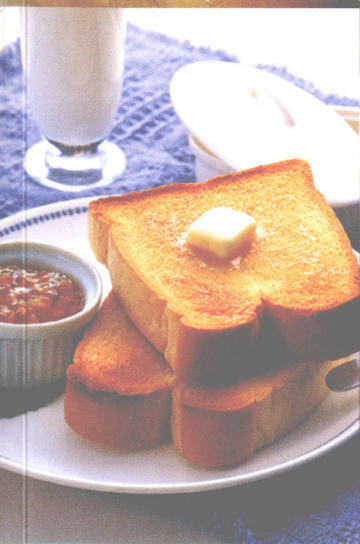


粉领族急需的5大养生法+100种美颜套餐

舒眠抗压 排毒减重 健康餐

献给压力过大
睡眠不足的朋友

快乐膳魔师
黄乃芸◎著



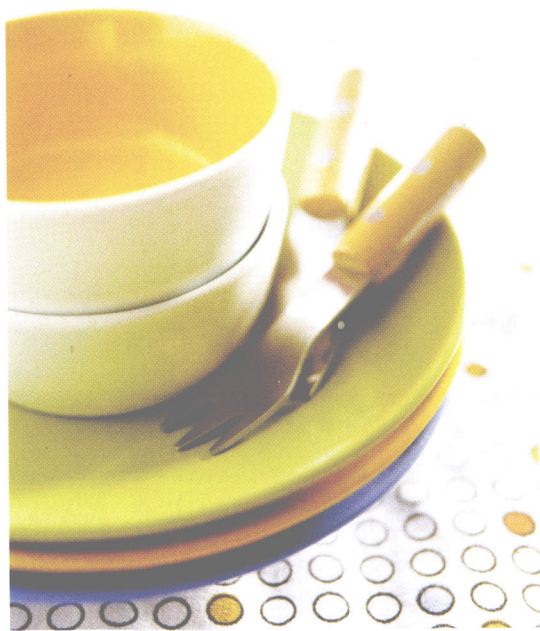
文匯出版社

HAPPY COOKING

Taste.

舒眠抗压 排毒减重 健康餐

♥ 黄乃芸 著



文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舒眠抗压排毒减重健康餐 / 黄乃芸著. —上海: 文汇出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80741-250-2

I. 舒... II. 黄... III. 保健-食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第119983号

舒眠抗压排毒减重健康餐

作 者 / 黄乃芸

责任编辑 / 闻 之

装帧设计 / 灵动视线

出版发行 / **文汇出版社**

上海市威海路755号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

版 次 / 2007年8月第1版

印 次 / 2007年8月第1次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

字 数 / 110千

印 张 / 7.75

印 数 / 1-10 000

书 号 / ISBN 978-7-80741-250-2

定 价 / 26.00元

内容简介

“性”福障碍，忧郁、压力、失眠、疲劳，可以说都是市场文化的副产物，这些副产物如果没有适当的处理或者缓解，可能会影响正常的生活。本书以常见的食材，SUPER营养素特质，简易的烹调手法，带领你进入烹饪的快乐魔法，将自己和家人在都市丛林的压力通通驱逐，注入快乐甘泉……

企划/纪 晓 摄影/陈满标 周祐和 陈敬强

速效美颜养生餐

教你选择最健康的养生食材，烹调色香味俱全的餐点，尽情享受美食，更能长久留住青春

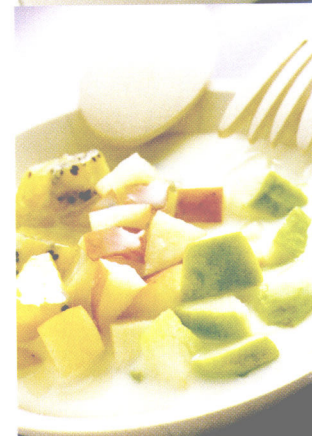
60道
神奇靓颜
保健料理

20款粉领族必点的补气饮品



定价：18.00元

这是一部让你留住青春的饮食秘方，全书遵循“寓医于食”的观念，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，选择最健康的养生食材，烹调出60道色香味俱全的神奇靓颜保健料理，让你尽情享受，吃出健康，吃出靓丽。



09 PART 1 吃出幸福



召唤幸福餐，
全面提升性福指数

♥ 就让你我，成为“性”福一族！……………10

Point1. “性”不再是禁忌话题

Point2. 造成不性福的罪魁祸首

Point3. 吃对营养素，为您助“性”

Point4. 良好饮食，增进性生活
性福秘诀大公开

♥ 开胃菜

爱味沙拉……………14

炆辣小黄瓜……………15

香烤洋葱……………16

南瓜汤……………17

奶油牡蛎汤……………18

♥ 主菜

红豆甘薯饭……………19

紫米燕麦粥……………20

蕃茄牛肉餐……………21

柠檬石斑……………22

鸡肉镶豆腐……………23

蒜香海陆……………24

烤牛肉片……………25

蛤蜊蒸蛋……………26

♥ 甜点&饮品

酒酿蛋……………28

山药松饼……………29

金橘柠檬……………30

巧克力冰淇淋……………31

甜心奶昔……………32



33 PART 2 消除疲劳



活力健康餐， 全方位消除疲劳



你累了吗？
休息一下吧！34

Point1. 疲劳感是身体发出的警讯

Point2. 疲劳产生的原因

Point3. 慢性疲劳、过劳最常见

Point4. 吃对营养素，疲劳不见了
小妙招，帮你消除疲劳！

♥ 开胃菜

味噌小黄瓜38

枸杞桂圆汤39

鲜虾沙拉40

凉拌苦瓜41

水果牛肉沙拉41

♥ 主菜

蔬菜凉面43

三色菜饭44

大蒜鸡45

西芹炒海鲜45

香烤鳗鱼46

鱼拌豆腐47

炭烤鸡柳48

熏鲑鱼卷49

萝卜炖牛筋50

♥ 甜点&饮品

芝麻糊51

草莓果冻52

香蕉洋果雪冰52

果香酸奶53

奇异果汁53

生菜苹果汁54

55 Part 3 减缓压力



解焦抗压餐， 舒压技巧教战守则



排除压力，
轻松过生活！56

Point1. 压力其实无所不在

Point2. 压力过大征候群

Point3. 就从食物中搭配出抗压解药
与压力和平共处

♥ 开胃菜

南瓜排骨汤60

优果沙拉61

花生小鱼干61

金线莲鲫鱼62

♥ 主菜

洋葱铁板牛肉丝63

鸡肉蛋炒饭64

茄香拌鸡65

蒜蓉芦笋66

猪肝粥67

蚵仔煎67

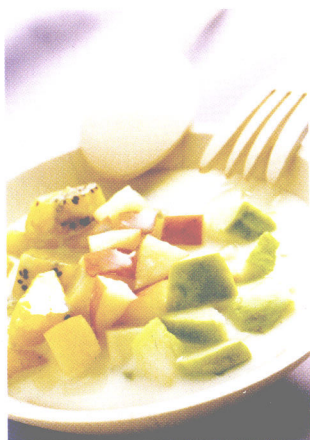
凤梨鸡丁68

清蒸鳕鱼69

奶香乳酪蛋69

金色飨宴70

目录 Contents



♥ 甜品 & 饮品

花果茶	71
抹茶奶酪	71
樱桃酸奶	73
椰奶西米露	74
三色杏仁豆腐茶	74

75 Part 4 挥别 忧郁



疗伤止郁餐， 征服忧郁美食处方

♥ 你很忧郁吗？	76
----------	----

- Point1. 忧郁的人请举手
- Point2. 让我们携手远离忧郁
- Point3. 治疗忧郁症，多方面进行
忧郁症自我检测

♥ 开胃菜

香蕉薯泥	81
五彩沙拉	82
菠菜鸡丝汤	82
鲜鱼味噌汤	83
罗宋汤	84

♥ 主菜

芥兰牛肉	85
意大利面	86
芦笋培根卷	87
凉拌秋葵	88
鲔鱼沙拉三明治	88
豆腐鲜鱼羹	89
烤马铃薯	90
黄金蒸鸡蛋	91

西兰花牛排·····	92
海陆什锦炒饭·····	93

♥ 甜点&饮品

水果牛奶·····	94
南瓜派·····	94
葡萄燕麦松饼·····	95
布丁鲜奶昔·····	96
花生汤·····	96

97 Part 5 告别失眠

舒眠美颜餐， 排除睡眠障碍秘方

神啊，
请您救救我的失眠吧！·····98

- Point1. 你也是熊猫一族吗
 - Point2. 为何失眠找上我
 - Point3. 饮食习惯，偷走你的睡眠
 - Point4. 选对营养素，彻底解决失眠问题
- 治疗失眠的5个TIPS

♥ 开胃菜

百合茯苓排骨汤·····	102
乳味沙拉·····	103
枣仁鸡汤·····	104
莲子鱼汤·····	105
猪心参片汤·····	105

♥ 主菜

蔬果手卷·····	107
鸡丝拌银耳·····	108

桂圆莲子粥·····	109
蛤蜊海鲜粥·····	110
酸枣仁燕麦饭·····	111
柠檬鳕鱼·····	112
法式全麦吐司·····	112
黄花炒笋·····	113
酥皮香蕉·····	114

♥ 甜点&饮品

百合巧饮·····	115
草莓牛奶沙冰·····	116
牛奶麦片粥·····	117
茉莉桑椹奶茶·····	117
苹果牛奶冻·····	118



Preface

作者序

这是一本都会生活产物……

“性”福障碍、忧郁、压力、失眠、疲劳可以说是都会文化的副产物，这些副产物如果没有适当的处理或舒缓，可能会影响正常生活。本书以常见的食材、SUPER营养素特质、简易的烹调手法，带您以厨事的快乐魔法为自己和家人驱逐都市丛林的压力，注入丝丝快乐的甘泉。

性福篇——把害羞的我们不想告诉别人的隐密房事，借由简单小食谱，让“性福”真的变得很“幸福”。

忧郁篇——补充适当、正确的解忧营养素，让忧郁远离，不让忧郁成为生活中的不定时炸弹。

压力篇——解除压力是现代人迫切需要的，就是为了这个原因，特别设计了解压简易食谱，有了营养的食疗方式，让压力不上身。

失眠篇——不要再大喊失眠真痛苦了，这里已经提供好丰盛且含有减轻失眠、帮助睡眠的美味料理，让您吃得开心，睡得安心。

疲劳篇——针对疲劳所设计的家常食谱。在繁忙的工作后，几道热乎乎的菜肴，不只消疲又温暖心灵。我把跻身于快速、高压生活步调，在平衡“性福”、忧郁、压力、失眠、疲劳之外，还可偷闲以“速简烹调”自愉于厨房乐事的生活经验和我类族群朋友共享！

我喜欢做菜，在厨房钻进钻出；喜欢看宝贝女儿淇淇睁着亮晶晶的大眼跟着我在厨房烤箱旁等待、或盼着瓦斯炉上一锅汤的眼巴巴的神情，更陶醉于她的小脸在饱食时心满意足的模样。

没有 Becky、Yali、Smily 及俐岑的“高压”协助，这本书的完成可能会脱序，特此向她们说声“我爱你们”！

幸福达人 黄乃芸



幸福食材大点名

针对自我体质——选对食材，改善体质效果佳！

是让亲爱的家人轻松吃出幸福的最佳保证。
食材作详细说明，唯有彻底了解食材及食用方式，才正确又对身体绝对有益处的食用方式？以下就不同的食材，是您不可错过的一帖灵药。究竟怎么吃才是最而达到幸福的彼岸吗？那么这些人气旺到不行的幸福想要减缓压力、消除疲劳、挥别忧郁、告别失眠，进



吃出幸福

只要补充正确的营养素，就能在最短的时间内，获得最圆满又和谐美妙的幸福补给。



* 维生素 B5

维生素有助于纤维胺提高，有助性的效果，不论是维生素 B5 或是维生素 E，都是可以助性的重要元素，而且可从一般常见的食物中来摄取，可以让自己的性致更高昂。

* 钠

钠被戏称为青春的元素，因为它可以保护我们身体的关节和韧带的活力，日常生活中多多摄取，不仅可增强活动力，对性生活更有一定程度的帮助。

* 锌、镁

锌含量丰富的食物有牡蛎、虾、蟹、肝脏、肉类、全壳类等，镁含量丰富的有深色蔬菜、全壳类、海产类、肉类等。多多补充这些食物，除了能清除自由基外，也有稳定情绪、帮助肌肉舒缓及减缓疲劳的作用。

* 钙

除了牙齿与骨骼的组成成分外，钙还有参与神经传导、肌肉放松等荷尔蒙作用的要务，因此情绪焦躁不安时，适度补充奶类及奶制品、豆制品、小鱼干、发菜、海带、芝麻等食物，有不错的安神效果。

★★★ 消除疲劳

多多食用碱性食物及维生素B群，可以消除疲劳、回复活力、提振精神，一次获得满足！



* 维生素B群

包括B₁、B₂、B₆、B₁₂、B₁₃、B₁₅、B₁₇、维生素H、烟碱酸、叶酸等是克服压力的重量级营养素，如在平常饮食中，多多补充B群食物，如糙米、猪肉、肝、蛋黄、豆类、麦片、牛奶、花生、芹菜、酵母等，不仅有助于舒缓压力、维护神经系统的健康，对于保护肝脏、防止肝功能受损也有不错的效果。

* 维生素C

当疲劳感来临时，腺体大量分泌肾上腺素，因此也会耗费大量的维生素C，所以经常补充维生素C对于应付疲劳发生是相当重要的，在柑橘类、青花菜、芭乐、葡萄柚等食物中都有着丰富的含量。

* 锌、镁

锌包含超过70种酵素的主要成分，可促进抗氧化酵素生成，能有效提高免疫力，避免疲劳或者压力的产生。锌在牡蛎、螃蟹、坚果、牛肉等食物中含量都很高，可在日常饮食中多多摄取。杏仁、香蕉、核果类、空心菜等都是镁含量丰富的食材，多多补充可使肌肉放松，避免过度紧张、抽搐或痉挛等现象的发生，是天然神经稳定剂，让人轻松远离疲劳感的侵袭。

3

● ● ● 减缓压力

维生素B₁₂、烟碱酸、维生素C与β胡萝卜素的营养成分，帮助你舒解压力，彻底摆脱焦虑的不良情绪。



* 维生素B₁₂

B₁₂含量丰富的有奶类、肉类、内脏类等，多多补充可维持细胞的正常代谢，也是红血球合成的重要原料之一，可以增进记忆力，消除精神不振。缺乏时易导致贫血以及身体含氧量降低，进而产生疲劳现象。当身体缺乏时，会有欲振乏力、无精打采及疲劳感。因此适当补充，可起到保养神经、帮助脑部及中枢神经发育的作用，维持神经组织及其活动正常，多多食用奶类、肉类、酵母、全壳类、坚果、内脏类等食物就能获得。

* 烟碱酸

不论脑部或神经系统的运作，都必须有适当的烟碱酸，才能达到最佳状态，因此它是人体内新陈代谢不可或缺的营养素之一，缺乏时容易出现情绪不稳、紧张等精神低落现象。猪肉、猪肝、酵母等都是含有丰富烟碱酸的食物，可多多补充。

* 卵磷脂

蛋、豆类、西兰花等都是含有丰富卵磷脂的食物，具有生物乳化剂的特点，可将积存在血管壁上的胆固醇、脂肪清除，因此又有“血管清道夫”之称，经常食用，可避免脂肪肝发生与肝功能退化。

◆◆◆挥别忧郁

多补充糖类、蛋白质、纤维质，以及维生素B群、C、E等营养素，挥别忧郁情绪，迎向生命活力新起点。



* 维生素B群、C、E

要挥别忧郁，就要多补充维生素C、B群等营养素，维生素B群对于缓解压力有不错的帮助，是不错的抗压维生素，缺乏会导致脑部受损，产生易怒、失眠、紧张等反应，除此之外，饮食应着重均衡营养来达到预防忧郁症的目的。

* 糖类、蛋白质、纤维质

糖类主要来源为五谷杂粮、红豆、绿豆、芋头、蕃薯、马铃薯等食品，多多食用可让人放松心情，而蛋白质的营养素，可使脑部产生安定的作用，让焦虑和忧郁的现象得以舒缓，而在饮食中增加纤维的摄取，可彻底解决忧郁问题，许多小毛病也会不药而愈。

* omega-3 多元不饱和脂肪酸

omega-3的脂肪酸主要分为EPA和DHA两大类，这两种成分不仅是构成脑膜脂质的主要成分，更具有多种抗炎、降低心血管疾病的保健功效，多多补充鲑鱼、鲭鱼等，对于改变调节情绪的神经传导物质，保健功效更为显著。

5

***告别失眠

色氨酸、维生素B群及钙、镁等矿物质，是最天然的安眠药，只要平日多多补充，就能助你一夜好眠。



* 色氨酸

色氨酸属于一种必需氨基酸，它是大脑制造血清素的原料。血清素是一种神经传导物质，它能让人放松，保持心情愉悦，产生镇定神经的作用，使人感到舒缓又安宁，容易入眠，平常多多补充含色氨酸的食物，如：牛奶、谷类、全麦面包、海藻、大豆、香蕉、优酪乳等，就能让人一夜好眠。

* 维生素B群

正所谓吃得好不如吃得巧，唯有吃对食物，才可有效降低失眠的几率，而富含维生素B群的食物，如牛奶、猪肉、牛肉、绿叶蔬菜、肝脏、蛋类等，就是可以帮助你睡眠、放松心情的最佳食材，多多食用可消除烦躁不安，改善失眠的问题。

* 钙、镁

钙和镁一起摄取，就成为天然的放松剂及镇定剂，人体内的镁含量过低时，会失去抗压力，而钙摄取不足，不只会罹患骨质疏松症的危险，也可能让你睡眠质量大大降低，因此平时不仅要多吃带骨小鱼、牛奶、绿叶蔬菜及豆类来补充钙，还要食用香蕉及坚果类食物，以补充身体对镁的需求。

幸福圆“5”曲 Sweet Eating



Part 1. 吃出幸福

Part 2. 消除疲劳

Part 3. 减缓压力

Part 1

生猛海鲜
真的能增
强“性”
福吗?



所谓助性壮阳的食补，最被大众知道的助性食材，莫过于海鲜类了。研究证明，鱼肉及贝类含有丰富的磷、锌、锰等物质，可帮助保护腺功能，因此可不要小看这些物质，它们可是保健性功能的主要营养素。女性多食用海鲜，可以克服提不起性趣的冷感，增加性趣；对男性来说，多吃海鲜，可以克服力不从心，增加精子数量和活力，增强体力和耐力，帮你发挥意想不到的效果！

推荐食材

韭菜	鸡蛋	洋葱	枸杞
虾子	青蒜	胡椒	莲子
牡蛎	牛肉	蜂蜜	辣椒
石斑	香蕉	巧克力	生姜
蛤蜊	南瓜	山药	坚果

Part 2

如何消除
疲劳，增
强身体免
疫力?



身体中二氧化碳过多、氧气不够，是造成疲劳的原因之一。适度休息或是均衡营养都是消除疲劳的方式，如糖、蛋白质、矿物质、维生素等能使身体保持最佳状态。维生素B群的主要作用，在于维护神经系统的健康以及保护肝脏等。碱性食物也有抗疲劳效果。经常体力消耗较多的人，体内的乳酸、丙酮过多，使人体体液偏酸性，就会产生疲劳感。多补充碱性食物，让体内液质中和，自然可减轻疲劳感。

推荐食材

全麦面包	芭乐	大豆	杏仁
牛奶、蛋	葡萄柚	豌豆	香蕉
绿色蔬菜	牡蛎	蕃茄	核果类
柑橘类	螃蟹	花生	空心菜
花椰菜	坚果	酵母	乳制品

Part 3

你压力过
大吗？是
否想减缓
压力?



长期的压力对人体不是一件好事，既然压力无所不在，那么就要从生活中找寻解压的方式，或是避免让自己陷入压力的困境中，虽然压力释放有许多通道，但吃对食物，有助于抗压，让我们神清气爽，身体充满精力。摄取适当的营养：维生素中的维生素C、E、维生素B群、矿物质中的钙、镁等有助于对抗压力，如你是甜食爱好者或是有吸烟习惯者、咖啡因过量的人更要注意这类维生素的摄取，以平衡身心压力。

推荐食材

秋刀鱼	奶制品	芝麻	全谷类
鲑鱼	豆制品	奶类	牡蛎
鳕鱼	小鱼干	肉类	虾
鲭鱼	发菜	内脏	蟹
水果	海带	深色蔬菜	香蕉

幸福圆“5”曲 Sweet Eattting



Part 4. 挥别忧郁

Part 5. 告别失眠

Part4 如何善用 食物，挥 别忧郁？



常心情不好、烦躁不堪、不自觉想哭？那您要注意了，往往这就是身体发出的警

讯。忧郁症是大脑神经荷尔蒙失调、特殊人格特质及负面思考习惯，再加上重大压力等三大因素共同作用的结果。这时就要进行药物、心理治

疗及正确摄取食物营养素，如多摄取绿色蔬菜增加叶酸。另外，深海鱼富含 Omega-3 多元不饱和脂肪酸，有助安定神经、缓和暴力、沮丧等情绪，只要配合适当食疗，并保持心情愉悦，就可远离忧郁。

推荐食材

黄豆	金针	马铃薯	鱼油
肝脏	螃蟹	葡萄干	香蕉
红肉	芝麻	全谷类	绿色蔬菜
蛋	葵花籽	坚果	牛奶
豆腐	青花菜	酵母	乳酪

Part5 怎样一夜 好眠，完 全提升睡 眠品质？



失眠的门诊当今也算是热

门的科别，无论是身体疾病或心理问题，都可能产生睡眠障碍。其中，饮食习惯、烹调方式、具刺激性的食材、调味料等，都可能影响你的睡眠。富含“色胺酸”的食材可解决失眠，因为色胺酸是天然安眠药，是

主要为大脑制造血清素的原料，能有效让人放松心情、减缓神经活动，引发睡意。另外，富含维生素 B 群的食物，也有助于睡眠。香蕉、坚果类，富含钙、镁矿物质，也具放松和镇定作用，可减缓心情压力。

推荐食材

海藻	绿色蔬菜	蛋类	坚果
酵母	牛奶	小鱼	蜂蜜
全麦制品	肝脏	豆腐	水果
花生	牛肉	香蕉	小米
胡桃	猪肉	巧克力	优酪乳