



28种 脑力者 必吃的食物

28 kinds of food
indispensable
for mental
workers

通过食物营养提高大脑的劳动效率
用食物补充脑组织活动的能源
食物帮你改善头昏、大脑疲劳等症状
科学饮食，科学补脑，科学护脑



图书在版编目(CIP)数据

28种脑力者必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006.8
(最优营养)

ISBN 7-5442-3434-7

I. 2... II. 深... III. 脑力劳动—食品营养: 合理营养 IV. R153.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第049123号

ZUIYOU YINGYANG (01)—— 28 ZHONG NAOLIZHE BICH I DE SHIWU

最优营养(01)—— 28种脑力者必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 共 鸣

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳影视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 25

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3434-7

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

28 ZHONG NAOLIZHE BICHI DE SHIWU

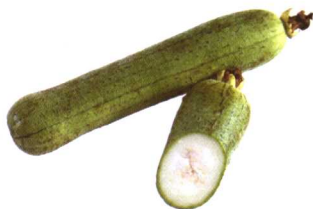
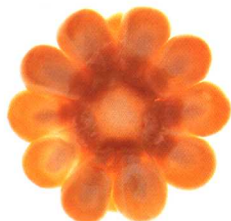
28 种脑力者必吃的

食物



南海出版公司

前言



民以食为天。在人的整个生命过程中，营养是维持生命的物质基础，它能提供细胞需要的能量，使各组织器官协调动作。缺乏营养、营养过剩或营养失衡是营养不良的三大主要原因。只有吃得合理，才能活得健康。

脑力劳动者一般肌肉活动较少，但由于大脑活动量大，大脑所需的各种营养素相应增多。科学研究发现，人脑的重量虽然只占人体重量的2%左右，但是大脑消耗的能量却占全身消耗能量的20%。因此，脑力劳动者的饮食，在保证全面营养的基础上，应侧重添加有益于大脑的营养食品。

人体消耗的能量主要由膳食中的糖、脂肪和蛋白质提供。人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。人脑每天大约需用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，重者则会昏迷。一定的血糖浓度对维持人脑处理复杂事务的能力是十分重要的。因此，脑力劳动者应该选用的食物有以下几类：

1. 富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼类、瘦肉、大豆及其制品等。脑细胞在代谢过程中需要大量的蛋白质来补充更新。实验证明，食入不同含量的蛋白质食物对大脑活动有显著影响。增加食物中的蛋白质含量，能增强大脑皮层的兴奋和抑制作用，而且蛋白质中的酪氨酸还能消除脑细胞在代谢中产生的氨的毒性，有保护大脑的作用。

2. 富含脑磷脂和卵磷脂的食物，如猪脑、鸡蛋黄、鹌鹑蛋等。它们有补脑作用，能使人精力充沛，使工作和学习的持久力增强，对神经衰弱有较好的疗效。

3. 富含维生素C、尼克酸、B族维生素的食物，如猕猴桃、菜花、芝麻、香菇等。紧张的神经活



动会增加机体对这些物质的需求，适当补充这些食物可舒缓神经、减轻压力。

4. 富含维生素A和微量元素的食物，如胡萝卜、动物肝脏、木耳等。维生素A具有明目的作用，能为脑部的生长发育提供营养。

总之，脑力劳动者的营养从其工作的特点及对营养素的需求来看，应主要补充脑组织活动的能源，还应保证维生素和优质蛋白质的摄入，增加蔬菜、水果的摄入量。尤其是中年脑力劳动者热量的摄取量比较少，更应该注意，要科学安排一日三餐。

本书就是针对脑力劳动者的特点，全面而翔实地指导脑力劳动者做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析、通俗易懂。专业的营养师对每一种食物的营养功效都进行了详细的分析，介绍每一种食物对脑力劳动者的作用，并且每种食物都有饮食搭配宜忌。

2. 适用食谱、操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。

3. 合理饮食、平衡健康。根据脑力劳动者的生理特征，合理安排饮食，运用不同的饮食进行食疗，安全、健康、有效。

4. 设计精美、物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

鸡肉

节瓜粉丝煮鸡腰

水蒸鸡

鳊鱼

骨香桂花鱼

胡椒萝卜丝煮桂鱼

胡萝卜

胡萝卜炖牛肉

黑木耳

丝瓜木耳汤

花椰菜

菜花排骨

香菇

香菇扒百花菜

牛奶

002

006

009

010

011

014

015

016

019

020

023

024

027

028

031

032



035

036

039

040

043

044

047

048

051

052

055

056

059

060

063

064



芝麻香蕉牛奶

核桃

花生核桃猪骨汤

花生

花生煲猪手

海带

拌海带丝

扁豆

扁豆鸡片

大枣

醉红枣

猪脑

石斛桂圆猪脑汤

番茄

西红柿牛肉炖白菜

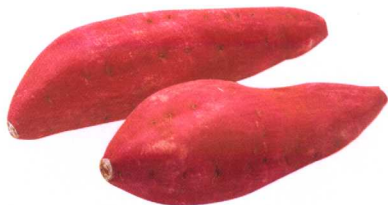
猪肝



油菜炒猪肝	067
黑芝麻	068
黑芝麻果仁粥	071
红薯	072
红薯炖羊肉	075
猕猴桃	076
奇异果汁	079
柑橘	080
草莓紫苏蜜柑汁	083
龙眼	084
龙眼胡萝卜汁	087
鸡蛋	088
鸡蛋蒸玉子豆腐	091
韭菜	092
韭菜绿豆芽	095
虾	096



099	薄皮鲜虾饺
100	柚子
103	柚子汁
104	玉米
107	香酥玉米粒
108	青椒
111	青椒炒虾仁
112	南瓜子
115	南瓜子红枣饮
116	豆腐
119	花酿豆腐
120	麻婆豆腐煮红杉鱼



鸡肉 Chicken

简介

鸡肉为雉科动物家鸡的肉。在我国，鸡肉是常见的肉类之一，鸡的品种很多，按用途可分为肉用型、蛋用型、肉蛋兼用型三种。目前比较著名的鸡种有富贵鸡、九斤黄、寿光鸡、北京油鸡、狼山黑鸡、洛岛红鸡、澳洲黑鸡等。鸡肉之所以受人们的喜爱，不仅因为它是人们佐膳之佳肴，而且也因为它是“营养之源”。鸡肉肉质细嫩、滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。鸡肉不仅适于热炒、炖汤，而且是比较适合冷食凉拌的肉类。

保存小技巧

鸡肉可以用柠檬皮加盐逆向搓洗表皮，清水洗净沥干后，放入葱姜蒜酒汁等腌渍(勿放盐)，再置保鲜盒中放入冰箱，这样能使鸡肉保存更长时间。

吃鸡肉有讲究

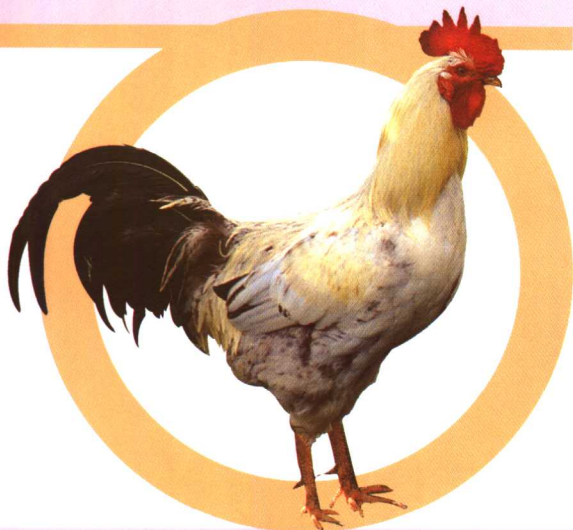
性别不同的鸡功效不同：雌性鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用；雄性鸡肉，其性属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用。



营养师健康提示

有动脉硬化、冠心病、高血脂、感冒等病症者要谨慎食用。鸡屁股是淋巴腺体集中的地方，含有多种病毒、致癌物质，所以不可食用。

鸡肉含有丰富的蛋白质，为了避免加重肾脏负担，肾功能不良者禁食；鸡肉性温，为了避免助热，高烧患者及胃热嘈杂患者禁食；鸡肉中磷的含量较高，为了避免影响铁剂的吸收，服用铁剂时暂不要食用鸡肉。



营养与功效

中医认为：鸡肉味甘、性温，入脾、胃经。有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于虚弱头晕、脾胃气虚、阳虚引起的乏力、虚劳羸瘦、产后乳少等症，对于肾精不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。现代研究认为：鸡肉营养丰富，是高蛋白、低脂肪的健康食品。

其中氨基酸的组成与人体需要的十分接近，同时它所含有的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，极易被人体吸收，含有的多种维生素、蛋白质、钙、磷、锌、铁、镁等成分，也是脑细胞代谢所必需的。



对脑力劳动者的作用

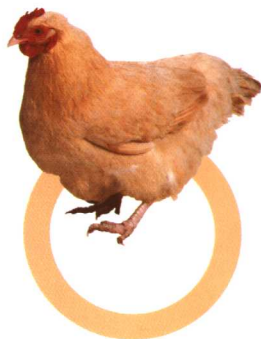
鸡肉是脑力劳动者最好的食品之一，特别有利于消化吸收。脑细胞在代谢过程中需要大量的蛋白质来补充和更新，鸡肉能够提供大量优质的蛋白质，能满足脑力劳动者的需求，提高脑细胞的活性。

选购

新鲜的鸡眼球饱满，表皮有光泽，微干或略湿润，不粘乎，用手指按压后能迅速恢复原样。

适用量

每次约100克。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	66	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	48	钙	mg	9
水分	g	69.0	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	156
能量	kcal	167	视黄醇	μg	48	钾	mg	251
	kJ	699	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.05	钠	mg	63.3
蛋白质	g	19.3	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.09	镁	mg	19
脂肪	g	9.4	维生素pp(尼克酸)	mg	5.6	铁	mg	1.4
碳水化合物	g	1.3	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	1.09
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	0.67	硒	μg	11.75
胆固醇	mg	106		α-E	0.57	铜	mg	0.07
灰分	g	1.0		(β+γ)-E	0.05	锰	mg	0.03
				δ-E	0.05			

原材料

节瓜(也称毛瓜)100克、
湿绿豆粉条100克、鸡腰
子150克、鸡肠100克

特别提示

鸡腰子、鸡肠一定
要炖熟至入味。

节瓜粉丝煮鸡腰

009



调味料

鸡汤100毫升、盐10
克、鸡精粉15克、
糖8克、味精10克

做法

1. 鸡腰子、鸡肠放入锅
中, 调入盐、鸡精粉、
糖、味精, 加少许水炖
熟至入味;

2. 粉条切段、泡发,
节瓜切片后余熟, 分
别放入盘底, 再放上
鸡腰子、鸡肠;

3. 锅上火, 倒入鸡汤烧
沸, 浇淋在盘中即可。



水蒸鸡

原材料

鸡1只、海马2条、红枣20克、
杞子50克、食用油20毫升

特别提示

蒸好的鸡要冷却后再斩，才能保持原状。

调味料

盐20克、沙糖10克、味精5克、鸡精5克、
麦芽糖1克、味盐5克



做法

1. 将杀好的鸡洗净，用干净毛巾吸干水分；
2. 先用调好的味盐擦匀鸡身内外，再用生油擦匀鸡身，鸡腹内放入海马、红枣、杞子及其他所有调味料；
3. 将鸡放入蒸炉，用猛火蒸25分钟至熟，取出斩件装盘，淋上原味的鸡汁即可。



鳊鱼 Mandarin fish

简介

鳊鱼又名桂花鱼、桂鱼、鳌花、花鲫鱼等。属鲈形目、鲈科。其体侧扁而高，背部隆起。头大，吻尖。体被小圆鳞，前部为硬刺，体黄绿色，腹部灰白色。因张志和的词中有“桃花流水鳊鱼肥”的句子，因而得名“胖鳊”。鳊鱼肥满度很高，肉质丰腴细嫩，味道鲜美可口，营养丰富，富含人体必需的8种氨基酸。鳊鱼因无肌间刺，为脑力劳动者理想的高蛋白、低脂肪食品。



知识链接

据文献记载，鳊属有很多种，其中最著名的是翘嘴鳊，其次是大眼鳊，其他还有斑鳊、朱氏鳊、广西鳊、钱氏鳊、百泉鳊、四川鳊、等斑鳊、暗鳊、铜钱鳊、麻鳊、运江鳊、柳州鳊、波纹鳊和白头鳊等。可以说，鳊属鱼类的资源是非常丰富的。

我国鳊属鱼类虽然很多，但目前真正被开发利用的仅有翘嘴鳊和大眼鳊，其他种类还有待于继续加以开发利用。

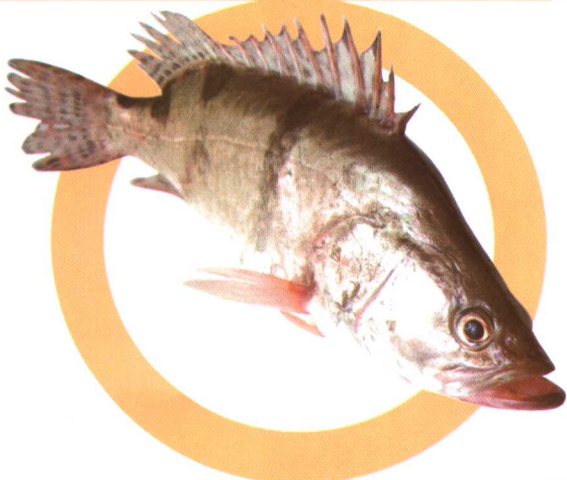


过去，鳊鱼是我国出口创汇的拳头产品，在海外被称为“淡水石斑”。现在，国内的宾馆和酒楼对鳊鱼的消费量也与日俱增。在国内外市场迫切需求鳊鱼的情况下，因此鳊鱼身价倍增，所以发展鳊鱼养殖前景广阔。

营养师健康提示

一般人均可食用，特别适合脑力劳动者、老人、小孩和脾胃虚弱者食用。但要注意，肾功能衰竭者不宜食用。

鳜鱼为虚劳食疗要品，寒湿者不宜食，若加入姜、葱，则无此弊。咯血、哮喘病人不宜食用。



营养与功效

鳜鱼肉质丰腴细嫩，味道鲜美可口、营养丰富，厚实、少刺，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。鳜鱼具有补虚劳、健脾胃之功效，可强身健体，治肠风下血，还可补气血、养脾胃。鳜鱼尤其适合淋巴结核后期气血不足、体质虚弱者食用。鳜鱼的肉和胆等还具有一定的药用价值，可以补充营养、益脾健胃等。鳜鱼含蛋白质非常丰富，对人体的蛋白质的补充极为有利，提供人体在抗体的形成、各部

位组织的修复和毛发骨骼的增长过程中所必需的营养。

保健作用

《本草纲目》载：“鳜鱼肉，味甘平、无毒，可补虚劳，健脾胃，益气力。”《随息居饮食谱》说：“鳜鱼益脾胃，养血，补虚劳，杀劳虫，消恶水，运饮食，肥健人。”熟食其肉、汤，可增强人体免疫机能，提高抗病能力，补充机体所需要的营养物质，利于防治癌症。鳜鱼胆苦、寒，无毒，有消骨鲠之功效。干鳜鱼胆与黄酒同煮，温服，可使入咽喉或日久入脏腑之骨刺竹木随涎而出。

对脑力劳动者的作用

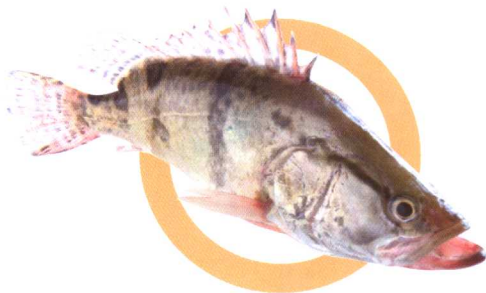
鳊鱼中的蛋白质含量非常丰富。对脑力劳动者而言,增加食物中的蛋白质含量,能增强大脑皮层的兴奋和抑制作用,而且蛋白质中的合氨酸还能消除脑细胞在代谢中产生的氨的毒性,有保护大脑的作用。

适用量

每次80克。

选购

尽量选购活鱼食用。



013

[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	61	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	12	钙	mg	63
水分	g	74.5	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	217
能量	kcal	117	视黄醇	μg	12	钾	mg	295
	kJ	490	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.02	钠	mg	68.6
蛋白质	g	19.9	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.07	镁	mg	32
脂肪	g	4.2	维生素pp(尼克酸)	mg	5.9	铁	mg	1.0
碳水化合物	g	0	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	1.07
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	0.87	硒	μg	26.50
胆固醇	mg	124		α-E	未检出	铜	mg	0.10
灰分	g	1.5		(β+γ)-E	0.09	锰	mg	0.03
				δ-E	0.78			

014

骨香桂花鱼

原材料

桂花鱼1条(约1000克)、西兰花100克

调味料

盐10克、味精10克、鸡精粉10克、食用油500毫升、生粉适量

特别提示

宰杀桂鱼时,要用刀去鱼鳃,不可用手掏,以免刺伤手。



做法

1. 桂花鱼去鳞、内脏,洗净取骨,肉切片;西兰花洗净,用水泡1小时;
2. 桂花鱼肉片用盐、味精拌匀腌30分钟,鱼骨用盐、油、鸡精粉、生粉拌匀入油锅炸至金黄色,捞出装盘;
3. 锅上火,油烧热,放入西兰花稍炒,加入桂花鱼片,调入盐、味精、鸡精粉炒匀至熟,盛入装有鱼骨的盘内即可。



胡椒萝卜丝煮桂鱼

调味料

盐5克、味精3克、糖2克、
鸡精3克、鱼露5毫升、胡
椒5克、高汤400毫升

特别提示

煎桂花鱼时，可先将煎鱼的锅用
生姜涂擦一下，以免桂花鱼粘锅。

原材料

桂鱼1条（500克）、萝卜丝150克、
粉丝50克、姜丝25克、香芹25克

做法

1. 桂鱼去内
脏和鳞，洗
净，背部两
边剞上花刀，
用盐刷匀鱼
身待用；粉
丝用开水略
煮后放入盘
底；

2. 锅置火上，
将桂鱼煎至
两面金黄后
盛出；

3. 爆香姜，
下入高汤、
桂鱼，至桂
鱼八成熟时
下萝卜丝煮
熟，再下香
芹、调味料，
装盘即可。

