

新世纪新食谱精选丛书

益智安神抗疲劳

食谱精选

主 编 顾奎琴



中国医药科技出版社

新世纪新食谱精选丛书 

益智安神抗疲劳食谱精选

主编 顾奎琴

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是关于益智、安神、抗疲劳方面的食谱类书。此书的特点不同于普通的食谱书。不仅有大量的食谱供广大读者选择,而且有丰富的饮食营养方面的理论指导,可满足广大读者的不同需求。书中向读者详细介绍了与益智、安神、抗疲劳有关饮食保健知识,主要内容有:益智健脑食谱精选、安神助眠食谱精选、宁心安神食谱精选等。此书文字通俗,科学实用,适用于各年龄段的读者。

图书在版编目(CIP)数据

益智安神抗疲劳食谱精选/顾奎琴主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2000.4

(新世纪新食谱精选丛书)

ISBN 7-5067-2229-1

I. 益… II. 顾… III. 脑-保健-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 07126 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

(发行部电话 62271724, 62215131)

北京市艺辉印刷有限公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 11^{5/8}

字数 232 千字 印数 1—6000

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

主 编 顾奎琴

编写人员 沈 卫 刘冬莉 徐小明

高 英 杨 娟 李向东

孙丽芬 李春阳

目 录

益智健脑食谱精选

一、营养与脑发育	(2)
1. 胎儿的脑发育特点	(2)
2. 婴幼儿的脑发育特点	(3)
二、大脑的解剖与生理	(5)
三、营养对智力发育的影响	(8)
1. 营养对胎儿、婴儿智力发育的影响	(8)
2. 营养素对儿童少年智力发育的影响	(9)
3. 智能低下的饮食防治	(9)
4. 维生素与智力发育	(12)
5. 微量元素与智力发育	(12)
6. 营养不良与智力障碍	(14)
7. 合理营养能提高智力	(17)
四、营养与健脑	(19)
1. 营养代谢与脑发育	(19)

2. 健脑营养素	(21)
----------------	------

五、具有健脑作用的食物和中药

(26)

1. 动物脑	(26)
2. 糙米	(27)
3. 豆豉	(28)
4. 银耳	(28)
5. 猪心	(29)
6. 猪脊髓	(29)
7. 鸽肉	(30)
8. 人乳	(30)
9. 蜂蜜	(31)
10. 蜂王浆	(32)
11. 青鱼	(33)
12. 鳙鱼	(33)
13. 黑木耳	(34)
14. 香菇	(34)
15. 樱桃	(35)
16. 山药	(36)
17. 薏苡仁	(36)
18. 核桃	(37)
19. 黄花菜	(38)
20. 香蕉	(39)
21. 葡萄	(40)
22. 龙眼	(40)
23. 鸡蛋	(41)

24. 葱和蒜	(42)
25. 苹果	(43)
26. 带骨肉	(44)
27. 海藻类	(44)
28. 小干鱼和鱼粉	(45)
29. 豆类	(46)
30. 芝麻	(46)
31. 枸杞子	(47)
32. 鹌鹑	(47)
33. 花生仁	(48)
34. 枣	(48)
35. 南瓜子	(49)
36. 牛磺酸	(49)
37. 大豆卵磷脂	(50)
38. 人参	(51)
39. 黄芪	(51)
40. 黄精	(52)
41. 远志	(52)
42. 石菖蒲	(53)
43. 紫河车	(53)
44. 龟板	(54)
45. 何首乌	(54)
46. 熟地	(55)
47. 肉苁蓉	(55)
48. 丹参	(55)
49. 三七	(56)

50. 党参	(57)
51. 茯苓	(57)
52. 淫羊藿	(58)
53. 芡实	(58)

六、哪些食物不利于智力发育 (59)

1. 罐头食品	(59)
2. 可乐型饮料	(59)
3. 爆米花	(60)
4. 泡泡糖	(60)
5. 含人工色素的糕点	(60)
6. 高糖食品	(61)
7. 糖精	(61)
8. 酒	(61)
9. 烟	(62)
10. 中药	(62)

七、营养对老年智力的影响 (63)

1. 营养对智力老化的影响	(63)
2. 营养对老年痴呆的影响	(65)

八、益智健脑食谱实例 (68)

1. 口蘑烩牛脊髓	(68)
2. 香菇烧面筋	(68)
3. 樱桃香菇	(69)
4. 香菇蛭干	(70)

5. 蘑菇烩兔丝	(70)
6. 金针菇炒腰花	(71)
7. 金针菇烩肚片	(71)
8. 金针菇烩鸡肝	(72)
9. 金针菇炖猪蹄	(72)
10. 胡椒金针菇	(73)
11. 金针菇蒸鳗鱼	(73)
12. 金菇扣三丝	(74)
13. 双菇炒肉丝	(75)
14. 金针菇烧菜心	(75)
15. 桃仁金针菇	(76)
16. 菱角金针菇	(76)
17. 蒸双菇	(77)
18. 银耳烩鸡腰	(78)
19. 木耳炒肉丝	(78)
20. 黑木耳蒸鲫鱼	(79)
21. 益智鳝段	(79)
22. 黄精蒸鸡	(80)
23. 莲子鸡丁	(81)
24. 地黄乌鸡	(81)
25. 杞精炖鹌鹑	(82)
26. 何首乌炖鸡	(83)
27. 枸杞叶炒猪心	(83)
28. 枸杞海参鸽蛋	(84)
29. 龙眼金钟鸡	(85)
30. 合欢鸭心海参	(86)

31. 龙眼烧鹅	(87)
32. 蜜枣扒山药	(88)
33. 糖醋焖鲫鱼	(88)
34. 杞子烧黄鱼	(89)
35. 芝麻酱炙鲤鱼	(90)
36. 出水莲蓬	(90)
37. 桂圆鸡丝	(91)
38. 枸杞鱼片	(92)
39. 参麦甲鱼	(93)
40. 茉莉花氽鸡片	(94)
41. 参杞羊头	(95)
42. 冬瓜益智盅	(96)
43. 凉拌双耳	(96)
44. 木耳黄瓜	(97)
45. 炆腐竹鲜蘑	(98)
46. 糖醋萝卜	(98)
47. 炆菜花	(99)
48. 拌荠菜松	(100)
49. 炆黄豆芽	(100)
50. 凉拌胡萝卜丝	(101)
51. 炆青椒	(101)
52. 拌三片	(102)
53. 拌双笋	(102)
54. 莴苣拌蜆皮	(103)
55. 炆蛎黄	(103)
56. 银耳干贝	(104)

57. 海米拌芹菜	(104)
58. 蛋皮鱼卷	(105)
59. 干炸鸽块	(105)
60. 芝麻牛排	(106)
61. 炆心片	(107)
62. 三鲜素海参	(107)
63. 炒双菇	(108)
64. 炒鲜蘑	(108)
65. 醋溜卷心菜	(109)
66. 珍珠花菜	(109)
67. 三丝黄花菜	(110)
68. 青椒香干炒毛豆	(110)
69. 青椒炒绿豆芽	(111)
70. 炒海螺	(111)
71. 炒田螺	(112)
72. 炒乌贼鱼卷	(112)
73. 辣椒炒鳝丝	(113)
74. 平菇炒鸡蛋	(113)
75. 炒松仁酱	(114)
76. 炒榛子仁酱	(114)
77. 蘑菇豆腐	(115)
78. 鲜蘑扁豆	(116)
79. 番茄鲜蘑	(116)
80. 松子仁烧香菇	(117)
81. 冬菇面筋	(117)
82. 三鲜豆腐	(118)

83. 奶汁番茄	(118)
84. 芙蓉海底松	(119)
85. 香菇烧淡菜	(120)
86. 党焖海鳗	(120)
87. 党参青鱼	(121)
88. 蘑菇鹌蛋	(121)
89. 木耳清蒸鲫鱼	(122)
90. 木耳乌鸡烩鳖裙	(122)
91. 银耳鸽蛋汤	(123)
92. 黑豆枣杞汤	(123)
93. 金针红枣汤	(124)
94. 猪心枣仁汤	(124)
95. 花生红枣汤	(125)
96. 鲤鱼头豆腐健脑汤	(125)
97. 花生酱汤	(126)
98. 奶酪汤	(126)
99. 家乡风味汤	(126)
100. 益寿鸽蛋汤	(127)
101. 鱼头补脑汤	(127)
102. 补脑益智汤	(128)
103. 补脑红薯乌鳢汤	(128)
104. 紫竹莲子汤	(129)
105. 龙眼肉长寿面	(130)
106. 龙眼糕	(130)
107. 茯苓人参糕	(131)
108. 水晶蛋糕	(132)

109. 补肾健脑糕	(132)
110. 海参饼	(133)
111. 益智油饺	(134)
112. 益智羹	(134)
113. 银耳杜仲清脑羹	(135)
114. 鹌鹑羹	(136)
115. 木耳豆枣羹	(136)
116. 鸡肝枸杞羹	(136)
117. 芝麻荸荠鼓	(137)
118. 增智速泡粥	(137)
119. 银耳红枣粥	(138)
120. 蛋黄山药梗米粥	(138)
121. 三珍米粥	(139)
122. 神仙粥	(139)
123. 山药桂圆粥	(140)
124. 酸枣仁粥	(140)
125. 栗子桂圆粥	(141)
126. 决明菊花茶	(141)
127. 防衰茶	(141)
128. 健脑茶	(142)
129. 芝麻茶	(142)
130. 远志酒	(143)
131. 合欢皮酒	(143)
132. 菖蒲酒	(143)
133. 雪耳樱桃	(144)
134. 牛奶蛋黄香蕉汁	(144)

135. 补脑增智饮	(144)
------------------	-------

安神助眠食谱精选

一、失眠的饮食调养	(147)
二、神经衰弱症的饮食防治	(150)
三、具有助眠作用的食物	(153)
1. 酸枣仁	(153)
2. 莲子芯	(153)
3. 小米	(154)
4. 牛奶	(154)
5. 莴苣汁	(155)
6. 柏子仁	(155)
7. 动物心脏	(155)
8. 龙眼	(156)
9. 红枣	(156)
10. 藕和藕粉	(156)
11. 百合	(157)
12. 桑椹	(157)
13. 食醋	(157)
14. 葵花子	(158)
15. 面包	(158)

四、助眠食谱实例..... (159)

1. 人参当归炖猪心 (159)
2. 龙眼百合煲鸡蛋 (159)
3. 柏子仁炖猪心 (160)
4. 莲子百合煨猪肉 (160)
5. 莲子鸡丁 (160)
6. 虫草金龟 (161)
7. 孔圣枕中鸡 (162)
8. 黄精炖猪瘦肉 (162)
9. 合欢花蒸猪肝 (163)
10. 汤煨甲鱼 (163)
11. 莲子百合煲猪肉 (164)
12. 何首乌煨鸡 (164)
13. 蜜饯姜枣龙眼 (164)
14. 糖渍鲜龙眼 (165)
15. 首乌枸杞蛋 (165)
16. 酱油拌海参蛋 (165)
17. 枸杞南枣煲鸡蛋 (166)
18. 灵芝猪心 (166)
19. 乌灵参炖鸡 (167)
20. 玫瑰花烤羊心 (167)
21. 甘麦大枣汤 (168)
22. 猪心枣仁汤 (168)
23. 肝肺陈皮汤 (169)
24. 干贝猪瘦肉汤 (169)

25. 百合乌龟汤	(169)
26. 龟肉百合红枣汤	(170)
27. 睡宁汤	(170)
28. 木耳鹿角胶汤	(171)
29. 蚝豉元鱼汤	(171)
30. 补肝猪肝汤	(171)
31. 红枣银耳汤	(172)
32. 紫菜猪心汤	(172)
33. 小麦百合生地汤	(172)
34. 小麦黑豆夜交藤汤	(173)
35. 枣仁百合汤	(173)
36. 百合枣龟汤	(173)
37. 五味子鲈鱼汤	(174)
38. 芹菜枣仁汤	(174)
39. 鸡子黄生地百合汤	(174)
40. 红枣葱白汤	(175)
41. 黑枣葱白汤	(175)
42. 枣仁豆沙包	(175)
43. 天麻什锦饭	(176)
44. 灵芝荷包饺	(176)
45. 茭肉枣柿饼	(177)
46. 茯苓饼	(177)
47. 麻桃蜜糕	(178)
48. 八宝酿梨	(178)
49. 龙眼肉粥	(179)
50. 百合粥	(179)

51. 莲肉粥	(180)
52. 海参粥	(180)
53. 酸枣仁粥	(180)
54. 桂圆藕片粥	(181)
55. 加味柴胡疏肝粥	(181)
56. 猪胰白蒺藜粥	(182)
57. 合欢花菊花粥	(182)
58. 天麻钩藤粥	(182)
59. 茺蔚子粥	(183)
60. 灯心花鲫鱼粥	(183)
61. 莲子芡实粥	(184)
62. 郁李柏仁粥	(184)
63. 黑豆小麦粥	(184)
64. 磁石粥	(185)
65. 养心粥	(185)
66. 大枣桑椹粥	(186)
67. 茯苓龙眼肉粥	(186)
68. 黄芪人参粥	(186)
69. 八宝粥	(187)
70. 双仁粥	(187)
71. 小麦红枣粥	(188)
72. 远志莲粉粥	(188)
73. 半夏秫米粥	(189)
74. 小米枣仁粥	(189)
75. 柏子仁粥	(189)
76. 夜交藤粥	(190)