

程尔曼 姜润泉 编著

健脑 食谱



2.1

纺织工业出版社

健脑食谱

程尔曼 姜润泉 编著

浙江人民出版社

内 容 提 要

本书主要介绍了人体健脑益智的食谱,并浅述了自胎儿到老年期的各阶段中必需的营养食品,以及增强思维能力、延缓大脑衰老的关键因素。

全书介绍了490多种食谱的用料、调料、制作方法及口味特色。这些食谱不以药物为主料,而是根据日常食品的性质、功效配制与调理而成,有各地特色菜,亦有一般家常菜,可适合各阶层、各地区口味。

本书可供广大读者作为家庭烹饪与保健用书,也可供医院、餐馆、食堂参阅。

责任编辑:黄崇芬

健脑食谱

程尔曼 姜润泉 编著

纺织工业出版社出版

(北京东长安街12号)

纺织工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32 印张:8 16/32 插页:4 字数:181千字

1990年6月 第一版第一次印刷

印数:1—18,000 定价:4.40元

ISBN 7-5064-0442-7/TS-0433

家常豉油鸡



炸鲜蘑





核桃巧克力圣代



老蚌生珠



沙司芸豆



花生桂圆牛肉煲



水晶鸡蛋糕



核桃芝麻酪



翡翠田鸡腿



酒炒河虾



翡翠珍珠



卜卜康糖球

清水嫩玉米





葱白拌双耳

水果西瓜盅



茄汁蔬菜浓汤



蛋包饭



前 言

随着社会和科学的发展，人民生活水平的提高，人类寿命相继提高了，长寿者越来越多。但是，哪怕一些肌体十分健壮的老者，大脑都会有所迟钝，机能也会逐渐衰退，尤其是一些脑血管开始硬化的中老年人，还常会伴随头昏脑晕，记忆力衰退的现象，影响了生活和工作。有些老年人甚至会出现老年性痴呆症，以致记忆消失、反应迟钝、行动顛预、生活规律失序，这样的生活，非但谈不上乐趣，而且给小辈增添麻烦和担忧。因此，如何在人生每个阶段重视健脑、护脑，注意大脑的营养补给；如何从日常生活中增进益智补脑膳食，尽量延缓大脑的衰老，这些已成为大家关心的热门课题。此外，在强调优生优育，关心幼儿健康成长的今天，加强幼儿大脑的生长发育，以食品来开发、促进幼儿智力也是个值得探索的目标。本书就是试图从人们的日常食品中来探求、寻找最佳答案，从而实现作者引导大家合理地烹调、科学地进食，健康而长寿的心愿。

膳食是人们每天必不可少的，从每日的膳食中谋求有益于大脑的营养成分，从日常食品中汲取益智、健脑、延缓衰老的营养，应是最为简易、切实可行的。本书根据人脑所需的营养成分，对照食物的性味，列举了哪些是损脑食品，哪些是健脑食品，并将一些含有较多益脑营养成分的食品进行合理搭配，科学组合，设计成有助健脑的日常膳食。本书分为主食、点心、菜肴、小吃、饮料等几大类食谱，简介了每

种食谱的工艺配方、制作方法与要点，以及口味特色。其中，有汲取各地特色的风味菜，亦有一般家庭的家常菜；有采用各种派系的烹调技巧，亦有采用西式菜点的烹饪特色；有保持地区特色的传统菜，亦有自行设计的新颖菜。这些菜肴基本上采用常用、易购的原料，制作方便，经济实用。

本书内容通俗易懂，适合多阶层读者。愿广大读者从中有所启发，有所得益，能有助于大脑智力的开发与持久，永葆青春和思维的敏捷。

本书编写过程中曾收集和阅读了一些有关资料，得到过不少前辈、老师的支持和鼓励，尤其是阙德铭先生给予了精心的审阅和修改，彩色插页中的照片全部由沈德量先生拍摄，在此一并表示衷心的感谢。只是，由于编著时间仓促，作者水平有限，再加上是初次涉及食物健脑范畴，肯定有许多不足之处，恳请读者批评指正。

作者

1989年8月于寓中



封面设计：王桢

目 录

第一章 大脑开发与食物平衡.....	(1)
一、怎样使大脑发达.....	(2)
二、大脑与健脑食物.....	(4)
三、损脑食物.....	(6)
第二章 膳食健脑的基本准则.....	(8)
一、荤素菜需搭配适当.....	(9)
二、食物的酸碱平衡.....	(10)
三、食物的阴阳平衡.....	(13)
第三章 及时健脑.....	(15)
一、胎儿时期.....	(15)
二、婴幼儿时期.....	(16)
三、儿童时期.....	(18)
四、青少年时期.....	(19)
五、中年时期.....	(20)
六、老年时期.....	(22)
第四章 健脑食谱.....	(24)
一、主食与点心.....	(24)
(一) 山药饭.....	(24)
(二) 蛋包饭.....	(24)
(三) 羊肉焖饭.....	(25)
(四) 鲜肉青豆饭.....	(26)
(五) 火腿蚕豆饭.....	(26)
(六) 莴苣叶咸肉饭.....	(27)
(七) 紫菜肉松饭.....	(27)
(八) 乌糯饭.....	(28)

(九) 柏仁小米饭
..... (28)

(十) 木耳红枣粥
..... (28)

(十一) 核桃茯苓

粥..... (29)

(十二) 豆花粥... (29)

(十三) 健脑长智

粥..... (30)

(十四) 花生红枣

粥..... (30)

(十五) 健脾粥... (31)

(十六) 桂圆芡实

粥..... (31)

(十七) 龙眼莲子

百合粥... (31)

(十八) 芝麻小米

粥..... (32)

(十九) 杏仁粥... (32)

(二十) 江米红糖

粥..... (33)

(二十一) 归芪红

枣粥... (33)

(二十二) 驻颜粥

..... (33)

(二十三) 绿豆芡

实粥... (34)

(二十四) 玉米红
枣粥... (34)

(二十五) 腊八粥
..... (34)

(二十六) 人参鸡
粥..... (35)

(二十七) 菠菜猪
肝粥... (36)

(二十八) 紫菜鱼
片粥... (36)

(二十九) 肉末皮
蛋粥... (37)

(三十) 松花淡菜
粥..... (37)

(三十一) 薏米赤
豆粥... (38)

(三十二) 生梨牛
奶麦片

粥..... (38)

(三十三) 鸡茸虾
仁麦片

粥..... (39)

(三十四) 银耳鹌
鹑蛋... (39)

(三十五) 茯苓鹌
蛋银耳

..... (40)

- (三十六) 蛋奶粟
米羹… (40)
- (三十七) 鸡茸粟
米羹… (41)
- (三十八) 首乌胡
桃羹… (41)
- (三十九) 水果年
糕羹… (42)
- (四十) 红豆西米
露… (43)
- (四十一) 椰蓉香
蕉羹… (43)
- (四十二) 大西米
菠萝羹
…… (43)
- (四十三) 核桃芝
麻酪… (44)
- (四十四) 清水嫩
玉米… (44)
- (四十五) 烤嫩玉
米… (45)
- (四十六) 糖油甘
薯… (45)
- (四十七) 八宝红
薯… (45)
- (四十八) 奶酪烙
土豆… (46)

- (四十九) 双丁炸
球… (46)
- (五十) 小米核桃
糖片… (47)
- (五十一) 健脑炒
麦粉… (47)
- (五十二) 玉米豆
粉窝头
…… (48)
- (五十三) 卜卜康
糖球… (48)
- (五十四) 煎糯米
春花… (49)
- (五十五) 白菜南
瓜饼… (49)
- (五十六) 粟米饼
…… (50)
- (五十七) 香蕉饼
…… (51)
- (五十八) 花生酱
牛奶饼
…… (51)
- (五十九) 煎酸奶
饼… (52)
- (六十) 桂花豌豆
糕… (52)
- (六十一) 芋芳糕