

<<青少年健脑益智食谱>>

图书基本信息

书名：<<青少年健脑益智食谱>>

13位ISBN编号：9787801698599

10位ISBN编号：7801698592

出版时间：2006-4

出版时间：中国时代经济出版社

作者：师帅

页数：198

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<青少年健脑益智食谱>>

内容概要

青少年要想使脑功能处于最佳的状态，就必须补给大脑充足的营养，使其得到适当的食物刺激，增加其活力，使身体和大脑健康起来，也只有这样人才能在日常生活和学习中提高记忆力、注意力、想像力、创造力、反应能力、应考能力、接受能力、学习效率；防治疲劳症、健忘症、抑郁症、失眠症，使大脑处于良好的状态。

青少年时期是长身体和长智慧的特殊阶段，在生活中注意饮食的营养结构和合理的膳食习惯，对其脑部发育和健脑益智是至关重要的。

但如何在讲究营养均衡、探讨科学饮食的同时吃出一颗聪明的大脑和健康的体魄是所有人期盼的，这也是本书编写的宗旨。

<<青少年健脑益智食谱>>

书籍目录

生活中的健脑益智食物 虾 牡蛎 牛奶 鸡蛋 苹果 香蕉 菠萝 荔枝 葡萄 猕猴桃 龙眼 杨桃 柠檬 草莓 桑葚 菠菜 芹菜 胡萝卜 西红柿 花菜 西兰花 洋葱 生姜 大蒜 山药 金针菇 核桃 花生 芝麻 杏仁 松子 枣 黑木耳 银耳 主食谱 成蛋蒸肉饼 皮蛋鲜蛋糕 干蒸莲子 桃酥豆泥 四合鲜 枣泥茄饼 酿苹果什锦 莲枣酿苹果 葡萄干酿苹果 苹果香蕉烩桂圆 苹果排 苹果藕粉 糖苹果 扒苹果 面包苹果布 四喜苹果 八宝苹果 苹果鹌鹑 苹果鱼 苹果沙丁鱼 橘汁鱼 荔枝甜酱 荔枝红枣蜜饯 葡萄蜜汁藕 水晶鳝鱼饼 鲜虾蛋饺 银杏饭 豆仁饭 玉米烩饭 豆沙糯 核桃甜酪 枣泥松糕 云豆糕 核桃圆子 豆豉鸡丁炒面 枣糕 赤豆糕 核桃泥 枣泥酥饼 核桃芝麻煎饼 豆沙饼 蛋白饼 八宝千层发糕 黄糕 锅贴荤菜谱 灵芝仔鸡 龙眼炖鹅 核桃肉丁 清炸鸡肝 黄焖鸭肝 鸡丝挂双耳 炸芝麻里脊 五香鸡爪 白油鸡掌 葱油全鸡 广式荷包鸡 沙锅煽鸡 怪味鸡块 棒棒鸡丝 芥末鸡 橘汁鸭 茄汁鸭脯 魔芋烧鸭 巧烧雁鹅 卤水鹅 红煨斑鸠 雪梨野鸡 脆皮五香野鸡 荔枝炖麻雀 生炒麻雀 溜麻雀脯 油淋鹌鹑 鲍鱼鹌鹑 炸五香鸽 蚝油乳鸽 冬笋炒鸽片 香辣野鸭丁 虫草炖野鸭 软炸鸡脯 鸽蛋焖野鸭 桃仁炸野鸭 炸牛里脊片 炸牛脑 红烧牛肉 家常碎牛肉 奶汁牛里脊丝 冬笋牛肉丝 奶油烤肉杂拌 卤牛杂 爆牛肉 红烧牛筋 五香扒牛舌 山药炖牛肉 家常羊肉 麻辣羊肉丝 粉蒸羊肉 烤羊肉青椒串 蒜子煨羊肉 汤锅羊肉 红烧羊蹄 红煨羊肚片 羊肉豆腐沙锅 五香兔肉 罐焖野兔 什锦余兔肉圆 香酥肉 芝麻肉条 芝麻金珠肉 五香排骨 红烧猪肉 烧排骨 米粉肉 豌豆粉蒸肉 蒜薹肉丝 鱼香肉丝 木须肉 糖醋肉片 韭花肉丝 锅巴里脊片 卤肉 叉烧肉 蒸猪蹄 五彩猪脑 清蒸猪脑 拌肚尖花 大蒜炒肚片 煎猪肝 火爆腰花 清炸大肠 家常肉鳍火锅 红枣炖肘 麻油猪肺 杏核肉 荷包里脊海鲜菜谱 炒桂花鱼肚 奶汁鲷鱼 茄汁鲷鱼段 清蒸鲷鱼段 鲷末大烤 烤粉皮 辣味鳃鱼段 芝麻虾 枇杷虾 纸包虾片 荷包虾 虾仁土豆丸 冬菇虾 花生章鱼煲猪脚 沙锅鲫鱼 麻辣鲫鱼 茄汁鲫鱼 鲜余鱼 萝卜丝余鲫鱼 牡蛎余鲫鱼 青蛤鲫鱼 凉粉鲫鱼 五柳鱼 松子鱼 姜葱鲤鱼 清蒸鲤鱼 粉蒸鲜草鱼 沙锅花鲢鱼头 沙锅大鱼头 麻辣桂鱼卷 金银桂鱼丝卷 熘桂鱼卷 美式烙加吉鱼 比式加吉鱼沙司 三鲜鳝汤 生卤荔枝鳝鱼 鳝鱼饺子 凉拌海米裙带菜 清蒸带鱼 香焖带鱼 莲藕猪蹄煲 橘汁鱼蛋类的菜谱 枸杞子红枣煲鸡蛋 糖酱炒蛋 口蘑炒鸡蛋 豌豆炒鸡蛋 冰花炖蛋 银耳烩鹌鹑蛋 葱头炒鸡蛋 芙蓉煎滑蛋 清煎鸡蛋 小泥肠煎鸡蛋 虾仁泡蛋 鲫鱼蒸蛋羹 醋熘松花蛋 烘蛋 涨蛋 虎皮蛋 烩乌鱼蛋 绿豆芽拌蛋皮丝 松花蛋拌豆腐 酱鸡蛋 鸽蛋焖野鸭 鸽蛋虾托豆类菜谱 酸辣黄豆 茄汁黄豆 盐水黄豆 番茄烧大豆 笋黄豆 雪里蕻炒豆芽 炒豆苗 豌豆翡翠 沙锅豆腐 熏豆腐 怪味豆腐 锅焖豆腐 四川麻辣豆腐 松子豆腐 鸡丝拌干豆腐 豆腐干拌芹菜 花生米拌豆腐干 熏五香豆腐干 三鲜豆腐 金针豆腐 蘑菇豆腐 豆倩花 杏仁豆腐 宫爆豆腐 镶豆腐 家常豆腐 红烧豆腐蔬菜谱 炸茄子 煎茄夹 蟹肉茄子 鹌鹑茄子 鱼香茄子 煎西红柿 奶油番茄 辣莴笋 椒麻莴笋头 芝麻鲜笋 金钩烧莴笋 家常白菜心 鸡油白菜 辣白菜 奶油扒菜胆 栗子烧白菜 镶萝卜卷 红烧萝卜 奶油萝卜 拌胡萝卜干 羊肉胡萝卜丁酱 烧四色萝卜球 油烧胡萝卜 拌胡萝卜丝 姜味胡萝卜冻豆 芝麻菠菜 姜汁菠菜 烧茄子 酱烧茄子 香肠炒油菜 海米小油菜 油烧油菜 鱼香炒菜薹 炒菜薹 炒芹菜 海米芹菜 红焖芹菜 雪里蕻余肉丝 油煎青椒 生煸青椒 青椒炒鸡杂 镶辣椒 炸洋葱丝 红焖洋葱 蒜苗炒干豆腐 红焖蒜苗 炒韭菜 韭菜炒肉丝 韭菜百叶丝 烧黄瓜 黄瓜炒肉 黄瓜炒子虾 黄瓜炒里脊 南瓜蒸菜 南瓜泥 红烧冬瓜 奶油冬瓜条 乳汁冬瓜 红烧土豆 炸土豆丝 煎土豆饼 宫爆土豆 十豆泥 拔丝红薯 红薯泥 炸山药饼 桂花山药 蜜枣扒山药 蜜汁山药条 拔丝山药 红烧茭白 油焖茭白 虾子茭白 怪味海带果菜谱 盐炒花生米 油炸花生米 糖酥花生米 五味花生米 五香花生米 椒盐花生米 奶油花生米 蒜泥花生米 花生饴 蛋酥花生仁 雪衣花生 红袍花生 花生熘茄子 琥珀核桃仁 糖酥核桃仁 高加索核桃沙司 核桃排 椒盐巧克力胡桃 挂霜莲子 杏仁豆腐 蜜汁银杏 水晶橘子 橘子酪 橘子酱 瓜果满园汤粥汁谱 香菇斑鸠汤 韭黄带丝汤 木耳肉片汤 猪脚菱白汤 沙锅白肉汤 奶油番茄汤 酸辣蛋花汤 葱头汤 黄瓜木耳汤 海带丝汤 海带冬瓜豆瓣汤 成蛋芥菜汤 柿饼百合鲫鱼汤 三鲜鳝汤 蛋黄菜花汤 猪肝枸杞汤 枸杞牛肝汤 羊肉西红柿汤 墨鱼花生排骨汤 莲茸奶羹 荔枝红枣汤 菠菜汤 菜泥奶油汤 牛奶菠菜泥子汤 鸡蛋豆腐汤 素高汤 煨豆汤 豆腐海带汤 番茄豆腐汤 豆腐熬白菜 莲子肚儿片汤 瓦罐鸡汤 八宝果羹汤 山药粥 枣泥粥 酸枣粥 栗子粥 黑芝麻粥 龙眼肉粥 松仁粥 肉粥 小米豆蓉粥 大枣, 红枣羊脰糯米粥 红枣山药粥 桂圆莲子粥 龙眼粥 龙眼肉红枣粥 核桃肉糯米粥 麻雀小米粥 奶粥 鲜乳粥 花生红枣蛋糊粥 莲子小米粥 莲子糯米粥 莲子粉粥 海带绿豆粥 芝麻粳米粥 果羹 苹果玉米糊 苹果粥 苹果蒲黄粥 荔枝银耳羹 荔枝当归粥 橘子羹 苹果玉米

<<青少年健脑益智食谱>>

茶 苹果羹 苹果西米羹 香蕉牛奶羹 菠萝汁 芝麻奶 花菜汁 荔枝饮 橙汁 花生奶 香蕉汁 栗子奶 胡萝卜菠菜汁 红枣汁 莲子茶 葡萄干奶昔 核桃露 桑葚汁 花生奶昔 杏仁露 柠檬汁 杨桃汁 芹菜汁 胡萝卜汁 金橘汁 豆奶茶 松仁核桃奶

<<青少年健脑益智食谱>>

章节摘录

书摘俗话说“好大脑是吃出来的”，这句话虽说有点偏颇，但却蕴涵着深刻的道理。

明代医学家李时珍说：“脑是元神之府”，大脑是身体的司令部，指挥和控制着身体的各个部位。

青少年要想使脑功能处于最佳的状态，就必须补给大脑充足的营养，使其得到适当的食物刺激，增加其活力，使身体和大脑健康起来，也只有这样人才能在日常生活和学习中提高记忆力、注意力、想像力、创造力、反应能力、应考能力、接受能力、学习效率；防治疲劳症、健忘症、抑郁症、失眠症，使大脑处于良好的状态。

青少年时期是长身体和长智慧的特殊阶段，在生活中注意饮食的营养结构和合理的膳食习惯，对其脑部发育和健脑益智是至关重要的。

但如何在讲究营养均衡、探讨科学饮食的同时吃出一颗聪明的大脑和健康的体魄是所有人期盼的，这也是我们编写这本书的宗旨。

人的大脑究竟需要哪些营养成分呢？医学认为，蛋白质是脑组织发育代谢的重要物质基础，是主持脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质，在记忆、语言、思维、运动、神经传导等方面都起着重要的作用，优质蛋白质食品主要有鱼、禽、蛋、大豆及其制品、花生、核桃、芝麻等。

铁元素是构成人体血红蛋白的主要物质之一，缺乏铁元素可严重降低血红蛋白的生理活性，影响大脑中营养素及氧的供应。

B族维生素在脑内帮助蛋白质代谢，维生素B₁可防酸性体质，保障脑的正常功能，防精神疲劳和倦怠，防多发性神经炎；维生素B₂是增进脑记忆功能不可缺少的物质，小米、玉米、大豆等谷类、豆类食物和黄色蔬菜、水果中B族维生素含量较丰富。

维生素E是强抗氧化剂，供应不足会引起各种智能障碍或情绪障碍，小麦胚芽、棉籽油、大豆油、芝麻油、玉米油、豌豆、红薯、禽蛋、黄油等含维生素E较丰富。

维生素C能使细胞的结构坚固，消除细胞间的松弛或紧张状态，充足的维生素c可使大脑功能灵活、敏锐，提高智商，增强记忆力。

由此可见，如果你想让大脑功能正常运转，思维敏捷，精力充沛，那么调整好饮食结构很有必要，特别是在学生考试的特殊阶段更应该调整好饮食结构，补充充足的养分，如学生在集中考试时应多食用红枣、莲子、白木耳、牛奶、香蕉等食物，这样可以减轻压力，放松考生紧张的情绪。

多吃含钙的食物也有助于稳定情绪。

长期紧张的熬夜学习，学生极易肝火上升，常心悸烦闷、急躁易怒、失眠多梦，多吃菠菜、油菜、苦瓜、竹笋、鲜藕、芹菜、黄花菜、梨、绿豆、桂圆、鸡蛋、鸭肉、乌骨鸡、蜂蜜等食物可以帮助你改善症状。

长期紧张和用脑可能使学生气血两虚，应多吃具有健脾益气作用的食物，如糯米、小米、黄豆及制品、大麦、胡萝卜、南瓜、西红柿、奶类、鲤鱼、猪肝、猪肚、牛肉、兔肉、鸽蛋等食物都可以补血养心；为保护视力，消除疲劳要多吃含蛋白质、钙、硒、维生素A食物，如富含蛋白质的瘦肉、鱼肉、乳蛋和大豆制品等；睡眠不佳、易紧张的学生可以在正餐之间加些点心或汤类，如百合汤、莲子红枣汤、酸梅汤等。

易于兴奋的人可适当补充酸性食物，精神不振的人可适当补充碱性食物。

胡萝卜能加快大脑的新陈代谢作用；柠檬则能使人精力充沛，提高接受能力；水产品可为大脑提供丰富的营养，它含有的多种重要脂肪酸可供应人体所需的养分，能使人长时间保持精力集中。

为了促进青少年大脑细胞的发育和改善脑细胞的营养，增强大脑的功能，使学生在在学习中精力更充沛，本书从常食用的大量植物和动物类食谱中选择了最佳的健脑益智美味食谱，从最初的原料选择到烹调方法、食谱特点都一一阐明，可供学生和家选用。

本书在编写过程中得到了程里、李淑琴、阎楦、郭芬云、艾丽华、徐保胜、郝权、赵俊、赵晓文、高建英、陈泽红、朱爱莉、陈志鹏、白素萍、白金华、徐秀英、白俊、李亚萍、李荣、白先梅的支持和帮助，在此表示深深的谢意！编者 2006年3月 成蛋蒸肉饼 【原料】咸鸭蛋2个，肥瘦猪肉末儿250克，湿淀粉10克，白酱油10克，高汤50克，花生油10克，精盐1克，味精1克。

【做法】1. 猪肉末儿放入碗内，加湿淀粉搅拌至有黏性。

<<青少年健脑益智食谱>>

2. 咸鸭蛋打开, 分出蛋清、蛋黄。

将蛋清放入肉末儿碗内, 加油搅匀后放入盘内铺平, 再将蛋黄压扁放在肉上。

3. 上锅蒸熟(15分钟左右)后取出。

往勺内加少许汤, 开后加入白酱油、精盐、味精, 调好味, 淋在肉饼上即成。

【特点】营养丰富, 健脑益智。

皮蛋鲜蛋糕 【原料】皮蛋黄5个, 鸡蛋6个(用蛋清), 精盐15克, 鸡汤250克, 猪油少许。

【做法】1. 将蛋清打散。

皮蛋黄切成细碎块, 放入蛋清碗内调匀, 过筛, 再加清鸡汤、盐拌和。

2. 取一个方搪瓷盆, 盆内抹遍猪油, 再将拌好的蛋清、碎皮蛋黄倒入盆内, 上笼用小火蒸熟(约20分钟), 取出冷却, 切片装盘即好。

【特点】灰黑色, 味鲜, 质嫩, 有皮蛋味而看不见皮蛋。

干蒸莲子 【原料】干莲子300克, 糯米200克, 炒好的豆沙馅儿100克, 冰糖200克, 猪肉100克, 白糖100克, 桂花酱3克, 碱面200克。

【做法】1. 干莲子用温水泡2~3分钟, 锅内烧开水, 加少许碱面, 随即把莲子放入水内, 用刷子快速反复擦搓, 去掉红皮为止。

然后用温水反复洗几次, 去净碱味捞出, 用小刀切去两头的尖, 捅出莲心, 用开水氽煮一下, 捞出放入锅内, 略加些白糖、开水, 上屉蒸六成烂, 取出, 晾凉待用。

2. 把糯米淘洗干净, 用开水氽煮片刻捞出, 放入垫有屉布的小笼内, 用大火蒸透后待用。

3. 扣碗内抹上猪油, 将莲子码入碗内, 由碗底向上码完, 把冰糖砸碎, 撒在莲子上。

另外, 把糯米饭加猪油、白糖、桂花酱拌匀, 取出大部分放在莲子上摊平, 中间稍凹一些, 放入豆沙馅儿, 再把糯米饭放在最上面摊平, 上屉大火蒸1小时取出, 扣入盘内。

【特点】油亮美观, 香甜软糯。

桃酥豆泥 【原料】扁豆150克, 黑芝麻10克, 核桃仁10克, 白糖120克, 猪油125克。

【做法】1. 将扁豆洗净, 加沸水煮, 捞出挤去外皮, 放入碗内, 加清水淹没扁豆仁, 上笼蒸约2小时, 待蒸至熟烂, 取出沥水, 捣成泥。

2. 将黑芝麻炒香, 研细待用。

3. 将锅置火上, 放入猪油, 待油热时, 即倒入扁豆泥翻炒, 至水分将尽时, 放入白糖炒匀(炒至不粘锅为度), 再放入猪油、芝麻、白糖、核桃仁, 溶化混合炒匀即成。

可供早晚做点心食用。

【特点】健脾胃, 补肝肾, 润五脏。

适用于脾虚久泻、大便燥结、肾虚、须发早白等症。

四合鲜 【原料】鲜莲子20枚, 嫩藕150克, 竹笋150克, 菱角肉8个, 白绵糖100克, 桂花10克。

【做法】1. 将莲子剥皮去芯, 雕成莲花瓣状, 藕洗净切成薄片, 竹笋洗净拍扁刻上花刀, 菱角肉雕成梳子花刀。

2. 以上四品分别用开水焯一下, 控净水后, 或拼成盘或单独成盘, 撒上白绵糖和桂花即成。

【特点】雅工精细, 味甘甜清香, 素雅爽口。

P39-40

<<青少年健脑益智食谱>>

编辑推荐

为了促进青少年大脑细胞的发育和改善脑细胞的营养，增强大脑的功能，使学生在学习中精力更充沛，本书从常食用的大量植物和动物类食谱中选择了最佳的健脑益智美味食谱，从最初的原料选择到烹调方法、食谱特点都一一阐明，可供学生和家长选用。

<<青少年健脑益智食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>