

ph



求医不如求己 养生别养病

失眠饮食 宜忌全书

温玉波 于雅婷 主编



养生专家教你内调外治，多法齐用
早日找回睡眠力，不再跟睡眠玩躲猫猫

江苏凤凰科学技术出版社



失眠饮食 宜忌全书

温玉波 于雅婷 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

失眠饮食宜忌全书 / 温玉波, 于雅婷主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5
(含章. 掌中宝系列)
ISBN 978-7-5537-5847-3

I. ①失… II. ①温… ②于… III. ①失眠-食物疗
法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第000272号

失眠饮食宜忌全书

主 编	温玉波	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任监制	曹叶平	方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm × 1 230mm 1/32
印 张	14
字 数	380 000
版 次	2017年5月第1版
印 次	2017年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5847-3
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

PART 1

失眠的养生保健知识,
你知道吗

- 12 关于睡眠, 你了解多少
- 20 失眠的基本认识
- 26 引起失眠的心理、疾病和环境因素
- 29 科学地认识复杂的失眠
- 34 易患失眠的主要人群和原因
- 38 养成良好的睡眠习惯, 远离失眠困扰
- 41 中医对失眠的认识与解析
- 46 中医对不同类型失眠症的辨证论治
- 55 失眠的生活调养要点
- 60 失眠的饮食调理原则



PART 2

80种防治失眠的食物,
你吃对了吗

- | | | |
|------------|------------|--------------|
| 66 莲子 | 69 莲子百合汤 | 83 茯苓红枣粥 |
| 67 莲子紫薯甜汤 | 70 桂圆肉 | 84 茯苓莲子粥 |
| 68 莲子芡实瘦肉汤 | 71 板栗桂圆炖猪蹄 | 85 茯苓糯米粥 |
| | 72 桂圆红豆乳鸽汤 | 86 百合 |
| | 73 桂圆山药红枣汤 | 87 百合红枣排骨汤 |
| | 74 酸枣仁 | 88 莲子百合干贝煲鸡汤 |
| | 75 百合桂圆酸枣汤 | 89 百合桂圆鸡肉汤 |
| | 76 二枣甜汤 | 90 红枣 |
| | 77 酸枣枸杞粥 | 91 灵芝红枣瘦肉汤 |
| | 78 柏子仁 | 92 红枣枸杞炖鹌鹑 |
| | 79 柏子仁鸡汤 | 93 红枣小麦瘦肉汤 |
| | 80 柏子仁猪心汤 | 94 山药 |
| | 81 柏子仁大米粥 | 95 山药煲鸡汤 |
| | 82 茯苓 | 96 山药薏米枸杞汤 |



- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 97 山药炒马蹄 | 124 鸡肉 | 161 胡萝卜鱿鱼煲 |
| 98 枸杞 | 125 远志山药鸡汤 | 162 鳙鱼 |
| 99 枸杞虫草花瘦肉汤 | 126 茶树菇炖老鸡 | 163 天麻鱼头汤 |
| 100 枸杞煲乳鸽 | 127 人参酸枣鸡汤 | 164 鲈鱼 |
| 101 银耳枸杞羹 | 128 鹌鹑 | 165 清蒸鲈鱼 |
| 102 雪蛤 | 129 银耳鹌鹑汤 | 166 虾 |
| 103 雪蛤枸杞甜汤 | 130 山药党参鹌鹑汤 | 167 虾仁炒蛋 |
| 104 猪蹄 | 131 灵芝炖鹌鹑 | 168 百合炒大虾 |
| 105 红枣桂圆猪蹄汤 | 132 牛蛙 | 169 苦瓜虾仁 |
| 106 猪皮 | 133 莲子牛蛙汤 | 170 蛤蜊 |
| 107 猪皮花生酸枣汤 | 134 枸杞炖牛蛙 | 171 蛤蜊肉煎蛋 |
| 108 猪皮枸杞红枣汤 | 135 苦瓜黄豆牛蛙汤 | 172 牡蛎 |
| 109 猪皮枸杞桂圆汤 | 136 鸽肉 | 173 牡蛎豆腐羹 |
| 110 猪心 | 137 灵芝核桃仁乳鸽汤 | 174 香菇花生牡蛎汤 |
| 111 莲子茯苓猪心汤 | 138 鲜人参煲乳鸽 | 175 牡蛎羹 |
| 112 桂参红枣猪心汤 | 139 西洋参山药乳鸽汤 | 176 淡菜 |
| 113 百合枸杞猪心汤 | 140 鸽蛋 | 177 淡菜桂圆猪肉汤 |
| 114 猪脑 | 141 桂圆红枣鸽蛋汤 | 178 海参 |
| 115 天麻瘦肉猪脑汤 | 142 枸杞红枣鸽蛋汤 | 179 海参虫草汤 |
| 116 猪肝 | 143 胡萝卜鸽蛋汤 | 180 黄花菜海参鸡汤 |
| 117 红枣猪肝香菇汤 | 144 鸡蛋 | 181 琥珀蜜豆炒贝参 |
| 118 红枣熟地猪肝汤 | 145 莲子乌杞炖鸡蛋 | 182 海藻 |
| 119 参芪枸杞猪肝汤 | 146 枸杞蛋包汤 | 183 枸杞海藻大米粥 |
| 120 牛肚 | 147 田七煮鸡蛋 | 184 木耳海藻猪蹄汤 |
| 121 莲子牛肚汤 | 148 黄鱼 | 185 海带海藻瘦肉汤 |
| 122 滋补牛肚汤 | 149 清汤黄花鱼 | 186 紫菜 |
| 123 麦芽山药煲牛肚 | 150 豆腐蒸黄鱼 | 187 粉丝紫菜肉丝汤 |
| | 151 滋补黄鱼羹 | 188 蛋黄紫菜粥 |
| | 152 草鱼 | 189 营养紫菜卷 |
| | 153 蜜枣马蹄草鱼汤 | 190 小米 |
| | 154 草鱼豆腐汤 | 191 牛奶鸡蛋小米粥 |
| | 155 松子草鱼 | 192 山药芝麻小米粥 |
| | 156 青鱼 | 193 小米黄豆粥 |
| | 157 芙蓉鱼片 | 194 粳米 |
| | 158 木耳炒鱼片 | 195 酸枣桂圆粳米粥 |
| | 159 古法蒸鱼 | 196 红枣粳米粥 |
| | 160 鱿鱼 | 197 银耳红枣粳米粥 |



198 糯米
199 枸杞麦冬糯米粥
200 酸枣玉竹糯米粥
201 人参枸杞糯米粥
202 小麦
203 小麦花生鸡肉粥
204 燕麦
205 燕麦核桃仁粥
206 黄豆
207 猪肝黄豆粥
208 红豆
209 红豆核桃粥
210 红豆麦片粥
211 桂圆红豆粥
212 黑芝麻
213 芝麻牛奶粥
214 芝麻红枣粥
215 黑芝麻枸杞糯米粥
216 核桃
217 核桃仁当归鸡汤
218 腰果
219 腰果虾仁
220 黄花菜
221 黄花菜拌海蜇
222 生菜
223 虾仁生菜粥
224 生菜猪心粥
225 山药生菜大米粥
226 圆白菜
227 香菇鸡肉圆白菜粥
228 莴笋
229 黑芝麻拌莴笋丝
230 芦笋
231 芦笋百合
232 核桃仁拌芦笋
233 什锦芦笋
234 苦瓜

235 菠萝苦瓜
236 苦瓜炒蛋
237 桂圆苦瓜
238 丝瓜
239 丝瓜烧香菇
240 桂圆爆丝瓜
241 丝瓜木耳汤
242 茼蒿
243 素炒茼蒿
244 枸杞猪肝茼蒿粥
245 猪心茼蒿粥
246 芹菜
247 爽脆西芹
248 玉米
249 玉米炒蛋
250 胡萝卜
251 胡萝卜烩木耳
252 胡萝卜炒蛋
253 胡萝卜炒猪肝
254 西蓝花
255 西蓝花拌红豆
256 百合西蓝花
257 草菇烧西蓝花
258 西葫芦
259 百合西葫芦

260 毛豆
261 枸杞拌毛豆
262 红薯
263 清炒红薯丝
264 红薯鸡腿汤
265 芝麻红薯
266 莲藕
267 莲藕猪瘦肉汤
268 马蹄
269 马蹄炒香菇
270 黑木耳
271 黑木耳猪蹄汤
272 黑木耳炒鸡蛋
273 黑木耳炒黄花菜
274 银耳
275 银耳莲子鸡汤
276 银耳木瓜盅
277 雪梨银耳百合汤
278 竹荪
279 红枣苦瓜竹荪粥
280 竹荪肉丸汤
281 竹荪百合粥
282 口蘑
283 口蘑枸杞鸡汤
284 香菇



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 285 香菇排骨汤 | 296 柑橘 | 307 牛奶银耳水果汤 |
| 286 香菇煲牛肚 | 297 橘子杏仁菠萝汤 | 308 豆浆 |
| 287 香菇鸡肉汤 | 298 香蕉 | 309 红枣枸杞豆浆 |
| 288 松茸 | 299 香蕉玉米羹 | 310 豆腐 |
| 289 松茸乳鸽盅 | 300 荔枝 | 311 丝瓜豆腐汤 |
| 290 松茸鸽蛋海参汤 | 301 荔枝黑枣汤 | 312 蜂蜜 |
| 291 松茸炖鸡肉 | 302 猕猴桃 | 313 莲子糯米蜂蜜粥 |
| 292 滑子菇 | 303 猕猴桃樱桃粥 | 314 醋 |
| 293 滑子菇炒鸡丝 | 304 人参果 | 315 葡萄醋 |
| 294 梨 | 305 人参果梨葡萄汁 | 316 黑枣醋 |
| 295 核桃冰糖炖梨 | 306 牛奶 | |

PART 3

31道辅助治疗 失眠的蔬果汁

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 318 圆白菜苹果蜂蜜汁 | 329 西瓜柠檬蜂蜜汁 | 340 莲藕橙子汁 |
| 319 爽口胡萝卜芹菜汁 | 330 酸甜猕猴桃柳橙汁 | 341 莲藕木瓜李子汁 |
| 320 芹菜杨桃葡萄汁 | 331 猕猴桃香蕉汁 | 342 西红柿芹菜莴笋汁 |
| 321 芹菜西蓝花莴笋汁 | 332 胡萝卜红薯汁 | 343 梨柑橘蜂蜜饮 |
| 322 柠檬芹菜莴笋汁 | 333 胡萝卜蜂蜜汁 | 344 美味荔枝柠檬汁 |
| 323 双瓜西芹蜂蜜汁 | 334 胡萝卜梨汁 | 345 荔枝菠萝汁 |
| 324 苦瓜芹菜黄瓜汁 | 335 香蕉柠檬蔬菜汁 | 346 香蕉荔枝哈密瓜汁 |
| 325 黄瓜芹菜汁 | 336 菠菜西蓝花汁 | 347 橘子马蹄蜂蜜汁 |
| 326 芦笋鲜奶汁 | 337 柑橘香蕉蜂蜜汁 | 348 蜂蜜玉米汁 |
| 327 芹菜葡萄梨汁 | 338 猕猴桃西蓝花苹果汁 | |
| 328 芹菜胡萝卜柑橘汁 | 339 莲藕柠檬苹果汁 | |

PART 4

62种失眠患者慎吃的食物, 你吃错了吗

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 350 咖啡 | 351 花椒 | 352 茴香 |
| 350 浓茶 | 351 桂皮 | 352 胡椒 |



353 咖喱粉
353 芥末
354 剁椒
354 干辣椒
355 朝天椒
355 腌芥菜
356 泡菜
356 酸菜
357 酸黄瓜
357 酸笋
358 榴莲

358 韭菜
359 生姜
359 大葱
360 香椿
360 洋葱
361 南瓜干
361 羊肉
362 狗肉
362 培根
363 腊肠
363 腊肉
364 肥肉
364 五花肉
365 午餐肉
365 咸肉
366 咸鱼
366 香肠
367 熏肉
367 烤肉
368 风吹肉
368 风干牛肉
369 肠粉
369 干酪

370 蟹黄
370 鱼子
371 咸蛋
371 松花蛋
372 荷包蛋
372 猪油
373 白酒
373 葡萄酒
374 红酒
374 啤酒
375 醪糟
375 红茶
376 花茶
376 绿茶
377 油条
377 奶油
378 薯片
378 巧克力
379 冰淇淋
379 方便面
380 臭豆腐
380 豆腐乳

PART 5

失眠常用的31种中药材 和20种中成药

382 莲子心
383 合欢花
384 远志
385 花生叶
386 夜交藤
387 桑葚
388 绞股蓝

389 天门冬
390 麦冬
391 冬虫夏草
392 灵芝
393 人参
394 丹参
395 锁阳

396 黄连
397 黄芩
398 知母
399 栀子
400 麦芽
401 五味子
402 刺五加

- | | | |
|---------|-------------|-------------|
| 403 田七 | 413 解郁安神颗粒 | 418 枣仁安神颗粒 |
| 404 天麻 | 413 加味逍遥丸 | 418 六味地黄丸 |
| 405 延胡索 | 414 安神补心丸 | 419 知柏地黄丸 |
| 406 竹茹 | 414 牛黄清心丸 | 419 复方五味子糖浆 |
| 407 半夏 | 415 活力苏口服液 | 420 朱砂安神丸 |
| 408 罗布麻 | 415 同仁人参归脾丸 | 420 天王补心丸 |
| 409 珍珠 | 416 七叶安神片 | 421 健脑补肾丸 |
| 410 淡豆豉 | 416 安神补脑液 | 421 睡安胶囊 |
| 411 龙骨 | 417 脑乐静（糖浆） | 422 越鞠保和丸 |
| 412 玫瑰花 | 417 养血安神丸 | 422 同仁柏子养心丸 |

PART 6

治疗失眠的传统方法

- 424 治疗失眠的按摩疗法
- 430 治疗失眠的针灸疗法
- 435 治疗失眠的点穴疗法
- 440 治疗失眠的拔罐疗法
- 445 治疗失眠的刮痧疗法





失眠饮食 宜忌全书

温玉波 于雅婷 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

失眠饮食宜忌全书 / 温玉波, 于雅婷主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

(含章·掌中宝系列)

ISBN 978-7-5537-5847-3

I. ①失… II. ①温… ②于… III. ①失眠 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第000272号

失眠饮食宜忌全书

主 编	温玉波	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任监制	曹叶平	方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm × 1 230mm	1/32
印 张	14	
字 数	380 000	
版 次	2017年5月第1版	
印 次	2017年5月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-5847-3
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



人的一生大约有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的，当人们处于睡眠状态时，大脑和身体可以得到充分的休息、恢复和调整。良好的睡眠是身心健康的重要保障，这是其他任何一种休息方式都不能代替的。从某种意义上讲，睡眠比食物的“功效”更强大、更珍贵。

在今天，睡眠的确切定义随着时代的变迁而有着不同的内涵。睡眠好比健康银行，可以常存取，却不能透支。生活中很多人都有过失眠的经历，也曾经或多或少地被失眠的问题困扰过，人们的平均入睡时间相比 30 年前延后了 1 小时左右。据世界卫生组织调查显示，全球约有 29% 的人存在各种睡眠问题，中国居民睡眠障碍的患病率高达 42.7%。好睡眠俨然成为现代都市生活的奢侈品。所以，对于睡眠障碍我们应引起足够的重视。

失眠是睡眠障碍的一种表现形式，在中医上来讲称为“不寐”，是指睡眠时间不足或质量差。其表现为夜晚难于入眠，白天精神不振，工作和学习效率低。偶然失眠不能算作疾病，习惯性失眠就是病态了。失眠对人体的伤害主要是精神上的，从短期来看，直接影响的是第二天的工作与学习，表现为精神萎靡、疲惫无力、情绪不稳、注意力不集中。长期失眠还会使人脾气暴躁、攻击性强，易引发焦虑症，出现情感脆弱、自我封闭、焦虑、抑郁等精神症状。失



眠与躯体疾病关系密切，睡眠不足会使人体免疫力下降，抗病和康复疾病的能力低下，容易感冒、加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心、脑血管疾病，高血压病，糖尿病，胃肠道疾病等身心疾病。

为了更好地关注失眠群体，本书以失眠患者的调养为核心，分为6个章节，从失眠的养生保健知识入手，将失眠的一些常识问题结合中医对失眠的认识与治疗、失眠的生活调养、饮食原则进行了介绍，帮助读者扫清知识障碍。其次，以日常生活中常见的食物为基础，收集整理出80种能防治失眠的佳品，并对每一种食物的食疗作用、搭配宜忌、助眠吃法等进行了详解，让读者吃对食物。同时，书中还整理出31道美味的蔬果汁，让失眠患者还能有更多种的选择。有相宜就有相忌，书中还收罗了62种失眠患者慎吃食物，帮助读者规避饮食误区。对于失眠，书中还介绍了中医保健的知识，对能治疗失眠的中药材和成药都给出相应的建议，希望对失眠患者有所帮助。本书最后，还介绍了针对失眠的传统疗法，如按摩疗法、针灸疗法、点穴疗法、拔罐疗法、刮痧疗法，扩充书籍内容的同时让读者能有所启发。

编者衷心希望本书能对失眠病患者提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿失眠患者能早日康复，拥有健康的睡眠。

PART 1

失眠的养生保健知识,
你知道吗

- 12 关于睡眠,你了解多少
- 20 失眠的基本认识
- 26 引起失眠的心理、疾病和环境因素
- 29 科学地认识复杂的失眠
- 34 易患失眠的主要人群和原因
- 38 养成良好的睡眠习惯,远离失眠困扰
- 41 中医对失眠的认识与解析
- 46 中医对不同类型失眠症的辨证论治
- 55 失眠的生活调养要点
- 60 失眠的饮食调理原则



PART 2

80种防治失眠的食物,
你吃对了吗

- | | | |
|------------|------------|--------------|
| 66 莲子 | 69 莲子百合汤 | 83 茯苓红枣粥 |
| 67 莲子紫薯甜汤 | 70 桂圆肉 | 84 茯苓莲子粥 |
| 68 莲子芡实瘦肉汤 | 71 板栗桂圆炖猪蹄 | 85 茯苓糯米粥 |
| | 72 桂圆红豆乳鸽汤 | 86 百合 |
| | 73 桂圆山药红枣汤 | 87 百合红枣排骨汤 |
| | 74 酸枣仁 | 88 莲子百合干贝煲鸡汤 |
| | 75 百合桂圆酸枣汤 | 89 百合桂圆鸡肉汤 |
| | 76 二枣甜汤 | 90 红枣 |
| | 77 酸枣枸杞粥 | 91 灵芝红枣瘦肉汤 |
| | 78 柏子仁 | 92 红枣枸杞炖鹌鹑 |
| | 79 柏子仁鸡汤 | 93 红枣小麦瘦肉汤 |
| | 80 柏子仁猪心汤 | 94 山药 |
| | 81 柏子仁大米粥 | 95 山药煲鸡汤 |
| | 82 茯苓 | 96 山药薏米枸杞汤 |



- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 97 山药炒马蹄 | 124 鸡肉 | 161 胡萝卜鱿鱼煲 |
| 98 枸杞 | 125 远志山药鸡汤 | 162 鳙鱼 |
| 99 枸杞虫草花瘦肉汤 | 126 茶树菇炖老鸡 | 163 天麻鱼头汤 |
| 100 枸杞煲乳鸽 | 127 人参酸枣鸡汤 | 164 鲈鱼 |
| 101 银耳枸杞羹 | 128 鹌鹑 | 165 清蒸鲈鱼 |
| 102 雪蛤 | 129 银耳鹌鹑汤 | 166 虾 |
| 103 雪蛤枸杞甜汤 | 130 山药党参鹌鹑汤 | 167 虾仁炒蛋 |
| 104 猪蹄 | 131 灵芝炖鹌鹑 | 168 百合炒大虾 |
| 105 红枣桂圆猪蹄汤 | 132 牛蛙 | 169 苦瓜虾仁 |
| 106 猪皮 | 133 莲子牛蛙汤 | 170 蛤蜊 |
| 107 猪皮花生酸枣汤 | 134 枸杞炖牛蛙 | 171 蛤蜊肉煎蛋 |
| 108 猪皮枸杞红枣汤 | 135 苦瓜黄豆牛蛙汤 | 172 牡蛎 |
| 109 猪皮枸杞桂圆汤 | 136 鸽肉 | 173 牡蛎豆腐羹 |
| 110 猪心 | 137 灵芝核桃仁乳鸽汤 | 174 香菇花生牡蛎汤 |
| 111 莲子茯苓猪心汤 | 138 鲜人参煲乳鸽 | 175 牡蛎羹 |
| 112 桂参红枣猪心汤 | 139 西洋参山药乳鸽汤 | 176 淡菜 |
| 113 百合枸杞猪心汤 | 140 鸽蛋 | 177 淡菜桂圆猪肉汤 |
| 114 猪脑 | 141 桂圆红枣鸽蛋汤 | 178 海参 |
| 115 天麻瘦肉猪脑汤 | 142 枸杞红枣鸽蛋汤 | 179 海参虫草汤 |
| 116 猪肝 | 143 胡萝卜鸽蛋汤 | 180 黄花菜海参鸡汤 |
| 117 红枣猪肝香菇汤 | 144 鸡蛋 | 181 琥珀蜜豆炒贝参 |
| 118 红枣熟地猪肝汤 | 145 莲子乌杞炖鸡蛋 | 182 海藻 |
| 119 参芪枸杞猪肝汤 | 146 枸杞蛋包汤 | 183 枸杞海藻大米粥 |
| 120 牛肚 | 147 田七煮鸡蛋 | 184 木耳海藻猪蹄汤 |
| 121 莲子牛肚汤 | 148 黄鱼 | 185 海带海藻瘦肉汤 |
| 122 滋补牛肚汤 | 149 清汤黄花鱼 | 186 紫菜 |
| 123 麦芽山药煲牛肚 | 150 豆腐蒸黄鱼 | 187 粉丝紫菜肉丝汤 |
| | 151 滋补黄鱼羹 | 188 蛋黄紫菜粥 |
| | 152 草鱼 | 189 营养紫菜卷 |
| | 153 蜜枣马蹄草鱼汤 | 190 小米 |
| | 154 草鱼豆腐汤 | 191 牛奶鸡蛋小米粥 |
| | 155 松子草鱼 | 192 山药芝麻小米粥 |
| | 156 青鱼 | 193 小米黄豆粥 |
| | 157 芙蓉鱼片 | 194 粳米 |
| | 158 木耳炒鱼片 | 195 酸枣桂圆粳米粥 |
| | 159 古法蒸鱼 | 196 红枣粳米粥 |
| | 160 鲑鱼 | 197 银耳红枣粳米粥 |



198 糯米
199 枸杞麦冬糯米粥
200 酸枣玉竹糯米粥
201 人参枸杞糯米粥
202 小麦
203 小麦花生鸡肉粥
204 燕麦
205 燕麦核桃仁粥
206 黄豆
207 猪肝黄豆粥
208 红豆
209 红豆核桃粥
210 红豆麦片粥
211 桂圆红豆粥
212 黑芝麻
213 芝麻牛奶粥
214 芝麻红枣粥
215 黑芝麻枸杞糯米粥
216 核桃
217 核桃仁当归鸡汤
218 腰果
219 腰果虾仁
220 黄花菜
221 黄花菜拌海蜇
222 生菜
223 虾仁生菜粥
224 生菜猪心粥
225 山药生菜大米粥
226 圆白菜
227 香菇鸡肉圆白菜粥
228 莴笋
229 黑芝麻拌莴笋丝
230 芦笋
231 芦笋百合
232 核桃仁拌芦笋
233 什锦芦笋
234 苦瓜

235 菠萝苦瓜
236 苦瓜炒蛋
237 桂圆苦瓜
238 丝瓜
239 丝瓜烧香菇
240 桂圆爆丝瓜
241 丝瓜木耳汤
242 茼蒿
243 素炒茼蒿
244 枸杞猪肝茼蒿粥
245 猪心茼蒿粥
246 芹菜
247 爽脆西芹
248 玉米
249 玉米炒蛋
250 胡萝卜
251 胡萝卜烩木耳
252 胡萝卜炒蛋
253 胡萝卜炒猪肝
254 西蓝花
255 西蓝花拌红豆
256 百合西蓝花
257 草菇烧西蓝花
258 西葫芦
259 百合西葫芦

260 毛豆
261 枸杞拌毛豆
262 红薯
263 清炒红薯丝
264 红薯鸡腿汤
265 芝麻红薯
266 莲藕
267 莲藕猪瘦肉汤
268 马蹄
269 马蹄炒香菇
270 黑木耳
271 黑木耳猪蹄汤
272 黑木耳炒鸡蛋
273 黑木耳炒黄花菜
274 银耳
275 银耳莲子鸡汤
276 银耳木瓜盅
277 雪梨银耳百合汤
278 竹荪
279 红枣苦瓜竹荪粥
280 竹荪肉丸汤
281 竹荪百合粥
282 口蘑
283 口蘑枸杞鸡汤
284 香菇



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 285 香菇排骨汤 | 296 柑橘 | 307 牛奶银耳水果汤 |
| 286 香菇煲牛肚 | 297 橘子杏仁菠萝汤 | 308 豆浆 |
| 287 香菇鸡肉汤 | 298 香蕉 | 309 红枣枸杞豆浆 |
| 288 松茸 | 299 香蕉玉米羹 | 310 豆腐 |
| 289 松茸乳鸽盅 | 300 荔枝 | 311 丝瓜豆腐汤 |
| 290 松茸鸽蛋海参汤 | 301 荔枝黑枣汤 | 312 蜂蜜 |
| 291 松茸炖鸡肉 | 302 猕猴桃 | 313 莲子糯米蜂蜜粥 |
| 292 滑子菇 | 303 猕猴桃樱桃粥 | 314 醋 |
| 293 滑子菇炒鸡丝 | 304 人参果 | 315 葡萄醋 |
| 294 梨 | 305 人参果梨葡萄汁 | 316 黑枣醋 |
| 295 核桃冰糖炖梨 | 306 牛奶 | |

PART 3

31道辅助治疗 失眠的蔬果汁

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 318 圆白菜苹果蜂蜜汁 | 329 西瓜柠檬蜂蜜汁 | 340 莲藕橙子汁 |
| 319 爽口胡萝卜芹菜汁 | 330 酸甜猕猴桃柳橙汁 | 341 莲藕木瓜李子汁 |
| 320 芹菜杨桃葡萄汁 | 331 猕猴桃香蕉汁 | 342 西红柿芹菜莴笋汁 |
| 321 芹菜西蓝花莴笋汁 | 332 胡萝卜红薯汁 | 343 梨柑橘蜂蜜饮 |
| 322 柠檬芹菜莴笋汁 | 333 胡萝卜蜂蜜汁 | 344 美味荔枝柠檬汁 |
| 323 双瓜西芹蜂蜜汁 | 334 胡萝卜梨汁 | 345 荔枝菠萝汁 |
| 324 苦瓜芹菜黄瓜汁 | 335 香蕉柠檬蔬菜汁 | 346 香蕉荔枝哈密瓜汁 |
| 325 黄瓜芹菜汁 | 336 菠菜西蓝花汁 | 347 橘子马蹄蜂蜜汁 |
| 326 芦笋鲜奶汁 | 337 柑橘香蕉蜂蜜汁 | 348 蜂蜜玉米汁 |
| 327 芹菜葡萄梨汁 | 338 猕猴桃西蓝花苹果汁 | |
| 328 芹菜胡萝卜柑橘汁 | 339 莲藕柠檬苹果汁 | |

PART 4

62种失眠患者慎吃的食物， 你吃错了吗

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 350 咖啡 | 351 花椒 | 352 茴香 |
| 350 浓茶 | 351 桂皮 | 352 胡椒 |