

<<家常健脑菜300例>>

图书基本信息

书名：<<家常健脑菜300例>>

13位ISBN编号：9787535771452

10位ISBN编号：7535771459

出版时间：2012-5

出版时间：邓律 湖南科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：邓律 编

页数：191

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>

## <<家常健脑菜300例>>

### 内容概要

《全家人的健康菜典：家常健脑菜300例》对日常生活中最常用的50种具有补脑功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、补脑功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。

这些菜肴均介绍了详细的制作方法、制作材料、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。

书中还阐述了补脑的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

## &lt;&lt;家常健脑菜300例&gt;&gt;

## 书籍目录

第1部分 调节饮食, 补脑健脑 科学饮食, 保护大脑 补脑营养食品排行榜 深色绿叶菜 鱼类 全麦制品和糙米 大蒜 鸡蛋 豆类及其制品 核桃和芝麻 水果 对大脑有危害的生活习惯 长期饱食 不吃早餐 长期吸烟 睡眠不足 少言寡语 空气污染 蒙头睡觉 过量食糖 不愿动脑 带病用脑 对大脑有危害的食物 过咸食物 含铅食物 含铝食物 含过氧脂质的食物 含糖精、味精较多的食物 第2部分 50种健脑食物与300道健脑菜 紫菜 紫菜番茄蛋花汤 香菜蒸紫菜 山药紫菜排骨汤 绿豆紫菜 紫菜肉末 什蔬紫菜 芹菜 木耳芹菜粥 芹菜炒牛肉 芹菜豆干 芹菜鸡蛋 芹菜拌鸡肉 芹菜豆腐汤 菠菜 菠菜粥 凉拌菠菜 菠菜猪血汤 蒜泥菠菜 豆腐菠菜汤 上汤菠菜 韭菜 鸡蛋炒韭菜 韭菜炒肉 猪肉韭菜饺 三色补血汤 韭菜鱿鱼丝 韭菜炒虾仁 生菜 生菜沙拉 蒜香生菜 生菜炒饭 生菜丸子汤 生菜炒火腿 凉拌生菜 卷心菜 酸辣卷心菜 肉丝卷心汤 猪肝卷心汤 糖醋卷心菜 卷心菇丝 番茄汁卷心菜 花椰菜 花菜火腿 腌花椰菜 蒜香花椰菜 花椰菜浓汤 花菜炒肉 三色排骨汤 小白菜 白菜豆腐汤 白菜土豆炒猪肝 乡村小白菜 蛋花菜豆腐汤 清炒小白菜 蔬菜羹 黄花菜 解郁老鸭汤 七里香 黄花菜煎蛋 多菜排骨 黄花菜炒肉丝 四宝炖 洋葱 洋葱鸡蛋 洋葱鱿鱼丝 牛肉洋葱 洋葱浓汤 洋葱蛋饭 香辣鸡丁 竹笋 竹笋炖鸡 竹笋肉片 凉拌笋丝 竹笋鱼片 笋丝韭菜 竹笋芽菜 丝瓜 丝瓜肉片汤 酱肉丝瓜 丝瓜豆腐 炒三瓜 蛋汤丝瓜 丝瓜玉米糊 黄瓜 凉拌黄瓜 黄瓜肉片汤 酸辣黄瓜 黄瓜藕片 肉末黄瓜包 黄瓜银耳粥 木瓜 木瓜炖银耳 木瓜鸡蛋 蔬果糖水 木瓜鸡汤 木瓜炖排骨 木瓜鱼 南瓜 南瓜粥 南瓜豆腐 素炒三瓜 东北乱炖 南瓜蒸排骨 南瓜浓汤 胡萝卜 胡萝卜炒肉 胡萝卜烧牛肉 炒三丁 五颜六色 萝卜牛肉粥 素炒胡萝卜 番茄 番茄炒蛋 排骨红汤 酱肉丝 脆皮豆腐 番茄牛腩汤 番茄鱼 藕 排骨炖藕 黑胡椒牛肉藕片 清水香藕 藕断丝连 藕然香芋 藕炒肉片 杏仁 杏仁炖鸡爪 杏仁豆腐 椰香杏仁虾 杏仁玉米羹 红薯杏仁 杏仁鸡 黄豆 白菜黄豆汤 排骨黄豆汤 冰糖黄豆 黄豆糕 辣香黄豆 黄豆焖牛肉 豌豆 豌豆肉末 香菇豌豆 豆汤粉丝饭 奶香豌豆羹 豌豆炖牛肉 豌豆土豆 小米 小米红枣粥 小米蒸南瓜 小米蒸排骨 红汁小米 香芋小米粥 小米牛肉粥 玉米 玉米粒焖排骨 黄金豆腐 玉米浓汤 鲜虾玉米 玉米蛋 玉米馒头 蘑菇 清炒蘑菇 蘑菇炖鸡 蘑菇豆腐 肉末蒸菇 鲜菇浓汤 蘑菇丸子 金针菇 金针菇肉片 菇香猪肝汤 金针菇炒虾仁 金针菇蒸牛肉 清香杂拌 茄汁菇煲 冬菇 冬菇烧排骨 冬菇粉丝肉丸 蜜汁冬菇鸡 清炒二冬 冬菇鲫鱼 莲藕 冬菇羹 银耳 红枣银耳汤 银耳焖老鸭 黑白配 红薯银耳 银耳南瓜汤 爽口银耳虾 黑木耳 木须蛋 凉拌三丝 黑米木耳粥 爆肝木耳 木耳鱿鱼丝 木耳鸡汤 鸡蛋 芙蓉蛋 鸡蛋胡萝卜 鸡蛋豆腐汤 木须肉 鸡蛋虾 番茄蛋汤 鹌鹑蛋 小白菜煮蛋 茄汁鹌鹑蛋 珍珠豆腐汤 南瓜炒蛋 肉丝炒蛋 酸辣鹌鹑蛋 虾 香辣虾 柠檬鲜虾 虾味鲜汤 油麦菜虾仁 虾香菜花 青瓜蒸虾 猪心 青椒炒猪心 玉竹炖猪心 凉拌猪心 酱猪心 猪心甜汤 蒜香猪心 猪血 双色瘦肉汤 酸辣猪血旺 菠菜猪血汤 猪血韭菜 清香猪血汤 猪血排骨汤 兔肉 红烧兔肉 红椒兔肉 香菇炖兔 药膳兔 青瓜兔肉 山药蒸兔肉 鸽肉 清蒸乳鸽 红枣鸽子汤 辣椒炒鸽子 盐香乳鸽 老鸽汤 银耳鸽 鸡肉 黄焖鸡 虫草炖鸡 鸡丁瓜煲 鸡肉豆腐 香菇鸡丁 青豆鸡粥 土豆牛肉 芹菜蜜汁牛肉丝 香牛肉豆腐 萝卜牛肉汤 酱香牛肉 海带炒牛肉 蛤蜊 胡萝卜蛤蜊粥 蛤蜊冬瓜汤 凉拌蛤蜊肉 蛤蜊蛋 葱香蛤蜊炒蛤蜊 马蹄 海参 当归海参汤 红烧海参 海参炒木耳 海参豆腐 凉拌三海 海参白果粥 针蚬 清蒸牡蛎 牡蛎拌三丝 茄汁牡蛎 牡蛎羹 牡蛎豆腐汤 青鲜牡蛎 海带 红油海带 海带炖排骨 海带绿豆汤 海带鱿鱼丝 海带肉片 海带豆腐汤 鱿鱼 洋葱蕃茄炒鱿鱼 鱿鱼炖鸡 脆肚鱿鱼丝 鱿鱼西兰花 香辣鱿鱼丝 素菜海鲜 鳕鱼 糖醋鳕鱼 香菇鳕鱼 白菜鳕鱼汤 鳕鱼蛋羹 菠菜鳕鱼汤 水果鳕鱼 三文鱼 生菜三文鱼 三文鱼沙拉 三文鱼土豆鱼片豆腐汤 柠檬三文鱼 蔬菜三文鱼粥 青鱼 清蒸青鱼 青鱼烧竹笋 酸菜鱼 茄香青鱼豆腐 青椒青鱼 香菇鱼片 黄鱼 鸡蛋黄鱼 清蒸黄鱼 黄鱼冬瓜汤 黄鱼焖青瓜 烤黄鱼 蒸芋头黄鱼 鳙鱼 剁椒鱼头 菇香鱼片 腐竹鱼 山药鲜鱼汤 鳙鱼浓汤 四宝鱼 草鱼 酸辣鱼 鱼片豆腐 苹果鱼 丝瓜鱼汤 鱼片金针菇 鱼米之香 鲈鱼 酱香鲈鱼 奶香鲈鱼 鲈鱼蛋粥 杏仁脆皮鱼 药膳鲈鱼汤 咖喱鲈鱼 章鱼 章鱼饼 章鱼海带汤 章鱼木耳 章鱼莲藕 章鱼土豆 红烩章鱼

## &lt;&lt;家常健脑菜300例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：21世纪是知识经济时代，竞争主要表现在知识、智慧、创造力和心理性格方面，简单说来也就是大脑的能力方面。

拥有健康的大脑，就能为脱颖而出、出类拔萃奠定基础。

大脑是人生成败的关键，而大脑能否最大限度地发挥作用，和你所吃进去的食物密切相关。

随着年龄的增长，大脑的变异与萎缩是自然的生理现象。

一般认为，45~65岁是初老期，身体形态与功能逐渐出现衰老现象。

65岁以上为老年期，这期间大脑的萎缩会加剧，但是也不能因此任其自然衰老变异，而应坚持“可变论”观点，努力从饮食上保证大脑供给，发挥食物的功能优势，养育大脑，保持智力。

一要注意以大米、面粉、玉米、小米等为主食，保证脑细胞的重要热能来源，因为食物转化的葡萄糖供给热能最快。

二要注意脑中氨基酸的平衡，以有利于脑神经正常发挥功能及大脑细胞代谢。

氨基酸结构比例平衡的优质蛋白质在大脑智能活动中起主宰作用。

富含优质蛋白质的食物有鱼、蛋、奶、瘦肉及系列油料蛋白质。

三要注意必需脂肪酸的摄取。

这种脂肪酸富含于大豆油、芝麻油、花生油等植物油中，为不饱和脂肪酸。

核桃脂肪酸质量更优，但作为油脂罕见。

可坚持每天食用几个核桃，还有瓜子、松子等，都是健脑益智佳品。

大脑35%的结构是蛋白质，60%左右是脂质，所以，食用脂肪酸的选择不可小视。

记忆力的增强与衰退，必需脂肪酸起重大作用。

四要注意果蔬和粗粮的摄取。

这类食物富含维生素、微量元素及食用纤维，对大脑具有一系列的营养保健作用，可使智商提高、精力充沛。

维生素C在大脑中好比润滑油；维生素A可增强大脑的判别能力；维生素D是脑组织活动的得力“助手”；B族维生素既是“助手”，又能促进糖代谢，保证大脑能量供给，利于克服倦怠、疲劳感，并令人反应快、思维清晰，保持优良记忆力，其富含于糙米、全麦粉、青菜、紫菜、青豆等食物中；维生素E可以有效抑制脑组织中的必需脂肪酸细胞衰退、坏死，以延长生命期，维护大脑健康旺盛的工作活力，富含维生素E的食物有黑芝麻、玉米，特别是玉米油、米糠油、大豆油、植物胚芽油等。

五要注意对大脑补充不可或缺的微量元素和常量元素。

例如，碘是组成甲状腺素的重要成分，缺乏，人会因甲状腺功能低下而烦躁不安，兴趣弱，智力下降；海带与紫菜中富含碘。

锗在人体内参与遗传过程，强化智力，对大脑有“智慧素”之称，在人参和天然矿泉水中含有。

锌是大脑蛋白质和核酸合成必需的物质，人体缺锌48小时即产生蛋白质合成障碍，干扰细胞分裂，造成智力下降；富含锌的食物有鱼、肉、蛋类及坚果等。

铁与大脑感知关系密切，因大脑营养源基本是从新鲜血液中供给；动物肝脏、豆类食品、黑木耳、黑芝麻、红糖等食物中富含铁。

钙可抑制脑神经异常兴奋，使大脑进入正常工作与休息状态。

当人体供给足量钙，经机体和大脑正常代谢程序后，会对大脑细胞组织产生健康的养育作用，会使一个人在非常条件下具有注意力集中和镇静优势，保证大脑顽强勤奋、高效工作。

反之，大脑在缺钙水平下，会造成情绪不稳定，容易因生活小事造成刺激，使大脑疲劳。

缺钙严重者，会使骨钙溶出增加，引起脑细胞及其末梢神经上钙沉着，破坏干扰脑功能，引起痴呆。

缺钙还会导致铝在脑细胞内沉着，老年性痴呆患者脑中铝的含量比正常人高出数十倍。

铝是一种强力交联剂，直接破坏神经细胞内遗传物质，引起细胞皱缩，可导致神经间连接断裂，从而造成记忆损伤。

含钙丰富的食品有奶类、豆类、黑芝麻、小鱼、虾皮、虾米、鱼松、田螺等。

另外，所谓冰冻三尺非一日之寒，改变长期养成的饮食习惯也应该循序渐进，不要给自己增加压力。

## <<家常健脑菜300例>>

最好先试验性地改变一个月左右，观察其效果和自己的感觉。

另外，给自己准备合理健康的饮食也是打消渴望某种食物的好方法。

既然所有的刺激物质都会影响血糖，那么你可以通过健康饮食来保持血糖平衡，比如早餐食谱可以用燕麦粥取代精炼的麦片；食用不加糖的酸奶和香蕉、芝麻和麦芽；或者一个鸡蛋。

你也可以常吃新鲜水果。

## <<家常健脑菜300例>>

### 编辑推荐

《全家人的健康菜典:家常健脑菜300例》全面、系统地介绍家庭健康食谱，分人群、分功效，针对性强。

降压菜、降糖菜等适合中老年人，健脑适合小孩和学生，美容菜等适合家庭主妇。

四色印刷，图片精美，文字详细。

内容充实，性价比高，每本书介绍30种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物和300道家常保健菜。

<<家常健脑菜300例>>

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>