

食

疗保健康系列 04

健脑食疗方

JIANNAO

SHILIAOFANG

周俭 王丹 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 04

健 脑

食疗方

JIANNAO

SHILIAOFANG

周俭 王丹 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

健脑食疗方 / 周俭, 王丹编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2945-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028263 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 35 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2945-8/R · 2464

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1		
凉拌豆腐皮	4	鲜蘑核桃仁	24
青椒鸡丝	6	木耳豆枣羹	26
拌海带丝	8	枸杞莲子	28
豆豉炒苦瓜	10	薏仁莲子百合粥	30
红枣煨猪肘	12	黄豆排骨汤	32
金针炒鸡肝	14	龙眼莲枣粥	34
鲫鱼炖豆腐	16	木耳芝麻茶	36
莲子猪心	18	蔬菜沙拉	38
小鸡炖蘑菇	20	核桃仁枸杞肉	41
牛筋小白菜	22		



小 常 识

1. 营养与智力有什么关系？

在当今社会有健康的体魄和智力超群的大脑是人们所向往的，营养素对智力的影响也日益被人们所重视。

脑的正常功能取决于足够数量的脑细胞，以及合成和分泌足量的神经递质。营养素对智力的影响，在于营养素供给大脑养料，促进大脑系统的发育与健康；同时营养素是某些神经递质的前体或神经系统发育的必需成分，或其直接参与生物活性分子的组成。

2. 蛋白质对智力有什么影响？

蛋白质是脑细胞的主要成分之一。脑中蛋白质的功能有控制脑神经细胞的兴奋与抑制，主宰脑的智能活动，帮助记忆与思考。在语言、运动、神经传导等方面也起着重要作用。如果儿童期缺乏蛋白质，会出现智力低下的现象。

富含蛋白质的食物：各种鱼和水产品（黄鱼、鳊鱼、带鱼、乌贼鱼、金枪鱼、鲜贝、蛤蜊、牡蛎、蛭子、淡菜等），畜肉类（猪、牛、羊等），禽肉类（鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑等），奶蛋食品，坚果类（核桃、花生米、芝麻等），大豆及其制品。

3. 脂肪对智力有什么影响？

脂肪是脑细胞所必需的营养物质，可以提供大脑所需要的必需脂肪酸，主要有亚油酸。磷脂也是脑细胞中重要的一个组成部分，维持脑细胞的健康，并保证脑的功能良好。

研究发现二十二碳六烯酸（DHA）对胎儿脑发育有影响，因而认为与婴儿智力发育有关。人脑中的灰质和白质含有丰富的DHA，约占总量的10%。母乳中DHA含量较多而牛奶中DHA含量极低。婴儿出生头六个月是脑发育最快的时期，用母乳喂养的孩子智力优于用牛奶喂养的。这种影响波及到幼儿期，以至成年。现在国外已经在配方奶中加入DHA。



4. 碳水化合物对智力有什么影响?

碳水化合物是热量最广泛、最廉价的来源,也是脑活动的燃料。人从食物中摄取的碳水化合物,进入体内逐步分解,最后分解成单糖——葡萄糖,由血液输送到身体各部位,成为活动时所需要的能源。脑重占人体重量的2%,而供应大脑的血液却占心输出量的15%,脑所消耗的热量占全身能量消耗总数的20%。脑组织的代谢十分活跃,需要大量营养素的供给,但其不能贮存能量和更多的营养素,要保持大脑良好的记忆和快捷的思维,首先必须供应充足的葡萄糖和氧。

碳水化合物主要来源于米面食品,如大米、小米、黄米、糯米、玉米、高粱、大麦、小麦、荞麦、燕麦等。

5. 维生素对智力有什么影响?

维生素C:对于维持人体的健康和脑发育起着重要的作用。如维生素C供应不足,容易患病,大脑细胞活动能力降低和脑功能下降。含维生素C多的食物有:绿叶蔬菜、柑橘类水果、猕猴桃、大枣等。因维生素C很容易氧化,遇高温也易破坏,在烹调新鲜蔬菜时,一定要做到先洗后切,切后再炒,炒熟就起锅,炒的时间不能太长。

维生素E:维生素E有较强的抗氧化作用,防止脑内产生过氧化脂质,预防脑疲劳,延缓脑的衰老。含维生素E多的食物有:谷胚、麦胚、小麦、胚芽油、米糠油、植物油。

B族维生素:包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、烟酸、泛酸、维生素B₁₂等。它们多为体内代谢反应的辅酶。长期缺少B族维生素可引起记忆减退、神经精神症状。

6. 矿物质对智力有什么影响?

矿物质是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的元素。矿物质作为人体不可缺少的物质,每天都需要有一定量的摄入,过高可引起机体中毒,过低可明显地使人的智力下降。

钙:钙是人体内含量最多的无机元素,总量超过1000克,其中99%存在于骨骼,仅1%分布在血液及其他软组织中。钙对人体有很多生理生化功能,它在神经冲动传递、心脏跳动、肌肉收缩、血液凝固、神经和肌肉的应激,以及某些酶活性等方面,有着重要作用。钙对大脑也有很多重要作用,其中最重要的一点是调节脑神经细胞的兴奋性,使之保持在正常状态。近年来科学实验表明,脑内钙含量与孩子的注意力、记忆力有密切关系,缺钙的孩子多有注意力

不集中、记忆力较差、易疲惫、学习成绩不佳等表现。

镁：镁与人的智力发育也有密切关系，镁可加速与人的精神活动有关的肾上腺皮质激素的生物合成。

磷：磷是大脑生理活动必不可少的无机盐，磷不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的主要成分之一，而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动，体内含磷正常则可使人反应灵活，记忆力强，思维敏捷。如缺少能使人的智力明显下降。

铁：铁是组成人体血红蛋白的成分，主要参与氧的转运，交换和组织呼吸过程。如果缺铁，会引起贫血，还会使大脑的运转速度降低，注意力不集中，学习效率下降。

铜：铜在体内可促进铁的吸收，微量铜对中枢神经系统功能是有利的，如果缺铜，会使大脑变得反应迟钝，但过量也不好。

锌：如果食物中缺乏锌的供给，大脑中酶的活性就会降低，就会直接影响脑神经系统，使记忆力、理解力下降。

碘：严重缺乏碘可以导致地方性甲状腺肿大，患儿不仅生长发育迟缓，而且还伴有智力障碍，影响识别功能，俗称呆小症。

7. 如何安排膳食可有健脑功效？

所谓健脑食物，不是指某一种食品，也不是指某一种营养成分，而是指一种平衡的营养状态。那种认为只吃某种食物便可增强脑力的想法是不正确的。而有效的健脑方法是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，使脑的灵敏度和记忆力增强，并能清除影响脑功能正常发挥的不良因素。膳食安排如下：

(1) 饮食多样化：一日的膳食应该有主食副食搭配，荤食素食搭配，尽量做到多样化。主食，除了米饭白面之外，还应吃些粗杂粮，如玉米面窝头、大麦面包、甘薯等。早餐除吃米面食品外，还要坚持喝牛奶或豆浆。

(2) 食物组成：每天粮食为 300~500 克，肉、禽类 100~200 克，豆制品 50~100 克，蛋 50~100 克，蔬菜 350~500 克。其他还应多吃水果、坚果类食品，以及海带、紫菜等海产品。这样配制的膳食可以摄入人体所需要的各种营养素，并相互补充，增进机体对营养素的吸收和利用。

(3) 一日三餐：早餐吃好，要选择热能高的食物，以足够的热能保证上午的活动。中午吃饱，午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午消耗储备能量，因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪。晚餐吃少，晚餐则不宜过多食用蛋白质和脂肪，以免引起消化不良和影响睡眠。晚餐清淡容易消化比较适宜。

凉拌豆腐皮

主料

豆腐皮 (300克): 又名豆腐衣。性平, 味甘淡。功能清肺热、止咳消痰, 常食不生疮毒。主要成分为蛋白质、脂肪、糖、无机盐等。



豆腐皮

辅料

葱白、香菜、精盐、味精、酱油、米醋、香油。



制作要领

1. 将豆腐皮卷成筒状切成丝码入盘中。香菜切成寸段, 葱切成细丝, 分别码入盘中。
2. 根据口味将适量的精盐、味精、酱油、米醋、香油放入碗中调成汁, 倒在豆腐丝盘中拌匀即可食用。

食谱特点

咸酸适口, 味道鲜美。具有健脑补益的作用。



保健小语

1. 本品富含植物蛋白质，既可健脑，又有抑制血脂增加的作用，尤适于脑力工作者、高脂血症、心血管疾病者食用。
2. 本品偏于寒凉，平素脾胃虚寒者不要过多食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素E (mg)	维生素B ₁ (mg)	维生素B ₂ (mg)	尼克酸 (mg)	钙 (mg)	硒 (μg)	镁 (mg)	铁 (mg)
5133.00	133.80	52.20	56.40	61.89	0.93	0.33	4.50	348.00	6.78	333.00	41.70

青椒鸡丝

主料

鸡胸肉 (250克): 性微温, 味甘、咸。功能补益五脏、温中健脾、益气养血。主要成分为蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素A、维生素C、维生素E等。



鸡胸肉

青椒 (50克): 性热, 味辛。功能温中健胃祛寒。主要成分为辣椒碱, 并含有丰富的维生素C。现代研究青椒有增食欲、健脾胃之作用。



青椒

辅料

花椒、精盐、味精、葱、姜。



制作要领

1. 将鸡胸肉切成丝放入开水锅中 (3~5分钟) 焯熟, 捞出投凉, 然后给鸡丝撒上适量味精与盐。青椒、姜、葱均切丝备用。
2. 炒锅上火, 加入食油, 油热后放入花椒炸出香味将花椒取出, 再放入葱丝、姜丝、青椒丝煸炒, 3分钟即可出锅。把炒好的三丝直接倒在鸡丝上面。
3. 鸡胸肉宜切作细丝, 不宜焯过久, 以防肉质变老。



食谱特点

清香鲜嫩，营养丰富。含有丰富的优质蛋白及多种维生素。

保健小语

1. 滋补强身，对脾胃虚弱、气血不足所致的头晕、心悸、失眠健忘等有改善作用。
2. 富含蛋白质，有健脑益智作用，适合脑力劳动者食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 C (mg)	维生素 B ₂ (mg)	尼克酸 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	硒 (μg)
1438.00	49.20	12.65	9.15	68.50	31.18	0.35	27.25	551.50	949.50	77.50	26.56

拌海带丝

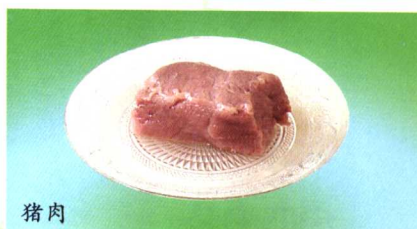
主料

水发海带 (100克): 性寒, 味咸。有清热化痰软坚的功效。含微量元素碘较多, 碘有利于大脑和身体的发育。



水发海带

猪肉 (100克): 性平, 味甘。滋补作用较强, 有滋阴润燥的功效。含有蛋白质、脂肪、维生素等营养物质。



猪肉

青红辣椒 (各50克): 性温, 味辛。刺激性较强, 有温中散寒, 燥湿的作用。含有较多的维生素C。



青红辣椒

辅料

香油、食盐、姜葱、醋适量。



制作要领

1. 猪肉切成丝, 水发海带切成丝, 分别在开水锅中焯一下, 取出备用。
2. 辣椒去籽, 切丝, 与葱姜丝一起放入油锅中煸炒出香味, 浇在盛有海带肉丝的盘中, 用调料拌匀即可。



食谱特点

咸辣酸香。有健脾开胃、滋补益人的功效。

保健小语

1. 本品含有较多的碘，有利于智力的发育与健康。适合脑力工作者食用。
2. 适合碘缺乏症患者食用。
3. 辣椒较多，有胃炎、上消化道溃疡的患者慎服本品。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A ($\mu\text{g RE}$)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钠 (mg)
714.5	22.1	7.4	8.175	333.67	52	634.75	260	250	166.3

豆豉炒苦瓜

主料

豆豉 (50克): 性寒, 味苦。功能解肌肤、除烦热、开胃。主要成分为脂肪、蛋白质、糖、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、钙、磷、铁等。



苦瓜 (400克): 又名锦荔枝。性寒, 味苦, 微甘。功能消暑涤热。主要成分为苦瓜苷、多种氨基酸和矿物质, 维生素C含量甚高, 每100克含84毫克维生素C。现代研究苦瓜有明目、解毒、降低血糖之功效。



苦瓜

红辣椒 (80克): 味辛, 性热。功能温中健胃祛寒。主要成分为辣椒碱、胡萝卜素、维生素A、维生素C等。现代研究有增食欲、促胃液分泌、改善消化的作用。



红辣椒

辅料

酱油、白糖、素鲜汤、精盐。



保健小语

1. 本品富含维生素C, 有利于健脑益智, 适合脑力工作者食用。
2. 本品性质偏寒, 脾胃虚弱者慎用。



食谱特点

味香色美。有促进食欲，清热明目，除心烦之功效。

制作要领

1. 将苦瓜去籽、瓢、根蒂，洗净，切块放入沸水锅中焯一下捞出投凉，控净水备用。红辣椒去根蒂、籽后切碎。
2. 炒锅上中火，放油烧热，下入豆豉、红辣椒炒出香味，倒入苦瓜片煸炒几下，加入酱油、白糖、素鲜汤，汤快要干时即可出锅上盘。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素			矿物质			
				维生素 A ($\mu\text{g RE}$)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)	钙 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	铁 (μg)
965.20	17.09	2.22	46.57	253.60	399.20	24.10	100.10	1559.10	185.80	5.77



红枣煨猪肘

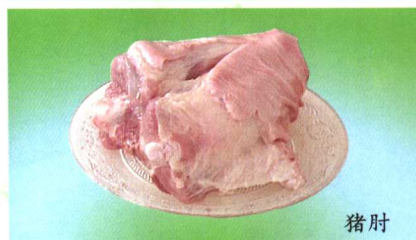
主料

红枣 (100克): 性微温, 味甘。功能补脾益气, 养血安神。含有碳水化合物、蛋白质、维生素、铁等成分。用于脾胃虚弱, 贫血, 精神不安等症。



红枣

猪肘 (1000克): 性平, 味甘、咸。功能滋阴润燥, 补脑强筋。主要成分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等。



猪肘

黑木耳 (20克): 性平, 味甘。功能补气血、润肺、益胃、凉血止血。主要含蛋白质、糖类、粗纤维、磷、钙等。现代研究木耳对高血压、便秘、痔疮出血有治疗作用, 并可缓解动脉粥样硬化。



黑木耳

辅料

料酒、精盐、味精。



制作要领

1. 泡发的木耳、红枣洗净备用。将猪肘放入开水中去血水除腥味后捞出。
2. 上锅, 加适量水, 放入猪肘、红枣、黑木耳, 点入料酒, 小火煨煮, 猪肘熟烂时加入精盐、味精调味。
3. 猪肘宜选用粗壮肉厚者。