

做得给力 吃得健康



失眠健忘

健康吃



168: 可口菜肴
营养贴士
厨事窍门

范海/编著

超值价

中国人口出版社

第1辑

06

图书在版编目(CIP)数据

失眠健忘健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(健康就要这样吃. 第1辑)

ISBN 978-7-5101-0697-2

I. ①失… II. ①范… III. ①失眠-食物疗法-食谱
②健忘-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031857号

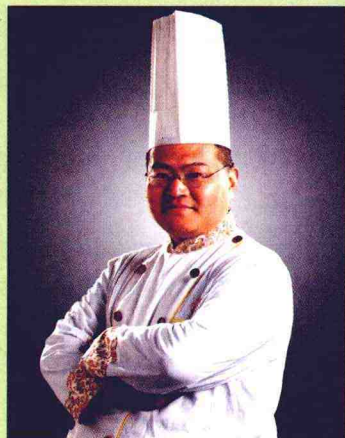
失眠健忘健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0697-2
定 价 120.00元(共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbbs.net
电子信箱 rkcbbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

失眠健忘健康吃

范海/编著

中国人口出版社

目录

MULU

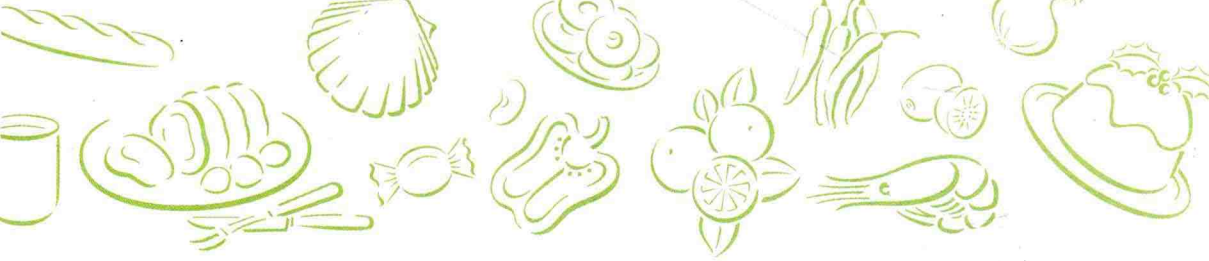
安眠补脑，健康生活

- 06 睡眠的作用
深度睡眠，助人养颜
消除失眠小妙招
- 07 七招让你轻松不健忘
- 08 中老年人健忘，谨防脑供血不足
不吃主食减肥，易得“健忘症”



有益安眠补脑的食物食谱

- 10 苦瓜
蒜蓉苦瓜
- 11 怪味苦瓜/清炒苦瓜
- 12 芹菜
素丝芹菜
- 13 板筋西芹/豆豉芹菜
- 14 萝卜
葱油白萝卜丝
- 15 回锅萝卜
- 16 萝卜丝炒鸡蛋/萝卜羊肉汤
- 17 俄式红汤牛肉
- 18 葱
大葱拌羊肉
- 19 葱爆羊肉/葱拌牛肉



- | | | |
|--------------|------------|--------------------|
| 20 姜 | 30 清炒凤尾虾 | 莲枣银耳羹 |
| 嫩姜拌莴笋 | 31 腰果虾仁小人参 | 41 大枣山莲葡萄粥/莲子龙须猪肉汤 |
| 21 鲜姜粥/红糖姜枣粥 | 32 紫菜 | 42 大枣 |
| 22 鸡蛋 | 紫菜白玉羹 | 红枣煨猪肘 |
| 虾仁蛋羹 | 33 紫菜丸子 | 43 红枣山药炖南瓜/花生蜜枣 |
| 23 银鱼炒蛋 | 34 花生 | 44 龙眼 |
| 24 羊肉 | 芹菜拌花生米 | 桂圆子鸡 |
| 生炒羊里脊 | 35 花生蹄花汤 | 45 黑米龙眼粥/健中茶 |
| 25 酱爆羊肉丁 | 36 核桃肉 | 46 山楂 |
| 26 鱼类 | 核桃鸭块 | 山楂炒绿豆芽 |
| 清蒸鲈鱼 | 37 核桃虾仁 | 47 山楂鸡片/麦芽山楂羹 |
| 27 香辣金枪鱼 | 38 黑芝麻 | 48 蜂蜜 |
| 28 虾 | 炸山药条 | 蜂蜜土豆汁 |
| 蚕豆炒虾仁 | 39 老婆饼 | 开口笑/蜂蜜橙子茶 |
| 29 鱼香虾球 | 40 莲子 | 50 牛奶 |



目录

MULU

- 奶汁白菜
- 51 蒜香土豆泥/奶香玉米汁
- 52 百合
西芹百合
- 53 银杏百合/百合炒虾仁
- 54 玉米
芦荟玉米粒
- 55 合菜烙
- 56 小米
小米蒸排骨
- 57 南瓜小米粥/小米面发糕
- 58 小米菜饼
- 59 小米沙拉
- 60 黑豆
芝麻黑豆泥鳅汤
- 61 大枣黑豆粥/三豆粥

- 62 豆米饭团
- 63 黑豆沙拉
- 64 西瓜
西瓜皮爆鳝丝
- 65 西瓜金橘汁/西瓜胡萝卜汁
- 66 葡萄
什锦甜粥
- 67 葡萄干酿苹果
- 68 葡萄鱼
- 69 拔丝葡萄



安眠补脑，
健康生活





• 睡眠的作用 •

在所有的休息方式中，睡眠是最理想、最完整的休息方式。一夜酣睡，可使身体得到恢复，醒来时精神饱满、体力充沛。反之，睡眠不足，就会使人疲惫不堪、无精打采、头昏脑胀、工作效率降低。研究证明：良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到充分休息。醒来后，在新的一天里，可以精神抖擞地投入工作，可以很好地吸收营养物质。睡眠能促使身体各部分组织的生长发育得以自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力，所以说：“睡眠是天然的补药。”

• 深度睡眠，助人养颜 •

女性睡眠周期的好坏受月经、怀孕、分娩和更年期的激素分泌变化的影响，在各个生理阶段，睡眠都会遭遇不同程度的紊乱甚至破坏。而且，女性比男性进入和保持深睡眠的难度几乎高出1倍。所以，基于女性独特的生理特征，其每天所需要的睡眠时间要比男性至

少多15分钟才能满足第二天的脑力和体力能量需求。但是，绝大多数女性同时肩负工作和家庭的重任，生理特征加上外来压力，导致睡眠障碍，需要更长的时间才能痊愈。只有深度睡眠，才能睡出美丽的容颜。

• 消除失眠小妙招 •

① 烦躁不易入睡时，喝杯糖水，能够帮助体内生成大量血清素，抑制大脑皮层。

② 一匙莴笋浆液汁，溶于一杯水服下，有助安眠。

③ 睡前吃点面包，胰腺会分泌胰岛素，对氨基酸进行代谢。吃水果或喝牛奶，都能镇静神经。

④ 把拳头紧握住，然后再缓缓松开。使心神在一握一松间松弛下来。

⑤ 养成睡前停止思考的习惯。听听委婉、舒缓的音乐，或倾听大自然的声音。

⑥ 睡觉前，用热、冷水轮换洗脚，或洗个热水澡，疏通血液。

⑦ 按时作息，不赖床。若躺了15分钟还不能入眠，就做些单调而轻松的事情，直到想睡。

⑧ 不要补觉：不管在夜里睡得好不好，都要在第二天早上按时起床。

⑨ 柏树叶洗净晒干，装枕头，气味清香。能起到镇静、安眠的作用。

⑩ 橘皮，梨皮，香蕉皮共50克~100克，装入不封口的小袋，放枕边。闻果皮芳香易入睡。

⑪ 若半夜醒后不能再睡，吃3~5片饼干，喝一杯葡萄酒，即可入睡。

⑫ 服枸杞子有晚安神，早振奋的作用。

• 七招让你轻松不健忘 •

① 坚持有氧运动。体育锻炼是增强记忆避免健忘最方便有效的方法之一，而且最好是有氧运动。每天坚持40分钟以上的慢跑或游泳会比较有效的方法，运动不仅能让人增强体质、周身血液循环充分，脑部分得的营养和氧气更多，而且能够帮助人更快速安稳地进入睡眠状态。

② 控制饮水。人体下丘脑合成的抗利尿激素具有增强记忆的作用，而饮水量的多少可调节抗利尿激素的分泌量，间接地影响记忆力。当饮水减少、血浆渗透压提高时，抗利尿激素大量分

泌，作用于大脑边缘系统，便可以增强其记忆功能。

③ 先学习后进食。进食后，人体的消化器官中能分泌出几种激素，其中的缩胆囊肽激素可以增强记忆。因此想要提高自己的记忆力，先学习后进餐是最方便的方法之一。

④ 充足的睡眠。充足的睡眠可以帮助人提高记忆，但必须是长期充足的休息，短暂的小睡会分泌大量的生长激素，而这恰恰是引发健忘症的内分泌原因。

⑤ 多吃有助记忆的食物。富含卵磷脂的海洋鱼虾、含大量维生素的牛奶与水果都有助于保持大脑的充足营养。

⑥ 建立适度的心理防卫机制。健忘的人需要建立起一种心理机制来抑制自己的健忘。比如不断在潜意识中提醒自己加强记忆、避免健忘，同时保持健康平和的心态，不要过于焦虑。中老年人对脑部退化引起的健忘要有自然接受的心态。

⑦ 利用小工具。一些小工具也可以帮助人远离健忘：利用日记本、便签纸随时记录自己的信息；用有规律的生活来调整自己的状态，



利用常规性来加强记忆，这些都是减轻健忘症的好办法。

• 中老年人健忘，谨防脑供血不足 •

很多人特别是中老年人经常出现头晕、头昏重、头痛等症状，且伴有心烦、耳鸣、急躁易怒、失眠多梦、记忆力减退、注意力不集中、健忘。研究表明，这些都是慢性脑供血不足的结果。慢性脑供血不足是脑卒中、痴呆等疾病发生、发展过程中的重要环节，被称为危害中老年人健康的“隐形杀手”。慢性脑供血不足是大脑的慢性、持续广泛的供血减少，引发脑部缺血缺氧而出现一系列脑部功能障碍临床表现的疾病。慢性脑供血不足的发病率很高，据统计，中老年人群中约有2/3的人有不同程度的慢性脑供血不足，是中老年患者的多发病。

慢性脑供血不足在早期是可逆的，正确治疗往往可获得很好的效果。治疗方面应针对不同的病因，如血管方面的(包括动脉硬化、动脉炎、动脉狭窄等)、血液动力学方面的(包括

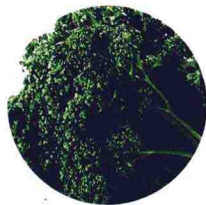
高血压及低血压)、血液方面的(包括高血脂、糖尿病、贫血等)，以及其他因素(如肥胖、吸烟等)。

良好的生活习惯对于保护脑血管也不可或缺。合理的运动，如五禽戏、八段锦、颈椎保健操等，都能改善脑供血不足。从饮食上说，脑供血不足者的饮食应尽量清淡。假如有饮酒的爱好，最好节制一些。再次，少吃糖分高或者油、糖成分都高的食物。多吃海带、黑木耳、芹菜等一些有“血管清道夫”功效的蔬菜。

• 不吃主食减肥，易得“健忘症” •

很多人特别是年轻女性为了减肥不吃主食，其实，这样做对身体的危害非常大。大脑工作时需要葡萄糖提供热量，而人体所需的葡萄糖主要由碳水化合物提供，碳水化合物摄入太少就意味着发动大脑细胞的引擎所需要的“燃料”减少，大脑得不到足够的热量，就会影响学习、记忆与思维。所以，不要为了苗条身材而一味节食。

有益安眠补脑的 食物食谱



此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



苦瓜

每百克苦瓜含蛋白质0.9克、脂肪0.2克、糖类3.2克、纤维素1克、胡萝卜素0.08毫克、维生素B₁ 0.07毫克、维生素B₂ 0.04毫克、维生素C 84毫克，是瓜类蔬果中含维生素C含量最高的。

苦瓜可消暑涤热，明目解毒。现代研究证实，苦瓜浆汁或苦瓜有降低血糖的作用。苦瓜含高能清脂素，能降低脂类在肠内的吸收，苦瓜含类植物胰岛素，有控制血糖的作用，还有安神清脑、清热解毒、清凉降火的作用。



蒜蓉苦瓜

【原料】 苦瓜400克。

【调料】 植物油、精盐、鸡精、白糖、料酒、香油、蒜末各适量。

做法

- ① 苦瓜去瓤，洗净，切片。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入蒜末炝香，烹入料酒，加苦瓜煸炒，调入精盐、鸡精、白糖炒至熟，淋入香油，装盘即可。

怪味苦瓜

【原料】苦瓜250克，熟芝麻10克。

【调料】精盐、酱油、白糖、米醋、芝麻酱、辣椒油、花椒粉、香油各适量。

做法

- ① 苦瓜去瓤，切条，焯至断生捞出，加精盐、香油拌匀，凉凉；芝麻酱放碗内，加入酱油、精盐、白糖、米醋、辣椒油、花椒粉、香油，调制成怪味汁。
- ② 将苦瓜条放入盆中，加入调好的怪味汁拌匀，码入盘中，撒上熟芝麻即成。



清炒苦瓜

【原料】苦瓜200克。

【调料】植物油、葱姜末、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 苦瓜洗净，去蒂除子，切片。
- ② 锅置火上，倒油烧至七成热，放入葱姜末炒香，放入苦瓜片炒熟，用精盐、鸡精调味即可。





芹菜

每百克芹菜含热量19千卡，含膳食纤维2.6克，蛋白质2.2克，糖类10克，脂肪0.3克，并含有维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P等，特别是B族维生素含量较多，还含钙118毫克，磷45毫克，铁6.3毫克。

芹菜具有利尿、镇定中枢神经、降低血压和血液中的胆固醇浓度、帮助消化、抑制蛋白糖化、缓解关节炎、消除疲劳、促进胃液分泌、增加食欲和祛痰等作用。



素丝芹菜

【原料】 芹菜150克，水发香菇、胡萝卜各50克。

【调料】 葱花、精盐、鸡精、料酒、白糖、米醋各适量。

做法

- ① 芹菜择洗干净，切段；香菇洗净，切条；胡萝卜去皮，洗净切条。
- ② 芹菜、香菇、胡萝卜分别入沸水锅烫熟，投凉沥水，倒入大碗中。
- ③ 精盐、鸡精、料酒、白糖、米醋调匀，倒入大碗中，撒上葱花，拌匀即可。

板筋西芹

【原料】熟牛板筋150克，西芹100克。

【调料】精盐、鸡精、香油、花椒油各适量。

做法

- ① 熟牛板筋撕成丝；西芹择洗干净，切丝，入沸水中焯片刻，捞出，投凉沥水。
- ② 熟牛板筋丝、西芹丝倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、香油，拌匀即可。



豆豉芹菜

【原料】芹菜350克，猪肉末100克，豆豉酱30克。

【调料】精盐、花椒、酱油、鸡精、料酒、植物油各适量。

做法

- ① 芹菜洗净，斜刀切段。
- ② 炒锅置旺火上，倒油烧至四成热，放入花椒炸香，弃去花椒，放入豆豉酱、猪肉末煸炒，待变色时倒入切好的芹菜快速翻炒片刻，烹入料酒，加酱油、精盐、鸡精煸炒片刻即可。



萝卜

每百克萝卜含水分97克、能量93.8千卡、蛋白质84克、膳食纤维4.6克、维生素A 0.5毫克、尼克酸0.02毫克、维生素C 0.1毫克、维生素E 3毫克、钙11毫克、磷26毫克、钾110毫克、钠62.7毫克、镁16毫克、铁2.8毫克、锌0.69毫克。

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素，其中维生素C的含量比梨高8~10倍。萝卜不含草酸，不仅不会与食物中的钙结合，更有利于钙的吸收。具有消积滞、化痰止咳、下气宽中、养心安神、解毒等功效。



葱油白萝卜丝

【原料】白萝卜300克，香菇、豌豆苗各50克，鲜橘皮30克。

【调料】植物油、精盐、葱花各适量。

做法

① 香菇用水泡发，洗净切丝；鲜橘皮洗净切丝；豌豆苗洗净焯熟；白萝卜洗净，切丝，加精盐抓匀。

② 炒锅点火，倒油烧至八成熟，放入葱花煸香，加入香菇丝、橘皮丝，拌炒均匀，倒入白萝卜丝碗内，放入豌豆苗，调入精盐拌匀即成。

回锅萝卜

【原料】 白萝卜400克，鸡蛋1个，蒜苗40克。

【调料】 郫县豆瓣(剁细)30克，植物油、淀粉、豆豉、鸡精各适量。

做法

- ① 白萝卜去皮洗净，切片，入沸水锅煮至半熟，捞出沥干；蒜苗洗净，切段；鸡蛋磕入碗中，加淀粉调成蛋糊。
- ② 炒锅点火，倒油烧至六成热，将裹上蛋糊的萝卜片入锅炸至金黄色，捞起沥油。
- ③ 锅留底油，放入豆豉炒香，放入萝卜片、郫县豆瓣、蒜苗翻炒均匀，炒至蒜苗断生，加鸡精调味即成。

小贴士

养血润肤，去脂减肥。

