

健康营养食谱丛书

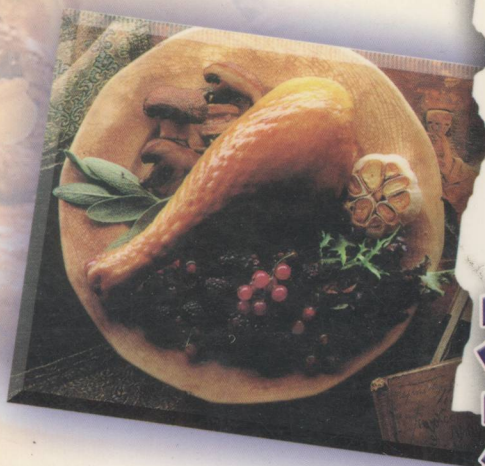
健脑

益智

营养食谱

赖淑华 钟志耕 文喜军 宁晓 编著

广东经济出版社



·健康营养食谱丛书·

健脑益智营养食谱

赖淑华
文喜军

钟志耕
宁 晓

编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健脑益智营养食谱/赖淑华, 钟志耕, 文喜军, 宁晓编著. —广州: 广东经济出版社, 2001.9

(健康营养食谱丛书)

ISBN 7-80677-025-9

I. 健… II. ①赖…②钟…③文…④宁… III. 脑-保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 059039 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东科普印刷厂 (广州市广花四路棠新西街 69 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	14.5
字数	310 000 字
版次	2001 年 9 月第 1 版
印次	2001 年 9 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-025-9 / TS·34
定价	23.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

• 版权所有 翻印必究 •

为了您的健康(总序)

健康,无疑是每一个人的最大心愿。无论种族、贫富、男女老幼,人人都企盼身体健康。

我们都知道,人的生命过程,时刻都离不开营养素的供应。合理的营养素供给是生长发育良好和保持身体健康的重要前提,而合理的膳食则是保证健康所需营养素摄入的基本条件。也就是说,膳食营养是关系到人们身体健康和日常生活的一件大事。针对我国国民的日常膳食和营养状况,中国营养学会于1988年修订公布了《推荐的每日膳食中营养素供应量》,并于1989年通过了《我国的膳食指南》,旨在为提高全民族的健康水平给予科学的膳食指导。

近年来,随着人们生活水平的日益提高,各种营养食谱丛书相继出版,林林总总,令人目不暇接,满足了人们对膳食营养知识的需求。总体来看,此类书籍大多质量不错,对普及营养学知识起到了一定的促进作用,但也不可否认,有部分营养食谱书籍粗制滥造,把一般的菜谱拿来作营养食谱推荐给读者,完全失去了指导意义,甚至产生了负面效果。此外,此类书籍大多只举了食谱,而对健康知识少有涉及,让人读了知其然而不知其所以然,使人感到略有不足。

这套《健康营养食谱丛书》正是为了弥补上述不足而组织

有关人员编写的。本丛书以各种人体的生理特点、健康指标为经,以营养食谱为纬,阐述了健康与营养的关系和机理,并根据每日膳食营养供应量推荐标准,列举了各色营养食谱。因而本丛书最大的特点是健康知识和营养知识兼具,既有通俗易懂的理论知识,也有可供操作的实用价值。如果读者能参照本书所提供的原则和食谱身体力行的话,则可达到营养均衡,收到预期效果。

编 者

2000 年 5 月

目 录

为了您的健康(总序)

一、大脑与智力 (1)

1. 大脑的生理机能 (3)

○大脑的生理构造 (3)

○大脑的主要功能 (5)

○脑容量与智力水平 (6)

○大脑的成长发育过程 (7)

2. 什么是智力 (9)

○智力的含义 (9)

○智力的构成 (10)

○智力具有什么特征 (14)

○大脑与智力的关系 (16)

○什么是智商 (18)

○怎样测量智商 (19)

○智力与遗传 (21)

○可以通过饮食提高智力吗 (21)

二、营养与智力 (23)

1. 大脑与营养素 (23)

○大脑与食物 (25)

○大脑的代谢机理 (27)

○大脑的保健需要哪些营养素	(30)
○大脑是如何吸收营养的	(38)
2. 提高智力的营养调节	(41)
○氧化食品让脑陷入“酸素不足”	(41)
○饮酒过量损伤大脑	(41)
○兴奋剂和迷幻药有损大脑神经	(42)
○慎用食物添加物	(42)
○提高智力应多吃哪些食物	(43)
三、健脑益智的饮食方法	(45)
1. 合理调配膳食	(47)
○平衡膳食的一般要求	(47)
○膳食调配的简要方法	(48)
○四季膳食的调配	(49)
2. 健脑益智的日常饮食	(51)
○早点要吃好	(51)
○严格遵循饮食规律	(53)
○怎样吃法有讲究	(53)
○日常饮食须合理定量	(53)
○怎样吃好吃一日三餐	(54)
○儿童期的膳食要求	(56)
○中学生的膳食要求	(57)
○大学生的膳食要求	(59)
四、健脑益智的主要食物	(63)
○芝麻	(65)
○胡桃	(66)
○落花生	(67)

○大枣	(67)
○龙眼	(68)
○荔枝	(69)
○松子仁	(69)
○榛子仁	(69)
○葡萄	(70)
○猕猴桃	(70)
○栗子	(71)
○莲子	(71)
○黄豆	(72)
○百合	(72)
○黄花菜	(72)
○大蒜	(73)
○金针菇	(74)
○木耳	(74)
○刺梨	(75)
○苹果	(75)
○杏	(76)
○芡实	(76)
○桑葚	(77)
○山药	(77)
○红薯	(78)
○红糖	(78)
○茶叶	(79)
○牛肉	(79)
○鸡肉和鸡蛋	(80)

○鹌鹑肉及蛋	(80)
○鸽子肉及蛋	(81)
○雀肉及蛋	(81)
○粳米	(82)
○人乳汁	(82)
○牛奶	(83)
○蜂蜜	(83)
○牡蛎	(84)
○黄鳝	(84)
○海参	(85)
○海带	(85)
○虾	(86)
○鱼类	(87)
○茯苓	(88)
○人参	(88)
○灵芝	(89)

五、健脑益智营养食谱

1. 水产品类

○炒青鱼丁	(93)
○煮糟青鱼	(94)
○茉莉鱼丁	(95)
○龙井鱼片	(95)
○红烧青鱼	(96)
○红烧托卷	(97)
○党参青鱼	(98)
○蛋皮鱼卷	(99)

○鲢鱼肉丸	(100)
○熏鱼	(100)
○拆烩花鲢鱼头	(101)
○砂锅鱼头	(102)
○天麻鱼头	(103)
○红烧花鲤鱼	(104)
○红烧鲤鱼	(104)
○赤豆鲤鱼	(105)
○木耳鲤鱼	(106)
○炸松脆鱼片	(107)
○鲜奶炖鲤鱼	(107)
○焦炒鱼条	(108)
○木耳草鱼片	(109)
○草鱼豆腐	(109)
○芝麻草鱼条	(110)
○炸鱼球	(111)
○核桃草鱼头	(111)
○炖鳝酥	(112)
○金针菇炒鳝丝	(113)
○青椒炒鳝片	(114)
○菟丝鳝鱼肉	(115)
○红烧带鱼	(116)
○芝麻带鱼	(116)
○青椒带鱼丝	(117)
○红烧鲈鱼	(118)
○椿头鲈鱼	(119)

○菠菜炖鲑鱼	(119)
○香辣鲑鱼	(120)
○鲑鱼蒸蛋	(121)
○酱汁鲱鱼	(121)
○白汁鲱鱼	(122)
○青萝卜炖鲱鱼	(123)
○炖鲱鱼	(124)
○脆熘鲱鱼	(125)
○炉烤鲱鱼	(125)
○红烧鲑鱼尾	(126)
○软煎鲑鱼	(127)
○萝卜鲑鱼	(128)
○鲑鱼坨	(128)
○滑熘鲑鱼片	(129)
○锅塌鱼盒	(130)
○糖醋鲑鱼条	(131)
○烧鲑鱼	(131)
○清蒸鲑鱼	(132)
○芹菜炒鲑鱼丝	(133)
○青椒烧鲑鱼	(133)
○鲑鱼卷	(134)
○红烧大麻哈鱼	(135)
○干烤大麻哈鱼	(136)
○白煮大麻哈鱼	(136)
○炆蛎黄	(137)
○凉拌牡蛎	(138)

○干煎蛎子	(138)
○火腿炖蚝豉	(139)
○海带炒肉	(140)
○青椒海带丝	(141)
○海带炖豆腐	(141)
○海带蛎黄蛋	(142)
○香菇炖甲鱼	(143)
○山圆炖鳖鱼	(144)
○人参浮麦元鱼	(144)
○炆墨鱼花	(145)
○青椒墨鱼丝	(146)
○黄瓜炒墨鱼卷	(147)
○茄汁墨鱼花	(147)
○冬笋烧墨鱼	(148)
○鲜菇乌鱼片	(149)
○紫菜鱼卷	(150)
2. 汤羹类	(151)
○三丝紫菜汤	(151)
○紫菜鸡蛋汤	(152)
○紫菜瘦肉汤	(152)
○蛤蜊麦门冬汤	(153)
○何首乌鲤鱼汤	(154)
○鳝鱼猪肝汤	(155)
○海带牡蛎汤	(155)
○牡蛎豆腐汤	(156)
○海带排骨汤	(157)

○海带肉丝汤	(157)
○红薯乌鳢汤	(158)
○紫菜汤	(159)
○参归鳝鱼羹	(159)
○鳖鱼羹	(160)
○杞地鳖鱼羹	(161)
○鹤鹑蛋汤	(162)
○双耳蛋羹	(162)
○蛤蜊木耳蛋汤	(163)
○鸽蛋龙眼汤	(164)
○猪肉枸杞汤	(164)
○瘦肉鳝鱼羹	(165)
○龙眼猪心汤	(166)
○枸杞猪肝汤	(166)
○山药羊肉汤	(167)
○萝卜羊肉汤	(168)
○羊肝菠菜蛋汤	(169)
○枸杞牛肝汤	(169)
○兔肉山杞汤	(170)
○黄芪猴头鸡肉汤	(171)
○莲子羹	(171)
○莲子百合麦冬汤	(172)
○人参莲肉汤	(173)
○莲子汤	(173)
○鲜莲银耳汤	(174)
○桂圆花生汤	(175)

○花生莲肉汤	(175)
○蜜枣核桃羹	(176)
○花生红枣羹	(177)
○绞股蓝红枣汤	(177)
○红枣木耳汤	(178)
○红枣金针菇汤	(179)
○芹枣汤	(179)
○龙眼杞子桑葚汤	(180)
○桂圆鸡蛋汤	(181)
○龙眼虾仁汤	(181)
○桑葚红枣羹	(182)
○荔枝饮	(182)
○猕猴桃甜果羹	(183)
○樱桃龙眼羹	(184)
○百合鸡子黄汤	(184)
○百合芦笋汤	(185)
○百合银耳羹	(186)
○金针菇玉米冰糖羹	(186)
○冬菇豆腐羹	(187)
○双菇竹荪汤	(188)
○银耳杜仲羹	(188)
○灵芝银耳羹	(189)
3. 蛋奶类	(190)
○炒鲜奶	(190)
○鲜奶虾仁	(191)
○奶汤春笋	(191)

○牛奶焖饭	(192)
○奶汁烧西红柿	(193)
○蜜汁鹌鹑蛋	(193)
○茄汁鹌鹑蛋	(194)
○蘑菇鹌鹑蛋	(195)
○银耳鹌鹑蛋	(195)
○鹌鹑蛋奶露	(196)
○五元鹌鹑蛋	(197)
○茯苓银耳鹌鹑蛋	(198)
○人参鹌鹑蛋	(198)
○长春鹌鹑蛋	(199)
○豆浆鸡蛋	(200)
○平菇炒鸡蛋	(201)
○首乌鸡蛋	(201)
○虾皮韭菜炒鸡蛋	(202)
○菜花炒蛋	(203)
○淡菜蒸鸡蛋	(204)
○银耳鸽蛋	(204)
○枸杞海参鸽蛋	(205)
○麻仁鸽蛋	(206)
○核桃鸽蛋	(207)
4. 肉菜类	(208)
○黄瓜拌里脊肉	(208)
○莲子猪心	(209)
○柏子仁炖猪心	(209)
○拌心片	(210)

○灵芝猪心	(211)
○龙眼枣仁猪心	(212)
○枸杞鲜蘑炒猪心	(213)
○拌肝片	(213)
○芝麻肝片	(214)
○拌猪肝菠菜	(215)
○猪脊髓炖藕	(216)
○清蒸猪脑	(216)
○山药枸杞猪脑	(217)
○五彩猪脑	(218)
○炒腰脑	(219)
○红烧羊肉	(220)
○枸杞羊肉	(220)
○木耳炒羊肉	(221)
○枸杞炖羊脑	(222)
○枸杞炖牛肉	(222)
○滑炒牛肝片	(223)
○芝麻兔	(224)
○红枣兔肉	(225)
○山药软炸兔	(226)
○蘑菇烩兔丝	(227)
○灵芝兔	(227)
○冬笋炒兔片	(228)
○核桃仁烧鸡块	(229)
○香菇红枣蒸鸡	(230)
○海带炖鸡	(231)

○首乌炖母鸡	(231)
○五子鸡	(232)
○桃杞鸡卷	(233)
○人参炖鸡	(234)
○花生米鸡丁	(235)
○五圆鸡	(236)
○龙眼鸡片	(237)
○芡实炖鸡	(238)
○清炒鸡肝	(238)
○核桃鸡肝	(239)
○金针菇炒鸡肝	(240)
○鲜奶炒鸡肝	(241)
○豆苗氽凤肝	(241)
○鸡肝蛋饼	(242)
○荠菜鸡肝	(243)
5. 干鲜果菜类	(244)
○琉璃核桃仁	(244)
○炒鲜核桃仁	(245)
○核桃仁豌豆泥	(246)
○核桃仁拌荠菜	(247)
○核桃仁鸭方	(248)
○碧桃鸡丁	(248)
○鲜蘑核桃仁	(249)
○冰镇核桃酪	(250)
○核桃仁山药	(250)
○酱爆里脊核桃仁	(251)