

## <<大脑的食谱>>

### 图书基本信息

书名：<<大脑的食谱>>

13位ISBN编号：9787513201483

10位ISBN编号：751320148X

出版时间：2010-11

出版时间：中国中医药

作者：马科

页数：129

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>

## <<大脑的食谱>>

### 内容概要

《大脑的食谱》一书针对不同人群补脑健脑益智给出了合理的饮食建议。对儿童、青少年、中年人及老年人进行补脑，要结合年龄和身体状况合理补充营养。对于备考学生、脑力劳动者、教师等特殊职业人群补脑更要有针对性。本书列出的几十种食谱能有效地改善记忆，补气益血，宁心安神，适合需要补脑的各类人群阅读。

## &lt;&lt;大脑的食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 特别的大脑 第一章 大脑也会饿 大脑需要什么 你的脑袋食量惊人 测试：你的大脑饥饿吗 第二章 大脑该怎么补 不要让这些食物损害你的大脑 补脑食物的健康吃法 第二部分 特别年龄特别补 第三章 儿童补脑益智食谱 营养缺乏影响儿童大脑发育 适宜儿童的七类益智食物 五类损害儿童大脑的食物慎吃 牛奶花生汤 南瓜熏肉浓汤 黄豆山药排骨汤 鳝鱼猪肝汤 西兰花鸡茸粥 黑芝麻粥 龙眼肉粥 小米豆蓉粥 红枣山药粥 桂圆莲子粥 龙眼肉红枣粥 核桃肉糯米粥 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 苹果柳橙汁 胡萝卜菠萝汁 西瓜葡萄汁 土豆沙拉 胡萝卜蒸蛋 鲑鱼蔬菜蛋卷 茄汁蒸鳕鱼 苋菜小鱼面线 豆腐鲑鱼乌龙面 圆白菜虾仁烧麦 营养五谷豆奶 牛奶芝麻布丁 山药杞子炖猪脑 第四章 青少年补脑益智食谱 青少年健脑饮食要点 砂锅白肉汤 香菇斑鸠汤 猪肝枸杞汤 羊肉西红柿汤 墨鱼花生排骨汤 木耳肉片汤 牡蛎豆腐汤 奶油西红柿汤 黄瓜木耳汤 蘑菇瘦肉汤 海带冬瓜豆瓣汤 鸡蛋豆腐汤 西红柿豆腐汤 炸茄子 椒麻莴笋头 家常白菜心 栗子烧白菜 芝麻菠菜 豆腐干拌芹菜 海米小油菜 炸洋葱丝 奶油冬瓜条 糖酥花生米 凉拌海米裙带菜 洋葱炒鸡蛋 绿豆芽拌蛋皮丝 松花蛋拌豆腐 雪里蕻炒豆芽 四川麻婆豆腐 家常豆腐 枸杞子红枣煲鸡蛋 鸡丝拌干豆腐 灵芝仔鸡 清炸鸡肝 炸芝麻里脊 茄汁鸭脯 脆皮五香野鸡 冬笋炒鸽片 椒盐排骨 五彩猪脑 清蒸猪脑 枸杞羊肉 核桃肉丁 炸牛里脊片 红烧牛肉 冬笋牛肉丝 奶油烤肉杂拌 麻辣羊肉丝 烤羊肉青椒串 五香兔肉 枸杞烧黄花鱼 豆瓣鲤鱼 鱼香肉丝 炒桂花鱼肚 清蒸鲳鱼段 虾仁土豆丸 萝卜丝氽鲫鱼 清蒸鲤鱼 金银桂鱼丝卷 第五章 中年人的抗早衰补脑食谱 中年人如何进补 人到中年膳食“八项注意” 中年人需要的维生素 黄豆排骨汤 黑木耳红枣瘦肉汤 花生陈皮猪蹄汤 花生红枣炖猪蹄 花生猪尾汤 鸡蛋金针汤 马齿苋肝蛋汤 蘑菇鸡肉汤 香菇瘦肉汤 花生猪骨粥 黑木耳番茄豆腐羹 糖拌西红柿 木耳烧腐竹 银耳炒菠菜 芝麻拌菠菜 鸡腐蛋卷 鸡蛋炒菠菜 胡萝卜炒鸡丁 白瓜松子肉丁 黑木耳炒肉片 豆腐烧牛肉 豆腐香菇炖猪蹄 三色凤尾虾 第六章 老年人健脑益寿食谱 老年人更需要养脑 饮食可以改善老年人的记忆功能 老年人健脑吃什么 银耳蛋花汤 菠菜蛋汤 富贵菜蛋汤 玉米淮山猪胰汤 紫菜冬瓜肉片汤 双莲粥 核桃芝麻粥 木瓜香蕉奶 葡萄哈密瓜牛奶 圆白菜葡萄汁 柠檬西芹橘子汁 胡萝卜梨子汁 莴笋拌海蜇 麻酱茄子 拔丝蛋块 芝麻拌海带结 酱汁茄子 白木耳炖肉 核桃瘦肉丁 茼蒿炒肉 首乌炖母鸡 地黄乌鸡 红枣煮鸡肝 牛肉胶冻 陈皮兔丁 香菇煨蹄筋 黄花菜炖鸡块 何首乌黑豆煲鸡脚 白菜煲排骨 赤豆鲤鱼 鳖鱼羹 第三部分 特别用脑特别补 第七章 高考生明目健脑食谱 高考饮食六点注意 高考生的饮食减压法 罗宋汤 西红柿鸡蛋汤 紫菜蛋花汤 莲子猪心汤 天麻鱼头汤 冬瓜大虾汤 木瓜黄豆猪脚汤 萝卜枸杞黑米粥 薏米莲枣粥 芝麻粳米粥 皮蛋瘦肉粥 熏干炒芹菜 蚝油生菜 清炒西兰花 干煸茭白 腐竹拌黄瓜 清炒莴笋丝 五元鹌鹑蛋 虾皮炒油菜 炖木樨肉 山药枸杞蒸鸡 熘肝尖 豆腐烧鱼 清蒸鲫鱼 百花椒盐虾 瘦肉鳝鱼羹 营养专家推荐的高考食谱(一) 营养专家推荐的高考食谱(二) 虾仁蛋包饭 第八章 脑力劳动一族的补脑食谱 脑力劳动者需要补充的营养素 花生核桃猪骨汤 黑芝麻果仁粥 丝瓜木耳汤 芝麻香蕉牛奶 草莓紫苏蜜柑汁 龙眼胡萝卜汁 西红柿炒鸡蛋 拌海带丝 韭菜绿豆芽 鸡蛋蒸玉子豆腐 油菜炒猪肝 柠檬烧鸭块 水蒸鸡 胡萝卜炖牛肉 西红柿炖牛肉 花生煲猪手 青椒炒虾仁 二骨香桂花鱼 薄皮鲜虾饺 白领补脑一日菜单 第九章 教师的补脑食谱 香妃豆干 鹅肝酱蒸娃娃菜 木须肉 干锅鸭头精品锅 仔姜爆鹿心 酸辣鹿血羹 麻辣盖椒鱼 剁椒鱼头 嘎鱼锅 海鱼乱炖 教师补脑一日菜谱 第十章 熬夜族的补脑食谱 熬夜者饮食保健 熬夜者吃什么 熬夜者怎么吃 粉皮生鱼汤 粉葛生鱼汤 三味健脾养肾粥 莲子芡实粥 五味子粥 莲子百合煲瘦肉 猪腰炖杜仲 生地炖鸭蛋 夏枯草煲瘦肉 金银菜炖猪肺 蒜头阿拉斯加王蟹 芫荽爆阿拉 斯加大比目鱼 第四部分 特别功能特别补 第十一章 增强记忆力的健脑食谱 大脑是如何记忆的 18种提高记忆力的食物 桂圆猪髓鱼头汤 猪脑枸髓汤 凉拌马齿苋 奶油卷心菜 枸杞叶炒猪心 双耳炖猪脑 香辣三文鱼 蜜汁三文鱼 辣白菜炖金枪鱼 椒盐沙丁鱼 第十二章 宁心安神食谱 桂圆鸡蛋汤 大枣木耳汤 猪心红枣汤 红枣羊心汤 莲子鲜奶糊 芙蓉玉米奶 人参茯苓粥 百合粳米粥 小麦红枣粥 枣莲绿豆粥 荔枝粳米粥 桂圆糯米粥 阿胶糯米粥 小米枣仁粥 酸枣仁粥 鹌鹑粥 桂圆枣仁羹 桂花莲子羹 玫瑰枣仁心 银耳太子参 白醋鸡蛋 桂圆炖蛋 参砂蒸蛋 海带蚬黄蛋 桂圆童子鸡 鸡丁胡桃龙眼 猪心炖柏子

## &lt;&lt;大脑的食谱&gt;&gt;

仁 牛腩灵芝 白参红枣饭 乌鱼双仁煲 鱼片炒百合第五部分 特别症状特别补 第十三章 抗疲劳食疗方  
 天门冬萝卜汤 肉苁蓉豆豉汤 苁蓉鲜鱼汤 鲜莲银耳汤 绞股蓝红枣汤 枣仁莲子粥 人参糯米粥  
 鳗鱼山药粥 三稔煲芥菜 凉拌苦瓜 香菇西兰花 蒜泥茄子 香椿豆腐 玉竹烧豆腐 丁香火锅  
 清汤燕窝鸽蛋 枸杞羊脑 黄芪鸡 参灵甲鱼 虫草红枣炖甲鱼 茄子炖鲫鱼 第十四章 失眠食疗方  
 莲参汤 参归猪肝汤 红枣银耳汤 紫菜猪心汤 小麦百合生地汤 枣仁百合汤 黑枣葱白汤 小麦红  
 枣粥 山药桂圆粥 八宝粥 桑葚红枣羹 雪梨百合 龙眼百合煲鸡蛋 黑木耳蒸瘦肉 玫瑰花烤羊心  
 人参鸡片 五子鸡 莲子鸡丁 参归炖猪心 枸杞炒猪心 乌灵参炖鸡 莲子百合煨猪肉 第十五章 头  
 痛食疗方 屈头鸡汤 天麻石决明猪脑汤 鱈鱼川芎白芷汤 明子菊花粥 黄酒核桃泥 糖酒核桃仁  
 五味腰柳 归参鳝鱼 丝瓜藤煲猪肉 第十六章 头晕食疗方 黄鳝肉苁汤 葱鱼汤 飘香银耳汤 百合  
 脑花烧豆腐 百合烧豌豆 何首乌煲鸡蛋 冰糖银耳蛋 素烧菜花 芹菜拌豆腐 茯苓山药肚 枸杞牛  
 肉 灵芝猪心 排骨炖藕 银耳炖肉 贝肉黄瓜 香蕉茶参考文献

## &lt;&lt;大脑的食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：脂类是脂肪和类脂的总称。

脂肪又称中性脂肪，是碳、氢、氧3种元素组成的有机化合物，由二分子甘油和三分子脂肪酸构成的甘油三酯。

脂类也是人的大脑必不可少的营养物质。

脑的重量除去水分之后，有一半就是脂类。

脂类在脑的复杂精巧功能方面发挥着独特的功能。

其中主要是亚油酸、亚麻油酸和花生四烯酸三种脂肪酸，前两种是构成脑细胞的重要成分。

这几种脂肪酸不能在体内合成，必须由食物供给。

为了培养品质优良的头脑，就是要摄入极为充足的脂类。

糖类是多羟基醛、多羟基酮以及能水解而生成多羟基醛或多羟基酮的有机化合物。

糖类在机体中能转化为大量的热量，供给并保证大脑的能量消耗。

大脑是大量消耗葡萄糖的器官，自然也是头号消费热量的器官，而糖类则相当于使发动机运转的燃料

。维生素对大脑来说也是十分必需的，一般来说，维生素C、维生素B族、维生素A和维生素E与大脑的关系更为密切。

矿物质中的微量元素虽然在大脑中含量极少，但作用不能忽视，缺少这些微量元素人脑照样不能正常发挥其功能。

近来越来越多的研究表明，微量元素在大脑发育和智力开发中有着重要的地位。

水占脑总重量的70%，一旦缺乏水分，脑的功能就会受到严重的伤害，因此对水的摄取同样重要，绝对不可忽视。

进补一词最近几年大家经常提到，相信我们并不陌生。

中医学早在两千多年前就提出了进补学说，还有“药补不如食补，药治不如食治”的说法，这说明食物在补养治疗疾病、改善体质方面有着重要的作用。

药膳就是一种独特的进补方法，它集药疗、食补和美味于一身，是人们喜爱的调养身体的方法。

根据中医学对脑的结构和功能的独特认识而选用的补脑食物，可以起到补益大脑、改善脑力、增进智慧的作用。

在用食物给大脑进补的过程中，应注意以下几个方面的内容：一是食宜天然。

食物是大自然的产物，经过世世代代的筛选，留传至今的谷肉果菜、山珍海味，不仅口味可人，营养丰富，而且也最易被人体接纳、消化和吸收。

人们只要正常进食，就能满足身体各方面的营养需求，尤其是大脑的营养需求。

天然食物这种生长在天然环境中的自然平和的属性，自然成为补养大脑的首选方法。

二是杂合以养。

大脑功能的正常发挥离不开整个身体的功能状态，大脑的营养既有特殊需要又有普遍需要，故杂合以食，五味共进，主食配以其他杂粮和菜肴，特殊营养可以满足，各种营养相对平衡。

三是辨体补脑。

辨体补脑即是要根据食物的性味特点和功能，因人而异，合理地选择和摄取食物，以达到补脑益智的目的，这也正是中医学食物补脑的特点和精华之处。

对正常人益智，选择补脑食物时要辨其体质，如血虚体质者可选用桂圆，脾虚体质者可选用芡实等。

## <<大脑的食谱>>

### 编辑推荐

《大脑的食谱》：给大脑做的专业美食，美食家推荐的健脑营养餐，拥有超人智商的美食武器，搜索全国美食大餐，不好吃的我不要，专属于你的益智空间。

美食家推荐的健脑营养餐，搜索全国美食大餐，如果·健康，给大脑做的专业美食，专属于你的益智空间。

<<大脑的食谱>>

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>