

“凤凰生活：全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮意

凤凰生活

PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE

周刊



订户热线 0765-25934560 25934556

8元

少篇
健脑益智美食

老少私房菜

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

8元老少私房菜·少儿篇·健脑益智美食/孙明杰, 袁许斌主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.8
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5173-2

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 少年儿童-脑-保健-食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111188号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老少私房菜·少儿篇·健脑益智美食

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年8月第1版

印刷时间: 2007年8月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5173-2

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswhbook.com>

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

——◆主 编 介 绍◆——

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

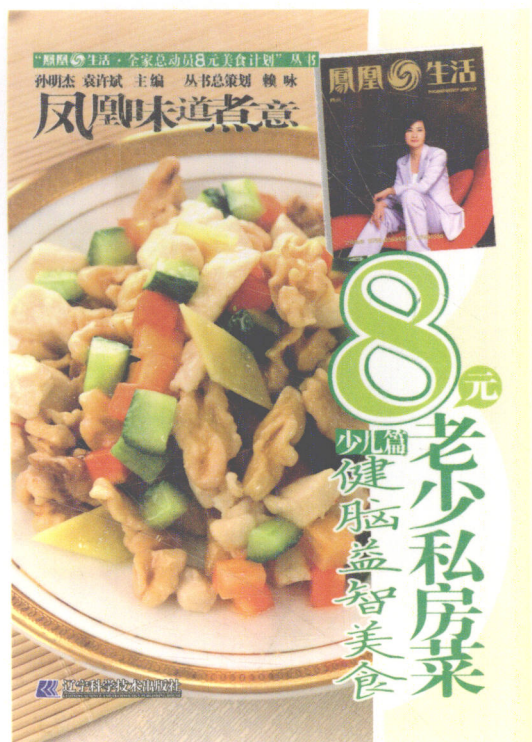
——◆主 编 介 绍◆——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

8元钱享受合家欢
凤凰生活专家推荐的家庭私房菜



本书内容精华

凤凰健康专家：

全面介绍适合小朋友食用的补脑益智菜式

凤凰美食顾问：

26道美味营养的健脑益智美食

凤凰知食分子：

实用科学的食养知识、营养保健功效及饮食宜忌

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺师)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺创作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润颜丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取, 配以多种高级天然纯植物精华浓缩萃取而成, 专为亚洲人的面部皮肤状况而研制, 可溶解淡化及排除肌肤有毒毒素, 有效防止色素沉着, 防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸, 达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润, 高效保湿, 有效预防及平复脸上的细纹, 经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层东 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XX-1925 执行标准: Q/PHSH005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮意

凤凰生活

PHOENIX

PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE

订户热线 0755-25934560 25934566

8元

老少私房菜

少篇
健脑益智美食

辽宁科学技术出版社

LIANYING SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

FOREWORD

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜 ——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知，《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办，获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许，通过中国图书贸易进出口总公司，在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日，《凤凰周刊》精心打造，强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方，她旨在构建东方价值的美好生活愿景，倡导多元文化交融下，独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命，用凤凰的全球视野，传播优质生活观；以智慧生活家的角色，与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野，生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯，为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅，让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯，包括美容健身、膳补养生、健康指导等，是您随身的健康手册。

如今，《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版（香港）有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手，整合最新的生活资讯和丰富的出版资源，共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书，以智慧生活家的角色，积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本，努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

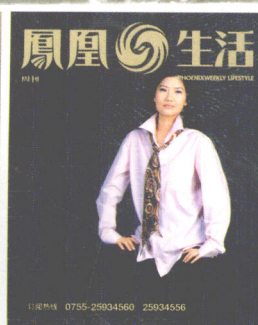
“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为之搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版（香港）有限公司出品人、董事总编辑，凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

· 健脑益智美食 ·

鲜菊花拌鸡	4
乳鸽天麻汤	6
核桃海参瘦肉汤	8
鲩鱼尾煲木瓜	10
碧绿羊肝汤	12
豆腐金针菇汤	14
菠菜猪红汤	16
百合猪心芝麻煲	18
山药枸杞蒸草鱼	19
菊花鳝鱼	20
黄花菜炒香菇	22
银耳烩鸽蛋	24
柴胡猪肝菠菜汤	26
山药玫瑰黑芝麻糊	28
豆腐炒青红椒	30
核桃鸡丁	32
百合莲子猪心盅	33
赤小豆花生煲鲫鱼	34
豆芽猪肝汤	35
香菇胡萝卜豆腐汤	36
鲜味豆腐	38
栗子炒鸡	40
虫草蒸脑花	42
大枣小麦茶	43
美味胡萝卜	44
芹菜草鱼尾羹	46



鲜菊花拌鸡

原 料

鸡肉 …… 300克

菊花瓣 …… 60克

鸡蛋 …… 1个

调 料

植物油 …… 10克

食盐 …… 适量

糖 …… 适量

料酒 …… 适量

香油 …… 适量

味精 …… 适量

玉米粉 …… 适量

胡椒粉 …… 适量

做 法 ①②③



1. 鸡肉切片，用蛋清、盐、胡椒粉、玉米粉调匀拌好；用食盐、料酒、糖、味精、胡椒粉、香油兑成汁。



2. 锅烧热，倒入植物油10克，待油五成热时，放入鸡片稍炸，捞出沥去油。



3. 鸡肉和菊花瓣拌匀，把兑好的汁倒入锅内翻炒几下，淋在拌好的鸡肉上即可。

吃出健康

此菜鲜而不腻、口味宜人。鸡肉属“白肉”之列，含丰富蛋白质，且低脂肪、低胆固醇，强身补脑。菊花性味清凉，含多种维生素和氨基酸，其特有的挥发油有镇痛祛风、补肝明目、降血压的功效，中医常把它用作养眼明目的上品。我国食用菊花的历史十分悠久，早在战国时期爱国诗人屈原就有“朝饮木兰坠露兮，夕餐秋菊之落英”的吟咏。菊花气味芬芳，可烹制出多种美味佳肴。

温馨提示

鲜菊花不宜炒太久，所以要最后才放。

美食红绿灯

- 适用于感冒头痛、风热赤眼、眼目昏花、腮腺炎；外治疗疮、皮肤肿毒。



乳鸽天麻汤

原 料

天麻……………20克
乳鸽……………1只

山药……………10克

莲子……………10克

红枣……………5枚

调 料

葱段……………适量

姜片……………适量

食盐……………适量

做 法 ①②③



1. 乳鸽洗净后对半切开；莲子、天麻洗净，用水浸泡；枣、葱洗净；山药切块。



2. 把乳鸽放入有凉水的煲锅中，加入姜片，用沸水烧3分钟，把乳鸽拿出来，水倒掉。



3. 重新在锅内加入适量凉水以大火烧开，转为中小火后加入乳鸽、莲子、天麻，煲30分钟。加入切好的山药、红枣、姜片、葱段，继续煲30分钟，起锅后加食盐即可。

吃出健康

天麻是一样健脑的食材，对头疼眩晕、肢体麻木效果特别好，而乳鸽营养丰富，口感滑嫩，所以深受用脑过度朋友的青睐。此汤能活络筋骨、滋补强身，治头疼眩晕、肢体麻木。鸽肉的主要成分含蛋白质、磷、铁、钙、多种维生素、脂肪和无机盐等。具有温补气血、解毒除湿、调精益气、补肝肾、益精血等功效。

温馨提示

先将鸽汤、姜片加清水煮开，倒掉水之后重新加水煮汤。这样可以比较好地去掉乳鸽身上的味道。

美食红绿灯

- 该汤补气健脾。病后体弱、久病体衰、脾胃虚弱、内有实热、痰湿者忌食。
- 主治解药毒，对体虚消渴、气短乏力者都有疗效。
- 尤其适合于用脑过度者，如高考、压力较大的学生。

食用建议

不少孩子对天麻的味道都较抗拒，做给小孩吃时，用量可以适当减少。



核桃海参瘦肉汤

原 料

核桃肉 ……15克

银耳 ……10克

猪瘦肉 ……60克

海参 ……60克

调 料

食盐 ……适量

做 法 ①②③



1. 将核桃肉用开水泡后，去皮；银耳泡开，洗净切好；猪瘦肉洗净，切丝；海参浸软，洗净，切丝。



2. 把全部材料一起放入锅内，加适量开水，加盖。



3. 以文火炖1小时，调味即可。

吃出健康

此汤补肾益精、润肺养胃。核桃肉主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、钙、磷、铁、镁、锰等，素有补脑佳品的称号，有补肾纳气、滋阴润燥、补血益髓的功效。主治肾阳不足的咳嗽、气喘，阴液不足的便秘、肌肤干燥、须发白以及精血不足的头晕、目花、腰膝酸软等症。

温馨提示

银耳可事先用温水泡发，猪瘦肉煮汤之前用沸水烫一下以去除腥味。

美食红绿灯

- 内热盛及痰湿重者忌食该汤。常人每次也不宜进食过多，以免生热和生湿痰。
- 适合小孩补脑、补钙。肺肾虚弱者适用。

食用建议

核桃因外型像人的大脑，所以一直让部分人认为是“以形补形”的佳品，其实作为一种营养丰富的坚果，核桃不只适合小孩子补脑，还很适合肌肤干燥、头发花白的成人食用。平常可以常吃些核桃做的零食，比其他零食有益。



鲢鱼尾煲木瓜

原 料

番木瓜 …… 1个

鲢鱼尾 …… 100克

调 料

生姜 …… 适量

食盐 …… 适量

做 法 ①②③



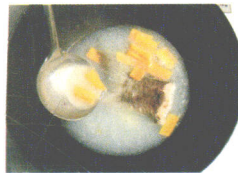
1. 将木瓜洗净，削皮，切块；鲢鱼尾洗净；生姜切片。



2. 把鲢鱼尾入油锅煎片刻。



3. 加生姜片及适量清水，用中火煮开。



4. 加入木瓜，再煮1小时左右，调味即可食用。

吃出健康

此汤滋养、消食，对食积不化、胸腹胀满有辅助疗效。鲢鱼即我们俗称的草鱼，别名混子，富含对大脑有益的营养物质。味甘，性温，入脾、胃经。其主要成分含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等。有暖胃，补虚等功效。适合脾胃气虚、胃寒不适、体质虚弱、营养不良者食用。鲢鱼还有消食化积的功效，对食积不化、胸腹胀满有辅助疗效。

温馨提示

煮汤的时间不宜过长，以免鲢鱼破碎。

美食红绿灯

- 鲢鱼补虚，诸无所忌，鲢鱼尾部营养更好。
- 食积不化、胸腹胀满者适用。
- 此汤对因肾亏体虚或睡眠不足等引起的黑眼圈或脑力不足有明显的改善作用。

食用建议

木瓜可选些比较熟的，这样煲出来的汤鲜甜美味、颜色鲜艳，比较容易吸引孩子的注意力。鱼尾多骨，煲给小孩子喝时要用鱼袋。

