝麻、金针菜、香菇。 鹌鹑肉、鳊鱼、鳙鱼子、酵母、黑面包、肝。 野菜(蕺菜、蔓菜、荠菜、艾等)	蔬菜类(特别是黄绿色蔬菜)。 水草类、干果类