

营养保健

※ 爱心家有美食文化工作室 组织编写
※ 王作生 张燕 主编

15种健脑食物

与150道健脑菜

脑位于颅腔内，由延髓、脑桥、中脑、小脑、间脑和大脑六部分组成。通常将延髓、脑桥和中脑合称为脑干，有人将间脑也列入脑干。人脑的平均重量为1300克左右，个体间存在着一定的差异。实践证明，通过调整饮食可迅速改善大脑的疲劳状态。有效的健脑饮食原则为，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。



糯米强身健脑，核桃仁益智补脑，菠菜延缓衰老，胡萝卜消除疲劳，黄花菜健脑安神，大蒜开胃消食，柑橘润肺理气，香蕉减压镇静，菠萝生津提神，猪脑健脑益智，鸡肉补精添髓，鲑鱼改善智力，海鳗增强活力，牛奶镇静安神，鸡蛋补气养血。



青岛出版社

Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

15种健脑食物与150道健脑菜 / 王作生, 张燕主编. — 青岛: 青岛出版社, 2008.4

(爱心家看营养保健系列)

ISBN 978-7-5436-4483-0

I. 1... II. ①王... ②张... III. 脑-保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192500号

书 名 15种健脑食物与150道健脑菜

组织编写 爱心家看美食文化工作室

主 编 王作生 张 燕

副 主 编 胡延国 王砚琳

编 者 张衍淑 孟 娟 张秀芳 武 兵

审 稿 杨 红

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

策 划 张化新

组稿编辑 周鸿媛

责任编辑 贺 林

菜品制作 邴吉和 王清强 祝 敏

摄 影 周学武 侯熙良 常方喜

装帧设计 青岛本色设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

开 本 16开(700×1000毫米)

印 张 10

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5436-4483-0

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

青岛版图书售后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532-80998826

建议陈列类别 **美食类 大众健康类**

营养保健

12-5

16.4

★ 爱心家肴美食文化工作室 组织编写
★ 王作生 张燕 主编

15种健脑食物

与150道健脑菜



青島出版社

Qingdao Publishing House

前言

PROFACE



随着生活水平的日益提高，人们在享受现代生活带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，“爱心家肴”又为广大读者奉献上一道营养大餐——“食疗养生系列”（共15册）。这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、减肥、养心、美容、润肺，和不同的人群——老人、儿童、妇女、孕产妇、男性，将相应的功能性食物进行分类详解，再奉上具有食疗功效的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《15种健脑食物与150道健脑菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1. 详细讲解15种健脑食物。每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养食疗功效类似的食物，使内容更加充实。

2. 推荐药膳是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了几款用其作为原料的药膳的制作方法、用法及其功效。这些菜品除讲究营养和食疗功效，也兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有品尝一口的欲望。

3. 倡导健康的生活方式和理念。健脑益智除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？哪些食物应该多吃？哪些应该少吃或不吃？生活上有什么禁忌？如果患病，可以用什么方法进行调理？这些问题我们都会在全书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们用心的努力，能让读者更加健康，因为“健康是人生最大的财富”！由于时间仓促，不足之处难免，敬请批评指正！



CONTENTS

目录

大脑与健脑饮食

了解人脑的构造	8
脑的生理功能	9
中医对脑的认识	10
饮食习惯与健脑	10
健脑十法	12

健脑食物与健脑菜

① 粳米

选购储存 / 营养成分	15
烹调应用 / 养生与功效	16
爱心提示 / 食用搭配宜忌	17
推荐菜品	
健脑核桃粥	18
柏子仁粥 / 人参莲子粥	19
山药桂圆粥	20
桂圆粥	21
山药芡实粥 / 酸枣仁粥	22
鲤鱼赤豆粥	23

② 核桃仁

选购储存 / 营养成分	25
烹调应用 / 爱心提示	
食用搭配宜忌	26

养生与功效	27
推荐菜品	

水晶桃仁	27
核桃鸡丁	28
核桃仁烧羊肉 / 韭菜炒核桃	29
核桃鱼托 / 核桃鸭子	30
核桃豆腐丸 / 核桃汁	31

③ 菠菜

选购储存 / 营养成分	33
养生与功效 / 食用搭配宜忌	34
烹调应用 / 爱心提示	35
推荐菜品	

菠菜芹菜粥 / 菠菜粥	36
菠菜拌藕片 / 菠菜麻油拌粉丝	37
姜汁菠菜 / 菠菜鸡蛋汤	38
菠菜冬瓜汤 / 苹果菠菜汁	39

④ 胡萝卜

选购储存 / 营养成分	41
烹调应用 / 养生与功效	
爱心提示 / 食用搭配宜忌	42
推荐菜品	

胡萝卜粥 / 胡萝卜牛肉粥	43
胡萝卜炖牛肉	44
胡萝卜炒肉丝 / 猪肝炒胡萝卜	45
胡萝卜苹果冻 / 回锅胡萝卜	46
胡萝卜乌鱼汤 / 鸡蛋胡萝卜豆汁	47



⑤ 黄花菜

选购储存	49
营养成分 / 养生与功效	50
烹调应用 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌	51
推荐菜品	
黄花菜粥 / 黄花菜蒸肉饼	52
藕拌黄花菜 / 黄花菜拌黄瓜	53
芥末黄花菜 / 金针樱桃肉	54
黑木耳炒黄花菜	55
黄花菜炖母鸡 / 黄花菜猪肉汤	56
黄花菜健脑汤	57

⑥ 大蒜

选购储存 / 营养成分	59
养生与功效 / 食用搭配宜忌	60
烹调应用 / 爱心提示	61
推荐菜品	
蒜泥拌海蜇	62
四川泡大蒜 / 蒜香土豆泥	63
金香大蒜 / 蒜泥蒸拌菜	64
蒜辣牛骨髓 / 蒜蓉芝麻羊肉排	65
蒜泥鸡蛋 / 大蒜烧裙边	66
蒜香基围虾 / 蒜头熬鱼	67

⑦ 柑橘

选购储存 / 营养成分	69
-------------	----

烹调应用 / 食用搭配宜忌	70
养生与功效 / 爱心提示	71
推荐菜品	

凉拌橘子鸭	72
橘子蛋奶酥	73
冰糖银耳橘瓣羹 / 姜橘椒鱼羹	74
鲜橘子百合	75
橘子饮 / 柑橘山楂饮	76
花粉橘汁	77

⑧ 香蕉

选购储存 / 营养成分	79
养生与功效 / 爱心提示	80
烹调应用 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌	81
推荐菜品	

豆沙香蕉	82
油炸香蕉夹	83
拔丝金钱香蕉	84
香蕉片胡萝卜汤	85
香蕉茶汁 / 香蕉橘子汁	86
鸡蛋牛奶香蕉汁	87





⑨ 菠萝

选购储存 / 营养成分 89

养生与功效 / 爱心提示 90

烹调应用 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌 91

推荐菜品

五彩菠萝饭 92

菠萝鸡饭 93

奶油烤菠萝什锦 / 菠萝莴笋 94

菠萝虾球 / 烤菠萝牛扒 95

菠萝牛肉 96

菠萝咕嚕肉 / 糖醋菠萝鸡 97

⑩ 猪脑

烹调应用 98

选购储存 / 养生与功效

爱心提示 / 营养成分 99

推荐菜品

猪脑面 100

红烧猪脑 / 干炸猪脑 101

芹菜炒猪脑 / 猪脑炖老鸡 102

山药枸杞炖猪脑 / 天麻猪脑羹 103

⑪ 鸡肉

选购储存 105

营养成分 / 养生与功效 / 烹调应用 106

爱心提示 / 食用搭配宜忌 107

推荐菜品

核桃肉鸡丁 108

桂圆童子鸡 / 红杞蒸鸡 109

清蒸人参鸡 110

参芪鸡汤 / 龙眼鸡汤 111

八宝鸡汤 112

当归鸡汁 113

⑫ 鲭鱼

选购储存 / 营养成分 115

养生与功效 / 食用搭配宜忌 116

烹调应用 / 爱心提示 117

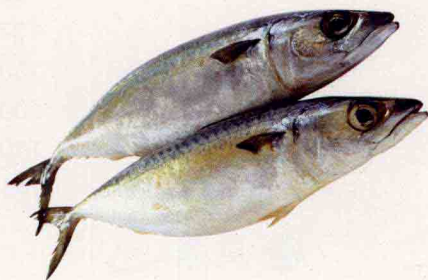
推荐菜品

菊花鲭鱼 118

桂圆糟鲭鱼 / 芹菜鱼丝 119

孜然红烧鲭鱼块 / 瓜姜鱼丝 120

油泼鲭鱼 121





13 海鳗

选购储存 / 营养成分	123
养生与功效 / 爱心提示	
食用搭配宜忌	124
烹调应用	125
推荐菜品	
百合鳗鱼	125
沙锅海鳗	126
蒜仔焖海鳗 / 红糟海鳗	127
海鳗汤	128
海鳗鸡骨汤	129

14 牛奶

选购储存	131
营养成分 / 爱心提示	132
养生与功效	133
食用搭配宜忌 / 相关链接	134
推荐菜品	
牛奶粥 / 牛奶小米乳	135
脆炸鲜奶	136
虾仁炒鲜奶	137
牛奶炖花生 / 牛奶鹌鹑蛋	138
独蒜牛奶羹 / 羊肉奶羹	139
鲜奶玉液	140
杏仁芝麻奶茶 / 牛奶鸡蛋饮	141

15 鸡蛋

选购储存	143
养生与功效 / 营养成分	144

爱心提示	145
烹调应用 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌	146
推荐菜品	
鸡蛋炒饭	147
特色炒蛋 / 洋葱炒蛋	148
西红柿炒鸡蛋 / 肉末蛋羹	149
平菇蛋汤 / 酸辣蛋花汤	150
丝瓜虾仁蛋汤 / 黄花蛋汤	151

健脑益智的细节与方法

有益大脑健康的“五大营养素”	152
对大脑发育不利的食物	154
智力与大脑的营养	155
婴幼儿如何健脑	156
有益青少年的健脑营养素	157
中年知识分子如何健脑	158
中老年人如何健脑	159





大脑与健脑饮食

大脑是一部最精密的仪器，是人的生命中枢，主管调控人的生理活动和心理活动，主管信息的处理、物质和能量的代谢，调节植物神经和内分泌系统，保持机体内环境的稳定，协调人与自然、社会等外在环境的统一。

大脑的生长发育和各种生理功能的正常发挥，需要有各种营养成分的供应。现代研究表明，虽然大脑的重量只占整个人体总重量的2%，但是其每日需要的血液量却约占人体的20%。这说明大脑对各种营养物质和氧的需求量是很大的。人的智力高低与大脑的营养水平高低成正比，人们可以通过摄取各种不同的食物而使大脑处于最佳状态，从而极大发掘大脑的潜力。

脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和各种矿物质是健脑益智的“五大营养素”，在日常生活中，我们如何科学合理地摄取这些营养素？应该遵循怎样的饮食原则？同时，我们又应该规避哪些不利大脑运转的食物和饮食习惯？在本书中，您将会有重要的发现。



了解人脑的构造

脑位于颅腔内，形态和功能均较脊髓复杂，由延髓、脑桥、中脑、小脑、间脑和大脑六部分组成。通常将延髓、脑桥和中脑合称为脑干，也有人将间脑列入脑干。

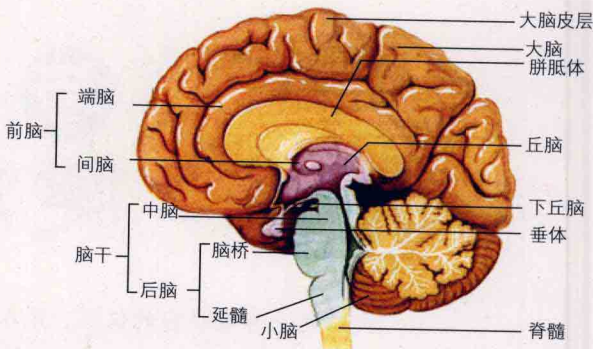
人脑的平均重量为1400克左右，个体间存在着一定的差异。大量的科学统计资料表明，单纯以脑重量和脑的大小来断定人的智力是错误的。

1. 脑干

脑干位于颅底内面的斜坡上，自下而上由延髓、脑桥和中脑组成。中脑上接间脑，延髓下接脊髓。延髓和脑桥的背侧有小脑，三者之间的空腔为第四脑室。它向下与脊髓中央管相通，向上通中脑水管。

2. 小脑

小脑在颅后窝内，上面较平坦，下面凸隆，但下面中间部凹陷，容纳延髓。小脑的中间部很窄，卷曲如环，称为小脑蚓。两侧部膨大，称为小脑半球。小脑半球下面靠近小脑蚓的椭圆形隆起部分，称为小脑扁桃体。小脑扁桃体紧靠枕骨大孔，颅内压增高时，小脑扁桃体可被挤入枕骨大孔内，压迫延髓而危及生命。



3. 间脑

间脑位于中脑的前上方，除腹面一部分露于表面之外，其他部分全被大脑半球掩盖。间脑的外侧壁与半球愈合。间脑中有一矢状的裂隙，叫第三脑室。它向下通中脑水管，在上方的两侧经室间孔通大脑半球内的侧脑室。

4. 大脑

大脑由左右大脑半球构成。人的大脑半球高度发展，它笼盖了间脑、中脑和小脑的上面。左右半球间有大脑纵裂，裂底有连接两半球的横行纤维，称为胼胝体。大脑半球表面凹凸不平，布满深浅不同的沟。沟与沟之间的隆起称为大脑回。每个半球可分上外侧面、内侧面和下面（底面）。

脑的生理功能

我们的脑可以分为三层。

第一层低脑由延髓、脑桥和中脑组成，它们负责我们生存的最根本需要，意识对它们的运作不能有直接的介入。延髓负责呼吸和血压，对心脏跳动也有影响，它也负责吞嚼和呕吐的反射。脑桥负责新皮质（第三层）与小脑（第二层）的联系。皮质做决定，小脑控制我们身体动作的能力。中脑与我们视觉与听觉能力的基本模式有关。

第二层中脑由丘脑、下丘脑、边缘系统和小脑组成。这层主要使得我们能够有意识地感觉。因此我们可以爱和关怀其他的人，也可以有恨和妒忌等情绪出现。这层的工作，大部分仍是由潜意识控制，但是，部分工作的结果可以用意识接触到。丘脑是中续站，负责集中所有感官接收的来自外界的讯息（除了嗅觉）并传去适当的部分（包括第三层），供分析、思考、策划及做决定。下丘脑是一个控制中心，不断地调节身体各部分，以维持最佳的生存状态，包括进食、性欲和自身神经系统的运作等。下丘脑与整个脑的所有其他部分保持联系，所以有人称之为叫“脑中之脑”。边缘系统主管我们的情绪感觉，并且与下丘脑联手协调情绪引起的作用，例如荷尔蒙的分泌。边缘系统不只是我们情



绪状况的“控制中心”，更是我们学习能力的“节制中心”，其中，“海马体”是负责记忆的主要部分，对学习十分重要。杏仁核是负责处理有关情绪的中心。上脑负责执行身体的各种动作，这需要很多的协调和控制工作。潜意识的中心，被认为是边缘系统平面。

第三层新脑是皮质和新皮质。我们的认知功能、思维、推理、策划和幻想，所有的意识工作，都在这层发生。语言和语法都是这一层的工作：没有了这一层我们不会死去，因为基本的生存由第一层和第二层的一部分维持，但是我们将失去人最宝贵的能力——我们将不能辨认我们所在乎的人的面貌，也不会明白他们说话的意图，我们更不能和他们沟通。这部分的前额叶是整个理性思考的协调中心，即意识的中心。

中医对脑的认识

1. 脑为奇恒之府之一，又名髓海、脑筋、头髓等。《内经》说，“脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风府”。中医学里脑的概念与现代医学基本相同。

2. 中医学对脑的生理功能有一定的认识。明代李时珍提出“脑为元神之府”，说明脑与精神活动有关。

3. 《医林改错》载，“灭机记性在脑……两耳通脑，所听之声归于脑；两目系如线，长于脑，所见之物归入脑；鼻通于脑，所闻香臭归于脑”。提出智力、记忆、视、听、嗅等感观功能统归于脑。

4. 中医学还把感觉、动作、思维活动分别归于五脏，这是长期实践的总结。如



“痰迷心窍”“热入心包”“肝气郁结”“肾精不足”等，都有“脑”功能和器质病变的表现。

5. 心藏之“神”指精神状态；肝藏之“魂”指视听等知觉；肺藏之“魄”指运动及魄力；脾藏之“意”指思维意识；肾藏之“志”指意志。脑与五脏息息相关。

饮食习惯与健脑

人的智力除与先天遗传有关外，受营养与环境因素的影响也很大。纠正不良的饮食习惯，并在日常生活中多吃健脑益智的食物，对增强智力大有好处。

良好习惯之一：三餐不宜过饱。人在进食时，如果过饱，消化道血管就会扩张，全身血液都集中在胃肠道，从而会造成脑部缺血缺氧，加速脑细胞的衰老，因此，应一日三餐不可过饱。

过饱会加速大脑早衰，但并不意味着吃得越少越好。智力的发育需要全面均衡的营养。蛋白质、核酸、磷脂和卵磷脂的缺乏会使脑细胞数量减少，脑体积变小，神经胶质细胞、神经纤维发育差，造成智力发育迟缓。而节食者由于能量摄入不足，会出现反应迟钝，接受能力差，思维、记忆能力减退等状况。

良好习惯之二：荤素搭配。

众所周知，吃荤过多会导致肥胖等症，但是，如果一直素食，会导致脂肪摄入量减少。在大脑中，不饱和脂肪酸约占脑细胞成分的60%，而必需脂肪酸是人体所不能合成的，须经食物补充。补充的食物以鱼类为佳，鱼类所富含的不饱和脂肪酸是人脑中需求量最高的脂肪酸，它关系到脑细胞的生长与正常生理功能的维护。鱼类富含的牛磺酸对脑神经的发育亦有重要作用。因此荤素搭配的饮食习惯对大脑发育很有益处。

良好习惯之三：少吃油炸食品。

这类食品在加工、烹调过程中受高温而焦化，不仅可使蛋白质变性，失去生物活性，而且还可转化成致癌物质。油炸食品在制作时还会加入一定量的明矾，明矾中过多的



铝进入体内，能直接破坏神经细胞内的遗传物质脱氧核糖核酸的功能，使脑细胞发生退化性病变，故应不食或少食。

良好习惯之四：不可过食甜食。

适量吃些甜食，有助于大脑发育，但过食则弊多利少。糖属于酸性食物，它在体内代谢形成酸根，导致体液酸化，过量引起脑功能下降，表现为头晕烦躁、精神不振、睡眠不安、反应迟钝。

良好习惯之五：不可过量饮酒。

酒精属于亲神经物质，过量饮酒对大脑的危害极大，酒精慢性中毒亦会导致痴呆与小脑变性疾病，酒精还可使胎儿脑细胞脱水。

良好习惯之六：脂肪需补充。

脂肪大致可分为能源脂肪和结构脂肪。其中，结构脂肪是以构成身体各部分细胞成分的形式，广泛存在于脑、肝、心、脾以及肌肉组织中。这类脂肪是许多脂肪成分的复合体，只能从食物中获得，特别是从动物性食物中获得。营养学家特别提出，如果食用动物大脑和内脏，可以供给人脑必需的脂类物质。

健脑十法

日常生活中，我们常发现这样的情形：有些人在暮年之时仍然思维活跃、智力超群；而有些人刚刚进入中年，却常听他们抱怨脑子一天不如一天。这不能简单地归咎为遗传基因的优劣和年迈与否，而在于其每天的饮食结构和生活习惯。要想使你的大脑长久保持活力，你可以试试以下几种方法：

一清：善于控制自己的情绪。任何不良情绪都会破坏大脑皮层兴奋和抑制的平衡。因此，遇事冷静、豁达大度，是预防神经衰退的首要原则。

二读：坚持读书，拓宽知识面，开阔思路，提高大脑的工作效率。

三奇：保持好奇心，留心观察周围的事物，强化自己的记忆力、理解力、判断力和创造力，这是锻炼大脑、防止脑功能衰退的最有效办法。



四乐：充分享受生活的乐趣，与亲友一起看电影、跳交谊舞或周末郊游等，可以提高大脑的生理功能。

五手：经常活动手腕，做精细的手工劳动，可以保持大脑的灵活性、敏锐性，延缓脑细胞的衰老。

六氧：大脑是人体耗氧量最多、对缺氧最敏感的器官，脑细胞缺氧易导致思维能力下降。因此，应常开门窗，多呼吸新鲜空气，以保证大脑供氧充足。

七睡：确保睡眠的时间和质量，有助于消除大脑疲劳，保持充沛的精力。

八动：注意锻炼身体，如散步、慢跑、打太极拳、做家务等，做到劳逸结合，有利于消除大脑疲劳。

九食：注意营养平衡，不要过量食入动物脂肪及含胆固醇高的食物，应多食奶、蛋、鱼、豆、水果及新鲜蔬菜，防止脑动脉硬化。

十医：有身心疾病要及时就医。



健脑食物 与健脑菜

本部分详细讲解了我们日常生活中最常见的15种健脑食物，介绍了这些食物的选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容，并附上营养食疗专家推荐的以这些食物为原料的精美食谱，所列菜品均具有原料易购、做法简单、营养保健与美味兼备的特点。

- | | | |
|-------|------|------|
| ① 粳米 | ⑥ 大蒜 | ⑪ 鸡肉 |
| ② 核桃仁 | ⑦ 柑橘 | ⑫ 鲭鱼 |
| ③ 菠菜 | ⑧ 香蕉 | ⑬ 海鳗 |
| ④ 胡萝卜 | ⑨ 菠萝 | ⑭ 牛奶 |
| ⑤ 黄花菜 | ⑩ 猪脑 | ⑮ 鸡蛋 |



粳米

又称大米、硬米、稻、嘉蔬、水稻等，为禾本科植物稻(粳稻)的种仁。

Jǐng Mǐ

稻谷原产我国，由野生种改良繁育而来。我国栽培稻的历史已有8000多年。甲骨文中就已出现“稻”字，《史记》中记有“令益予众庶，稻可种卑湿”，说明在夏商周时代，稻已经是比较重要的栽培谷物。《诗经》中也多次提到稻，说明此时黄河中下游地区已经推广了稻的栽培，但产量较少。到了东汉时期，稻谷的产量已经跃居粮食作物的首位，此后一直居百谷之首。稻的类型很多，按米粒的黏性不同，可分为粳稻、籼稻、糯稻等。粳稻米粒较短圆，米的黏性较强，胀性小。籼稻米粒细长，米的黏性差，胀性大。糯稻米粒中含有多量糊精，黏性最强，胀性小。



【选购储存】

大米种类繁多，口感也相差甚远。质次的大米口味差，所含营养物质较少，食后对身体并无益处，有些变质大米食用后甚至会引起中毒，因此选购时一定要注意鉴别：质量好的大米腹白（指米粒上呈乳白色不透明的部位）少或没有——米上有了腹白，就会缺乏蛋白质，吸水能力就会降低，出饭率也随之降低，硬度差，极易裂为碎米。质量好的大米有光泽，香味正常，糖屑少，无虫害、杂物，粒形整齐均匀，碎米和“爆腰米”含量少。

干海带吸湿能力极强，有抑制霉菌和杀虫的作用。将干海带和大米按重量1:100的比例混装，每隔1周取出海带晒干，再放入米中，可保持大米干燥不霉变，杀死虫卵。

取花椒（和大米按重量1:100的比例）用纱布包成若干小包，分别放在米袋的上、中、下部分，扎紧袋口，置于阴凉通风处。花椒散发的气味会使大米里的虫子跑出来，外面的虫子也不会再进去。

【营养成分】

每100克大米食部中含

水分	13.3克
蛋白质	7.4克
脂肪	0.8克
碳水化合物	77.9克
膳食纤维	0.7克
硫胺素	0.11毫克
核黄素	0.05毫克
尼克酸	1.9毫克
维生素E	0.46毫克

钙	13毫克
磷	140毫克
钾	103毫克
钠	3.8毫克
镁	34毫克
铁	2.3毫克
锌	1.7毫克
硒	2.23微克
铜	0.3毫克
锰	1.29毫克