

绿色餐桌系列

CANZHUO SHANG DE
JIANNAOYIZHI
SHIPIN

编著 董少萍

餐桌上的

健脑益智

食品

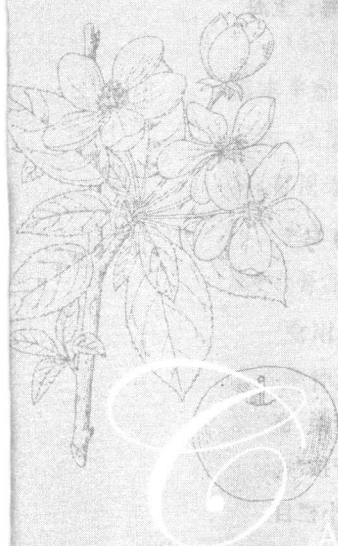
59 种绿色食品

- 健脑补脑
——令儿童更聪明
- 增智益寿
——让老人更健康

上海科学技术出版社

绿色餐桌系列

餐桌上的 健脑益智 食品



S H I P I N

编 著 董少萍

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

餐桌上的健脑益智食品 / 董少萍编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2007.1

(绿色餐桌系列)

ISBN 978-7-5323-8717-5

I. 餐... II. 董... III. 脑 - 保健 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 133919 号

内 容 提 要

本书精选了 58 种健脑益智食品,按属性分为水产类、畜禽类、果品类、蔬菜类、药食两用类等五类。每种食品皆按“选购存贮、主要成分、主要功效、食用方法、特别提示”等小栏目作了详细介绍,并推荐 1~6 种简便易行的健脑益智药膳或菜肴,供读者参考选用。内容丰富实用,可供广大读者参考选用。

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海市美术印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.5

字数: 130 千字

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂调换



前言

I A N Y A N

人类从学会使用工具开始,就懂得了智慧对于个人的发展,对于一个国家、一个民族的兴旺发达有多么重要!最大限度地拥有智慧,就成为千百年来人们孜孜以求的目标,因而望子成龙、望女成凤就成为父母们的最大企盼。特别是在当今竞争激烈的社会中,一个人智力水平的高低是决定其事业成败的重要因素。因此,近年来人们愈益重视个人智力的开发,人们都希望自己和自己的孩子能够成为一个智力高超的杰出人才。

智力是人类认识和改造客观事物能力的体现,其水平决定了人类的生存质量。人的智力包括注意、观察、想像、记忆、思维、实践操作活动和适应环境等方面的能力,其中尤以学习、思维和记忆最为重要。因此,凡能提高和改善大脑生理功能,增强记忆力,预防智力减退的食品,即为人们所称的“健脑益智食品”。

营养丰富的食品,或多或少对智力发育都有一定的促进作用。研究证明,营养是保证大脑正常发育和活动的基础,营养素能直接影响到脑细胞的数量及功能,从而影响人的智力水平。如果营养不良,即会导致脑组织各区域细胞数量减少,脑细胞发育不成熟,功能不完善,造成智力低下。影响大脑发育的营养素有很多,但最主要的有蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等。

蛋白质是脑细胞的主要成分之一,如果蛋白质供应不

足,就会引起大脑发育不良。

碳水化合物,我们都知道它是人体重要的热量来源,人体的热量有 60%~80% 是由碳水化合物提供的。而大脑是消耗热量最多的器官之一,所以也是对碳水化合物缺失与否最为敏感的器官。如果脑内葡萄糖严重缺乏,人几秒钟后就会丧失意识,甚至死亡。

脂肪,是构成脑组织的主要成分,也是热量的主要来源。如果人体缺少脂肪,就会导致脑细胞分裂不全,髓鞘形成缓慢,从而影响脑功能及智力。

矿物质,是脑组织中的重要物质,有些矿物元素是脑细胞的成分,有的则是作为某些酶,对脑细胞起激活作用。如钙能维持神经正常兴奋,若缺钙就会造成注意力不集中,情绪不稳定,影响脑功能和智力的发展。碘对于人体的重要性,大家都有所了解。若碘缺乏不仅会导致甲状腺肿大,更重要的是会导致罹患呆小症和智力低下。

维生素,是人体内所不能合成的有机化合物,对脑和智力的发展都是极为重要的。如维生素 B 参与脑内多种物质的合成,起辅助酶的作用,缺少它会引起精神障碍、脑功能降低;维生素 C 主要调节脑神经,维生素 E 能防止脑进入酸性状态,从而促进脑的健康发展;维生素 PP 可影响大脑热量的供应。

由此可以看出,营养素对于大脑发育和智力发展是非常重要的。若要保证有聪明的大脑,就需要有充足的营养保证。本书在众多的营养食品中,筛选出部分营养丰富,特别对大脑发育有益的 58 种食品,分别对其“选购存贮、营养成分、主要功效、食用方法、特别提示”等方面作了详细介绍,可供读者参考选用。

山东中医药大学 董少萍

2006 年 9 月

M 目 录

一、水产类/1

鱼/1 虾/6 螃蟹/9 海参/12 鳕鱼/15 牡蛎/18
鳖/21 海蜇/25 海带/27 紫菜/30 淡菜/33

二、畜禽类/36

猪肉/36 牛肉/40 羊肉/42 鸡肉/45 鸭肉/49
狗肉/51 兔肉/55 鸡蛋/57 牛奶/59

三、果品类/64

苹果/64 香蕉/67 荔枝/70 龙眼/73 大枣/76 葡萄/79
桑葚/82 莲子/84 松子仁/88 核桃仁/91 榛子/94 栗子/96
花生/98 向日葵子/101 芝麻/103 大豆/105

四、蔬菜类/110

洋白菜/110 茼蒿/113 菠菜/115 山药/118 香菇/122
金针菇/125 银耳/127 黑木耳/130 红薯/133

五、药食两用类/136

百合/136 鹿茸/139 人参/142 党参/146 黄芪/149
何首乌/151 三七/154 枸杞子/156 芡实/159 黄精/161
茯苓/164 绞股蓝/167 远志/168



H U I C H A N

一、水产类

L E I

水产类包括各种海鱼、河鱼和其他各种水产动植物,如虾、蟹、蛤蜊、海参、海蜇、海带和紫菜等。它们味道鲜美,营养丰富,不仅含有丰富的蛋白质、矿物质、维生素等营养成分,而且含有多种不饱和脂肪酸。研究证明,不饱和脂肪酸是提高智商的重要营养素。因此,水产品应是我们首选的健脑益智食品。

鱼

选购存贮 鱼的种类繁多,总体可分为咸水鱼和淡水鱼。对于新鲜鱼的选购,首先要看鱼的眼睛。新鲜的鱼眼睛饱满、清晰。若鱼的眼睛凹陷,眼珠混浊,说明鱼已不新鲜。其次是看鱼表面是否有光泽,鱼身是否有弹性。一般新鲜鱼的表面明亮有光泽,用手指轻轻按一下鱼身富有弹性,说明此鱼比较新鲜。

鱼的存贮一般为冰冻。但鱼死后,鱼肉容易腐败变质,由于微生物的作用,使鱼体内蛋白质分解产生组胺,时间越长,组胺含量越高,能引起中毒。因此,最好吃活鱼及鲜鱼。即使是冰冻鱼也不能存放太久。

主要成分 现代研究发现,鱼肉的化学组成与人体肌肉的化学组成

很接近,鱼肉中富含蛋白质、脂肪、矿物质及维生素。

鱼肉中所含的蛋白质利用率,人体消化吸收率可达96%。

鱼肉中所含的脂肪虽然也是动物脂肪,但它与其他动物的脂肪不同。一般的动物脂肪多为饱和脂肪酸,胆固醇高,可促使血管硬化。而鱼的脂肪含有多种不饱和脂肪酸,具有补脑益智和降胆固醇作用。进食鱼的脂肪,对人的大脑发育十分重要。

鱼肉中所含的矿物质和维生素比其他肉类为高,特别是维生素A、维生素B₁、维生素B₂和维生素D,值得重视。鱼肉中含有丰富的钙、磷(高于动物肉类而低于鸡蛋、大豆和花生),有助于骨骼和大脑的发育,可补充钙、磷的不足,对防治佝偻病、骨质疏松有良好的效果。部分鱼类含铁较多,是婴幼儿和贫血者的补铁佳品。有些鱼含有碘,对防治甲状腺肿大及呆小症大有好处。

主要功效 由于各种鱼类的品种不同,其功效也略有不同。

(1) 补脑益智:1972年英国脑营养学家克罗夫特教授就曾发表过他的研究成果,指出:“大量吃鱼,能提高儿童和成人的智力商数。不饱和脂肪酸(二十二碳烯酸,DHA)不足将造成脑发育障碍。在陆地上的动植物中没有DHA,DHA只存在于鱼类和贝类体内。”以后,许多欧美等国科学家相继实验,都证实了克罗夫特教授的论点。认为DHA可以提高大脑的功能,增强记忆力,延缓大脑衰老,使头脑变聪明。

由此可见,中国民间习俗中要怀孕妇女喝鲫鱼汤,是有科学道理的。不仅如此,孕妇最好是将鱼作为日常食品经常食用,可促使母体血液中的DHA通过胎盘进入胎儿的体内,以供给胎儿大脑发育所需,从而提高胎儿大脑发育水平。

当婴儿开始吃辅食时,就要注意添加用鱼肉做的美味食物。特别是对5~6岁的学龄前儿童,要大量给他们补充DHA。值得一提的是,母乳中含有DHA,而牛奶中没有,这也是现代特别强调人乳喂养的原因之

一。如果没有条件人乳喂养,就要注意在婴幼儿的牛奶中加入只有在人乳中才有的营养物质,DHA就是其中之一。

对初、高中学生,特别是初三和高三毕业班的学生要补脑,就要多吃鱼。

老年人也要多吃鱼。吃鱼可以防止老年痴呆。根据现代研究,发生老年痴呆的原因中,有两个主要原因:一个是脑血管障碍,另一个是退行性病变。后一个原因可以用吃鱼来防治,痴呆老人的脑细胞有部分死亡,如果大量摄入DHA,可以使残留下来的脑细胞存活并发挥作用。根据目前的实验来看,这是一项很有希望的辅助治疗方法。

(2) 延缓衰老:国外有人研究指出,黑金枪鱼肉中含有丰富的微量元素硒,特别是它的白肉部分中硒含量更丰富。由此可见,金枪鱼对补硒很重要。有些学者还认为,硒具有抑癌的功能。中老年人常吃金枪鱼,可以青春长驻,延缓衰老。

食用方法 鱼的食用方法有很多,可根据不同种类的鱼,采用不同的烹饪方法,如溜、炸、煎、煮、烧等。也可用鱼制成鱼片、鱼块、鱼肉松、熏鱼等,味道都特别好。新鲜的鱼可制作鱼汤,特别鲜美。近年,各地大小餐馆流行四川的“酸菜鱼”。口感上是辣、酸、香、鲜,很受欢迎。为了提高钙和磷的利用率,应将鱼烹制成酥鱼或糖醋鱼,可使其更好地为人们所食用。

在烹制鱼类时,最常用的调料是葱、姜、蒜,此外还有料酒、酱油、糖、醋、盐等。料酒要用黄酒、果酒或啤酒。做鱼菜一定要放酒,因为酒能溶解鱼肉中腥臭的三甲胺类物质,加热时随酒精挥发掉。根据烹制方法的不同而选择调料的品种和数量,最常用的是红烧和清蒸。

吃鱼时,在雌鱼肚中取出的鱼卵和在雄鱼腹中取出的鱼棉不要丢掉,可以和鱼一起烧吃,味道很好。鱼棉是雄鱼的精囊,色白如棉,故名。

有一种名贵的鱼产品叫鱼肚或叫鱼鳔,是大黄鱼、小黄鱼或鲟科的

中华鲟、鲤鱼等的鱼鳔，可以水发后制作美味佳肴。

另一种名贵鱼产品是鱼翅，是鲨鱼的鳍制成的，以背鳍最好，一般的是制成鱼翅汤，或加入其他配料，如海参等制作菜肴。鱼翅在我国被称为“海味八珍”之首。凡丰盛筵席，非鱼翅不足以表示郑重。

鱼肝自古以来就当作药用。近代的制药工业从鱼的肝脏制造鱼肝油，是维生素 A、维生素 D 的重要来源。

下面介绍几种用鱼烹制的健脑益智药膳，以供读者参考选用。

1. 糖醋焖鲫鱼

配方：鲜鲫鱼 500 克，食醋、酱油、白糖、泡红辣椒各 20 克，食用油 200 毫升，姜丝、葱花、花椒油、味精、水各适量。

制作：先将鲫鱼宰杀去鳞、鳃，剖腹去肠杂后洗净沥干，红辣椒切丝。然后置锅加入食用油，旺火烧至油六七成熟时，加入鲫鱼，将鱼炸成金黄色，肉质酥后舀出多余的油，再加入适量的水及食盐、酱油、糖、醋、葱花、姜丝和泡红辣椒丝，继续焖煮至水沸后，改用中火焖煮一段时间，至汁浓时加入花椒油、味精，随改用文火煨至汁呈黏稠状时，停火起锅。

用法：单食或佐餐食用。

功效：醒脾暖胃，健脑壮骨，利水消肿。鲫鱼中含有其他食物所少有的不饱和脂肪酸二十二碳六烯酸(DHA)，对健脑、增智、提高判断力和记忆力极为有益，最适合青少年学生食用。

2. 芝麻酱炙鲤鱼

配方：鲜鲤鱼 1 条，芝麻酱、酱油各 50 克，芡粉 25 克，食用油 100 克，小磨麻油 25 克，料酒 9 克，葱花、高汤、味精各适量，盐少许。

制作：先将鲤鱼宰杀去鳞、鳃，剖腹去肠杂后洗净，然后置锅于旺火上，放入食用油，烧至六成热时放入鱼，将其炸透、捞出。随之放入葱花、芝麻酱炸一下，加入高汤把芝麻酱化开，再把鱼放入并改用旺火收汁，待

鱼入味时勾入流水芡,至汁收浓有酱味时用小磨麻油烘汁即成。

用法:佐餐食用。

功效:具有益髓、健脑、补血之功效。适于青少年、脑力劳动者食用。

3. 枸杞鱼片

配方:鱼肉 200 克,枸杞子 20 克,葱、姜、酱油、白糖、盐、味精、淀粉各适量。

制作:将枸杞子拣好、洗净、蒸熟。将鱼肉切成片,用蛋黄和少许淀粉调成糊,取鱼片蘸取蛋糊炸透,将油控干。锅内留少许油,加入葱、姜及酱油少许炒出味,将炸好的鱼片加入,再放入味精、精盐、白糖翻炒片刻,淋入淀粉糊,加入枸杞子拌炒几下即成。

用法:佐餐食。

功效:补气养血,健脑明目,强身。适用于气血两虚引起的眩晕、心悸、乏力、自汗、健忘及面色苍白等。也可作为老年人及久病体虚、产后血虚、贫血、神经衰弱和慢性肾炎患者的营养膳食。

4. 杞子烧黄鱼

配方:黄鱼(重 750 克左右)1 条,枸杞子 20 克,鸡蛋 1 个,蒜薹、高汤各 100 克,冬笋、芡粉、食用油、酱油各 50 克,冬菇、料酒、白糖各 9 克,味精、醋、盐各少许。

制作:先将枸杞子、冬菇、冬笋、蒜薹等洗净;冬菇、冬笋切成片,蒜薹切成小段;黄鱼宰杀去鳞、鳃、肠杂后洗净,鸡蛋打破入碗,加入芡粉后搅成糊,抹匀鱼身两面。然后置锅于旺火上,放入油待烧至七成熟时,手提鱼尾顺入锅中,将鱼炸成黄色,滗油,随之加入适量高汤及各料,用文火收汁,勾入少量流水芡,见沸即加入醋、味精,铲匀起锅即成。

用法:佐餐食用。

功效:有健脑明目之效,适于青少年学生、脑力劳动者食用。

特别提示 鱼类多为“发物”，特别是无鳞鱼，如鳗鱼等偏温性，多食能够动火发脓或使肺气上逆，可以加重皮肤疾病与呼吸系统哮喘之症的病情，引起或加重变态反应。因此，疮、疥、癣、风疹等皮肤病患者和支气管、哮喘患者不要多食鱼。患发热、传染性热病、痢疾、腹部结块的患者慎食鱼类。

有些人喜欢吃生鱼片，但是内陆和沿海的鱼类容易受到环境的污染，使鱼肉不洁净。有一种中华枝睾吸虫最喜欢生长在河塘里的鱼内，生吃这种鱼肉，有可能将寄生虫转移到肝脏内，引起肝细胞坏死。

鲇鱼的卵有一定的毒性，不宜食用。

河豚体内的毒性物质是河豚毒素和河豚酸等。河豚毒素是在自然界中发现的毒性最强的非蛋白质物质之一，其毒性极强，较剧毒的氰化钠还要大1000多倍，据报道0.5克河豚毒素可毒死一个体重70千克的人。中毒后的急救，首先应尽快使其排出毒物，如催吐、洗胃和导泻等，然后尽快送医院进行抢救。

虾

选购存贮 虾的种类繁多，可分为海水虾和淡水虾两大类。我国沿海出产之对虾，被列为“海八珍”之一。近来培育出一种叫基围虾的海虾，色青或花色，多数为人工养殖。淡水虾中以青虾最有名，属于长臂虾类。

虾也是一种很难存贮的食物，以食用鲜活者为最好。其存贮可放冰箱中冷冻，但时间不宜过长。时间过长会使虾肉变色，变质。

主要成分 据分析，青虾主要含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等以及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等。海虾的蛋白质含量比河虾高，而脂肪含量则河虾比海虾高。

主要功效 主要有以下几点。

(1) 健脑益智: 虾是高营养滋补食品, 含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁等营养物质。脑的发育和营养, 与蛋白质的充足供应有密切关系。若蛋白质供应不足, 会使脑细胞发育不良, 其数目、大小及分支的丰富程度等都会受到影响, 而且这种影响可达几代之久, 不可不引起重视。虾中含磷量丰富, 仅次于鱿鱼干和全脂奶粉, 名列第三。

(2) 提高免疫力: 虾肉的提取物可使淋巴中蛋白浓度升高, 凝固性下降, 胸导管淋巴流量显著增加, 血浆中有腺苷三磷酸(ATP)等出现, 故虾有增强机体免疫功能的作用。

(3) 补钙: 虾皮和虾的连壳制品, 含钙量特别高。血压与钙含量有相联的关系, 适当进补含钙量多的食品, 可使血压下降, 并能防治脑血栓、脑溢血等疾病。虾皮是补钙最好的食品之一, 不仅有益于儿童的生长发育, 预防老年骨质疏松, 而且还有预防高血压的作用。

食用方法 虾的吃法很多, 可以蒸煮、油炸、面拖、干烧等。可以剥制虾仁做菜, 如清炒虾仁、虾仁炒蛋等。杭州有名的龙井虾仁, 是用龙井茶叶炒的虾仁, 雪白碧绿, 色香味均佳。

虾的干制品很多, 有海米、对虾干、钳子米、虾仁、虾皮、淡虾米等。

用鲜虾肉和猪蹄做汤食用, 可增加产妇的乳汁, 提高乳汁的质量。常吃虾仁炒韭菜能治肾虚阳痿和四肢无力。用活虾煮汤喝, 可治小儿麻疹和水痘。下面推荐几道美味菜肴供选用。

1. 龙井对虾汤

配方: 大对虾 300 克, 高级龙井茶叶 10 克, 嫩菜心、料酒、精盐、味精、鸡清汤各适量。

制作: 对虾去头, 剥去外皮, 剔除肠杂并洗净, 用刀加工成小薄片。将龙井茶叶放在茶杯中, 用煮沸的鸡清汤沏好备用。坐锅, 倒入鸡清汤烧沸, 放入虾片烫透, 捞在盘内, 再将沏好的鸡汤茶倒入锅内, 加精盐、味精、料酒烧沸, 撇去浮沫, 倒入汤盘中, 另选少许嫩菜心放在汤内即可。

用法:佐餐或单服,可在较长时期内间断服用。

功效:补肾益神,开胃益气。适用于肾阳不足表现为性功能减退、神疲乏力、腰膝酸痛等。

2. 虾仁豆腐汤

配方:虾仁 15~20 克,豆腐 500 克。

制作:将虾仁洗净,豆腐切块,共放沙锅中水煮,适时加入葱、姜、盐等调料,待虾仁熟后即可。

用法:饮汤。

功效:补肾壮阳,健脑益智。适用于治疗肾虚阳痿及儿童智力发育迟缓等。

3. 米酒虾米汤

配方:虾米 100 克,米酒适量(视患者耐受酒量的大小而定,一般为 25~30 毫升)。

制作:虾米洗净入锅,放清水适量,待水将沸时,加入米酒稍煮即可。

用法:每日 1 次,连服 3~4 日。

功效:补肾益智,通乳,通血脉。适用于男子肾虚阳痿,腰膝冷痛或酸软,神疲健忘,以及妇人产后乳汁分泌过少等。

4. 虾米冬瓜汤

配方:虾米 10 克,冬瓜 250 克,麻油 3 毫升,精盐、葱花、味精各适量。

制作:将冬瓜切成一寸长、二分厚的片。锅中放水,烧沸后加入冬瓜、虾米和精盐,烧 30 分钟左右,冬瓜熟烂加入葱花、味精、麻油即成。

用法:吃冬瓜、虾米,喝汤。

功效:补肾壮阳,益气消肿。适用于肾虚水肿、发育迟缓等。

5. 虾干紫菜蛋汤

配方:虾干、紫菜各 10 克,鸡蛋 2 个,青菜叶 100 克,花生油 10 毫

升,精盐3克,葱末15克。

制作:将虾干用热水泡软。鸡蛋磕入碗内调匀,紫菜撕碎放入碗中。将汤锅置火上,放油烧热,下葱末,略炒后,加适量开水,再放入虾干,用微火略煮片刻以后,加入精盐、青菜叶,淋入鸡蛋,待蛋花浮于汤表面时,将锅内汤全部倒入装有紫菜的碗中即成。

用法:喝汤。

功效:本汤味道鲜美,营养丰富,滋阴壮阳,补气养血。身体虚弱、营养不良的老人、产妇及儿童经常服用,可不药而愈。

6. 虾米紫菜萝卜汤

配方:白萝卜250克,虾米25克,紫菜5克,料酒、葱、姜末、精盐、麻油、味精各适量,花生油10毫升。

制作:将白萝卜洗净,切成细丝。虾米加入料酒少许,胀发好。紫菜撕碎放入汤碗中。炒锅上火,加油烧热后,加入虾米、葱、姜末爆香,再加入料酒少许,水煮沸后5分钟倒入萝卜丝,调味后再煮5~10分钟,冲入盛紫菜的汤锅中,淋上少许麻油即可食用。

用法:喝汤。

功效:补肾益精,调中和胃。本汤鲜美爽口,含有丰富的钙和碘等矿物质、微量元素及消化酶,可增进食欲,帮助消化,并能促进儿童的生长和智力发育。

特别提示 虾可动风,能诱发感染性、过敏性疾病,故凡有疮痍宿疾及阴虚火旺者均不宜食虾。虾肉温热,能补肾兴阳,故有遗精、早泄、阴茎异常勃起者忌多食。

螃蟹

选购存贮 螃蟹肉质细嫩,味道鲜美,它与海参、鲍鱼被称为“水产三珍”。有河蟹、江蟹、湖蟹、海蟹之分,其中以河北胜芳和赵北口的河

蟹、南京长江的江蟹、江苏阳澄湖的清水大闸蟹、浙江炎亭的江蟹、海南的和乐蟹等最有名。

螃蟹只能吃鲜活的,不能存放,也不能冷冻。因为螃蟹死后,极易变质,食用变质的螃蟹会使人中毒。螃蟹冷冻后,螃蟹肉会很快水解,所以冷冻后的螃蟹不仅不鲜美,而且只剩空壳没有肉。

主要成分 据分析,螃蟹肉中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸,又含有胆固醇以及 10 余种氨基酸等。脂肪含量,河蟹比海蟹为高。二者均含有较多的胡萝卜素。海蟹的钙、磷含量稍高于河蟹。而铁及胡萝卜素的含量则河蟹大大高于海蟹,其中胡萝卜素的含量达每百克含 5.96 克,适合夜盲症患者食用。

主要功效 螃蟹是一种高营养食品,含有丰富的氨基酸及微量元素,对身体及脑都大有裨益,可健脑益智。特别是所含组氨酸等必需氨基酸是婴幼儿大脑发育必不可少的营养物质,具有促进脑细胞发育,维护神经外部的髓鞘及保护神经细胞的功效。

食用方法 螃蟹的食法颇多,可以炸、熘、煎、炒、烧、炖、扒、烹、蒸、烩、烤、拌等。还可酒醉、面拖、腌制,无不相宜。雌蟹的卵块和雄蟹的脂膏是最好吃的部位。因螃蟹性寒,食时要加姜、醋,既调味,又解寒。下面介绍两种以螃蟹为主料,烹饪简便易行的健脑益智药膳供读者选用。

1. 葱姜炒螃蟹

配方:中等大的雄螃蟹 2 只,葱头 150 克,姜丝 25 克,料酒 15 克,淡色酱油、湿淀粉各 10 克,白糖 3 克,麻油 2 克,素油 750 克,蒜泥、食盐、味精各 5 克,胡椒粉适量。

制作:把螃蟹刷洗净,腹部朝上放菜墩上,用刀按脐甲的中线刺开,揭去蟹盖,刮掉鳃,洗净;再剥去螯,每个螯都切成两段,再用刀拍破蟹壳;然后将每个半身蟹再各切为四块,每块各带一爪待用。把葱头切成

块,炒锅用武火烧热,下油烧至六成熟,即下葱头块翻炒后,把葱头块捞出滤油。炒锅内略留油底,上灶爆炒姜丝、蒜泥和炸过的葱头,待出香味时,下蟹块炒匀,依次炆料酒,加汤、食盐、白糖、酱油、味精等,加盖略烧,至锅内水分将干时,加入麻油、胡椒粉等炒匀,用湿淀粉勾芡便可出锅。

用法:佐餐食。

功效:滋阴补脑,清热活血。适用于阴虚体质虚弱又易生疮的患者,儿童智力发育不良、老年骨质疏松者亦可常食。

2. 蟹肉莲藕粥

配方:粳米、莲藕各 100 克,蟹 2 只,鸡蛋 2 个,葱、姜片少许。

制作:先将粳米淘洗净后用水泡 2 小时,莲藕去皮切成 3 厘米长的丝泡在水中。鸡蛋磕破分蛋白、蛋黄放置备用。把蟹洗净,去壳、鳃、螯,取出蟹黄,与蛋黄拌匀,蟹身切成放射状的八份,壳和蟹用力敲断。在锅中放入三大匙油,加热,放入蟹壳、蟹螯、葱、姜翻炒,炒出香味后加入适量水,加盖用中火煮 30 分钟,然后把煮好的汤倒入另一锅内,并放入沥干的粳米、莲藕及其浸汁。加盖煮沸,再改用小火煮。粥将熟时,放入蟹块,加盐调味。将粥的 2/3 部分与蛋白混合,盛入碗中,剩余的粥与蛋黄混合,盛入加蛋白的碗里,最后将蟹块置于粥面上,按个人爱好加入葱、姜、生菜等即可食用。

用法:佐餐食用。

功效:滋阴补髓。用于阴虚体弱见失眠、盗汗、记忆力衰退等。

特别提示 蟹本无毒性,然因蟹以水中动物腐尸等为食,胃肠内细菌较多,死后极易变质腐败,故加工食用时应以鲜活者为宜,特别是河蟹,死后就不宜食用。

在吃蟹时,一定要注意,有些部位是不能吃的,如蟹的胃、肠、鳃、脐等都不能吃。吃蟹要用姜、醋同食,可以去寒。

螃蟹性质寒凉,多食可加重消化系统慢性疾病,导致脘腹冷痛、腹满