

不再失眠的生活就是幸福生活!



总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震

失 眠

中医食养方

● 48种助眠食材
● 20种助眠中药材

● 25种失眠类型全了解
● 本书是您最好的催眠曲



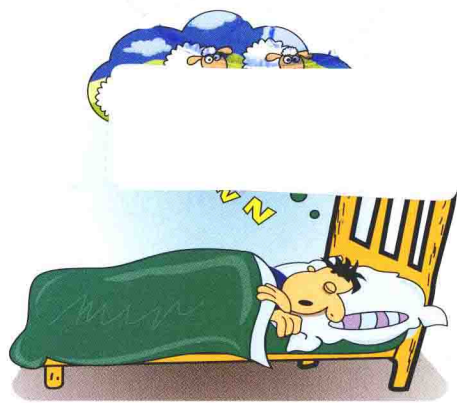


失眠

中医食养方

总策划 杨建峰

主 编 柴瑞震



图书在版编目 (CIP) 数据

失眠中医食养方 / 柴瑞震主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4972-4

I. ①失… II. ①柴… III. ①失眠—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第026885号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014020

图书代码: D14009-101

失眠中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4972-4

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-24 (平)

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录



Part 1

先来测测您的睡眠质量和失眠情况吧

匹兹堡睡眠质量指数测评 / 010

深睡眠质量评估表 / 012

你是否患上了失眠症? / 013

什么是失眠? / 014

失眠有哪些危害? / 014

导致失眠的原因 / 016

诊断失眠的“标准” / 018

失眠的典型症状 / 018

失眠常见伴随症状有哪些? / 019

预防失眠,防患于未然 / 019

学会记睡眠日记 / 020

Part 2

从西医的角度,看看您属于哪种失眠

原发性失眠 / 022

板栗桂圆炖猪蹄 / 024

桂圆红豆乳鸽汤 / 024

百合桂圆酸枣仁汤 / 025

柏子仁鸡汤 / 025

因高血压引起的失眠 / 026

巴戟天鸡汤 / 028

桂圆小米粥 / 028

黑米黑豆莲子粥 / 029

玉米排骨汤 / 029

因糖尿病引起的失眠 / 030

小米鸡蛋羹 / 032

燕麦枸杞粥 / 032

西红柿豆腐汤 / 033

西芹炒胡萝卜 / 033

因冠状动脉缺血引起的失眠 / 034

桂枝红枣猪心汤 / 036

当归炖猪心 / 036

红花煮鸡蛋 / 037

佛手瓜白芍瘦肉汤 / 037

因恶性肿瘤引起的失眠 / 038

木瓜银耳薏米汤 / 040

田七煮鸡蛋 / 040

口蘑豆腐鲜汤 / 041

银耳木瓜盅 / 041

因酒精依赖引起的失眠 / 042

二枣甜汤 / 044

百合炖雪梨 / 044

芒果人参果柠檬汁 / 045

枸杞拌毛豆 / 045

因卒中引起的失眠 / 046

苦瓜银耳汤 / 048

红薯板栗排骨汤 / 048

薏米白果粥 / 049

小米南瓜粥 / 049

因老年痴呆引起的失眠 / 050

枸杞蒸猪脑 / 052

莲子牛蛙汤 / 052

芹菜炒猪皮 / 053

芙蓉鱼片 / 053

因精神分裂症引起的失眠 / 054

木瓜鲈鱼汤 / 056

古法蒸鱼 / 056

包菜猪脑粥 / 057



猪皮花生酸枣汤 / 057

因躁狂发作引起的失眠 / 058

雪蛤枸杞甜汤 / 060

淡菜何首乌鸡汤 / 060

牡蛎豆腐羹 / 061

丝瓜木耳汤 / 061

因抑郁发作引起的失眠 / 062

酸枣仁莲子茶 / 064

香附陈皮炒肉 / 064

菠萝甜汤 / 065

玫瑰枸枣茶 / 065

因广泛性焦虑障碍引起的失眠 / 066

远志锁阳乌鸡汤 / 068

枸杞桂圆莲子粥 / 068

山药益智仁扁豆粥 / 069

柏子仁大米羹 / 069

因惊恐发作引起的失眠 / 070

蛋黄紫菜粥 / 072

红莲雪蛤羹 / 072

口蘑枸杞山鸡汤 / 073

白萝卜百合粥 / 073

因恐惧症引起的失眠 / 074

莲子百合牛奶糊 / 076

红枣苦瓜竹荪粥 / 076

薏米百合豆浆 / 077

山药芝麻小米粥 / 077

因儿童注意缺陷多动障碍引起的失眠 / 078

口蘑拌花生 / 080

芦荟炒马蹄 / 080

淡菜酸枣瘦肉汤 / 081

胡萝卜鱿鱼煲 / 081

因自杀想法引起的失眠 / 082

远志山药鸡汤 / 084

荔枝鱿鱼片 / 084

Part 3

从中医的角度，看看您属于哪种失眠

肝郁化火型失眠 / 086

玫瑰花茶 / 086

西芹炒南瓜 / 087

天麻瘦肉猪脑汤 / 087

痰热内扰型失眠 / 088

地麦茶 / 088

莲藕菱角排骨汤 / 089

冬瓜桂笋素肉汤 / 089

胃气失和型失眠 / 090

山楂莱菔子茶 / 090

竹荪肉丸汤 / 091

香菇山鸡汤 / 091

阴虚火旺型失眠 / 092

百合小麦茶 / 092

潮式苦瓜煲 / 093

菖蒲猪心汤 / 093

瘀血内阻型失眠 / 094

丹参茶 / 094

山楂冰糖羹 / 095

清炒虾米芹菜丝 / 095

心火炽盛型失眠 / 096

竹叶莲心茶 / 096

枸杞叶鸡肝汤 / 097

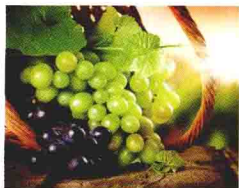
苦瓜炒蛋 / 097

心脾两虚型失眠 / 098

党参当归茶 / 098

莲子百合芡实排骨汤 / 099

枸杞莲子猪心汤 / 099



心胆气虚型失眠 / 100

山楂麦芽茶 / 100

桂圆山药红枣汤 / 101

人参猪蹄汤 / 101

心肾不交型失眠 / 102

灵芝茶 / 102

灵芝肉片汤 / 103

丝瓜炒干贝 / 103

橄榄菜蒸鲈鱼 / 104

黑豆乌鸡汤 / 104

Part

4

48种助眠食材

小麦 / 106

小麦花生鸡肉粥 / 107

鹌鹑小麦大米粥 / 107

小米 / 108

牛奶鸡蛋小米粥 / 109

小米黄豆粥 / 109

粳米 / 110

红枣粳米粥 / 111

银耳红枣粳米粥 / 111

糯米 / 112

糯米猪肚粥 / 113

莲藕糯米粥 / 113

燕麦 / 114

香菇燕麦粥 / 115

红豆燕麦牛奶粥 / 115

黄豆 / 116

猪肝黄豆粥 / 117

玉米片黄豆粥 / 117

红豆 / 118

红豆麦片粥 / 119

桂圆红豆粥 / 119

黑芝麻 / 120

黑芝麻红枣粥 / 121

黑芝麻枸杞粥 / 121

猪蹄 / 122

黄豆猪蹄汤 / 123

百合猪蹄汤 / 123

猪心 / 124

莲子猪心汤 / 125

百合桂圆猪心汤 / 125

猪肝 / 126

红枣猪肝香菇汤 / 127

西红柿猪肝汤 / 127

牛肚 / 128

滋补牛肚汤 / 129

麦芽山药煲牛肚 / 129

鸡肉 / 130

茶树菇炖老鸡 / 131

姜片海参炖鸡汤 / 131

鹌鹑 / 132

银耳鹌鹑汤 / 133

绿豆鹌鹑汤 / 133

鸽肉 / 134

黄花菜炖乳鸽 / 135

鸽肉莲子红枣汤 / 135

鸽蛋 / 136

桂圆红枣鸽蛋汤 / 137

胡萝卜鸽蛋汤 / 137



鸡蛋 / 138

莲子枸杞炖鸡蛋 / 139

枸杞蛋包汤 / 139

黄花鱼 / 140

清汤黄花鱼 / 141

豆腐蒸黄花鱼 / 141

草鱼 / 142

蜜枣马蹄草鱼汤 / 143

草鱼豆腐汤 / 143

鳙鱼 / 144

红枣鳙鱼汤 / 145

茼蒿鱼头汤 / 145

蛤蜊 / 146

双色蛤蜊 / 147

蛤蜊豆皮浓汤 / 147

牡蛎 / 148

牡蛎羹 / 149

玉米须牡蛎汤 / 149

海参 / 150

黄花菜海参鸡汤 / 151

琥珀蜜豆炒贝参 / 151

黄花菜 / 152

黄花菜鸡蛋黄粥 / 153

黄花菜瘦肉糯米粥 / 153

生菜 / 154

虾仁生菜粥 / 155

生菜猪心粥 / 155

包菜 / 156

芝麻包菜 / 157

烫包菜 / 157

莴笋 / 158

黑芝麻拌莴笋丝 / 159

莴笋丝炒胡萝卜 / 159

苦瓜 / 160

苦瓜豆腐汤 / 161

菠萝苦瓜 / 161

茼蒿 / 162

素炒茼蒿 / 163

枸杞猪肝茼蒿粥 / 163

芹菜 / 164

鸡肉芹菜粥 / 165

什锦拌菜 / 165

玉米 / 166

玉米炒蛋 / 167

枸杞炒玉米 / 167

西蓝花 / 168

口蘑烧西蓝花 / 169

西蓝花拌红豆 / 169

西葫芦 / 170

西葫芦炒蛋 / 171

清炒西葫芦 / 171

红薯 / 172

红薯鸡腿汤 / 173

清炒红薯丝 / 173

莲藕 / 174

莲藕猪肉汤 / 175

糖水泡莲藕 / 175

黑木耳 / 176

黑木耳猪蹄汤 / 177

黑木耳炒黄花菜 / 177

银耳 / 178

银耳莲子鸡汤 / 179

雪梨银耳百合汤 / 179

香菇 / 180

香菇煲牛肚 / 181

香菇排骨汤 / 181

柑橘 / 182

银耳柑橘柠檬汤 / 183

柑橘银耳汤 / 183



香蕉 / 184

香蕉莲子汤 / 185

香蕉玉米羹 / 185

荔枝 / 186

荔枝莲子羹 / 187

荔枝银耳汤 / 187

猕猴桃 / 188

猕猴桃樱桃粥 / 189

清润猕猴桃糖水 / 189

梨 / 190

银耳雪梨汤 / 191

核桃冰糖炖梨 / 191

核桃 / 192

茯苓核桃瘦肉汤 / 193

核桃仁虾球 / 193

腰果 / 194

腰果虾仁 / 195

西芹腰果鸡丁 / 195

牛奶 / 196

牛奶银耳水果汤 / 197

牛奶炒蛋清 / 197

豆腐 / 198

丝瓜豆腐汤 / 199

橘皮鱼片豆腐汤 / 199

蜂蜜 / 200

莲子糯米蜂蜜粥 / 201

百合玉米蜂蜜粥 / 201

蜂蜜杨桃汁 / 202

双瓜西芹蜂蜜汁 / 202

Part 5 20种助眠中药材

桂圆肉 / 204

安神酒 / 205

桂圆西洋参茶 / 205

酸枣仁 / 206

养神酒 / 207

酸枣仁枸杞粥 / 207

柏子仁 / 208

党参二仁茶 / 209

茯苓双仁药酒 / 209

莲子 / 210

莲子百合汤 / 211

莲子山药甜汤 / 211

茯苓 / 212

茯苓酒 / 213

茯苓莲子粥 / 213

百合 / 214

百合桂圆瘦肉汤 / 215

莲子百合干贝煲瘦肉 / 215

红枣 / 216

红枣小麦瘦肉汤 / 217

红枣枸杞米糊 / 217

山药 / 218

山药薏米枸杞汤 / 219

山药黄芪煲鸡汤 / 219

枸杞 / 220

枸杞桂圆养心茶 / 221

银耳枸杞羹 / 221

合欢花 / 222

黑豆合欢茶 / 223

合欢花茶 / 223



远志 / 224

远志还丹酒 / 225

远志安神定志茶 / 225

夜交藤 / 226

夜交藤粥 / 227

夜交藤草本茶 / 227

桑葚 / 228

桑龙药酒 / 229

桑葚茶 / 229

芡实 / 230

桂圆枣仁芡实茶 / 231

莲子芡实瘦肉汤 / 231

天门冬 / 232

补气养血酒 / 233

双冬安神茶 / 233

麦冬 / 234

二冬生地炖龙骨 / 235

补心酒 / 235

冬虫夏草 / 236

虫草炖雄鸭 / 237

虫草黑枣酒 / 237

灵芝 / 238

灵芝红枣瘦肉汤 / 239

灵芝人参酒 / 239

人参 / 240

人参酸枣仁鸡汤 / 241

枸杞人参酒 / 241

五味子 / 242

人参五味子酒 / 243

五味子枸杞茶 / 243

山楂五味子茶 / 244

五味子爆羊腰 / 244

Part 6

远离会加重失眠的食材、药材

会加重失眠的食材

浓茶 / 246

咖啡 / 246

芥末 / 246

咖喱粉 / 246

花椒 / 247

胡椒 / 247

辣椒 / 247

泡菜 / 247

榴莲 / 248

香椿 / 248

韭菜 / 248

生姜 / 248

大葱 / 249

洋葱 / 249

羊肉 / 249

狗肉 / 249

培根 / 250

腊肉 / 250

肥肉 / 250

咸鱼 / 250

香肠 / 251

烤肉 / 251

肠粉 / 251

奶酪 / 251

蟹黄 / 252

鱼子 / 252

松花蛋 / 252

咸蛋 / 252

猪油 / 253

白酒 / 253

红酒 / 253

绿茶 / 253

南瓜干 / 254

巧克力 / 254

奶油 / 254

薯片 / 254

冷饮 / 255

方便面 / 255

豆腐乳 / 255

醪糟 / 255

会加重失眠的药材

肉桂 / 256

茴香 / 256

水牛角 / 256

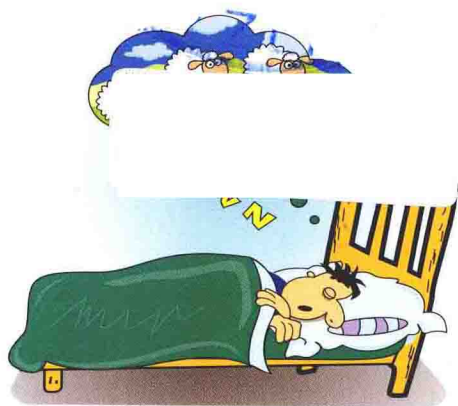
麻黄 / 256



失眠

中医食养方

总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震



图书在版编目 (CIP) 数据

失眠中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4972-4

I. ①失… II. ①柴… III. ①失眠—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第026885号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014020

图书代码: D14009-101

失眠中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 徽 松吉图文 王进
SHONGJI T.0095

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4972-4

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-24 (平)

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录



Part 1

先来测测您的睡眠质量和失眠情况吧

匹兹堡睡眠质量指数测评 / 010

深睡眠质量评估表 / 012

你是否患上了失眠症? / 013

什么是失眠? / 014

失眠有哪些危害? / 014

导致失眠的原因 / 016

诊断失眠的“标准” / 018

失眠的典型症状 / 018

失眠常见伴随症状有哪些? / 019

预防失眠,防患于未然 / 019

学会记睡眠日记 / 020

Part 2

从西医的角度,看看您属于哪种失眠

原发性失眠 / 022

板栗桂圆炖猪蹄 / 024

桂圆红豆乳鸽汤 / 024

百合桂圆酸枣仁汤 / 025

柏子仁鸡汤 / 025

因高血压引起的失眠 / 026

巴戟天鸡汤 / 028

桂圆小米粥 / 028

黑米黑豆莲子粥 / 029

玉米排骨汤 / 029

因糖尿病引起的失眠 / 030

小米鸡蛋羹 / 032

燕麦枸杞粥 / 032

西红柿豆腐汤 / 033

西芹炒胡萝卜 / 033

因冠状动脉缺血引起的失眠 / 034

桂枝红枣猪心汤 / 036

当归炖猪心 / 036

红花煮鸡蛋 / 037

佛手瓜白芍瘦肉汤 / 037

因恶性肿瘤引起的失眠 / 038

木瓜银耳薏米汤 / 040

田七煮鸡蛋 / 040

口蘑豆腐鲜汤 / 041

银耳木瓜盅 / 041

因酒精依赖引起的失眠 / 042

大枣甜汤 / 044

百合炖雪梨 / 044

芒果人参果柠檬汁 / 045

枸杞拌毛豆 / 045

因卒中引起的失眠 / 046

苦瓜银耳汤 / 048

红薯板栗排骨汤 / 048

薏米白果粥 / 049

小米南瓜粥 / 049

因老年痴呆引起的失眠 / 050

枸杞蒸猪脑 / 052

莲子牛蛙汤 / 052

芹菜炒猪皮 / 053

芙蓉鱼片 / 053

因精神分裂症引起的失眠 / 054

木瓜鲈鱼汤 / 056

古法蒸鱼 / 056

包菜猪脑粥 / 057



猪皮花生酸枣汤 / 057

因躁狂发作引起的失眠 / 058

雪蛤枸杞甜汤 / 060

淡菜何首乌鸡汤 / 060

牡蛎豆腐羹 / 061

丝瓜木耳汤 / 061

因抑郁发作引起的失眠 / 062

酸枣仁莲子茶 / 064

香附陈皮炒肉 / 064

菠萝甜汤 / 065

玫瑰枸枣茶 / 065

因广泛性焦虑障碍引起的失眠 / 066

远志锁阳乌鸡汤 / 068

枸杞桂圆莲子粥 / 068

山药益智仁扁豆粥 / 069

柏子仁大米羹 / 069

因惊恐发作引起的失眠 / 070

蛋黄紫菜粥 / 072

红莲雪蛤羹 / 072

口蘑枸杞山鸡汤 / 073

白萝卜百合粥 / 073

因恐惧症引起的失眠 / 074

莲子百合牛奶糊 / 076

红枣苦瓜竹荪粥 / 076

薏米百合豆浆 / 077

山药芝麻小米粥 / 077

因儿童注意缺陷多动障碍引起的失眠 / 078

口蘑拌花生 / 080

芦荟炒马蹄 / 080

淡菜酸枣瘦肉汤 / 081

胡萝卜鱿鱼煲 / 081

因自杀想法引起的失眠 / 082

远志山药鸡汤 / 084

荔枝鱿鱼片 / 084

Part 3

从中医的角度，看看您属于哪种失眠

肝郁化火型失眠 / 086

玫瑰花茶 / 086

西芹炒南瓜 / 087

天麻瘦肉猪脑汤 / 087

痰热内扰型失眠 / 088

地麦茶 / 088

莲藕菱角排骨汤 / 089

冬瓜桂笋素肉汤 / 089

胃气失和型失眠 / 090

山楂莱菔子茶 / 090

竹荪肉丸汤 / 091

香菇山鸡汤 / 091

阴虚火旺型失眠 / 092

百合小麦茶 / 092

潮式苦瓜煲 / 093

菖蒲猪心汤 / 093

瘀血内阻型失眠 / 094

丹参茶 / 094

山楂冰糖羹 / 095

清炒虾米芹菜丝 / 095

心火炽盛型失眠 / 096

竹叶莲心茶 / 096

枸杞叶鸡肝汤 / 097

苦瓜炒蛋 / 097

心脾两虚型失眠 / 098

党参当归茶 / 098

莲子百合芡实排骨汤 / 099

枸杞莲子猪心汤 / 099



心胆气虚型失眠 / 100

山楂麦芽茶 / 100

桂圆山药红枣汤 / 101

人参猪蹄汤 / 101

心肾不交型失眠 / 102

灵芝茶 / 102

灵芝肉片汤 / 103

丝瓜炒干贝 / 103

橄榄菜蒸鲈鱼 / 104

黑豆乌鸡汤 / 104

Part

4

48种助眠食材

小麦 / 106

小麦花生鸡肉粥 / 107

鹌鹑小麦大米粥 / 107

小米 / 108

牛奶鸡蛋小米粥 / 109

小米黄豆粥 / 109

粳米 / 110

红枣粳米粥 / 111

银耳红枣粳米粥 / 111

糯米 / 112

糯米猪肚粥 / 113

莲藕糯米粥 / 113

燕麦 / 114

香菇燕麦粥 / 115

红豆燕麦牛奶粥 / 115

黄豆 / 116

猪肝黄豆粥 / 117

玉米片黄豆粥 / 117

红豆 / 118

红豆麦片粥 / 119

桂圆红豆粥 / 119

黑芝麻 / 120

黑芝麻红枣粥 / 121

黑芝麻枸杞粥 / 121

猪蹄 / 122

黄豆猪蹄汤 / 123

百合猪蹄汤 / 123

猪心 / 124

莲子猪心汤 / 125

百合桂圆猪心汤 / 125

猪肝 / 126

红枣猪肝香菇汤 / 127

西红柿猪肝汤 / 127

牛肚 / 128

滋补牛肚汤 / 129

麦芽山药煲牛肚 / 129

鸡肉 / 130

茶树菇炖老鸡 / 131

姜片海参炖鸡汤 / 131

鹌鹑 / 132

银耳鹌鹑汤 / 133

绿豆鹌鹑汤 / 133

鸽肉 / 134

黄花菜炖乳鸽 / 135

鸽肉莲子红枣汤 / 135

鸽蛋 / 136

桂圆红枣鸽蛋汤 / 137

胡萝卜鸽蛋汤 / 137



- 鸡蛋 / 138
- 莲子枸杞炖鸡蛋 / 139
- 枸杞蛋包汤 / 139
- 黄花鱼 / 140
- 清汤黄花鱼 / 141
- 豆腐蒸黄花鱼 / 141
- 草鱼 / 142
- 蜜枣马蹄草鱼汤 / 143
- 草鱼豆腐汤 / 143
- 鳊鱼 / 144
- 红枣鳊鱼汤 / 145
- 茼蒿鱼头汤 / 145
- 蛤蜊 / 146
- 双色蛤蜊 / 147
- 蛤蜊豆皮浓汤 / 147
- 牡蛎 / 148
- 牡蛎羹 / 149
- 玉米须牡蛎汤 / 149
- 海参 / 150
- 黄花菜海参鸡汤 / 151
- 琥珀蜜豆炒贝参 / 151
- 黄花菜 / 152
- 黄花菜鸡蛋黄粥 / 153
- 黄花菜瘦肉糯米粥 / 153
- 生菜 / 154
- 虾仁生菜粥 / 155
- 生菜猪心粥 / 155
- 包菜 / 156
- 芝麻包菜 / 157
- 烫包菜 / 157
- 莴笋 / 158
- 黑芝麻拌莴笋丝 / 159
- 莴笋丝炒胡萝卜 / 159
- 苦瓜 / 160
- 苦瓜豆腐汤 / 161
- 菠萝苦瓜 / 161
- 茼蒿 / 162
- 素炒茼蒿 / 163
- 枸杞猪肝茼蒿粥 / 163
- 芹菜 / 164
- 鸡肉芹菜粥 / 165
- 什锦拌菜 / 165
- 玉米 / 166
- 玉米炒蛋 / 167
- 枸杞炒玉米 / 167
- 西蓝花 / 168
- 口蘑烧西蓝花 / 169
- 西蓝花拌红豆 / 169
- 西葫芦 / 170
- 西葫芦炒蛋 / 171
- 清炒西葫芦 / 171
- 红薯 / 172
- 红薯鸡腿汤 / 173
- 清炒红薯丝 / 173
- 莲藕 / 174
- 莲藕猪肉汤 / 175
- 糖水泡莲藕 / 175
- 黑木耳 / 176
- 黑木耳猪蹄汤 / 177
- 黑木耳炒黄花菜 / 177
- 银耳 / 178
- 银耳莲子鸡汤 / 179
- 雪梨银耳百合汤 / 179
- 香菇 / 180
- 香菇煲牛肚 / 181
- 香菇排骨汤 / 181
- 柑橘 / 182
- 银耳柑橘柠檬汤 / 183
- 柑橘银耳汤 / 183



香蕉 / 184

香蕉莲子汤 / 185

香蕉玉米羹 / 185

荔枝 / 186

荔枝莲子羹 / 187

荔枝银耳汤 / 187

猕猴桃 / 188

猕猴桃樱桃粥 / 189

清润猕猴桃糖水 / 189

梨 / 190

银耳雪梨汤 / 191

核桃冰糖炖梨 / 191

核桃 / 192

茯苓核桃瘦肉汤 / 193

核桃仁虾球 / 193

腰果 / 194

腰果虾仁 / 195

西芹腰果鸡丁 / 195

牛奶 / 196

牛奶银耳水果汤 / 197

牛奶炒蛋清 / 197

豆腐 / 198

丝瓜豆腐汤 / 199

橘皮鱼片豆腐汤 / 199

蜂蜜 / 200

莲子糯米蜂蜜粥 / 201

百合玉米蜂蜜粥 / 201

蜂蜜杨桃汁 / 202

双瓜西芹蜂蜜汁 / 202

Part

5

20种助眠中药材

桂圆肉 / 204

安神酒 / 205

桂圆西洋参茶 / 205

酸枣仁 / 206

养神酒 / 207

酸枣仁枸杞粥 / 207

柏子仁 / 208

党参二仁茶 / 209

茯苓双仁药酒 / 209

莲子 / 210

莲子百合汤 / 211

莲子山药甜汤 / 211

茯苓 / 212

茯苓酒 / 213

茯苓莲子粥 / 213

百合 / 214

百合桂圆瘦肉汤 / 215

莲子百合干贝煲瘦肉 / 215

红枣 / 216

红枣小麦瘦肉汤 / 217

红枣枸杞米糊 / 217

山药 / 218

山药薏米枸杞汤 / 219

山药黄芪煲鸡汤 / 219

枸杞 / 220

枸杞桂圆养心茶 / 221

银耳枸杞羹 / 221

合欢花 / 222

黑豆合欢茶 / 223

合欢花茶 / 223



远志 / 224

远志还丹酒 / 225

远志安神定志茶 / 225

夜交藤 / 226

夜交藤粥 / 227

夜交藤草本茶 / 227

桑葚 / 228

桑龙药酒 / 229

桑葚茶 / 229

芡实 / 230

桂圆枣仁芡实茶 / 231

莲子芡实瘦肉汤 / 231

天门冬 / 232

补气养血酒 / 233

双冬安神茶 / 233

麦冬 / 234

二冬生地炖龙骨 / 235

补心酒 / 235

冬虫夏草 / 236

虫草炖雄鸭 / 237

虫草黑枣酒 / 237

灵芝 / 238

灵芝红枣瘦肉汤 / 239

灵芝人参酒 / 239

人参 / 240

人参酸枣仁鸡汤 / 241

枸杞人参酒 / 241

五味子 / 242

人参五味子酒 / 243

五味子枸杞茶 / 243

山楂五味子茶 / 244

五味子爆羊腰 / 244

Part 6

远离会加重失眠的食材、药材

会加重失眠的食材

浓茶 / 246

咖啡 / 246

芥末 / 246

咖喱粉 / 246

花椒 / 247

胡椒 / 247

辣椒 / 247

泡菜 / 247

榴莲 / 248

香椿 / 248

韭菜 / 248

生姜 / 248

大葱 / 249

洋葱 / 249

羊肉 / 249

狗肉 / 249

培根 / 250

腊肉 / 250

肥肉 / 250

咸鱼 / 250

香肠 / 251

烤肉 / 251

肠粉 / 251

奶酪 / 251

蟹黄 / 252

鱼子 / 252

松花蛋 / 252

咸蛋 / 252

猪油 / 253

白酒 / 253

红酒 / 253

绿茶 / 253

南瓜干 / 254

巧克力 / 254

奶油 / 254

薯片 / 254

冷饮 / 255

方便面 / 255

豆腐乳 / 255

醪糟 / 255

会加重失眠的药材

肉桂 / 256

茴香 / 256

水牛角 / 256

麻黄 / 256