

失眠不用慌 可用食疗来调养

失眠症 食疗菜谱

90道菜肴

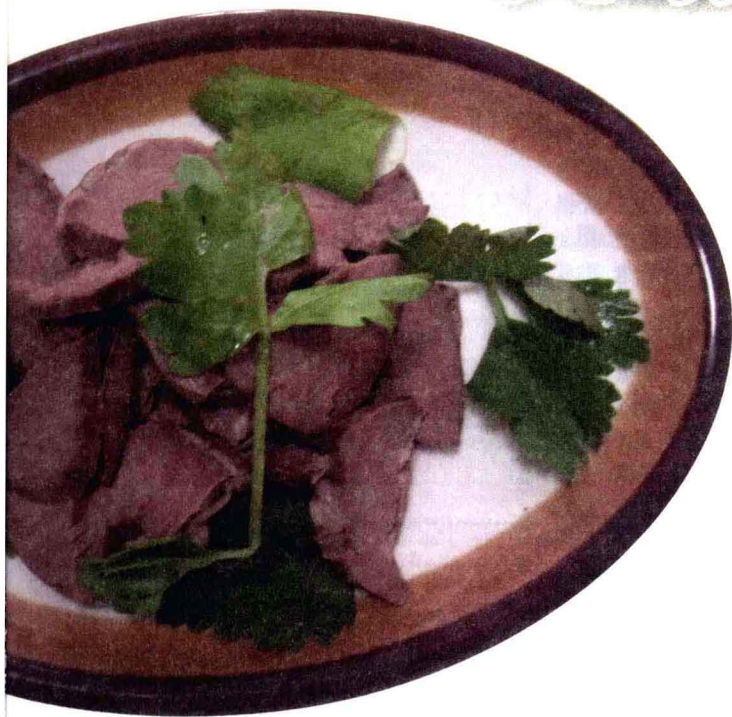
食疗良方 科学营养
好学易做 吃出健康

主编 谢英彪 姜宁凌

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



失眠症 食疗菜谱



主 编	谢英彪	姜宁凌	
编 著	於文占	黄震华	杜 文
	朱 皓	吴国华	赵建华
	吴晓冰		

图书在版编目(CIP)数据

失眠症食疗菜谱/谢英彪主编.—南京:江苏科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5345-6351-5

I.失… II.谢… III.失眠症—食物疗法—菜谱 IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第178617号

失眠症食疗菜谱

主 编 谢英彪 姜宁凌

责任编辑 金宝佳

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 宜兴市佳美彩印有限公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32

印 张 2.167

版 次 2009年1月第1版

印 次 2009年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6351-5

定 价 12.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

在人生的旅途中，有三分之一的时间总是在睡眠中度过的。我国古代养生学家早就留下了“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚把睡眠比喻为“生命筵席上的最佳菜肴”；世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人身体健康的标准之一。睡眠是人体力和脑力恢复的最佳方法之一。但在当今社会，失眠已成为一种流行病。据报道，我国失眠患者约有1.5亿人，睡眠不良者高达3亿人。长期失眠会导致免疫功能下降、记忆力减退、学习和工作效率下降。经常失眠可引起痴呆、早衰、缩短寿命。

食疗可以改善睡眠。中医中药和食疗药膳在这方面积累了丰富的经验，也成为了中华传统文化中的瑰宝。为此，我们组织了营养食疗专家与高级厨师，精心挑选出90道食疗菜肴，编写了本菜谱。书中详细介绍了每款菜肴的原料、制法、功效及相关资料小贴士，并配有菜肴的精美彩色照片及部分药材、食材照片。这些食疗菜肴，既色香味俱佳，又安全有效；既取材方便、制作简便，又科学营养、好学易做。广大读者可照谱掌勺自己制作，在大饱口福的同时，又轻轻松松地从整体上改善睡眠，摆脱失眠症的困扰，提高睡眠质量，提高生活质量。

谢英彪

目 录

一、失眠的基本知识	3	天麻猪脑汤	13	芹菜叶炒猪心	21
二、失眠症食疗菜谱	6	灵芝河蚌汤	13	荔枝肉熘鸡片	21
茯苓饼	6	茯神南瓜牛肉汤	14	山药红枣藕	22
牛奶浮小麦球	6	玫瑰青梅糕	14	荔枝蒸童子鸡	22
茯苓鸳鸯酪	7	金橘酱	15	灵芝猪肉干	23
茯苓包子	7	清香枸杞饺	15	红枣莲子银耳汤	23
牛奶灵芝鸡蛋糕	8	凉拌鱼腥草	16	灵芝鲫鱼	24
枸杞子炒莴苣	8	芹菜拌苦瓜	16	归芪大枣鸡蛋汤	24
桂圆莲子八宝粥	9	黄连阿胶蛋羹	17	首乌肝片	25
珍菌猪心	9	苦瓜豆腐汤	17	灵芝烩海参	25
花生叶拌香干	10	竹荪莲子汤	18	芝麻拌莴苣	26
玉米猪心	10	莲子银耳汤	18	干贝炒鲜奶	26
灵芝胡萝卜烧猪心	11	参汁炒猪心	19	松子鸭子	27
丹参炒猪心	11	归芪炒猪心	19	灵芝蒸甲鱼	27
豆豉酱猪心	12	凤尾虾蒸鸽蛋	20	灵芝猪肉煲乌龟	28
黑木耳炒猪心	12	芪枣煨黄鳝	20	绞股蓝炖乌龟	28

目 录

枸杞子鱼丸	29	香炸核桃仁豆腐球	36	水果燕窝	44
藏红花海参	29	苁蓉虫草炖乳鸽	37	核桃仁炒鸡丁	44
枸杞百合炖白鸽	30	远志炒羊心	37	虾仁豆腐	45
首乌胡萝卜烧羊肉	30	核桃仁拌兰花腰	38	苁蓉白参炖乳鸽	45
虫草炖猪脑	31	荔枝大虾汤	38	灵芝炖鹿尾	46
枸杞芡实乌龟汤	31	红枣羊肉汤	39	远志羊肉	46
芦笋炖豆腐	32	金汤燕窝	39	核桃仁炒腰花	47
地黄炖鸭	32	蟹粉烩豆腐	40	竹荪鱼丸汤	47
合欢皮炒猪心	33	玄参鸭	40	肉丸老鸭汤	48
萝卜炖仔排	33	阿胶红枣	41	莲子甲鱼汤	48
牡蛎文蛤汤	34	清汤鱼珠	41	五味子红烧鸭块	49
乌鸡甲鱼汤	34	百合莲子绿豆粥	42	五味子煲鸡腿	49
鹿茸香菇菜心	35	鲍鱼海参鱼翅煲	42	五味子文蛤蒸蛋	50
蛤蟆油蒸燕窝	35	瘦肉甲鱼汤	43	腐竹焖鸡翅	50
蛋黄鸭卷	36	鹿茸猪尾	43		

一、失眠的基本知识

失眠人群知多少

在人生的旅途中，有三分之一的时间是在睡眠中度过的。我国古代养生家早就有“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚将睡眠比喻为“生命筵席上的最佳菜肴”；世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人身体健康的标准之一。可见，睡眠对每一个人来说是何等重要。然而如今不光是许多中老年人有睡眠障碍，连风华正茂的青少年也常常说睡不好。根据世界某组织统计，发达国家人群失眠发生率为29%。2003年中国睡眠研究会一项调查显示，我国成年人失眠发生率为38.2%，高出发达国家近10个百分点，已经成为“悄然发展的现代社会流行病”。另有资料报道，目前我国失眠患者约有1.5亿，睡眠不良者高达3亿人，其中2亿以上生活在城市。在中国成年人群中，约50%有睡眠不良的经历，而职业女性中更有高达80%的人受睡眠不良的困扰，虽然其中大部分只是偶发性的，但从绝对人数来看仍相当惊人，睡眠健康的问题日益受到人们的关注。

自2001年开始，每年的3月21日为“世界睡眠日”。

什么是失眠症

失眠症是睡眠障碍的一种表现形式，是中枢神经系统失调的一种反应。失眠症可以表现出多种多样的情况，如难以入睡、早醒、睡眠中易醒、醒后难以再度入睡、睡眠质量下降（表现为多梦）、睡眠时间明显减少等。1985年美国精神病学会提出的定义是：“失眠症指的是自诉难以入睡或维持睡眠困难，每周至少4晚，至少连续3星期，多导睡眠图检查发现，入眠潜伏期超过30分钟或睡眠效率低于85%（对老年人需作适当调整）”。依据中国精神疾病分类及诊断标准的规定，每周至少发生3次以上并持续1个月或更多的时间，又并非脑器质性病变、躯体疾病或精神疾病症状的一部分时，即可诊断为失眠症。

判断是否失眠不要机械地对睡眠时间少于6小时则认为失眠，要因人而异，因为每个人睡眠所需要的时间如同饭量一样，彼此之间存在差别。有的人每天要睡8~9小时，也有人习惯每晚只睡4~5小时，对于睡得少或者早醒的人，只要本人感觉自己足够了，白天没有不舒适的感觉，便属正常睡眠。因此，衡量正常睡眠时间要以本人平

一、失眠的基本知识

时的睡眠习惯作为标准，不能因为少于大多数人的平均睡眠时间便认为失眠。同时，值得注意的是，因工作紧张、思虑过度、心情不佳、环境变化、睡前太兴奋或睡前喝了浓茶、咖啡等兴奋中枢神经的饮料时都可能引起失眠，这是人体的正常反应，多数人的大脑会自动调节，在一段时间后即可恢复正常，不能称为失眠症。医学上所说的失眠症，与失眠是有所区别的。“失眠”只是一种症状，可能是暂时的，偶然发生的，而“失眠症”则是长期的睡眠障碍。

失眠的原因

失眠的原因很多，大致可以归纳如下：

(1)违反生物钟引起失眠：如经常轮值夜班的工作；出国旅游穿梭不同经度引发时差，有时极度兴奋也会睡不着，但通常是短暂的。

(2)突然受到重大事件的打击：如亲人死亡、夫妻离异、失业、公司倒闭、股票起落，造成情绪不稳定、失落、惊慌，久久不能平静，以致夜夜难眠，但通常一两个月就会恢复，是短期的失眠，但少数也会演变成慢性失眠。

(3)原发性失眠：此类病人并无特殊内科疾病或精神疾病，通常是先天操心型的人，容易紧张、焦虑，平时有睡眠质量欠佳，遇到重大压力、精神负荷增大时就更睡不着了，久而久之就成了慢性失眠，即使压力消失了，香甜的睡眠也不再复得。还有些原发性失眠者，可能找不到任何原因。

(4)精神疾病：如忧郁症病人常伴有失眠，特点是清晨两三点醒来，难以再度入睡；躁症病人晚上根本不想睡觉，精力无穷，半夜打电话找朋友聊天，活力无限，不断地往外跑，有时幻听，无法安静入睡；其他广泛性焦虑症、恐慌症、精神分裂症病人，都可能时常睡不着。

(5)内科疾病：关节炎及各种酸痛症，可能会痛得让人晚上睡不着；心脏衰竭的病人，当平躺睡觉时会喘得更厉害，所以必须坐着睡觉，影响睡眠质量；其他如甲状腺疾病、肺病、尿毒症等病人，都可能失眠。

(6)妇女停经：妇女于停经时产生全身潮热、情绪不稳、盗汗、失眠等症候群，有些女性经前症候群严重，引起焦虑、不安、疼痛，甚至失眠。

(7)药物：如有些人服少量类固醇会失眠，平喘药如支气管扩张剂使人心跳加快，神经兴奋而睡不着。有些人服安眠药或病人自己服用安眠药，日久成习惯，最后服安眠药也失效了。

(8)刺激性饮料：茶、咖啡等刺激性饮料会扰乱正常睡眠，高度白酒也属影响睡眠的刺激性饮料范围。喝少量酒可能有短暂的催眠作用，但长期喝酒的人，就像吃安眠药一样会上瘾，久了会影响正常睡眠。

失眠的食疗原则

失眠的饮食治疗十分重要，可掌握以下食疗原则：

(1)饮食宜少食多餐，睡前进食既不宜过饱，也不宜过少。饮食过饱，消化不良可致胃部胀气而影响入睡。晚饭吃得太少，胃中空虚，会因感到饥饿而促醒，中医学所说的“胃不和则卧不安”，也就是这个意思。

(2)戒烟、白酒，忌浓茶、浓咖啡、辣椒、胡椒粉等一切刺激性食物。

(3)平时宜食清淡而富有营养的食物，尤其是富含各种必需氨基酸的优良蛋白质、维生素B、维生素E、维生素C的荤素食品。

(4)注意食用含有较多钙元素的食物，如牛奶、豆制品、虾皮、海产品等。

(5)注意食用富含色氨酸的食品，如鱼、肉、蛋及牛奶、酸奶、奶酪等，这是因为色氨酸是合成与睡眠有关的5-羟色胺（存在于脑中）的原料。摄取充足的色氨酸，可以诱导睡眠。由于奶制品不仅富含色氨酸，而且还含有钙元素，所以对失眠患者尤为适合。失眠者就寝前饮用一杯牛奶或酸奶，将有良好的催眠效果。如果奶里加适量的糖，则催眠效果更好。这是因为碳水化合物能促进人体胰岛素的分泌，色氨酸在胰岛素的作用下，进一步转移到脑内，转变为能催眠的血清素。

(6)晚餐可以食用适量含脂肪的食品。有关研究表明，此类食品进入人体后，肠内分泌消化腺激素，使胰腺、肝脏活动加速，促进胆汁、胰腺的分泌，提高消化吸收效果。同时，脑细胞中也会分泌一种类似消化腺激素的物质，以诱人入睡，大脑中也会分泌与吗啡作用相同的物质，起镇静催眠作用。由于脂肪类食物消化得慢，头部的血液会向胃肠部集中，也会使人有困乏感觉。

(7)择食应因人因时而异，不能盲目乱吃滋补品。如盲目服用红参、鹿茸类滋补食物，会导致内火滋生，影响睡眠。

(8)会饮酒者，就寝前可以酌量饮些含酒精度不高的饮料，如葡萄酒、啤酒、威士忌和黄酒，这些酒对中枢神经有一定的安定作用，可以消除紧张，发挥诱眠作用。但不可过度饮用白酒，以免发生意外。

(9)老年失眠患者晚餐不宜食用高脂类食物，宜食用富含蛋白质的鲜豆浆，因其含胆固醇低，卵磷脂较丰富，不仅有利于防止动脉硬化，同时有利于促进睡眠。

二、失眠症食疗菜谱

茯苓饼



原料：茯苓100克，面粉250克，蜜饯150克，鸡蛋2只，白芝麻、松子仁20克，白糖、精制植物油各适量。

制法：

1. 将茯苓研成粉后，与面粉、鸡蛋、油、水和匀成面团待用。将蜜饯切碎，与松子仁、白糖拌成馅。
2. 将面团摘成剂子，包入馅料，表面沾上白芝麻，制成饼，放入烤箱烤至两面金黄即成。



茯苓

功效：

健脾补钙，镇静安神。适用于各种失眠症，对伴有骨质疏松症、慢性萎缩性胃炎、浮肿、心慌、乏力者尤为适宜。

小贴士

茯苓为多孔菌科茯苓的菌核，多寄生于松树根上。它药性平和，利水而不伤正，另有健脾消肿、宁心安神功效。

牛奶浮小麦球



原料：浮小麦粉200克，鲜牛奶250克，白糖50克，精制植物油50克，杏仁片150克，精制植物油适量。

制法：

1. 将浮小麦粉、白糖、牛奶调成面团待用。
2. 将面团摘成10个剂子，搓成圆形，表面滚沾上杏仁片，放入烤箱内烤3分钟后表面刷一层油，再烤2~3分钟即成。



浮小麦

功效：

健脾补钙，宁心安神。适用于各种失眠症，对伴有骨质疏松症、体质虚弱、自汗盗汗者尤为适宜。

小贴士

浮小麦为禾本科一年生草本植物小麦未成熟的颖果，以水淘之，会飘浮在水面。性凉味甘，利于养心、除烦、敛汗。

原料：牛奶450克，花生酱100克，茯苓粉50克，浮小麦粉25克，白糖适量。

制法：

1. 将花生酱用温水100克调稀待用。浮小麦粉加水调制薄浆。
2. 净锅内倒入牛奶，再加白糖煮沸后，徐徐倒入花生酱，并用一半浮小麦粉薄浆勾芡离火。
3. 茯苓粉加400克水煮至溶化，再加适量糖至甜味适度，用另一半浮小麦粉薄浆勾芡。取大汤碗1只，将咖啡色和白色两种甜羹盛于碗的两边，使其各占半边，制成太极图形即成。

功效：

健脾益气，活血调脂，适用于各种失眠症，对伴有脂肪肝、骨质疏松症、自汗者尤为适宜。

小贴士

牛奶的镇静催眠作用已得到公认，牛奶中含有的L-色氨酸不仅可抑制大脑兴奋，还能使人产生疲倦感，从而起到催眠效果。

茯苓鸳鸯酪



原料：茯苓50克，面粉1000克，猪肉500克，面肥50克，生姜末15克，白胡椒粉5克，芝麻油10克，料酒10克，精盐15克，酱油100克，葱花25克，骨头汤250克。

制法：

1. 将茯苓去皮，用水浸透，蒸软切片，用煎煮法取浓缩汁500克。
2. 面粉中加入面肥和温热的茯苓药汁，和成面团发酵。
3. 猪肉剁成茸，先加酱油拌匀，再加生姜末、精盐、芝麻油、料酒、葱花、白胡椒粉、骨头汤等搅拌均匀。待面团发酵后，加碱水适量，搓成3~4厘米粗

的长条，按量揪成20个剂子，把剂子压成圆面皮，包馅成生坯。将生坯摆入笼内，上笼用沸水大火蒸约15分钟即成。

功效：

健脾利水，宁心安神。适用于各种失眠症，对伴有水肿、心慌者尤为适宜。

小贴士

茯苓食品在我国源远流长，茯苓糕、茯苓酥、茯苓饼等均为饮誉海内外的健脾、宁心安神佳品。

茯苓包子



牛奶灵芝鸡蛋糕



原料：牛奶200克，鸡蛋4只，面粉500克，白糖100克，灵芝细粉30克，发酵粉10克，精制植物油70克。

制法：

1. 将面粉放入盆内，先加发酵粉，打入鸡蛋，加入白糖、灵芝粉，再慢慢加入牛奶、植物油，调和均匀成糊状。将盘和圆模入烤箱预热，放入20克油，将调好的面糊倒入圆模，放入烤箱烤熟即成。



灵芝

功效：

健脾补钙，宁心安神。适用于各种失眠症，对伴有骨质疏松症、精神疲乏、心慌、体质虚弱者尤为适宜。

小贴士

灵芝为多孔菌科植物灵芝（赤芝）或紫芝的子实体，在《神农本草经》中列为上品，可作为心脾两虚失眠症的药膳佳品。

枸杞子炒茼蒿



原料：茼蒿500克，枸杞子15克，牛奶20毫升，精制植物油、鲜汤、精盐、味精、葱花、湿淀粉各适量。

制法：

1. 将茼蒿削皮，切成丝待用。炒锅上火，加油烧至七成热，将茼蒿丝放入锅中过油，约熟时，捞出控油。
2. 炒锅内留少许油烧热，放入葱花炝锅，随即加入鲜汤、精盐、味精及洗净的枸杞子，将茼蒿放入锅内，焖烧2分钟，盛入盘中，将盘内汤汁滗入锅内，加牛奶烧沸，用湿淀粉勾芡，浇在茼蒿上即成。

功效：

补肾补钙，镇静安眠。适用于各种失眠症，对伴有糖尿病、头晕目眩、骨质疏松症者尤为适宜。

小贴士

枸杞子是枸杞的果实，卵圆形，红色，性平、味甘，功能补肾益气、养肝明目，为药食两用佳品，可健全脑细胞和神经系统而达到健脑安神功效。

原料：桂圆肉50克，莲子50克，冰糖100克，薏仁米、小豆、枸杞子、蜜枣各30克，糖桂花、湿淀粉各适量。

制法：

将莲子、薏仁米、小豆放入锅中，加入适量清水，用中火煮烂熟，再加入桂圆肉、枸杞子、蜜枣、冰糖、糖桂花煮沸，用湿淀粉勾芡即成。



桂圆



莲子

功效：

补益气血，健脾宁心。适用于各种失眠症，对伴有体质虚弱、乏力、健忘、慢性腹泻者尤为适宜。

小贴士

桂圆肉是失眠症患者理想的天然保健品。近代研究发现桂圆肉对大脑皮质有镇静作用，对增强记忆、消除疲劳特别有效。

原料：鲜蘑菇、平菇、鸡腿菇各50克，猪心1只，云芝粉5克，生姜末、葱花、料酒、白酱油、精盐、味精、鲜汤各适量。

制法：

1. 将鲜蘑菇、平菇、鸡腿菇洗净。
2. 猪心对切，冲洗干净，切成片。取蒸碗1个，放入猪心片、云芝粉、精盐、料酒、白酱油、味精、葱花、生姜末和各种菇，加入适量鲜汤，上笼蒸至熟烂即成。

功效：

补益气血，生津养胃，宁心安神。适用于各种失眠症，对伴有体质虚弱、慢性胃炎者尤为适宜。

小贴士

猪心有安神定惊、养心补血之功，自古便用于心悸、失眠等症。对心脾两虚、气阴两虚引起的失眠、健忘有效。

桂圆莲子八宝粥



珍菌猪心



花生叶拌香干



原料：嫩花生叶500克，香干100克，精盐、鸡精、白糖、芝麻油各适量。

制法：

将嫩花生叶洗净，入沸水中焯熟，挤干切成小粒，香干切成黄豆大的小粒，一起放入碗中，酌加精盐、鸡精、白糖拌匀，淋上芝麻油即成。



花生叶

功效：

宁心安神，镇静催眠。适用于各种失眠症。

小贴士

花生叶有“天然助眠药”的美称，在我国部分地区，民间有用50~100克花生叶煎水内服治疗各种失眠症的方法，且安全有效。其催眠机制可能因为花生叶中含有某种类似人体内“睡眠肽”之类的促睡眠成分。

玉米猪心



原料：玉米段4段，猪心300克，精盐、味精、白糖、葱段、生姜片、花椒、芝麻油、卤汁各适量。

制法：

1. 将猪心剖开，剥去白色筋膜，挤净血污，用清水冲洗干净，放入锅中，加入玉米段、葱段、生姜片、花椒，用中火炖煮熟后捞起冷却。
2. 将冷却后的猪心放入锅中，倒入卤汁，没过猪心，用小火炖煮，待猪心煮入味后捞起，切片摆盘。取适量卤汁，放入精盐、味精、白糖、芝麻油，加热熬成浓汁，浇在猪心上，玉米段放在猪心周围即成。

功效：

补益气血，宁心安神。适用于各种失眠症。对伴有心慌、健忘、记忆力减退者尤为适宜。

小贴士

猪心为高胆固醇食物，对失眠伴有血脂异常、动脉粥样硬化症、肥胖症的人应该忌食。

原料：猪心500克，灵芝10克，胡萝卜1根，精盐3克，料酒10克，味精3克，花椒水500克，鲜汤250克，精制植物油50克，熟鸡油10克，葱花、生姜末、湿淀粉各适量。

制法：

1. 先将猪心剖开，剥去白色筋膜，切成片用清水洗净，放入花椒水里浸泡15分钟，捞起沥净水。将灵芝焙干研末；胡萝卜切成滚刀块。
2. 炒锅上火，加入清水烧开，倒入猪心片焯至变色捞起。
3. 另炒锅上火，烧热加底油，下葱花、生姜末煸香，加入鲜汤，捞出葱花、生姜末，下灵芝末、精盐、料酒、

胡萝卜块，烧开后捞起胡萝卜块装在盘子四周，猪心下锅，加味精烧开后勾芡，淋熟鸡油，起锅装盘即成。

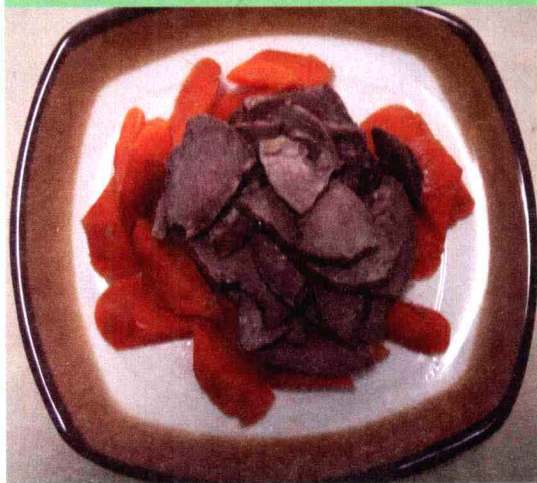
功效：

补益气血，宁心安神。适用于各种失眠症。对伴有心慌、视物不清者尤为适宜。

小贴士

猪心富含蛋白质，脂肪含量少，与灵芝、胡萝卜配伍制成膳食，对治疗心脾两虚的失眠，效果更佳。

灵芝胡萝卜烧猪心



原料：猪心250克，丹参15克，荸荠50克，韭黄10克，鲜汤40克，料酒、精盐、酱油、葱花、生姜末、蒜茸、胡椒粉、湿淀粉、白糖、食醋、精制植物油、芝麻油各适量。

制法：

1. 先将丹参洗净，切成片，放入锅中，加清水适量，煎取浓汁30毫升。
2. 猪心洗净切成片，放入碗中，加入精盐、湿淀粉拌匀。韭黄择洗干净，切成小段，荸荠去皮洗净切成片。取一小碗，放入调料和丹参浓缩汁、湿淀粉，对成芡汁。
3. 炒锅上火，放入植物油烧至七成热，放入猪心滑熟，倒入漏勺中控油。

4. 锅内留适量底油，烧热后放入葱花、生姜末、蒜茸煸香，再放入荸荠片煸透，倒入猪心，加入芡汁，撒上韭黄段，翻炒均匀，淋上食醋和芝麻油即成。

功效：

养心安神，健脑益智。适用于各种失眠症，对伴有冠心病者尤为适宜。

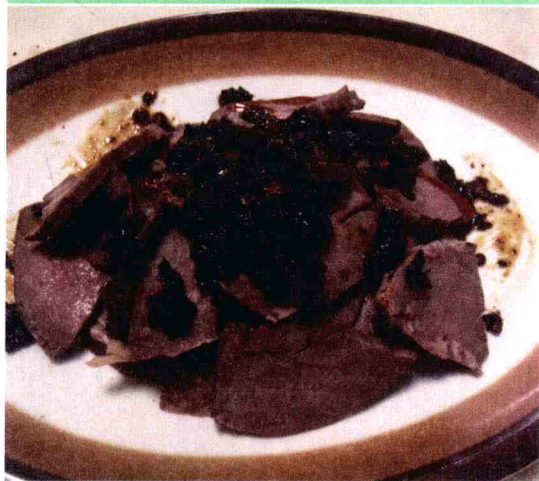
小贴士

近代药理研究证实，丹参对中枢神经系统有调节作用，可延长小鼠的睡眠时间。

丹参炒猪心



豆豉酱猪心



原料：猪心500克，豆豉30克，葱、生姜、甜面酱、酱油、料酒各适量。

制法：

先将猪心加工洗净，放入锅内，加入洗净的豆豉、葱、生姜、甜面酱、酱油、料酒、清水各适量，旺火烧沸后转用小火炖熬至熟，捞出猪心，稍冷后切成薄片，即可食用。



豆豉

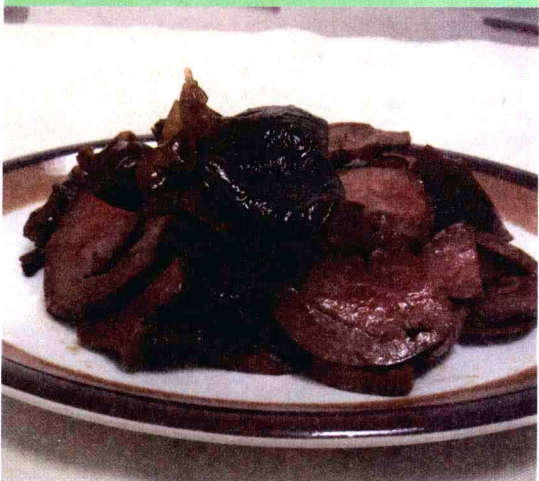
功效：

补血养心，安神开胃。适用于各种失眠症。对伴有食欲不振、神疲健忘者尤为适宜。

小贴士

经常食用豆豉可助消化、抗衰老、增脑力、提高肝脏解毒作用、防治高血压、消除疲劳、解酒毒、防癌症，与猪心烧制后，可增鲜生香，使失眠者乐于食用。

黑木耳炒猪心



原料：猪心500克，水发黑木耳100克，鲜汤40克，精盐、酱油、料酒、湿淀粉、芝麻油、精制植物油、白糖、胡椒粉、食醋各适量。

制法：

1. 先将猪心洗净，切成片，放在碗中，加精盐、湿淀粉拌匀上浆。
2. 取小碗一只，加入料酒、酱油、白糖、味精、精盐，以及胡椒粉、鲜汤、湿淀粉，调匀成芡汁，备用。
3. 将锅烧热，放入植物油，待油五成热时，将猪心投入滑透，然后倒入漏勺沥油。
4. 原锅留余油，加黑木耳炒几下后，再下调味芡汁，然后将猪心倒入，翻炒

几下，淋上芝麻油，起锅装盘即成。

功效：

养心补血，宁心安神，凉血止血，滋阴润肠。适用于各种失眠症，对伴有痔疮出血、贫血、便秘者尤为适宜。

小贴士

猪心含胆固醇较高，黑木耳中的一类核酸物质可显著降低血中胆固醇含量，两者配伍，既可安神，又可防止胆固醇升高。

原料：天麻20克，猪脑1个，料酒、精盐、葱花、味精、精制植物油各适量。

制法：

将天麻入清水中浸泡，洗净切成薄片，煎煮30分钟，放入猪脑，用小火烧10分钟，加料酒、精盐、葱花、味精，再煮开即成。



天麻

功效：

补气益智，健脑安神。适用于各类失眠症，对伴有眩晕、头痛、健忘、习惯性便秘者尤为适宜。

小贴士

猪脑富含蛋白质、多种氨基酸和多量的磷脂、腺素，对人体新陈代谢有较大作用。它能灵活脑神经，对治疗头痛病、失眠、神经衰弱有一定功效。

天麻猪脑汤



原料：灵芝20克，咸肉片50克，蚌肉250克，豆腐100克，笋片200克，小青菜60克，生姜、料酒、精盐、味精、白胡椒粉、芝麻油各适量。

制法：

1. 将灵芝用温开水浸软，清洗干净，切成碎末，待用。
2. 将蚌肉放入盐水中浸泡15分钟，去尽泥沙，用清水洗净。瓦锅加清水，放入灵芝煮半小时，去灵芝取汁。
3. 蚌肉、咸肉片、笋片放入灵芝汁中煮至熟烂，加入小青菜、豆腐、料酒、精盐、味精、白胡椒粉，煮沸后淋入芝麻油即成。

功效：

滋补强壮，安神健胃，健脾养胃。适用于各种失眠症，对伴有冠心病、心律失常、高血压病、消化不良者尤为适宜。

小贴士

灵芝性温味甘，功能益精气、强筋骨，主治心悸失眠、健忘、神疲乏力等病症，也可用于治疗神经衰弱、慢性支气管炎。

灵芝河蚌汤

