

中国美食丛书

益智健脑



董淑炎等
编著



中国旅游出版社

益智健脑菜谱

(修订版)

董淑炎 李秀英 编著
袁巧云 杨成俊

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴 帅小健

装帧设计：刘玉兰 任浩林

图书在版编目 (CIP) 数据

益智健脑菜谱/董淑炎等编著. — 3 版. — 北京: 中国旅游出版社, 1998.5 重印

ISBN 7-5032-1538-0

I. 益… II. 董… III. 保健-菜谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 10214 号

益智健脑菜谱

董淑炎 等编著

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲 9 号)

中国纺织出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 9.25 字数: 200 千字

1990 年 1 月第 1 版 1998 年 6 月第 3 版第 1 次印刷

印数: 13001—18000 册

定价: 12.80 元

绪 论

当今时代，知识的发展异常迅速。要想跟上时代，要想走在时代的前面，就要大量地积累知识，同时要勤于思考，敏于发现，善于创新。要实现这样的目标，就要有一个结构完善、功能健全的大脑。因此，在这种形势下，大脑的结构和功能，大脑所需要的营养素以及含有这些营养素的食物，便成了人们普遍关心的话题。

今天，谁不想为现代化建设贡献才智？谁不希望使自己的独生子女聪明多才？要实现这样的理想，同样必须要有一个优秀的大脑。那么，头脑好与不好是什么决定的呢？是由下列因素决定：脑细胞的数量、性质、脑细胞之间的联结情况、它们的分工合作情况以及支持它们上述活动的营养供应。也就是说，在人类的精神活动中，遗传多少会导致才能的差异，但后天的培育和个人努力是可以提高智能的，在智能形成方面，环境和营养的作用颇大。

人脑是人体的最高司令部，是人的运动、语言、精神活动中枢，也是人的智力的物质基础。因此，我们有必要对脑的构造、化学、生理等方面，有一个大致的了解。

从解剖生理学上来看，神经系统是由脑、脊髓和末梢神经组成。脑是神经系统的中枢部分，位于颅腔内，它包括大脑、小脑和脑干三部分。其中大脑最发达，由两个大脑半球组成。在大脑半球表面是一层灰质，又称大脑皮层，在皮层表面有许多凹陷和隆起的沟回，以这里聚集着 100~140 亿个神经细胞和大量的神经胶质细胞。大脑皮层以内是白质，

它主要是神经纤维，这些神经纤维或者把左右两大脑半球联系起来，或者把大脑皮层与小脑、脑干、脊髓联系起来。在大脑的后下方是小脑，对人体的运动起协调的作用。脑干位于大脑下方和小脑前方，它依次排列着间脑、中脑、脑桥和延髓。这里是人体心脏活动和呼吸活动的“生命中心”，协调着人的思维活动。

从细胞生理学来看，脑细胞不同于身体的其他细胞，没有增殖能力。人的脑细胞，就只有出生时那个数目。如果在胎儿期、出生时、婴儿阶段等发育过程受到损害或营养失调等，在日后不可能用任何手段使其恢复和再生。再一点，脑细胞贮存能量的能力也小，是不能单独生存的弱者。神经胶质细胞对神经细胞起着支持保护和营养作用，在大脑皮质中，这两种细胞互相混杂存在。为这些细胞输送营养的是无数的动脉和静脉。

既然脑掌管意识、思维、情感等，同时又是身体的统一管理中心。那么，脑是怎样发育、成长的呢？生物学告诉我们，人类的脑是经历相当于鱼类、爬虫类、哺乳类等阶段成长的。也就是说，在母体中再现人类进化的足迹。脑的发育分为两大时期，第一时期是脑细胞分裂，直到婴儿出生，此时产生决定人一生的脑细胞的数量；第二时期是由出生至3岁。此时，传导路有了发展，接连各神经细胞的“电话线”（神经纤维）互相交错地延伸着，就像是把一百多亿个“电话机”（神经细胞）用“电话线”相接起来一样，脑神经细胞的机能分化基本完成。到7岁大脑发育逐步完善，在20岁左右几乎完全停止。

由此可见胎儿期是脑发育最重要的时期之一。大家都知道，胎儿的生长发育完全依赖于母体的营养供应。孕妇营养

不良会使胎儿发育受阻，特别是对中枢神经系统发育有较大影响。因为脑神经细胞的形成、细胞增殖的数目、髓鞘的形成及神经突触的数量都是在妊娠后 3 个月，即第 23~40 周到出生后半年内完成的。这个时期被认为大脑发育的关键时刻。据调查，营养不良的胎儿到学龄前期有 30% 出现智力低下，反应迟钝。婴儿期同样是脑发育的又一高峰期，脑的重量由出生时 390 克，发展到满 1 周岁时的 660 克，比出生时增加近 1 倍。在婴儿成长的这个重要时期里，必须给予充分的营养。英国伦敦教育研究所的杰克特查尔教授在研究后指出“人从出生 6 个月起到满两岁时，营养不好的话，对智能的影响是一辈子也不能消除的。”因此早期营养对胎儿、婴儿健康成长，特别是智力发育影响极大。胎儿期营养是婴儿期健康成长的前提，而婴儿期营养又为学龄期智力发育奠定良好的基础。

人一过中年期，就会感到体力下降，头脑的活动也变得迟钝起来，开始出现想不起别人的名字、健忘等。头脑再好的人，也会不可避免地出现这种老化现象。那么，老化是怎样发生的呢？头脑内血管发生异常，常是老化的原因。血管是运送葡萄糖和氧气等营养素到大脑的通路，一旦受到阻塞或者破裂，养料达不到大脑就会发生功能异常现象。运送营养的通路一阻塞，吃营养价值再高的食物也是白费。因此，中老年人应根据自身的生理特点，从注意饮食营养入手，辅以体育锻炼和精神疗法，保持血管清洁、畅通，使自己头脑敏捷、精力充沛、健康长寿。

上面我们叙述了脑的发育和功能，接下来再看一看，脑是由什么物质构成的。神经化学的研究表明，人脑含有水、脂质、蛋白质、葡萄糖、矿物质、维生素等，其中水分占最

多，除水之外，脂质占 40~75%，蛋白质占 26~45%，矿物质有钙、磷、铁、镁、铜、锌等。大脑中的这些化学成分，有的是人能够自身合成的，有的是人自身不能合成，但又不可缺少，唯一的途径就是从外界营养食物中摄取。现代营养学研究证实，人可以通过调节食物改善脑的结构素质或脑的功能。那么，在日常生活中，吃什么食物对头脑有益呢？对这个问题，我们可以作这样的回答，所谓健脑食物不是指某一种食品，也不是某一种营养成分，而是把食物中作用不同的营养物质合理搭配成为平衡膳食，使大脑适度兴奋，有益健康。在这平衡膳食中，对脑起重要作用的物质有脂肪、碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素 C、A、B₁、B₅、B₆、E 等。其中特别重要的是脂肪、维生素 C、钙、蛋白质、碳水化合物五种。

1. 脂肪——充足的脂肪可使头脑健全

人们一谈到摄取脂肪，就往往同心、脑血管疾病和肥胖症等联系起来。其实这是一种误解。脂肪分为两大类，一大类是能源脂肪，另一大类是结构脂肪。能源脂肪存在于组织之内，并在身体各部位积蓄贮存，也和碳水化合物一样，是人从事各种活动的重要能源；结构脂肪以细胞结构成分的形式存在细胞之内，广泛分布于脑、肝、肺、心、脾以及肌肉组织的细胞内。尤其需要指出的，它是构成脑细胞的重要成分。据研究，脑重（除去水分的重量）的 50~60% 是脂肪。其中主要是亚油酸、亚麻油酸和花生四烯酸三种不饱和脂肪酸，前两种是构成脑细胞“骨架”的重要材料。而这几种脂肪酸，又都不能在体内合成，必须由食物供给，故又称“必需脂肪酸”。它们能促进脑神经细胞发达和神经纤维髓鞘的形成，并保证它们的良好功能。

2. 碳水化合物——脑活动的能源

碳水化合物是人的重要能源，也是脑的重要能源。脑所需要的碳水化合物主要是葡萄糖。虽然脑的重量仅为全身重量的 2% 强，但脑所消耗的葡萄糖却达全身能量消耗总数的 20%。可见碳水化合物在脑活动中起着十分重要的作用。但因粮食中的碳水化合物已足够全身活动的需要，所以不必另外摄取。可是现实生活中，人们的饮食除了从粮食中摄取糖分外，还从食糖或糖类食品中摄取，结果因食糖过多而造成体内糖分过剩，使脑功能出现神经过敏、神经衰弱等障碍。因此，尽管糖是脑活动的能源，但不宜过多摄取。

3. 蛋白质——智力活动的物质基础

蛋白质是脑细胞的主要成分之一。占脑（除去水分）重量的 30~35%，仅次于脂肪。它是脑细胞的兴奋和抑制过程的主要物质基础，对记忆、语言、思考、运动、神经传导等方面都有重要作用。

智能活动是由脑神经细胞的兴奋与抑制无数次的组合来完成的。最近研究表明，兴奋的组成，是由阳性物质发生的；抑制的组成是由阴性物质发生的。在兴奋与抑制过程中，阳性和阴性两种物质材料的本质就是蛋白质。蛋白质中来自谷氨酸的叫做 γ -氨基酪酸的物质，是脑髓通过酶的作用制造出来的，然后，又从这个 γ -氨基酪酸中制造出阳性或阴性物质。

可见在脑进行智能活动过程中，谷氨酸起着重要作用。谷氨酸在脑内的含量是体内其他部位含量的一百倍。因此，多吃富含谷氨酸的食品，会有良好的健脑作用。

4. 钙——保证脑持久工作的物质

钙对身体有多种作用，其中重要的一点是抑制脑神经的

异常兴奋。当体内钙不足时，则往往会发生病态性异常兴奋，即使是很小的刺激，也会使人很敏感，甚至产生不正常的精神反应。如果脑神经细胞内保存充足的钙，则可使脑细胞正常地行使自己的职能，即便遇到较为严重的刺激，也可以泰然处之。再就是体内的钙保存量越多，精神疲劳就越少，即使已经产生疲劳也易于消除。

钙对脑的另一个作用，是能经常保持身体呈一定程度的碱性状态。正常人的身体一般是呈弱碱性状态。当人体呈酸性状态时，则容易疲劳，抗病能力下降。这时，无论脑的结构素质多么好，它的能力都难以发挥；而当血液的酸性程度相当严重时，甚至还会使脑神经细胞机能停滞，意识丧失。

5. 磷

磷是构成骨骼和牙齿的重要材料，也是构成脑神经细胞的重要成分。如果缺磷，会引起骨骼疾病，还可以使儿童脑的发育受到阻滞。根据我国人民的生活习惯，如果不偏食，一般不会缺乏磷。不过，人体中的钙与磷必须保持一定的比例，成人以 1:15，婴幼儿以 1:1 为适合。如果磷过多，反而会降低钙的吸收利用。

6. 铁

铁是人的生命活动所不可缺少的元素，它是人体红血球的组成部分，具有给人体各个组织（包括脑）输送氧气等功能。人体如果缺乏铁会患贫血病。儿童缺乏铁还会出现智力迟钝，注意力不能集中，不能耐受刺激等症状，从而影响学习。

7. 镁

镁有抑制神经兴奋的作用。人体如果缺乏镁，就会出现神经反射的亢进或减退，肌肉震颤、手足抽搐，还会出现情

绪激动、烦躁不安，以及心跳过快、心律不齐等。

8. 锌

锌是人体所必需的微量元素，被称为“生命之花”。它是体内许多酶的重要组成部分。孕妇如果缺乏锌，会出现流产和胎儿畸形。儿童缺乏锌，可出现发育迟缓，体格矮小，智力低下，性发育停滞，味觉减退，食欲不振，异食癖，贫血等。

9. 维生素 C——使脑敏锐的必要物质

在提高脑功能方面，维生素 C 是极为重要的营养素。一般认为，维生素 C 在促进脑细胞结构的坚固、消除细胞结构的松弛与紧缩方面起着重要作用。脑细胞由细胞体和轴索组成，细胞体和轴索合在一起，构成神经单位（神经元）。在这种细胞中，有称为神经细管的结构，这种结构的职能是向脑输送必要的营养物质。神经细管，是一个很细的管腔。若维生素 C 不足，脑的这种神经细管则容易发生堵塞、松弛、变细，进而导致脑细胞活动能力降低和功能障碍；严重不足时，造成脑和身体对刺激反应软弱，并易发生坏血病，甚至导致动脉硬化、自闭症。充足的维生素 C 可改善脑组织对氧的利用率，使大脑功能灵活、敏锐。

10. 维生素 A

人们已经知道，维生素 A 是维护视力和促使视力发达所不可缺少的营养素。人如果缺乏维生素 A，则往往发生夜盲症、角膜软化症以及皮肤角化症等。然而，维生素 A 的作用远远不止于此。维生素 A 有促进脑及全身发育成长，使骨骼发育健全的作用。儿童如果缺乏维生素 A，会引起头脑发育迟缓、智力低下。但过量摄取，也会因体内积蓄过多而引起过剩症，给身体带来恶劣影响。

11. 维生素 B₁

维生素 B₁ 对脑的主要作用是辅助人脑利用糖类产生热能，以保证供给神经活动所必需的能量。当人体缺乏维生素 B₁ 时，可以出现一系列与脑有关的症状。轻度的表现为神经衰弱、全身无力、烦躁不安、食欲不振、记忆力衰退、思维迟钝等。重度的可引起脑的严重损害，如患出血性脑病、精神异常、多发性神经炎等。

12. 烟酸（维生素 B₅、尼克酸）

烟酸能维持人体皮肤和神经的健康。如果缺乏烟酸，除了可患舌炎、皮炎外，还可出现脑症状。轻者表现为头晕、头痛、失眠、记忆减退、忧郁、焦虑不安、恐怖等。重的可以出现神经错乱、神志不清、幻觉、躁狂等。

13. 维生素 E

维生素 E 有极强的抗氧化作用，可防止脑内产生过氧化脂肪，防止头脑和身体活力衰减，也就是说可以防止身体和头脑陷入酸性状态，预防脑疲劳。据报道，维生素 E 可医治儿童的精神障碍，若维生素 E 供给不足，会引起儿童各种类型的智能障碍或情绪障碍。

食物健脑由来已久。不少古代的医药书籍在论述某些药物功能时都提及它们有“强心”、“益智”作用，而这些药物又大多是可以吃的食物。古人所说的“心”，在许多情况下与现代所说的“脑”是同义词。如《神农本草经》记人参“明目，开心益智”；芝麻“坚筋骨，明耳目，长肌肉，填髓脑”。《本草纲目》记柏子仁“养心气，润骨燥，益智安神”；山药“补五劳七伤，开达心孔，多记事”。祖国医学的食疗学说认为食物和药物都具有寒、热、温、凉四气和酸、辛、甘、苦、咸五味。随着科学的深入发展，食物的药用功能，

越来越被人们所认识，并有目的地应用于保健和祛病。

益智健脑菜是我国食疗菜谱的组成部分。这些菜的各种原料多数是人们生活中不可缺少的食品，如何将它们烹制出色佳、味美的名式菜肴，以代替苦口良药，是一件很有意义的事。为了适应和满足人们益智健脑的需要，本书收集并精选出各种益智健脑菜 275 个，对其中每个菜的原料构成、制作方法作了较详细的介绍，还对每个菜的营养成分、药用功效、适应症等，运用现代营养学的知识和中国医学食疗学说的理论进行了通俗性解说，旨在使读者举一反三，易懂、会做。深愿这本书对读者的身心健康有所裨益。

目 录

凉拌类		姜汁大蟹	18
拌双耳	1	酥青鱼	18
生煎鸡坝	2	蛋皮鱼卷	19
木耳黄瓜	2	炸鹌鹑	20
炆腐竹鲜蘑	3	干炸鸽块	21
青椒海带丝	4	芝麻牛排	22
芝麻菠菜	5	芝麻肝	23
糖醋萝卜	6	拌肝片	23
阴阳萝卜球	6	拌里脊片	24
炆菜花	7	炆心片	25
拌荠菜松	8	炒炸类	
炆黄豆芽	9	木耳炒黄花菜	26
核桃仁拌芹菜	9	三鲜素海参	26
凉拌胡萝卜丝	10	马蹄木耳	27
炆青椒	11	炒双菇	28
青椒拌干丝	12	炒鲜蘑	29
拌三片	12	莴苣炒香菇	29
拌西红柿	13	蘑菇青菜	30
拌双笋	13	素炒鲜平菇	31
莴苣拌蜆皮	14	平菇炒核桃仁	32
炆蛎黄	15	芝麻小白菜	33
炆缢蛏	15	炒黑白菜	33
银耳干贝	16	二冬油菜	34
海米拌芹菜	17	醋溜卷心菜	35

珍珠花菜·····	36	炒青鱼片·····	54
炒萝卜缨·····	37	辣子鲑鱼块·····	55
三丝黄花菜·····	37	首乌鸡·····	56
素炒黄豆芽·····	38	平菇炒鸡蛋·····	56
炒番薯叶·····	39	金针菇炒鸡肝·····	57
炒芹菜·····	39	洋葱炒鸡肝·····	58
苦瓜青椒·····	40	木樨青椒·····	59
青椒香干炒毛豆·····	41	笋菇炒兔片·····	59
青椒炒绿豆芽·····	41	葱爆兔片·····	60
炒腐竹·····	42	木耳烧羊肉·····	61
竹笋枸杞头·····	43	烤羊肉串·····	62
炒茼蒿·····	43	干煸牛肉丝·····	62
豆干炒青蒜·····	44	滑炒牛肝片·····	63
炒茼蒿·····	45	清炒狗肉丝·····	64
素炒洋葱·····	45	木耳炒肉片·····	64
炒海螺·····	46	海带炒肉·····	65
炒田螺·····	47	炒松仁酱·····	66
青椒墨鱼丝·····	47	肉末豌豆·····	67
炒乌贼鱼卷·····	48	炒榛子仁酱·····	67
青菜虾仁·····	49	茼蒿炒肉片·····	68
清炒虾仁·····	49	金针菜炒肉丝·····	69
海米炒芹菜·····	50	鸡坝炒猪肝·····	69
蟹肉鲜蘑·····	51	金针菇炒腰花·····	70
木耳烩鱼片·····	51	枸杞头炒猪心·····	70
金针菇炒鳝丝·····	52	青蒜炒猪心·····	71
辣椒炒鳝丝·····	53		
鲜蘑乌鱼片·····	54	焖烧类	
		银耳豆腐·····	73

烧口蘑·····	73	红烧海螺·····	92
蘑菇豆腐·····	74	香菇干贝豆腐·····	93
鲜蘑扁豆·····	75	香菇烧淡菜·····	93
番茄鲜蘑·····	75	淡菜炖蛋·····	94
烧素什锦·····	76	鲜蘑海参·····	95
香菇菜花·····	77	虾米烧豆腐·····	96
香菇豆腐·····	77	蟹肉扒草菇·····	96
栗子烧冬菇·····	78	蟹黄鱼翅·····	97
松子仁烧香菇·····	79	茄汁鲳鱼·····	98
冬菇面筋·····	79	白汤鲫鱼·····	99
樱桃香菇·····	80	草鱼豆腐·····	99
扒二白·····	81	泥鳅豆腐·····	100
素焖扁豆·····	81	红烧带鱼·····	101
酱汁刀豆·····	82	红烧鳊鱼·····	101
三鲜豆腐·····	83	黄焖海鳗·····	102
荠菜豆腐·····	83	党参青鱼·····	102
豆腐烧油菜·····	84	烧鲥鱼·····	103
豆芽豆腐·····	85	鲢鱼肉丸·····	104
煮花生米·····	86	五味子烧鲈鱼·····	104
焖山芋块·····	86	木耳氽田鸡·····	105
荠菜冬笋·····	87	清汤哈士蟆油·····	106
奶汁番茄·····	88	蘑菇鹌蛋·····	107
芙蓉海底松·····	88	银耳茯苓鸽蛋·····	107
香菇蛭干·····	89	桃仁鸡肉·····	108
煮蛤仁·····	90	黄花菜烧鸡·····	109
氽蛤蜊肉·····	91	蘑菇烩兔丝·····	109
木耳海螺·····	91	鸡枞烧肚片·····	110

金针云片	111	双菇炖南蛇段	129
黄豆煮猪肝	111	北芪炖南蛇	130
肉丁黄豆	112	山药圆肉炖甲鱼	130
肉烧百叶	113	清汤香菇甲鱼	131
蒸炖类		参麦团鱼	132
清炖木耳香菇	114	木耳乌鸡烩鳖裙	133
五香黄豆	115	香菇炖黄雀	134
八宝西红柿	115	柠檬乳鸽	135
海带炖豆腐	116	虫草炖雉肉	135
炖海蜇	117	黄芪炖乌鸡	136
栗子炖蛤	118	海带炖鸡	136
苦瓜炖蛤	118	枣菇蒸鸡	137
山药蛤蜊肉	119	归芪蒸鸡	137
玉米须炖蚌肉	120	五圆鸡	138
香菇西施舌	120	太子参鸭	139
火腿炖蚝豉	121	荔枝鸭	140
炖乌贼肉	121	虫草黄芪炖山甲	140
蛋蓉鲟蟹	122	陈皮兔	141
天麻鲤鱼	123	枸杞炖牛肉	142
赤豆鲤鱼	124	清蒸羊肉	142
木耳清蒸鲫鱼	124	枸杞炖羊肉	143
炖鲈鱼	125	温补羊肉	144
清蒸黄姑鱼	125	杞子炖羊脑	144
炖鳝酥	126	参杞羊头	145
金针菇炖鳗	127	莲子百合炖猪肉	146
清蒸鳗鲡	127	发菜球	146
冬瓜干贝炖田鸡	128	猪脊髓炖藕	147

淮杞炖猪脑	148	山楂梨丝	167
清蒸猪脑	148	冰糖猕猴桃	168
天麻枸杞炖猪脑	149	拔丝葡萄	169
糖醋排骨	150	蜜枣核桃羹	170
黄豆排骨	150	姜枣桂圆	171
柏子仁炖猪心	151	多宝人参汤	171
灵芝炖猪蹄	151	龙眼百合	172
甜菜类		银耳薏米羹	173
冰糖银耳	153	蜜汁山药墩	174
杏圆银耳	154	冰糖哈士蟆油	174
红枣木耳汤	155	水果哈士蟆油	175
琥珀莲子	156	豆浆鸡蛋	176
八宝莲子羹	156	银耳鸽蛋	176
枸杞莲子	157	银耳鹌蛋	177
莲子羹	158	蜜煮鹌蛋	178
鸡头米羹	159	银耳鸭蛋羹	179
银耳柿饼羹	159	汤菜类	
玻璃核桃仁	160	紫竹莲子汤	180
核桃仁豌豆泥	161	鲜莲银耳汤	181
银耳橘羹	162	香菇萝卜汤	181
什锦果羹	163	紫菜汤	182
蜜三果	163	酸辣汤	183
雪耳樱桃	164	豆芽汤	183
银耳枇杷	165	百合芦笋汤	184
茯苓贝梨	165	木耳蛤蜊蛋汤	184
银贝雪梨	166	海带蚝豉汤	185
蜂蜜蒸梨	167	蛋白虾仁汤	186