



吉林科学技术出版社



健脑营养

JIANNAOYINGYANG

家常菜

**最好的健脑营养品就是食物，
吃对食物能让大脑更聪明、更健康！**

吃的不好，大脑得不到足够的营养，时间久了就会智力下降、大脑衰老也随之而来！每天摄取丰富的食物，保证营养的均衡，只有吃的对、吃的好才能让大脑健康高效。

李瑞芬教授

中国烹饪协会首席营养顾问

孙树侠教授

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

联合推荐

北京协和医院临床营养科副主任医师
中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员
中国营养学会临床营养分会委员

于康 教授主编

**儿童、中老年人、脑力工作者
家庭必备食典！**

于康教授根据健脑营养原则，精心挑选近百种食物和数百道好学易做的家常菜，保证大脑每天得到充足均衡的营养，让儿童更聪明、中老年人更有精力、脑力工作者更高效！

赠送
健脑早餐食谱
20道

图书在版编目 (C I P) 数据

健脑营养家常菜 / 于康主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5384-3576-4

I. 健… II. 于… III. 脑-保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第129114号

健脑营养家常菜

- | | |
|--------------|--|
| ◎ 主编 | 于 康 |
| ◎ 责任编辑 | 李 梁 隋云平 |
| ◎ 特约编辑 | 张 靖 郭迎节 |
| ◎ 书籍装帧 | 名晓设计 |
| ◎ 图片摄影 | 许京鹭 杨跃祥 王大龙 |
| ◎ 制版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| ◎ 出版 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎ 社址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| ◎ 邮编 | 130021 |
| ◎ 发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎ 编辑部电话 | 0431-85635175 |
| ◎ 网址 | www.jlstp.com |
| ◎ 实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎ 印刷 | 长春新华印刷厂 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710×1000 16 开 12 印张

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3576-4

定价 26.80 元

青少年健脑早餐

早餐是孩子全天所需能量和营养素的重要来源。早餐质量优劣不仅关系到孩子的生长发育和健康，而且对学习也有比较显著的影响。

青少年健脑早餐四原则

一 宁可不吃，不可不喝

早上起床之后第一件事是喝200毫升温开水。早上喝水可以滋润内脏，促进废物排出，防止结石的发生，使人顿感神清气爽。温开水可以最快地被人体吸收，排出废物的效果也最好。

二 淀粉不可少，蛋白、脂肪更重要

如果光吃淀粉类食品的话，当时虽然饱了，但因为淀粉容易消化，才过2个小时，也就是10点左右的时候胃里就空了，于是又会感到饿，使大脑的能量供应不足。所以，早餐应当安排一些含有蛋白质和脂肪的食品，例如牛奶、鸡蛋、瘦肉类、豆制品等。脂肪具有减缓胃蠕动的作用，让食物在胃里停留更长的时间，直到午饭开始之前。

中国人有早晨喝粥的好习惯，在粥中加些豆子、花生、薏米、红枣等，既能够补充蛋白质，又能补充矿物质，配上一点小菜就成为非常经济而营养丰富的早餐了。

三 安排早餐要合理

添加水果和蔬菜，早上做饭时间紧迫，削苹果也不便，可以吃橘子、草莓、番茄等既维生素C丰富，又吃起来简单的蔬菜和水果。蔬果里面的维生素C和有机酸会让人感到精神振作，最好是在喝过水和牛奶之后、早餐开始之前就吃。

四 过分油腻不可取

如果早餐吃得太腻太多，就会给肠胃增加过重的负担，使血液长时间地集中在胃部，影响大脑的血液供应，使孩子早晨前两节课不能迅速地集中注意力进入紧张的学习中。因此，饮食中要有点脂肪，又要容易消化，不可使动物脂肪过量。平时身体较弱、肠胃不健的孩子消化力差，如果吃了较凉的荤食，容易发生胃肠不适，影响一上午的学习。

米饭

1人份 二两



金银饭



口蘑菜心炒饭



麦片焖米饭



五彩玉米饭

360千卡 盐分微量

450千卡 盐分<1克

450千卡 盐分微量

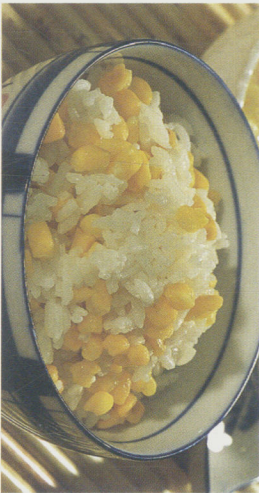
630千卡 盐分微量

金银饭

材 料
大米100克，小楂子50克。

做 法
1. 大米投洗干净，在清水中浸泡1½小时；小楂子投洗净，在清水中浸泡8小时。

2. 将泡好的大米和小楂子放入电饭锅内，加1.2倍清水，按下开关焖熟即可。

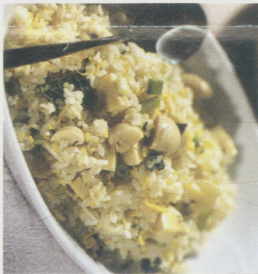


口蘑菜心炒饭

材 料
口蘑75克，菜心粒1大匙，鸡蛋1个，葱少许，姜末少许，白米饭200克。

调味料
食用油1大匙，精盐1/4小匙，味精少许，胡椒粉少许。

做 法
1. 口蘑切4瓣，焯烫透，捞出沥水，鸡蛋搅成蛋液备用。
2. 炒锅上火烧热，下油，放入蛋液，炒至定浆，加入葱、姜末爆香，再下入口蘑、白米饭，翻炒片刻，加调味料，撒入菜心粒，搅拌均匀即可。



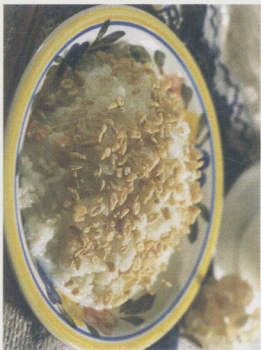
麦片焖米饭

材 料
麦片25克，鲜牛奶1杯，大米200克。

调味料
白糖适量。

做 法
1. 将大米投洗净，放清水中浸泡3小时，捞出，备用。

2. 将泡好的大米放入不锈钢锅中，加入麦片和牛奶，旺火烧沸，转微火慢焖30分钟，熄火，用余热再焖15分钟，出锅装盘即可。

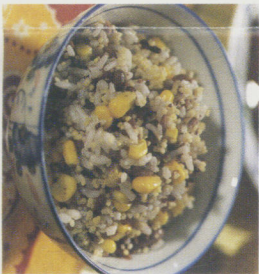


五彩玉米饭

材 料
玉米50克，糯米100克，黑米、小米、绿豆、红小豆各25克。

调味料
白糖3大匙。

做 法
1. 将上述6种材料投洗干净，分别浸泡：玉米、绿豆、红小豆浸泡10小时；糯米、黑米浸水6小时；小米浸泡1小时备用。
2. 泡好的米放入电饭锅内，加入1.2倍的水，盖严盖，定时60分钟，开关跳起后5分钟，再一次定时15分钟，饭焖好后，出锅装碗，食用时拌白糖即可。



面食

1人份 二两



奶香玉米饼



煎饼合子



开花馒头



脆麻花

520千卡 盐分微量

500千卡 盐分2克

600千卡 盐分微量

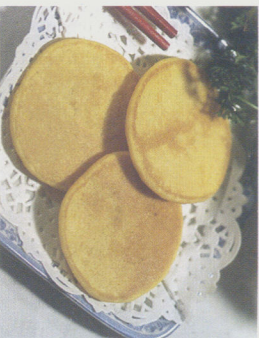
650千卡 盐分微量

奶香玉米饼

材 料
(A)玉米面500克，中筋面粉200克，奶粉250克。(B)鸡蛋4个，白糖200克，酵母粉、泡打粉各15克，清水1000克。

做 法
1. 材料(A)调匀，过筛，再加入材料(B)搅匀，用湿布盖严，饧20分钟，待松弛备用。

2. 平锅上火烧热，刷油，用汤勺作量具，舀玉米面浆倒入锅中成圆饼形状，待底部煎至上色后，翻面煎至金黄色即可。



煎饼合子

材 料
煎饼5张，韭菜200克，鸡蛋5个，虾皮25克。

调味料
植物油3大匙，味精、香油各2小匙，精盐1小匙。

做 法
1. 韭菜切段，与虾皮和炒熟的鸡蛋一起加入调味料拌匀成馅。
2. 煎饼切成长方形，包入馅料。
3. 平锅上火烧热，加适量油，下入煎饼合子，将两面煎成金黄色，熟透出锅，一切两段，装盘即可。



开花馒头

材 料
面粉1000克，面肥150克，白糖300克，清水400克，碱适量。

做 法
1. 面肥用水开，加入面粉调和匀，揉成发面团，用湿布盖严，饧20分钟后，加入碱和白糖揉匀，再稍饧。

2. 将发好的面团搓成长条，按每100克下一个面剂，剂口朝上摆入笼屉中，上旺火蒸约25分钟即可。



脆麻花

材 料
面粉500克，酵面150克，白糖150克，花生油、温水适量，碱5克，白矾5克。

做 法
1. 将白糖、白矾用油和适量温

水充分搅拌均匀，加入面粉，揉成面团；再将酵面对碱揉匀；上述两块面团合在一起，揉匀，稍饧。
2. 面团整理好，切成8根剂条，搓成每50克2根的麻花，下热油锅中炸至熟透，见色泽金黄酥脆，捞出沥净油分，装盘即可。



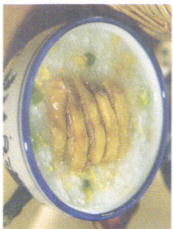
粥

1人份一碗



南瓜百合粥

210千卡 盐分<1克



家常鸡粥

700千卡 盐分<1克



八宝粥

540千卡 盐分微量



鸡肝粥

360千卡 盐分1.5克

南瓜百合粥

材 料

大米150克, 清水5杯, 南瓜250克, 百合150克。

调味料

精盐、味精各1/3小匙。

做 法

1. 南瓜去皮、子洗净, 切块; 百合去皮, 洗净, 切瓣, 焯水烫透, 捞出, 沥干水分备用。

2. 大米投洗干净, 浸泡30分钟, 捞出, 下入饭锅中加水, 上旺火烧沸, 再下入南瓜块, 转小火煮约30分钟, 下入调味料及百合, 煮至汤汁黏稠即可。



家常鸡粥

材 料

稠粥1碗, 熟卤鸡腿1只, 葱花少许, 姜末少许。

调味料

高汤1杯, 精盐1/3小匙, 味精1/3小匙, 胡椒粉少许。

做 法

1. 熟卤鸡腿去骨, 将肉切成条备用。

2. 锅中放入稠粥, 鸡腿肉及调味料, 上火烧沸, 搅拌均匀, 煮15分钟, 再撒上葱花, 姜末即可。



八宝粥

材 料

红小豆100克, 糯米150克, 葡萄干、花生仁、莲子、松仁、红枣、桂圆各50克。

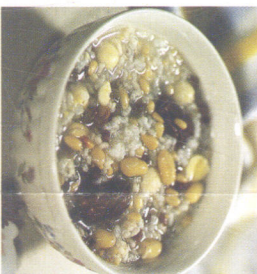
调味料

白糖300克。

做 法

1. 糯米洗净, 浸泡12小时, 捞出, 放入电饭锅, 加1杯清水煮熟。

2. 红小豆、花生仁、莲子洗净, 放入锅中, 加5杯清水煮至熟软, 加入糯米粥及桂圆、红枣、松仁煮至浓稠状, 再加入葡萄干及调味料, 搅匀, 续煮15分钟, 即可。



鸡肝粥

材 料

稠粥1碗, 肉松适量, 鸡肝75克, 葱、姜末各少许。

调味料

精盐1/4小匙, 味精1/3小匙, 胡椒粉少许。

做 法

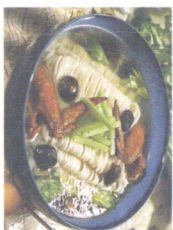
1. 鸡肝洗涤整理干净, 切斜刀厚片, 焯水烫透备用。

2. 锅中倒入稠粥上火烧沸, 加入鸡肝、肉松、葱、姜末及调味料, 搅拌均匀, 出锅装碗即可。



汤 面

1人份二两



鸡翅香菇面

650千卡 盐分<1克



手擀面

400千卡 盐分1克



韭黄阳春面

450千卡 盐分1.2克



排骨面

700千卡 盐分2克

鸡翅香菇面

材 料

家常切面200克, 酱鸡翅1双, 西芹100克, 水发香菇适量, 鸡清汤3杯, 花生油2大匙, 葱、姜末各少许。

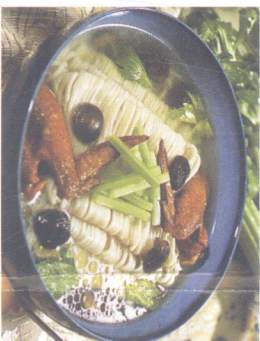
调味料

精盐、味精各1/2小匙, 绍酒1大匙。

做 法

1. 切面下入沸水锅后, 煮6分钟至熟, 捞出摆在碗中。

2. 炒锅烧热, 下入油, 放入葱、姜末炆锅, 烹绍酒, 加鸡清汤、酱鸡翅、香菇和调味料, 见汤沸, 下入西芹段, 离火, 即可。



手擀面

材 料

手擀面200克, 虾皮、油菜心、香菜各适量, 葱、姜末各少许, 鸡汤10杯, 色拉油1/2大匙。

调味料

精盐、味精各1/2小匙, 绍酒、胡椒粉少许。

做 法

炒锅上火烧热, 下油, 放入虾皮、葱、姜末炆锅, 烹绍酒, 加入鸡汤, 见汤沸下入手擀面, 煮12分钟至熟, 再下入调味料、油菜心和香菜, 找好口味, 出锅装碗即可。



韭黄阳春面

材 料

家常切面200克, 韭黄、白玉兰各50克, 高汤3杯, 葱、姜丝少许, 清油1大匙。

调味料

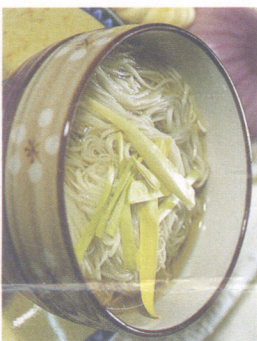
酱油1小勺, 精盐、味精各1/2小勺, 香油少许。

做 法

1. 韭黄、白玉兰洗净切段。

2. 切面下入沸水锅后, 煮8分钟至熟, 捞出装碗。

3. 炒锅上火烧热, 下油, 放入葱、姜丝炆锅, 添汤, 加入调味料, 见汤沸, 下入韭黄和白玉兰, 离火, 即可。



排骨面

材 料

拉面150克, 酱排骨100克, 青菜适量, 高汤2杯, 葱、姜丝各少许。

调味料

色拉油、酱油各1大匙, 精盐、味精、胡椒粉各1/3小匙。

做 法

1. 铝锅上火, 加入1/2清水, 烧沸后下入拉面, 煮8分钟至熟, 捞出装碗。

2. 用色拉油、葱、姜丝炆锅, 加入高汤、酱排骨及调味料, 见汤沸, 下入青菜, 略煮后倒入面碗中即可。



辅 菜

1人份1小碟



四季泡菜

30千卡 盐分1克



三鲜拌牛腱

150千卡 盐分<1克



皮蛋拌白玉

180千卡 盐分1.5克



水果沙拉

100千卡 盐分微量

四季泡菜

材 料

胡萝卜100克, 白萝卜100克, 西芹100克, 青笋100克, 野山椒2瓶。

调味料

精盐2小匙, 味精1小匙。

做 法

1. 胡萝卜、白萝卜、西芹、青笋分别用水洗净, 西芹去老叶, 青笋削去外皮, 备用。

2. 胡萝卜、白萝卜、西芹、青笋均切条, 与野山椒、调料拌匀入味, 放在冰箱里镇凉即可食用。



三鲜拌牛腱

材 料

熟牛腱400克, 黄瓜50克, 红辣椒50克, 西芹50克。

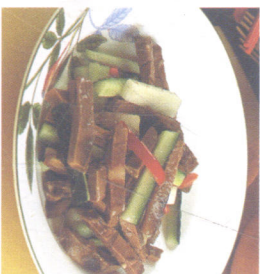
调味料

盐少许, 味精、辣油、葱油各1/2小匙。

做 法

1. 黄瓜切小条, 西芹、辣椒切小条, 用开水焯一下, 捞出冲凉。

2. 牛腱切条, 和黄瓜条、西芹条、红辣椒条、调料一起拌匀入味, 装盘即成。



皮蛋拌白玉

材 料

内脂豆腐1盒, 松花蛋2个, 葱花、蒜泥、红辣椒各少许。

调味料

宴会酱油2小匙, 味精、葱油、辣油各1/2小匙。

做 法

1. 将内脂豆腐切块, 放在深盘里。

2. 松花蛋用清水冲洗一下, 然后切小块, 放在豆腐两边。

3. 将备好调味料倒在豆腐和松花蛋上面即成。



水果沙拉

材 料

苹果、小番茄、橘子、西瓜、香蕉各100克。

调味料

沙拉酱4小匙。

做 法

1. 苹果用清水冲洗干净, 除去外皮, 挖去内核, 泡在清水中防止氧化。

2. 小番茄、橘子、西瓜分别洗净, 橘子除去外皮, 西瓜切开取肉去籽, 香蕉剥皮取肉, 备用。

3. 各种原料均切丁, 和调料拌在一起, 装盘即成。



健脑营养 家常菜

于康教授主编

李瑞芬教授

中国烹饪协会首席营养顾问

孙树侠教授

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

联合推荐

**最好的健脑营养品就是食物，
吃对食物能让大脑更聪明、更健康！**

吉林科学技术出版社



随着时代的发展，学生、上班族、管理者……越来越多的人迈入了用脑族的行列，大脑的使用增加，需要更加丰富的营养满足大脑的需求，在每日饮食上更是精益求精。

青少年时期是孩子身体成长、大脑发育的关键时期，在生活中注意饮食的营养结构和合理的膳食习惯，对孩子脑部发育和健脑益智是至关重要的。要想让孩子的大脑功能处于最佳的状态，就必须保证为大脑补给充足的营养。每日供给充足而丰富的营养物质，如蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素、矿物质等，可以为孩子的大脑发育打下坚实的基础。只有这样，才能让孩子在日常生活和学习中提高记忆力、注意力、创造力、反应能力、接受能力、学习效率，使大脑处于良好的状态。

有的家长认为，要像孩子的大脑发育良好，就要多吃“健脑食品”。其实，最好的健脑食品就在每天我们都要面对的家常食物当中。所谓的“健脑食品”，不是指某一种食物，也不是指某一种营养成分，而是指一种平衡的营养状态。那种认为只吃某种食物便可增强脑力的想法是不正确的。有效的健脑方法是摄入对大脑有益的含有不同营养成分的食物，并进行合理搭配，以增强大脑的功能，使脑的灵敏度和记忆力增强，并能清除影响脑功能正常发挥的不良因素。

各种食物中含有的营养物质比例不同，对大脑的作用也不

一样。比如，海产品（尤其是深海鱼类）和松子、核桃等坚果富含不饱和脂肪酸，是构成脑的最主要的营养素；鱼、虾、花生的磷脂含量高，磷脂也是脑细胞中重要的一个组成部分，可促进脑细胞发达，并保证脑的功能良好，是健脑的理想食物；鱼类、瘦肉、豆类含有大量的蛋白质，蛋白质是脑细胞的主要成分之一，主宰脑的智能活动，帮助记忆与思考，在语言、运动、神经传导等方面也起主要作用。营养物质对大脑的作用是多种多样的，只有保证丰富、均衡的摄入，才能保证大脑的健康发育。

如何讲究营养均衡，如何保证科学饮食的同时满足不同的口味、吃出一颗聪明的大脑和健康的体魄，这正是本书编写的宗旨。书中根据营养学原则，为用脑族挑选了数十种常见食物，并挑选了数百道口味多样的食谱，可以满足不同的口味喜好。书中的菜谱还附带有能量计算器，便于控制能量的摄取，防止肥胖的出现。希望这本书对用脑族们有所帮助，吃得美味又健康！

北京协和医院临床营养科 副教授 副主任医师
中华医学会北京分会临床营养学 副主任委员
中国营养学会临床营养分会委员
中国老年保健协会专家委员及巡讲团首席营养专家

于康



Contents

目录

菌类
16 ~ 29页



蔬菜类
30 ~ 75页



水果类
76 ~ 92页



谷薯类
93 ~ 101页



有益大脑的营养物质
延伸阅读

12 ~ 15页
186 ~ 191页

菌类

黑木耳

素烩	16
木耳炒豆腐	17
红焖素杂锦	17
木耳银芽海米粥	17
木耳蘸辣根	18
木耳香葱爆河虾	18
吉祥如意	18
冬木耳煨仔鸡	19
江津肉片	19

银耳

蟹味冬瓜银耳汤	20
山楂银耳粥	20
银耳红枣粥	21
银耳炖双鸽	21
银耳素烩	21
银耳汤	22
寒梅傲雪	22
银耳豆腐汤	22
银耳杏仁苹果汤	23
茉莉银耳	23
冰糖银耳椰子盅	23

香菇

银耳银杏乌鸡汤	23
香菇蛋炒饭	24
鸡翅香菇面	24
香菇板栗	25
厚菇芥菜	25
双味香菇	25
香菇泡菜	26
香菇烩丝瓜	26
开洋香菇汤	27
香菇鱼块	27

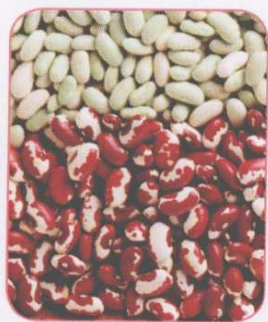
猴头蘑

猴头蘑炖竹丝鸡	28
卤味猴头蘑	28
干烧猴头蘑	29
猴头蘑午餐肉	29
蓝宝豆烧猴头	29

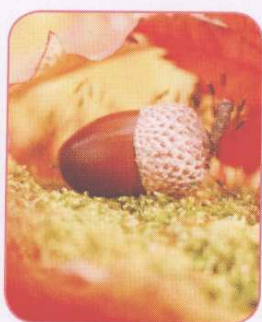
蔬菜类

绿色蔬菜

雪菜牛肉汤	30
冬菜蒸爽肚	30
五色蔬菜汤	31
苦瓜烧牛肉	31



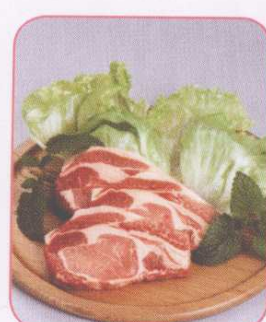
豆类
102 ~ 111页



坚果类
112 ~ 127页



奶蛋类
128 ~ 135页



肉类
136 ~ 159页



水产类
160 ~ 185页

黄瓜玉米笋	31		麻辣南瓜	40
炆油菜	32		腊肉南瓜汤	41
雪里蕻烧茭白	32		鱼香南瓜	41
开阳万年	32		酱南瓜	41
酒香豆苗	32	菜花、西兰花	炆拌双花	42
姜米炒青菜	33		奶油烧菜花	42
生煨豆苗菜	33		腌菜花	43
生炒茼菜	33		红片菜花	43
焖蒜苗	34		红豆西兰花	43
煎焖苦瓜酿	34		滑炒素虾仁	44
虾酱茼蒿秆	34		蟹肉扒西兰花	44
绿茶娃娃菜	35		菜花烧火腿	44
油菜泡菜	35		兰花奶黄角	45
素油菜心	35		兰花蛭肉汤	45
鸡丝扒豆苗	36		西兰花瘦肉汤	45
扒鲜芦笋	36	白菜	扒三白	46
京畿道什锦泡菜	36		海米拌白菜	46
肉片油菜汤	37		板栗烧白菜	47
银鱼茼蒿汤	37		糖醋白菜	47
鸡汁抱儿菜	37		寸金白菜	47
卷心菜			云腿白菜	48
糖醋包菜	38		白菜豆腐汤	48
泡菜墩	38		素鸡烧白菜	48
卷心菜汤	39		酱汁什锦白菜	49
五鲜泡菜	39		清汤白菜	49
卷心菜花蛤汤	39		洋葱	
南瓜			洋葱羊肉面	50
南瓜百合粥	40			



菠 菜	洋葱炒肉丝	50	芹 菜	芹菜海米粥	62
	洋葱红烩鸡	51		芹菜拌豆腐干	62
	苹果洋葱汤	51		芹菜炒猪心	63
	泡洋葱	51		芹菜鱼丝	63
	素拌凉面	52		芹笋泡菜	64
野 菜	菠菜炒粉丝	52	辣 椒	肉丝拌芹菜	64
	菠菜猪肝汤	53		泡红椒芹菜	64
	蚬尖菠菜	53		芹菜牛肉丝	65
	拌肉丝菠菜	53		西芹鸡牛柳	65
	炒鸡丝蕨菜	54		酱芹菜	65
胡 萝 卜	小葱拌蕨菜	55	金 针 菜	糖醋柿子椒	66
	山菜蘑菇炒饭	55		青椒炒茄丝	66
	锅煽蒲菜	55		瓢青椒	67
	胡萝卜汁面	56		青椒拌皮蛋	67
	红绿双片	56		杭椒牛柳	67
番 茄	素炒胡萝卜	57	韭 菜、韭 黄	烹青椒	68
	炸胡萝卜糕	57		炅青椒肉丝	68
	熘胡萝卜丸子	57		泡小圆椒	69
	蛋花番茄面	58		青红椒泡凤爪	69
	腌多味小番茄	58		三椒牛肉饭	69
	泡小番茄	59		金针菜粥	70
	醋渍番茄	59		金针木耳瘦肉汤	70
	素炒三丁	59		海马乳鸽金针汤	71
	芙蓉番茄	60		金针木耳猪胰汤	71
	木樨柿子	60		金针鸡丝汤	71
	番茄鱼汤	60		韭黄阳春面	72
	八宝番茄	61		韭菜合子	72
	番茄肉片	61		韭菜拌腰丝	73
	酿番茄	61		虾仁蛋韭黄	73



总能量约1260kcal

苹果烤饭

76页

81页

番茄蜜汁雪梨汤

总能量约270kcal



大蒜

韭黄炒肉丝	73
蒜香苋菜	74
大蒜烧肚条	74
泡腌甜蒜	75
蒜泥白肉	75
蒜茸凤爪	75

龙眼(桂圆)

红枣糯米粥	83
龙眼清凉补汤	84
冰汁荷花龙眼	84
龙眼莲子粥	85
三米桂圆粥	85
桂圆枸杞粥	85
提子花生饭	86

葡萄(干)

香蕉

拔丝葡萄	86
香蕉拌桃片	87
拔丝香蕉	87

菠萝

菠萝拌鸭块	88
拌菠萝马铃薯丁	88
菠萝拌二样	89
咕咾蜜肉	89

柑橘

菠萝炒饭	89
西芹菠萝炒火腿	90
咕咾豆腐	90
拔丝橘子	91

柠檬

橘子汤圆粥	91
柠檬蒸麒麟虾	92
柠檬拌白菜	92

水果类

苹果

苹果烤饭	76
苹果比萨饼	76
京糕苹果	77
蜜汁苹果	77
苹果炒牛肉片	77
八宝瓢苹果	78
柠檬汁拌苹果	78
青苹果鲜虾汤	78

梨

雪梨素鱼片	79
川贝雪梨粥	79
雪梨青瓜粥	80
黄瓜拌梨丝	80
桂花拌梨丝	80

大枣

番茄蜜汁雪梨汤	81
雪梨响螺百合汤	81
糖拌梨丝	81
小枣粽子	82
板栗红枣烧羊肉	82
奶香大枣饭	83
蜜汁金枣	83

谷薯类

山药

茄汁素虾仁	93
拔丝山药	93
芥菜山药汤	94
山药胡萝卜鸡汤	94
山药百烩	94
山药糕	95



玉米

炸素鸡排	95
鱿鱼山药汤	95
玉米樱桃肉	96
金玉满堂	96
番茄玉米汤	97
油菜玉米汤	97
鸭蓉玉米	97

马铃薯

辣味牛肉马铃薯汤	98
青椒马铃薯丝	98
香炸薯饼	99
马铃薯三丝清汤	99
马铃薯炖牛肉	99
咖喱马铃薯	99

小米

小米粥	100
豆汁粥	100

燕麦

麦片焖米饭	101
奶香麦片粥	101

豆类

黄豆

怪味黄豆	102
五香酱豆	102
猪蹄筋黄豆汤	103
浑浆豆花	103

豆制品

老汤卤豆腐丝	104
雪菜炒千张	104
腐竹焖肉	105
葱油腐竹	105
炒腐竹	106
韭黄干丝	106

豆腐

芦蒿香干	107
辣子干丁	107
铁板豆腐	108
芙蓉豆腐	108
蛋黄豆腐	109
四色豆腐	109
南煎豆腐	109
香煎老豆腐	110
绣球豆腐	110
芥菜山药汤	110
烩冻豆腐	111
金银豆腐	111
麻辣豆腐	111
香椿拌豆腐	111

坚果类

杏仁

花生杏仁粥	112
杏仁拌三丁	112
杏仁梨糖粥	113
杏仁豆腐	113
杏仁粥	113

核桃仁

核桃酪	114
枸杞核桃粥	114
酱爆核桃鸭脯丁	115
菊花核桃粥	115

芝麻

芝麻八宝饭	116
香煎芝麻饼	116
芝麻粥	117
挂浆白果	117



总能量约2565kcal

芝麻八宝饭

116页

127页

菠菜板栗鸡汤

总能量约783kcal



腰果

炸芝麻鸡球	117
腰果麻球	118
鸭丁腰果	118
青瓜腰果虾仁	119
腰果鸡丁	119
芥蓝腰果炒香菇	119

松子

松子肉	120
松仁香菇	120
松子粥	121
松仁菜心	121
松仁炒鸭松	121

花生

花生粥	122
宫爆豆腐丁	122
猪蹄花生汤	123
花生牛肉汤	123
牛筋花生汤	123

莲子

银花莲子粥	124
冬瓜莲米粥	125
莲子果羹	125
莲子粥	125

板栗

板栗焖羊肉	126
板栗蒸酥肉	126
板栗牛腩粥	127
板栗山鸡	127
菠菜板栗鸡汤	127

蛋奶类

鸡蛋

香椿炒鸡蛋	128
大良煎虾饼	128

鹌鹑蛋

锅贴鸡蛋	129
梅花鹿血糕	129
双耳蒸蛋饼	130
茶蛋	130
酱鸡蛋	130
鸡蛋蒸肉丸	131
水焖鸡蛋	131
椒盐蛋卷	131
金银蛋烧排骨	132
油茶鹌鹑蛋汤	132
鹌鹑蛋菜心粥	133
莼菜鹌鹑蛋汤	133
茄汁鹌鹑蛋	133
牛乳蜜枣粥	134
黑芝麻甜奶粥	134
牛乳粳米粥	135
奶油素烩	135
牛奶强身汁	135

牛奶

肉类

瘦猪肉

滑熘里脊	136
荷香蒸排骨	136
清炖排骨	137
鱼香肉丝	137
炒三鲜肉	137
鲁式炒肉	138
蚝油肉片	138
葱烧肉段	138
凉爽肉片	139



五花肉

水煮肉片	139
四喜肉饼	140
烧蒸扣肉	141
风味蒸肉	141
红烧肉	141

牛 肉

干煸牛肉丝	142
豉椒牛肉	142
酱牛腱子	143
家常烤牛肉	143
水晶牛肉	143
牛肉丸子	144
雪菜牛肉汤	144
牛肉番茄汤	144
烧蒸牛肉	145
仔姜牛肉片	145

羊 肉

清蒸羊肉	146
桂花羊肉	146
京酱羊肉丝	147
炸烹羊肉	147
炖羊肉条	147
锅烧羊肉	148
清炖羊肉	148
珍珠羊肉丸子	149
葱爆羊肉	149

猪 脑

金银脑花	150
酸辣脑花羹	151
溜子脑花	151

动物肝脏

溜肝尖	152
卤猪肝	152

鸡 肉

猪肝菠菜面	153
鱼香肝片	153
枸杞鸡肝汤	153
鱼香鸡肝	154
炒猪肝	154
羊肝粥	155
猪肝拌豆芽	155
炒牛肝	155
鸡肉蘑菇毛豆汤	156
醋熘仔鸡	156
香酥鸡腿	157
辣子鸡丁	157
果汁鸡块	158
麦香鸡丁	158
宫保鸡丁	158
菊花鸡丝	159
生煎鸡翅	159
广味香卤鸡翅	159

水产类

贝 类

烩金银带子	160
辣炒文蛤	160
蒸文蛤	161
三色拌鸟贝	161
文蛤海鲜面	161
板栗鲜贝饭	162
牡蛎煎饼	162
香芹螺片	162
北极贝拌西芹	163



总能量约810kcal

烹虾段

179页

185页

紫菜滑蛋汤

总能量约162kcal



鲜 鱼

海鱼类

鱿鱼、墨鱼

蒜茸青口贝	163
玉米菠菜蛤蜊汤	163
萝卜蛤蜊汤	163
清炖鲫鱼汤	164
五香瓦块鱼	164
沙锅鲫鱼	165
滑炒鱼片	165
豆瓣鲫鱼	165
五彩滑鱼片	166
白汁番茄鳊鱼	166
五彩鱼丝	166
豆瓣花鲢	167
茄汁葡萄鱼	167
五香鱼	168
鱼香酥鱼片	168
双味芙蓉鱼	169
西湖醋鱼	169
五香熏鱼	170
家常炖黄花鱼	170
香煎带鱼	171
银丝三文鱼	171
红烧带鱼段	171
酒酿三文鱼	172
美味牛肝三文鱼	172
香扒鲷鱼段	172
带鱼煮南瓜	173
干收带鱼	173
麻辣带鱼	173
墨鱼油菜汤	174

虾、虾皮

海 带

紫 菜

爆鱿鱼卷	174
鱿鱼芦笋汤	175
酥炸鲜鱿球	175
海鲜拌菜	175
家常鱿鱼	176
五彩拌鲜鱿	176
拌墨鱼	176
墨鱼仔烧肉汤	177
杂锦鱿鱼汤	177
豆板虾仁	178
椒盐大虾	178
烩虾仁	179
烹虾段	179
碧绿绣虾簪	180
五味明虾片	180
生煎虾饼	180
黄焖大虾	181
翡翠虾仁	181
海带丝炒肉	182
海带焖木耳	182
腌海带丝	183
芝麻海带结	183
海带拌粉丝	183
紫菜瘦肉花生汤	184
荸荠豆腐紫菜汤	184
紫菜滑蛋汤	185
紫菜冬菇肉丝汤	185
紫菜粥	185

有益大脑的营养物质



碳水化合物

复合碳水化合物能够平稳地释放能量

蛋白质、脂肪和碳水化合物，这三种物质都可以为我们提供所需能量，而富含碳水化合物的食物是最好的，也是最主要的能量来源。碳水化合物经过消化，会产生葡萄糖，进入血液，直接为人体细胞提供能量。而且，葡萄糖是大脑的主要供能物质，大脑比身体任何器官消耗的葡萄糖都要多。如果脑部葡萄糖供养不足，人就会感觉疲惫、易怒、头晕、失眠、出汗（尤其是在夜间）、注意力涣散、健忘、极度口渴、沮丧、消化不良，甚至出现幻觉。

理论上讲，如果摄入的碳水化合物越多，摄入越规律，大脑也会运转得越好。但实际上，并不是所有的碳水化合物都是对身体、对大脑有益的。有些碳水化合物可以更有效地为身体和大脑提供必需的能量，有些却会起反作用。

麻省理工学院进行了一项研究以发现摄入碳水化合物和智商的关系。研究人员选了一群摄入精制碳水化合物的儿童作为调查对象，通过比较摄入精制碳水化合物最多的前5名儿童与摄入最少的后5名儿童，他们惊讶地发现，前者的智商竟然比后者平均低20%！

由此可见，要想拥有比较高的智商，少食用白面包、精加工谷类，以及精制糖是相当重要的。但仅仅这样并不能完全解决问题。要想让大脑尽可能多地发挥潜力，你需要为它供养恰当的葡萄糖。科学实验已经证明低血糖与注意力涣散、记忆力差和攻击性行为有直接关联。

碳水化合物

葡萄糖是大脑的能源

大脑是人体的中枢所在。科学研究发现，大脑的重量虽然只占人体重量的2%左右，但大脑消耗的能量却占全身消耗能量的20%。人体消耗的能量主要由膳食中的碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大产能营养物质提供，但大脑在利用能源物质上与其他器官不同，它主要依靠血液中的葡萄糖(血糖)氧化供给能量。大脑需要稳定和持续性的葡萄糖供应作为原材料来维持它的活动，但是大脑本身不能储存葡萄糖，只能利用通过血液传送的葡萄糖。

大脑对血糖极为敏感。大脑每天大约需用116~145克的糖，当血糖浓度降低时，脑的耗氧量也下降，轻者感到头昏、疲倦，重者则会发生昏迷。因此，一定的血糖浓度对保证大脑复杂机能的运转是十分重要的。

对于大脑来说，能够缓慢、逐渐释放能量的碳水化合物才是最好的选择。碳水化合物的种类很多，包括单糖（葡萄糖、果糖）、双糖（蔗糖、乳糖、麦芽糖）和多糖（淀粉）。复合碳水化合物，如全麦食物、蔬菜、豆类、小扁豆，或者水果等，都需要经过消化酶的作用，经较长的时间被人体消化吸收，因此释放能量的过程也是缓慢的。反之，精制碳水化合物的消化时间就短得多。因此复合碳水化合物是为大脑功能、保持大脑健康的最佳选择。

碳水化合物

精制碳水化合物有害健康

精制碳水化合物的成分多是一些单糖和双糖，食用之后会迅速被人体吸收，升高血糖水平。平时经常食用精制的碳水化合物对健康是没有好处的。

白砂糖、红糖、麦芽糖、葡萄糖、蜂蜜、糖浆等都是经过提炼的精制糖，是能够快速释放能量的碳水化合物，会导致血糖突然升高。一旦出现这种情况，身体的自然反应就是将多余的葡萄糖带入细胞内部。如果细胞不需要这么多糖分，那么多余的葡萄糖就会以肝糖原的形式储存在肌肉及肝脏内，如果肝糖原过多，它会逐渐转化成为脂肪。

由于在对碳水化合物的加工过程中通常仅仅留住其中的甜味，而将其他的味道全部丢弃，因此精制糖水化合物与天然食物相比，缺少了维生素和矿物质。以精炼白糖为例，原料中90%的维生素和矿物质都被破坏了。而如果体内缺乏维生素和矿物质，人体的新陈代谢就会变得缓慢，从而导致精神不振、注意力涣散、体重失去控制。

经过精细加工的谷类，如白面包、白米饭，和精制浓缩的糖类有相似的效果。加工和烹煮过程将谷物原有的复合碳水化合物破坏成为简单碳水化合物，实际上就相当于经过了人体内的第一步消化过程。当吃下这些精制食物后，血糖会突然升高，破坏了血糖平衡。

碳水化合物

碳水化合物的摄取原则

◎最好食用未经加工处理的天然食物，如全谷物、扁豆、豆类、坚果、种子、新鲜水果和蔬菜——避免食用提炼的、精加工的，以及过度烹煮的食物。

◎每天食用适量水果和蔬菜。最好选择深绿色的绿叶或块根蔬菜，如芹菜、胡萝卜、红薯、西兰花、卷心菜、菠菜、四季豆或青椒，烹饪方法要科学，不要过度烹煮这些蔬菜。水果最好要吃新鲜的，如苹果、梨、草莓、蓝莓、瓜果，以及柑橘。食用香蕉要适量，少喝精加工的果汁，甜腻的果脯更要少吃。

◎每天食用充足的全谷食物，如稻米、小米、黑麦、燕麦、全麦、玉米以及其制品。

◎避免食用任何形式的食糖，以及含糖多的食物。

◎食用碳水化合物食物的同时搭配食用蛋白质，如吃谷物和水果时搭配坚果和种子；食用淀粉类食物，如马铃薯、面包、面条或米饭时，搭配食用鱼类、扁豆、豆类或豆腐。

必需脂肪酸

大脑需要的脂肪酸

为了保证大脑正常工作，我们需要不断地补充大脑消耗的脂肪。一定量的脂肪不但对身体健康颇为重要，对大脑营养及精神健康也同样具有重要的意义。补充适量的脂肪可以让我们远离由于脑部脂肪酸缺乏而引发的疾病，比如诵读困难、注意力不集中、疲劳、记忆力减退，而且可以提高智力。

脂肪酸的种类很多，主要包括饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。在自然界中存在40多种脂肪酸，那些身体必需但是又不能自身合成，必须由食物供给的脂肪酸，被称为必需脂肪酸。其中 Ω -3-脂肪酸和 Ω -6-脂肪酸对大脑健康和智力发育具有重要意义。