

332617

江苏科学技术出版社

ZHONGXIAOXUESHENG YIZH

王佑民 著

中小學生益智食譜

332617

中小學生益智食譜

王佑民 著



江苏科学技术出版社

封面设计：唐 戌 鸣

中 小 学 生 益 智 食 谱

王 佑 民 著

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：徐州新华印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张4.625 插页2 字数100,400

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数 1—31,000册

书号：13196·187 定价：0.70元

责任编辑 罗时金

（本书海外版由香港港青出版社印行）

调和鼎鼐赞春光（代序）

随着信息时代的来到，弗兰西斯·培根的名言“知识就是力量”，终于获得举世一致的赞从。今天，谁不想为“四化”贡献才智？谁不想使自己的独生子女聪明多才，为振兴中华作出贡献？

相传以智慧著称于世的古代名王所罗门做过一个异梦，梦中的神答应他任选一个意愿，并使之满足。在富贵、长寿和智慧等众多世人欣美的事物面前，所罗门毫不犹豫地选择了智慧。他得到的答复是：因为你追求智慧，长寿与财富也会属于你。这是一则优美的《圣经》故事，通过梦从一个侧面描述了所罗门对智慧的重视。在现实生活中，马克思对知识也作了精辟的论断，他说：“不学无术在任何时候，对任何人，都无所帮助，也不会带来利益。”

中小学时代是人生成材的奠基时期。“健全的精神寓于健全的身体”——为了心身的健康，饮食始终不失为一个值得注意的重要环节。正是为了以上目的，笔者才不揣浅陋，试从古今中外、天南地北、浩如烟海的食谱中，采撷其中能增进中小学生智能的，汇成一集，奉献给有志于智力投资的家长和中小学学生。

象健康的音乐能陶冶性情、增进食欲一样，有趣的故事，隽永的知识，亦能增进兴趣，扩展视野。笔者自懂事之日起，在此方面深感得益于师友、祖母及父母的不断启迪，有着永世难忘的印象。为此，除了益智菜谱以外，相应的文史轶事、

艺林佳话、江山胜迹，声光电化，动植物知识，卫生保健，只要切于题旨，有助实用，亦在采纳之列。至于菜谱方面，当然以益智强身为鹄的，间或亦收集各地风味美食，照顾各种食性，俾便读者取从。

兵不在多而在精，菜不在贵而在巧。只要掌握青少年生长发育的特点，熟知各种食物的成分与性味，根据多样化、平衡协调及营养互补原则进行适当的安排，便可以用普通的代价收到最大的益智效果。

在这里，呈献在读者面前的《中小学生益智食谱》共有42篇文章，讨论了100多种益智食品、200多道菜谱、点心和100多张青少年常见疾病的食疗便方。此外，还将各种食品的营养成分及其作用原理，有选择、有重点地分别在各篇进行了介绍。至于古今中外的简易健脑按摩方法，虽非本书讨论的重点，但只要与所叙食品有关，也择要作了简述。这些内容都分散穿插在各篇之中，有分有合，细心的读者是不难找出其脉络的。

笔者以医学为职业，不精烹饪之道。幸而在本书开笔的同时，承担了《中国食疗学》部分章节的编写任务，并接受了“中国食疗函授委员会”委员的工作，得以求教于有关同道及各地名厨。本书的许多内容都与他们的热情帮助有关，在此，特致深切的谢意。

近年来，益智已成为各方关切的课题，但以饮食之道进行专题探索，则还是一种尝试。因此，尚望海内名贤不吝赐教，深愿从此有关书籍增多，读者普遍得益，那末，区区抛砖引玉的心愿，便如愿以偿了。

愿寻求智慧者，皆得所愿！

王佑民 1984.8

目 录

调和鼎鼎赞春光(代序)

阳春布德泽 万物生光辉·····	1
从梦笔生花说起·····	6
踏破铁鞋无觅处 得来全不费功夫·····	9
蜜溢文光 香留史册的无花果·····	13
露西亚女神的恩物·····	15
长寿草 金针菜 忘忧汤·····	18
北国山珍蛤蜊油 强身健脑梦游寥·····	22
苏东坡的益智珍品·····	25
五侯佳饌传诗话 首相美珍益智思·····	27
我爱南京豆 长生福万家·····	31
大学问家的妙食·····	33
长寿药 聪明饭·····	37
英雄儿女大吉羊·····	40
头鱼宴 补脑汤·····	44
瀛洲仙果猕猴桃·····	47
幸福聪明食 青春健美羹·····	50
活人之粮自天而降者·····	54
瓦盆红薯赛金樽·····	58
后来居上的“樱桃金果”·····	62
过桥米线伉俪情·····	65
闽粤名妹龙眼美·····	68

诗人之菜：美芹·····	71
益胃清神淡鸡垠·····	75
怡神强志话葵花·····	79
补弊救偏蒲菜美·····	82
不羡燕公记事珠·····	87
黄河之鲤九州称·····	88
聪明长寿话菇家·····	91
双耳竞辉益聪明·····	94
大红枣儿献亲人·····	96
不爱膏粱爱晚菘·····	100
美慧佳肴推兔膳·····	104
醋鱼本是天堂味·····	107
鱼类魁元数鲋鱼·····	109
六谷传奇·····	111
五德齐全话宝鸡·····	115
鸡犬升天去 珍馐入世来·····	119
海国美人寄蛎房·····	123
后皇嘉树中医果·····	126
性命之粮 智慧之泉·····	130
五味调和色味香·····	134
“恭喜发财”赞发菜·····	140

阳春布德泽 万物生光辉

妙喻存至理
饮食要平衡

南北朝时期(420—589),我国西北边境上有一个名叫吐谷浑的少数民族部落,它们的首领名叫阿柴,共有20个儿子。阿柴年老了,在临死前召集弟弟和儿子,叫每个儿子各送上一枝箭,然后叫弟弟慕利延折断它。他弟弟毫不费力地便办到了;阿柴将余下的19枝箭束成一捆,再叫慕利延折断它,可怎么也折不断。阿柴的遗训是:“单则易折,众则难摧”。阿柴的儿子们领悟了父亲的寓意所在,从此团结一心,部落就越来越强盛了。

这个比喻也可用以说明:单一食物、单一营养,不利于增加智力,只有多样的、综合的营养,才能补充大脑各种机能所需要多种养分,有利于增强智力。这里所说益智饮食的一个重要原则,就是:多样化、互补及平衡协调。

原来,仅占体重2%强的脑,却要消耗全身总耗能量的20%,这些能量须由蛋白质、脂类、糖类、维生素(特别是B族、C与E)、钙等多种营养成分协同供应的,当然,这中间还少不了水与氧气,因此,任何一种单一食物都无法充分供应大脑所需的全部要素。只有多样化、互补及平衡而协调的饮食,才能提供智慧的大脑以必要的物质条件。《内经》为此提倡“谨和五味”;日本大分大学饭野节夫教授据此倡议“平衡饮食”,都是这个道理。

冬瓜益智盅
味美营养丰

《金峨山房药录》载有一张发育迟缓、智力不足儿童的食疗方：“冬瓜一个，挖瓢洗净，沸水煮10分钟后取出，加入肉块（鸡、牛、猪肉均可）、香菇、莲子，再按口味配入调料，炖煮极熟，佐餐。”这个菜肴简直兼有橙、黄、赤、绿、紫、青、蓝七色，美艳悦目，芳香可口，很能动人食欲。近时应用，也确实有功效。

原来，此方具有大脑所需的各种营养要素：蛋白质、脂肪、糖、维生素类、多种无机盐和水分，并有利于氧气对大脑的供应。

冬瓜本身含有的蛋白质、糖、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、 B_1 、 B_2 、尼克酸、维生素C量并不突出，但却具有品种较齐、养胃生津（促进消化吸收）、“向导补品”（按：指冬瓜盅能容纳其他食品，充分发挥补力的作用），养身除疾等优点。《食疗本草》称它为“益气耐老”的佳珍。《古鄯食谱》更叫它作“补食之舟”——食补的载体，也是颇有深意的。

冬瓜或其叶、皮煎汤，则是夏令的清凉饮料，也可外洗，防治痱子等夏令皮肤病；亦可作肾炎、糖尿病的辅助饮料。冬瓜子还含有亚油酸、腺嘌呤、葫芦巴碱等。炒食除营养“益气”外，更能化痰止咳、益胃“明目”，许多老人常喜食冬瓜盅，祖孙三代，一桌团聚，共享美味，既有天伦之乐，更得益智之利，是十分适宜的。

漂洋博士语多奇
五类要素话食宜

美国数学家马丁·加德纳曾向世人介绍过一个莫须有的有趣人物——矩阵博士。他漂洋过海，到处宣讲数学中无所不在的“5”。他说“数学上只有五种正多面体：正

四面体、正六面体、正八面体、正十二面体与正二十面体，平面上只有5点能确定一条圆锥曲线；5阶以下的有限群一定是可交换群。5次方程无法用根式求解，3和5是最小的一对孪生素数。以上都是数学中早已认识的问题，令人惊奇的是他能不用电子计算机便能推断出 π 值的第一百万位是5！

更使人注目的是最小的孪生素数“3”与“5”，以及边最少的多面体——正四面体，分别与中医的数学模式：“三才”、“五行”及五行的立体模式暗合。云南省还为此专门请人去昆明作了学术报告呢！

我们通常用“五味”来代表饮食，健脑饮食中也有五类不可缺少的要素，要求我们正确调配，全面照顾。

这五类健脑要素是：脂质、蛋白质、糖类、维生素类（特别是B族、C、E等），无机盐类（特别是磷和钙）。

营养成分随常有
不必千金觅妙丹

古往今来，多少人为了寻求长生不老
的灵丹妙药，不惜费尽千金，有的人
甚至“服药求神仙，反被神仙误”。《今
古奇观》中有一则“夸妙术，丹客提金”的故事，讽喻迷信
左道邪说的俗人，而历史上帝王将相因惑于佛道方士，误服金
丹致疾丧身的更不知有多少！即使是现在，因过量服用维生
素产生中毒症状者亦所见不鲜。

实际上，一切药物所具有的营养，食物中都有。俗语说：
“药补不如食补”，对于一般人，特别是中小學生来说，更
是颠扑不破的真理。请看：

蛋白质——脑细胞的灵魂。常言道：“没有蛋白质，就
没有生命”，可它却并不高贵，却广泛存在于大豆及其制品、
禽蛋、家禽、家畜、牛奶、硬果、河鲜、海鲜、野味之中。

脂质，特别是不饱和脂肪酸，是大脑的建筑材料和能源

之一，它最易从禽、畜的肉中获得、植物的果实（芒果、花生、核桃）、种子（南瓜子、西瓜子）、水产类（如：牡蛎、海螺、乌贼、章鱼、虾）都能保证你的需求。

糖是脑细胞的能源，大米、小米、玉米、麦、枣子、桂圆、蜂蜜都是理想的食品。

维生素中，B属健脑食品有：芝麻、金针菜、核桃、香草、鳝鱼、鳕鱼、鲑鱼、蔬菜、蘑菇；C属健脑食品则有：草莓、金橘、山蒜、龙须菜、荷兰芹、菠菜、柿子、辣椒、绿茶；E属健脑食物则有：麦芽、花生、大豆、芝麻、莴苣、碗豆、牛肉、猪肉、鸡、蛋等。

无机盐：海带、银耳、发菜、芝麻酱、虾米、豆制品、干酪、橄榄、黑豆、豇豆、鸡蛋、西瓜子、榛子、南瓜子，都是钙的重要来源；乳、蛋、鱼、肉、粗粮、干豆、硬果、蔬菜，则是神经细胞最需要的营养品——磷的源泉。

众宾拱主
一体浑成

我国的古建筑以结构方正、逶迤交错、脉络贯穿、气势浑成见胜于世；我国膳食也以“丰富多采、均衡协调、色香味美、韵趣高超”而驰名全球。其中有许多菜对青少年亦有较好的益智效果。

这里试举几个家常菜供大家参考：

肉烧百叶（上海）

猪肉切块，入锅，加入料酒、白糖、酱油，旺火烧开，再用文火焖至肉熟酥烂，加入百叶结，再烧十五分钟起锅。

荤素扣肉（北京）

五花猪肉煮至七成熟，捞出沥干，再用酱油煮肉，使之上色，切成二分厚的大而薄的长肉片，配以油炸豆腐块。一片肉一片豆腐交错贴排，按斜梯形均匀安放，再加葱丝、姜丝、酱油、盐水蒸十五分钟。

招待亲友子女孩童，很适宜选用炖冬瓜盅、什锦菜等。

冬瓜盅（广东）

冬瓜挖去瓜瓤后洗净，沸水煮十分钟后，取出，加入肉块、鸡块、香菇、虾仁、火腿、莲子及各种调味品炖煮极熟，盅内物品可按条件、口味增减，不必拘泥。

什锦菜羹（江苏、浙江）

此菜是江浙一带的常用美食，其内容并无固定格式，总是荤素毕具，五味纷呈。

这种菜谱极多，都在有意无意中暗合多样化与平衡协调的原则，很值得进一步研究借鉴。

从梦笔生花说起

梦笔生花李白诗
蛇图悟出苯构奇

《开元天宝遗事》记录了一件诗仙李白(701—762)的轶事,说李白少年时梦见笔头生花,从此才思敏捷,名闻天下。于是,“梦笔生花”成为一种美谈,连黄山上也以此命名了一个美景。据说南朝宋的诗人谢灵运(385—433)也有过梦中得出秀句“池塘生春草”的美谈。真是无独有偶,宋代的苏东坡(1037—1101)不但曾在梦中与杜甫共同论诗,还在梦中得到了益智美容的良食巨胜。

对于上面的叙述,我一度认为纯出假托与附会,但看了德国有机化学家凯库勒发现苯结构和神经递质的创始人沃杜·洛伊的自述后,就不敢轻易武断了。前者14年来研究苯的结构不得其解,可一旦梦见咬着尾巴的蛇在身前旋转,便得出了苯(C_6H_6)的结构式;后者在梦中突然意识到:肌肉活动可能受神经末梢释放的化学物质的影响,循此研究下去,终于发现了乙酰胆碱,与英国的生理学家海雷·戴尔共享了1936年医学生理学诺贝尔奖金。

为什么梦中启示如此灵验呢?原来,这是他们多年努力的结果,反复、长期、专致的思考,使大脑皮质的其他某些部分受到抑制,这部分的皮质一旦在睡眠的“松懈”时解放出来(有些生理学家认为是左右脑在睡眠时得到了一次清理与调整),于是便产生了灵感,这就是“精诚所至,金石为开”的科学注解。苏东坡的梦中妙食更不是梦神的启发,东汉魏

伯阳的《周易参同契》早就说过“巨胜可延年”；晋代医生葛洪（284—364）也说“能使身面光泽白发还黑”；南朝齐梁时的“山中宰相”陶弘景（456—536）在《养性延命录》中也极赞其“坚筋骨，明耳目”的功效。因此，苏东坡的梦中得药，完全是“日有所思，夜有所梦”而已。

如花美眷神仙饭
全自芝麻变化来

有如此传奇色彩的佳珍究竟是什么东西呢？苏东坡在给友人程正辅的信中有详细的说明，他说：“九蒸胡麻（即黑芝麻），同去皮茯苓入少许白蜜为面食之，日久气力不衰”。原来，芝麻是汉武帝时博望侯张蹇通西域时与核桃、葡萄一起带入中国的，因其蒴果角有巨如方胜（方胜系古代妇女的饰物，由两个斜方形的彩绸缀合而成），故名巨胜。

《太平御览》还有这样一个美丽的神话：东汉刘晨、阮肇在天台上采药，在桃树林中遇到两个女子，分别结为夫妻，共食胡麻饭，得到了长生。唐代曹唐还为此写了一首《刘阮洞中遇仙人》的诗。《锦囊秘录》认为胡麻饭可用胡麻粥代替，每用芝麻30克、粳米100克煮粥，可代早晚点心。清代《醒园录》则已用上了芝麻酱，若吃面食的则可将芝麻与果酱加入包子或面包内都同样有用。“功德林”还有一种松仁黑麻月饼、内有松子、瓜子、核桃仁、芝麻、花生仁、橘饼、蜜钱等，是酥甜香口，营养丰富的素食名点。

长肌填髓脑
乌发美容光

《神农本草经》称芝麻“补五内，益气力，长肌肉，填脑髓”、“轻身不老”。实验证实芝麻中含有抗氧化保护染色体的元素硒，有助于细胞对抗各种有害因子（也包括癌）的侵袭，确有延缓衰老的作用。而其中的亚油酸、脂麻油、卵磷脂等，除营养大脑外，还可防治动脉粥样硬化。每100克芝麻含蛋

白质21.9%，脂质61.7%，此外还有钙564毫克、磷368毫克、铁50毫克和维生素A、B、E等。每百克含铁量除乌鱼为328毫克、虾子为69.8毫克以外，芝麻的含铁量在食物中也可算是佼佼者了。

头发往往可以作为年龄的表征，古代称儿童为黄童；青年则为玄鬓；渐衰则鬓毛斑白；老衰则白发满头；丰容盛鬋、香雾云鬟、窈窕曼华、绿云委地则常用来形容美女。而芝麻确实可称得上“青春发宝”。如因缺铜、铁所致的早白头；缺少胱氨酸和铁所致的脱发；缺少蛋氨酸，胱氨酸维生素E而丙氨酸明显过多所致的头发纵裂（俗称“发梢开花”、“开花头发”）芝麻都可起很好的防治作用。《金峨山房药录》有一张美发方很可通用于上述各症：芝麻半斤淘净炒香，黑豆半斤蒸熟，制首乌粉、茯苓粉各150克，研成细末，瓷瓶收藏，每日早晚鸡蛋汤送服30克，3个月为一疗程。有美容乌发、健脑强身之功效，儿童食之，尤可使黄发转黑，有使脑力增强、思路变敏的作用。

青囊解暑茶
芝梗气匀佳

最后，还应知道芝麻叶即是有名的防治中暑头晕的青囊，每用芝麻叶一把，沸水冲泡后饮服能增进夏令的学习效率；芝麻杆（梗）也是一味通气要药。每用50克煎汤当茶，可使耳目目聪，气顺志悦。而芬芳的芝麻油，除营养以外，还可增进食欲，是许多美饌必备的调味佳品。

《桂香室诗钞》深感芝麻的效益、曾写道：“不羡神仙食，芝麻岁岁尝，精诚开石日，冉冉笔花香。”祝更多的青少年渐入佳境。

踏破铁鞋无觅处 得来全不费功夫

痴帝一言露病根
维生素中葆春尊

司马衷(259—306)是历史上著名的痴皇帝,从小穷奢极欲,不肯学习,做了皇帝(290—306年在位)以后,更是蠢得出奇,大臣向他报告灾荒,他竟回答说“为什么不吃肉糜(粥)呢?”许多人都认为他是天生的白痴,这当然有几分道理。可是从营养学的角度分析,痴呆也可能与膳食中缺乏维生素H——生活素有关。生活素存在于酵母、菌蕈类、牛乳、蛋和鲜蔬之中,肉类、谷类中的含量却反而极少。如果痴皇帝天天偏嗜肉类,他又怎样能聪明起来呢?这就是“肉食者鄙”(春秋时鲁人曹刿语)一词的营养学解释。

生活素的缺乏,可见意志消沉,倦怠思睡,皮肤敏感致病,肌肉酸痛,恶心厌食等症状,这在1927年经鲍斯氏以动物实验证实。生活素是某些辅酶的组成部分,是与叶酸和泛酸代谢的重要物质,现在常把维生素B族中的生活素叫做维生素H, B族中的对氨基苯甲酸(PABA)为 H_1 ,能转化成B族中胆碱的二乙氨基乙醇(DEAA)为 H_2 ,至于大名鼎鼎的PH值为4—5的2%普鲁卡因则是罗马尼亚教授雅丝兰的维生素 H_3 (GH_3 、吉洛维他 H_3 、Gerovital)。 H_3 与 H_1 、 H_2 都以H(生活素)作徽号,功能方面自然有其关联之处,但来源却完全不同, H_3 是化学合成药,而 H_1 、 H_2 则多取之于食物。

殊途同归皆健脑
脑健神怡更健身

H_3 与 H_1 、 H_2 ，虽不同宗但却同心，在体内殊途同归，起到健脑强身的作用。原来， H_3 进入脑中枢后即以完整

的分子和它被分解的 H_2 一起抑制单胺氧化酶和胆碱脂酶的分解活动，从而增强了传递信息的介质。同时，被分解的 H_1 则起到维生素的营养作用，它能合成细胞中的核酸与蛋白质，使细胞得到加强与新生。

雅丝兰曾将老人分为3组，分别用 H_3 、松果体提取物、维生素E对症治疗，3组的效果差异非常明显，死亡率分别为2.8%；16%与22%。

为什么健脑药能延长人的寿命呢？巴甫洛夫的神经学说认为：正常的生理活动都是在中枢神经系统的指导下协调平衡的，因此，脑力的盛衰势必影响到人的生命。这与中医《内经》的“主（脑）明则下安，以此养生则寿……主不明，……形乃大伤，以此养生则殃。”（《灵兰秘县论》）论点有异曲同工之妙。

什锦富含生活素
养丰味美色缤纷

我国的什锦菜是生活素的重要来源，它用料多，色彩鲜，滋养富，口味美，是我国菜肴的一大特色。现选介几种

营养较高、风味突出的什锦菜以飨读者。

夏令美味——功德林什锦冻盅

洋菜（即琼脂，系红藻类石花菜中的胶质）4克，加水500克溶化，放入味精0.6克、白糖2.5克、酱油5克，文火烧至成为溶汁，另将土豆15克炸熟，然后同鲜蘑菇、胡萝卜、笋干、素鸡各15克切成小方丁入油锅煸炒，加味精1克、糖8克、姜末0.6克、绍酒1克，再用碗一只，以熟青豆15克垫底，扣入煸炒好的素料。最后将洋菜汁缓缓倒入冷冻即成。此菜透