

家常健脑菜 300例



补脑以食为先，
正确的食疗可以帮助保健大脑。
50种保健大脑的食物，
烹制出300道保健大脑的家常菜肴，
让您将美食与身体调养演绎得无限精彩！

邓律◎主编

调节饮食，
补脑健脑



全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常健脑菜



300

例

邓律◎主编

调节饮食，
补脑健脑



CIS  湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常健脑菜300例 / 邓律主编. —— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2012.3

(全家人的健康菜典)

ISBN 978-7-5357-7145-2

I. ①家… II. ①邓… III. ①脑—保健—菜谱 IV.

①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第035991号

全家人的健康菜典

家常健脑菜300例

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

图文统筹: 李帝扶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731—84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2012年5月第1版第1次

开 本: 710mm × 970mm 1/16

印 张: 12

字 数: 220 000

书 号: ISBN 978-7-5357-7145-2

定 价: 29.80元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

P r e f a c e

据调查，现在中国居民的经济收入都有明显提高，但人们的幸福度却没有显著提高，物质丰富了，但人们并不觉得更快乐，这些跟我们的的大脑有着很大的关系。因为，脑是人类精神和智力活动的器官，是人类一切活动的中枢，脑的健康与否既决定着人们的生存质量，也决定着人们的生命。

有数据统计，目前，中国处于亚健康的人占76%，其中很大部分与脑部健康有关。如因为脑部健康问题引起失眠的人现在是随处可见。睡眠不足造成人体免疫力下降，抗病和康复的能力低下，诱发原有疾病，如心血管、脑血管、高血压等的发作，并且会导致焦虑、抑郁等心理疾病。那么如何保护我们的大脑，如何真正提高我们的生活质量呢？饮食补脑最重要。而补脑饮食的关键是营养的摄入要平衡，要多吃植物性蛋白、含钙食品，适量补充维生素E和卵磷脂，多吃新鲜蔬菜、水果，减少铝、铜的摄入，少吃肥肉，少吃盐和糖等。要想了解更多，可详尽阅读本书。

本书对日常生活中最常用的50种具有补脑功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、补脑功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、制作材料、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。书中还阐述了补脑的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

最后，衷心地祝愿读者们生活愉快。



目

录

CONTENTS

第1部分

调节饮食，补脑健脑

科学饮食，保护大脑 10

补脑营养食品排行榜 11

深色绿叶菜 11

鱼类 12

全麦制品和糙米 12

大蒜 12

鸡蛋 12

豆类及其制品 12

核桃和芝麻 12

水果 12

对大脑有危害的生活习惯 13

长期饱食 13

不吃早餐 13

长期吸烟 13

睡眠不足 13

少言寡语 13

空气污染 13

蒙头睡觉 13

过量食糖 13

不愿动脑 14

带病用脑 14

对大脑有危害的食物 14

过咸食物 14

含铅食物 14

含铝食物 14

含过氧脂质的食物 14

含糖精、味精较多的食物 14

第2部分

50种健脑食物与300道健脑菜

紫菜 16

紫菜番茄蛋花汤 17

香菜蒸紫菜 17

山药紫菜排骨汤 18

绿豆紫菜 18

紫菜肉末 19

什蔬紫菜 19

芹菜 20

木耳芹菜粥 21

芹菜炒牛肉 21

芹菜豆干 21

芹菜鸡蛋 22

芹菜拌鸡肉 22

芹菜豆腐汤 22

菠菜 23

菠菜粥 24

凉拌菠菜 24

菠菜猪血汤 24

蒜泥菠菜 25

豆腐菠菜汤 25

上汤菠菜 25

韭菜	26
鸡蛋炒韭菜	27
韭菜炒肉	27
猪肉韭菜饺	28
三色补血汤	28
韭菜鱿鱼丝	29
韭菜炒虾仁	29
生菜	30
生菜沙拉	31
蒜香生菜	31
生菜炒饭	32
生菜丸子汤	32
生菜炒火腿	33
凉拌生菜	33
卷心菜	34
酸辣卷心菜	35
肉丝卷心汤	35
猪肝卷心汤	35
糖醋卷心菜	36
卷心菇丝	36
番茄汁卷心菜	36
花椰菜	37
花菜火腿	38
腌花椰菜	38
蒜香花椰菜	38
花椰菜浓汤	39
花菜炒肉	39
三色排骨汤	39
小白菜	40
白菜豆腐汤	41
白菜土豆炒猪肝	41
乡村小白菜	42
蛋花菜豆腐汤	42

清炒小白菜	43
蔬菜羹	43
黄花菜	44
解郁老鸭汤	45
七里香	45
黄花菜煎蛋	46
多菜排骨	46
黄花菜炒肉丝	47
四宝炖	47
洋葱	48
洋葱鸡蛋	49
洋葱鱿鱼丝	49
牛肉洋葱	49
洋葱浓汤	50
洋葱蛋饭	50
香辣鸡丁	50
竹笋	51
竹笋炖鸡	52
竹笋肉片	52
凉拌笋丝	52
竹笋鱼片	53
笋丝韭菜	53
竹笋芽菜	53
丝瓜	54
丝瓜肉片汤	55
酱肉丝瓜	55
丝瓜豆腐	56
炒三瓜	56
蛋汤丝瓜	57
丝瓜玉米糊	57
黄瓜	58
凉拌黄瓜	59
黄瓜肉片汤	59

酸辣黄瓜	60
黄瓜藕片	60
肉末黄瓜包	61
黄瓜银耳粥	61
木瓜	62
木瓜炖银耳	63
木瓜鸡蛋	63
蔬果糖水	63
木瓜鸡汤	64
木瓜炖排骨	64
木瓜鱼	64
南瓜	65
南瓜粥	66
南瓜豆腐	66
素炒三瓜	66
东北乱炖	67
南瓜蒸排骨	67
南瓜浓汤	67
胡萝卜	68
胡萝卜炒肉	69
胡萝卜烧牛肉	69
炒三丁	70
五颜六色	70
萝卜牛肉粥	71
素炒胡萝卜	71
番茄	72
番茄炒蛋	73
排骨红汤	73
酱肉丝	74
脆皮豆腐	74
番茄牛腩汤	75
番茄鱼	75

藕	76
排骨炖藕	77
黑胡椒牛肉藕片	77
清水香藕	77
藕断丝连	78
藕然香芋	78
藕炒肉片	78
杏仁	79
杏仁炖鸡爪	80
杏仁豆腐	80
椰香杏仁虾	80
杏仁玉米羹	81
红薯杏仁	81
杏仁鸡	81
黄豆	82
白菜黄豆汤	83
排骨黄豆汤	83
冰糖黄豆	84
黄豆糕	84
辣香黄豆	85
黄豆焖牛肉	85
豌豆	86
豌豆肉末	87
香菇豌豆	87
豆汤粉丝饭	88
奶香豌豆羹	88
豌豆炖牛肉	89
豌豆土豆	89
小米	90
小米红枣粥	91
小米蒸南瓜	91
小米蒸排骨	91
红汁小米	92
香芋小米粥	92

小米牛肉粥	92	红薯银耳	109
玉米	93	银耳南瓜汤	109
玉米粒焖排骨	94	爽口银耳虾	109
黄金豆腐	94	黑木耳	110
玉米浓汤	94	木须蛋	111
鲜虾玉米	95	凉拌三丝	111
玉米蛋	95	黑米木耳粥	112
玉米馒头	95	爆肝木耳	112
蘑菇	96	木耳鱿鱼丝	113
清炒蘑菇	97	木耳鸡汤	113
蘑菇炖鸡	97	鸡蛋	114
蘑菇豆腐	98	芙蓉蛋	115
肉末蒸菇	98	鸡蛋胡萝卜	115
鲜菇浓汤	99	鸡蛋豆腐汤	116
蘑菇丸子	99	木须肉	116
金针菇	100	鸡蛋虾	117
金针菇肉片	101	番茄蛋汤	117
菇香猪肝汤	101	鹌鹑蛋	118
金针菇炒虾仁	102	小白菜煮蛋	119
金针菇蒸牛肉	102	茄汁鹌鹑蛋	119
清香杂拌	103	珍珠豆腐汤	119
茄汁菇煲	103	南瓜炒蛋	120
冬菇	104	肉丝炒蛋	120
冬菇烧排骨	105	酸辣鹌鹑蛋	120
冬菇粉丝肉丸	105	虾	121
蜜汁冬菇鸡	105	香辣虾	122
清炒二冬	106	柠檬鲜虾	122
冬菇鲫鱼	106	虾味鲜汤	122
莲藕冬菇羹	106	油麦菜虾仁	123
银耳	107	虾香菜花	123
红枣银耳汤	108	青瓜蒸虾	123
银耳焖老鸭	108	猪心	124
黑白配	108	青椒炒猪心	125

玉竹炖猪心	125	牛肉	142
凉拌猪心	126	土豆牛肉	143
酱猪心	126	芹菜蜜汁牛肉丝	143
猪心甜汤	127	香牛肉豆腐	144
蒜香猪心	127	萝卜牛肉汤	144
猪血	128	酱香牛肉	145
双色瘦肉汤	129	海带炒牛肉	145
酸辣猪血旺	129	蛤蜊	146
菠菜猪血汤	130	胡萝卜蛤蜊粥	147
猪血韭菜	130	蛤蜊冬瓜汤	147
清香猪血汤	131	凉拌蛤蜊肉	147
猪血排骨汤	131	蛤蜊蛋	148
兔肉	132	葱香蛤蜊	148
红烧兔肉	133	炒蛤蜊马蹄	148
红椒兔肉	133	海参	149
香菇炖兔	133	当归海参汤	150
药膳兔	134	红烧海参	150
青瓜兔肉	134	海参炒木耳	150
山药蒸兔肉	134	海参豆腐	151
鸽肉	135	凉拌三海	151
清蒸乳鸽	136	海参白果粥	151
红枣鸽子汤	136	牡蛎	152
辣椒炒鸽子	136	清蒸牡蛎	153
盐香乳鸽	137	牡蛎拌三丝	153
老鸽汤	137	茄汁牡蛎	154
银耳鸽	137	牡蛎羹	154
鸡肉	138	牡蛎豆腐汤	155
黄焖鸡	139	青鲜牡蛎	155
虫草炖鸡	139	海带	156
鸡丁瓜煲	140	红油海带	157
鸡肉豆腐	140	海带炖排骨	157
香菇鸡丁	141	海带绿豆汤	158
青豆鸡粥	141	海带鱿鱼丝	158



海带肉片	159	黄鱼冬瓜汤	175
海带豆腐汤	159	黄鱼焖青瓜	176
鱿鱼	160	烤黄鱼	176
洋葱蕃茄炒鱿鱼	161	蒸芋头黄鱼	176
鱿鱼炖鸡	161	鳙鱼	177
脆肚鱿鱼丝	161	剁椒鱼头	178
鱿鱼西兰花	162	菇香鱼片	178
香辣鱿鱼丝	162	腐竹鱼	178
素菜海鲜	162	山药鲜鱼汤	179
鳕鱼	163	鳕鱼浓汤	179
糖醋鳕鱼	164	四宝鱼	179
香菇鳕鱼	164	草鱼	180
白菜鳕鱼汤	164	酸辣鱼	181
鳕鱼蛋羹	165	鱼片豆腐	181
菠菜鳕鱼汤	165	苹果鱼	182
水果鳕鱼	165	丝瓜鱼汤	182
三文鱼	166	鱼片金针菇	183
生菜三文鱼	167	鱼米之香	183
三文鱼沙拉	167	鲈鱼	184
三文鱼土豆	168	酱香鲈鱼	185
鱼片豆腐汤	168	奶香鲈鱼	185
柠檬三文鱼	169	鲈鱼蛋粥	186
蔬菜三文鱼粥	169	杏仁脆皮鱼	186
青鱼	170	药膳鲈鱼汤	187
清蒸青鱼	171	咖喱鲈鱼	187
青鱼烧竹笋	171	章鱼	188
酸菜鱼	172	章鱼饼	189
茄香青鱼豆腐	172	章鱼海带汤	189
青椒青鱼	173	章鱼木耳	190
香菇鱼片	173	章鱼莲藕	190
黄鱼	174	章鱼土豆	191
鸡蛋黄鱼	175	红烩章鱼	191
清蒸黄鱼	175		

全 家 人 的 健 康 菜 典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常健脑菜



300

例

邓 律◎主编

调节饮食，
补脑健脑



湖南科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

P r e f a c e

据调查，现在中国居民的经济收入都有明显提高，但人们的幸福度却没有显著提高，物质丰富了，但人们并不觉得更快乐，这些跟我们的大脑有着很大的关系。因为，脑是人类精神和智力活动的器官，是人类一切活动的中枢，脑的健康与否既决定着人们的生存质量，也决定着人们的生命。

有数据统计，目前，中国处于亚健康的人占76%，其中很大部分与脑部健康有关。如因为脑部健康问题引起失眠的人现在是随处可见。睡眠不足造成人体免疫力下降，抗病和康复的能力低下，诱发原有疾病，如心血管、脑血管、高血压等的发作，并且会导致焦虑、抑郁等心理疾病。那么如何保护我们的大脑，如何真正提高我们的生活质量呢？饮食补脑最重要。而补脑饮食的关键是营养的摄入要平衡，要多吃植物性蛋白、含钙食品，适量补充维生素E和卵磷脂，多吃新鲜蔬菜、水果，减少铝、铜的摄入，少吃肥肉，少吃盐和糖等。要想了解更多，可详尽阅读本书。

本书对日常生活中最常用的50种具有补脑功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、补脑功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、制作材料、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。书中还阐述了补脑的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

最后，衷心地祝愿读者们生活愉快。



目

录

CONTENTS

第1部分

调节饮食，补脑健脑

科学饮食，保护大脑 10

补脑营养食品排行榜 11

深色绿叶菜 11

鱼类 12

全麦制品和糙米 12

大蒜 12

鸡蛋 12

豆类及其制品 12

核桃和芝麻 12

水果 12

对大脑有危害的生活习惯 13

长期饱食 13

不吃早餐 13

长期吸烟 13

睡眠不足 13

少言寡语 13

空气污染 13

蒙头睡觉 13

过量食糖 13

不愿动脑 14

带病用脑 14

对大脑有危害的食物 14

过咸食物 14

含铅食物 14

含铝食物 14

含过氧脂质的食物 14

含糖精、味精较多的食物 14

第2部分

50种健脑食物与300道健脑菜

紫菜 16

紫菜番茄蛋花汤 17

香菜蒸紫菜 17

山药紫菜排骨汤 18

绿豆紫菜 18

紫菜肉末 19

什蔬紫菜 19

芹菜 20

木耳芹菜粥 21

芹菜炒牛肉 21

芹菜豆干 21

芹菜鸡蛋 22

芹菜拌鸡肉 22

芹菜豆腐汤 22

菠菜 23

菠菜粥 24

凉拌菠菜 24

菠菜猪血汤 24

蒜泥菠菜 25

豆腐菠菜汤 25

上汤菠菜 25

韭菜	26
鸡蛋炒韭菜	27
韭菜炒肉	27
猪肉韭菜饺	28
三色补血汤	28
韭菜鱿鱼丝	29
韭菜炒虾仁	29
生菜	30
生菜沙拉	31
蒜香生菜	31
生菜炒饭	32
生菜丸子汤	32
生菜炒火腿	33
凉拌生菜	33
卷心菜	34
酸辣卷心菜	35
肉丝卷心汤	35
猪肝卷心汤	35
糖醋卷心菜	36
卷心菇丝	36
番茄汁卷心菜	36
花椰菜	37
花菜火腿	38
腌花椰菜	38
蒜香花椰菜	38
花椰菜浓汤	39
花菜炒肉	39
三色排骨汤	39
小白菜	40
白菜豆腐汤	41
白菜土豆炒猪肝	41
乡村小白菜	42
蛋花菜豆腐汤	42

清炒小白菜	43
蔬菜羹	43
黄花菜	44
解郁老鸭汤	45
七里香	45
黄花菜煎蛋	46
多菜排骨	46
黄花菜炒肉丝	47
四宝炖	47
洋葱	48
洋葱鸡蛋	49
洋葱鱿鱼丝	49
牛肉洋葱	49
洋葱浓汤	50
洋葱蛋饭	50
香辣鸡丁	50
竹笋	51
竹笋炖鸡	52
竹笋肉片	52
凉拌笋丝	52
竹笋鱼片	53
笋丝韭菜	53
竹笋芽菜	53
丝瓜	54
丝瓜肉片汤	55
酱肉丝瓜	55
丝瓜豆腐	56
炒三瓜	56
蛋汤丝瓜	57
丝瓜玉米糊	57
黄瓜	58
凉拌黄瓜	59
黄瓜肉片汤	59

酸辣黄瓜	60
黄瓜藕片	60
肉末黄瓜包	61
黄瓜银耳粥	61
木瓜	62
木瓜炖银耳	63
木瓜鸡蛋	63
蔬果糖水	63
木瓜鸡汤	64
木瓜炖排骨	64
木瓜鱼	64
南瓜	65
南瓜粥	66
南瓜豆腐	66
素炒三瓜	66
东北乱炖	67
南瓜蒸排骨	67
南瓜浓汤	67
胡萝卜	68
胡萝卜炒肉	69
胡萝卜烧牛肉	69
炒三丁	70
五颜六色	70
萝卜牛肉粥	71
素炒胡萝卜	71
番茄	72
番茄炒蛋	73
排骨红汤	73
酱肉丝	74
脆皮豆腐	74
番茄牛腩汤	75
番茄鱼	75

藕	76
排骨炖藕	77
黑胡椒牛肉藕片	77
清水香藕	77
藕断丝连	78
藕然香芋	78
藕炒肉片	78
杏仁	79
杏仁炖鸡爪	80
杏仁豆腐	80
椰香杏仁虾	80
杏仁玉米羹	81
红薯杏仁	81
杏仁鸡	81
黄豆	82
白菜黄豆汤	83
排骨黄豆汤	83
冰糖黄豆	84
黄豆糕	84
辣香黄豆	85
黄豆焖牛肉	85
豌豆	86
豌豆肉末	87
香菇豌豆	87
豆汤粉丝饭	88
奶香豌豆羹	88
豌豆炖牛肉	89
豌豆土豆	89
小米	90
小米红枣粥	91
小米蒸南瓜	91
小米蒸排骨	91
红汁小米	92
香芋小米粥	92

小米牛肉粥	92	红薯银耳	109
玉米	93	银耳南瓜汤	109
玉米粒焖排骨	94	爽口银耳虾	109
黄金豆腐	94	黑木耳	110
玉米浓汤	94	木须蛋	111
鲜虾玉米	95	凉拌三丝	111
玉米蛋	95	黑米木耳粥	112
玉米馒头	95	爆肝木耳	112
蘑菇	96	木耳鱿鱼丝	113
清炒蘑菇	97	木耳鸡汤	113
蘑菇炖鸡	97	鸡蛋	114
蘑菇豆腐	98	芙蓉蛋	115
肉末蒸菇	98	鸡蛋胡萝卜	115
鲜菇浓汤	99	鸡蛋豆腐汤	116
蘑菇丸子	99	木须肉	116
金针菇	100	鸡蛋虾	117
金针菇肉片	101	番茄蛋汤	117
菇香猪肝汤	101	鹌鹑蛋	118
金针菇炒虾仁	102	小白菜煮蛋	119
金针菇蒸牛肉	102	茄汁鹌鹑蛋	119
清香杂拌	103	珍珠豆腐汤	119
茄汁菇煲	103	南瓜炒蛋	120
冬菇	104	肉丝炒蛋	120
冬菇烧排骨	105	酸辣鹌鹑蛋	120
冬菇粉丝肉丸	105	虾	121
蜜汁冬菇鸡	105	香辣虾	122
清炒二冬	106	柠檬鲜虾	122
冬菇鲫鱼	106	虾味鲜汤	122
莲藕冬菇羹	106	油麦菜虾仁	123
银耳	107	虾香菜花	123
红枣银耳汤	108	青瓜蒸虾	123
银耳焖老鸭	108	猪心	124
黑白配	108	青椒炒猪心	125

玉竹炖猪心	125	牛肉	142
凉拌猪心	126	土豆牛肉	143
酱猪心	126	芹菜蜜汁牛肉丝	143
猪心甜汤	127	香牛肉豆腐	144
蒜香猪心	127	萝卜牛肉汤	144
猪血	128	酱香牛肉	145
双色瘦肉汤	129	海带炒牛肉	145
酸辣猪血旺	129	蛤蜊	146
菠菜猪血汤	130	胡萝卜蛤蜊粥	147
猪血韭菜	130	蛤蜊冬瓜汤	147
清香猪血汤	131	凉拌蛤蜊肉	147
猪血排骨汤	131	蛤蜊蛋	148
兔肉	132	葱香蛤蜊	148
红烧兔肉	133	炒蛤蜊马蹄	148
红椒兔肉	133	海参	149
香菇炖兔	133	当归海参汤	150
药膳兔	134	红烧海参	150
青瓜兔肉	134	海参炒木耳	150
山药蒸兔肉	134	海参豆腐	151
鸽肉	135	凉拌三海	151
清蒸乳鸽	136	海参白果粥	151
红枣鸽子汤	136	牡蛎	152
辣椒炒鸽子	136	清蒸牡蛎	153
盐香乳鸽	137	牡蛎拌三丝	153
老鸽汤	137	茄汁牡蛎	154
银耳鸽	137	牡蛎羹	154
鸡肉	138	牡蛎豆腐汤	155
黄焖鸡	139	青鲜牡蛎	155
虫草炖鸡	139	海带	156
鸡丁瓜煲	140	红油海带	157
鸡肉豆腐	140	海带炖排骨	157
香菇鸡丁	141	海带绿豆汤	158
青豆鸡粥	141	海带鱿鱼丝	158