

最佳食疗:

健脑 食疗

提供40多款健脑菜谱

健脑中
药介绍

饮食疗法与中医药养生完美结合

香港年度、月度
畅销书榜前5名

再版5次

国际药膳食疗学会副会长
香港大学副教授

张群湘博士 黄润波博士 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社



最佳食疗：

健脑 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 黄润波博士 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健脑食疗 / 张群湘, 黄润波著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-7109-9

I. ①健… II. ①张… ②黄… III. ①脑—保健—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第229791号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 赵襄玲 封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司 邮 编: 101111

880 × 1230 1/32 4.5 印张 80 千字

2014 年12月第1版 2014 年12月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目录

你我身边的脑功能减退症

脑功能减退症预警信号	12
“脑”的基本常识	13
脑属于什么器官?	13
脑的生理认识	14
髓的生理	16
与脑密切相关的疾病	18
健脑的辨证论治	21
心脾两虚型	21
血瘀痰阻型	21
肾虚神衰型	22
肝气郁滞型	22
健脑正确观	23
健忘与失智	24
海马与记忆	26

古籍中的药物与健脑	27
心藏神的再思	28
心主神明	28
人工心脏	28
肺功能的新发现	29
中西差异	29
食物健脑的优势	30
营养学认识的健脑食物	31
健脑的其他方法	34

健脑的自然食疗

饮食谬误 Q&A	38
市面上有多种健脑产品，是否随便一款都适合任何人？	38
是否益智健脑的食物或药物均可提升智力？	38
食物的食疗作用从何而来？	38
益智类食物是否作用愈峻猛，其效果愈好？	39
有些父母为使子女快点长高、聪明伶俐， 常让小孩子服用大量的滋补品，这样的做法对吗？	39
是否食物的营养成分愈多愈好，吸收得愈多愈好？	40
在补肾健脑的食疗过程中需要注意些什么事项？	40
是否老年人才需要健脑？	40
健脑益智是否一定需要用药物来维持？	41
婴幼儿的大脑发育时期是否需要药物的帮助？	41

健脑中药.....	42
补气药.....	42
淮山（山药）、大枣	
补血药.....	43
龙眼肉（桂圆）、何首乌	
补阴药.....	44
枸杞子、黑芝麻	
补阳药.....	45
鹿角胶、紫河车、益智仁、核桃	
安神药.....	46
柏子仁	
收涩药.....	46
莲子、芡实	
平喘润肠药.....	47
杏仁	
利水渗湿药.....	47
茯苓	
药材的选购要诀.....	48
健脑食材.....	50
谷豆类.....	50
红米、糯米、黑豆、花生	
蔬菜类.....	52
菠菜、大蒜、黑木耳、荷兰豆、栗子	
水果类.....	55
香蕉、樱桃、蓝莓、葡萄	
家禽及肉类.....	56
鸽子、鹌鹑、禾花雀、牛骨髓、猪脑	

蛋及奶类	59
鸡蛋、牛奶	
水产类	60
黄鳝、虾、大鱼头、蟹膏	
食品的选购要诀	62
居家食疗方	64
鲤鱼精汤	64
鹿茸乌鸡汤	66
鹌鹑益智汤	68
猪脑炖天麻	70
乳鸽清汤	72
黑豆枣杞汤	74
桂圆蛋花羹	76
桂圆红枣猪心汤	78
银黄核桃乳鸽汤	80
莲藕苹果排骨汤	82
虾仁金菇汤	84
薯仔芹菜猪肝汤	86
虫草山药牛髓汤	88
浮小麦猪心汤	90
花生大枣汤	92
黄鳝猪肝煮枸杞	94
茯苓竹笋烧鱼头	96
三七蒸鹌鹑	98
枸杞炒鸡蛋	100
油炸山药块	102
山药炒墨鱼	104

枸杞菟丝蒸鹌鹑蛋	106
益智蜜汁果脯	108
花生伴三文鱼	110
玫瑰花烤羊心	112
莲山粥	114
栗子龙眼肉粥	116
蛋黄山药粥	118
山药桂圆粥	120
健脑核桃粥	122
百合柏子红枣蜜	124
益髓煎	126
补脑增智饮	128
经典古方推荐	130
参苓白术散	130
六味地黄丸(原名地黄丸)	131
天王补心丹	132
生脉散	133
补中益气汤	134
归脾汤	135
左归丸	136
地黄饮子	137
酸枣仁汤	138
黄连解毒汤	139
索引	140



最佳食疗：

健脑 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 黄润波博士 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健脑食疗 / 张群湘, 黄润波著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-7109-9

I. ①健… II. ①张… ②黄… III. ①脑—保健—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第229791号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 赵襄玲 封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司 邮 编: 101111

880 × 1230 1/32 4.5 印张 80 千字

2014 年12月第1版 2014 年12月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

序

谈到健脑，脑海中会浮现出一些名人的画面，如患上帕金森病的粤剧名伶林家声博士，在电视上一边接受访问，一边不停地摇头的镜头，令人难忘。脑退化症，这一病症困扰了太多的人，其中不乏一些名流之辈，如有“光纤之父”之称的前香港中文大学校长暨诺贝尔奖获得者高锟先生，前美国总统里根先生和前英国首相撒切尔夫人，莫不让人感叹滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。“脑”的问题，潜伏在我们每个人身上，警示我们要认知健脑的重要性。

健脑的目的，是要维持一定的记忆力，否则一分钟前做过的事情，转瞬便忘掉了，对日常生活、工作，都会带来不便。除此之外，还要维系我们的智力、分析力。

健脑益智，脑有所养，不要误以为只适合老年人，其实老、中、青、幼、婴这五个阶段，都是需要健脑益智的。从出生、发育成长、成熟，直到衰老，每个时期，每个阶段，我们都离不开健脑益智，谁也不希望自己的人生过得没头没脑、稀里糊涂的，我们需要健脑益智的食物来帮助完善人生，让我们更清晰地体味人生。

古有明训：药食同源。这个观点源远流长，已成为中华文化的一部分。药有三分毒，所以古人很早就提出：“小毒治病，十去其八，谷肉果菜，食养尽之”。意思是说，用药物治病，当病人已愈八、九分，就应改用食材去调理善后，方是上策。但既然是食材，药效较微，所以要有耐心，食用较长时间方可有济。

本书介绍健脑益智的食疗，其意义不仅在于保健，除了达到无病健脑益智的效果，在“辨证论治”的前提下，还可用于治疗儿童期轻度的弱智、中年人的记忆力减退、预防老年人的脑退化症及其康复期的调理。健脑益智食疗的作用不容忽视。

射箭要中的，弹无虚发，必须有目标。根据中医的理论，脑与心、肾的关系最为密切，健脑要从强健心、肾入手。此外，还要注意调节五脏六腑，只有各脏腑之间功能协调配合，才能更好地发挥健脑益智的作用。

张群湘 黄润波

慢生活·健康·幸福

在繁华喧嚣的城市，人们似乎永远都是那样来来往往，匆匆忙忙，压力无处不在地蔓延着。

我不知道糖尿病会给我带来什么样的改变，我只知道自己和周围的孩子有很大的不同：吃药、打针成了家常便饭，不能吃其他小朋友爱吃的食物，不能参加自己喜爱的体育活动，看到最多的是忙碌中的爸爸和妈妈紧锁的眉头，听到最多的是你不能这样，不能那样……慢慢地，我的话越来越少，偶尔说几句，声音还有些微微发抖，遇到陌生人就更不敢说话了。

——糖尿病患者 小雯

每到天气转变，休息不好或者饮食不当的时候，我就会有咳嗽多痰、呼吸不畅的情况，还感到胸闷气短，我的气管及肺是否出了毛病？谁能帮到我？

——IT夜猫子 阿威

诸如此类的话语，时不时就从我们身边人的口中蹦出。都市病越来越多，患者的年龄越来越小。养生保健几乎成了大多数都市人的一个关注点。

吃什么更有益于糖尿病患者？

怎样才能平稳度过更年期？

如何才能更好地保护肝脏？

改善骨质疏松的方法有哪些？

《最佳食疗》丛书，内容高度概括了都市人一些常见病的病理，将对应的实用饮食方法与特效中医养生完美结合起来，为患者以及未病的人们，提供科学的膳食指导，帮其走出误区。内容设计上，大胆突破了传统食疗书的保守与凝重，采用最接近大自然的色调，清新、亲切，给人们以心灵的安抚，使之沉静，在放松、愉悦的心境下尽情享受天然的美食，从而保健身体，战胜疾病。

目录

你我身边的脑功能减退症

脑功能减退症预警信号	12
“脑”的基本常识	13
脑属于什么器官?	13
脑的生理认识	14
髓的生理	16
与脑密切相关的疾病	18
健脑的辨证论治	21
心脾两虚型	21
血瘀痰阻型	21
肾虚神衰型	22
肝气郁滞型	22
健脑正确观	23
健忘与失智	24
海马与记忆	26

古籍中的药物与健脑	27
心藏神的再思	28
心主神明	28
人工心脏	28
肺功能的新发现	29
中西差异	29
食物健脑的优势	30
营养学认识的健脑食物	31
健脑的其他方法	34

健脑的自然食疗

饮食谬误 Q&A	38
市面上有多种健脑产品，是否随便一款都适合任何人？	38
是否益智健脑的食物或药物均可提升智力？	38
食物的食疗作用从何而来？	38
益智类食物是否作用愈峻猛，其效果愈好？	39
有些父母为使子女快点长高、聪明伶俐， 常让小孩子服用大量的滋补品，这样的做法对吗？	39
是否食物的营养成分愈多愈好，吸收得愈多愈好？	40
在补肾健脑的食疗过程中需要注意些什么事项？	40
是否老年人才需要健脑？	40
健脑益智是否一定需要用药物来维持？	41
婴幼儿的大脑发育时期是否需要药物的帮助？	41

健脑中药..... 42

补气药..... 42

淮山（山药）、大枣

补血药..... 43

龙眼肉（桂圆）、何首乌

补阴药..... 44

枸杞子、黑芝麻

补阳药..... 45

鹿角胶、紫河车、益智仁、核桃

安神药..... 46

柏子仁

收涩药..... 46

莲子、芡实

平喘润肠药..... 47

杏仁

利水渗湿药..... 47

茯苓

药材的选购要诀..... 48

健脑食材..... 50

谷豆类..... 50

红米、糯米、黑豆、花生

蔬菜类..... 52

菠菜、大蒜、黑木耳、荷兰豆、栗子

水果类..... 55

香蕉、樱桃、蓝莓、葡萄

家禽及肉类..... 56

鸽子、鹌鹑、禾花雀、牛骨髓、猪脑

蛋及奶类	59
鸡蛋、牛奶	
水产类	60
黄鳝、虾、大鱼头、蟹膏	
食品的选购要诀	62
居家食疗方	64
鲤鱼精汤	64
鹿茸乌鸡汤	66
鹌鹑益智汤	68
猪脑炖天麻	70
乳鸽清汤	72
黑豆枣杞汤	74
桂圆蛋花羹	76
桂圆红枣猪心汤	78
银黄核桃乳鸽汤	80
莲藕苹果排骨汤	82
虾仁金菇汤	84
薯仔芹菜猪肝汤	86
虫草山药牛髓汤	88
浮小麦猪心汤	90
花生大枣汤	92
黄鳝猪肝煮枸杞	94
茯苓竹笋烧鱼头	96
三七蒸鹌鹑	98
枸杞炒鸡蛋	100
油炸山药块	102
山药炒墨鱼	104

枸杞菟丝蒸鹌鹑蛋	106
益智蜜汁果脯	108
花生伴三文鱼	110
玫瑰花烤羊心	112
莲山粥	114
栗子龙眼肉粥	116
蛋黄山药粥	118
山药桂圆粥	120
健脑核桃粥	122
百合柏子红枣蜜	124
益髓煎	126
补脑增智饮	128
经典古方推荐	130
参苓白术散	130
六味地黄丸(原名地黄丸)	131
天王补心丹	132
生脉散	133
补中益气汤	134
归脾汤	135
左归丸	136
地黄饮子	137
酸枣仁汤	138
黄连解毒汤	139
索引	140