

药补不如食补



【家庭百科】

食

失眠抑郁症

科学养生

Jiating
BaiKe 365

滋补

食谱

金霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身体，尽情享受美味诱惑

大众文艺出版社



失眠抑郁症

科学养生

食谱

滋补

主编 张其成



本书是张其成老师多年从事失眠、抑郁症临床工作的经验总结，也是张其成老师多年从事失眠、抑郁症临床工作的经验总结。

张其成 主编

药补不如食补

营养饮食 科学养生
健康饮食 家庭健康

【家庭百科】



失眠抑郁症

科学养生

Jiating

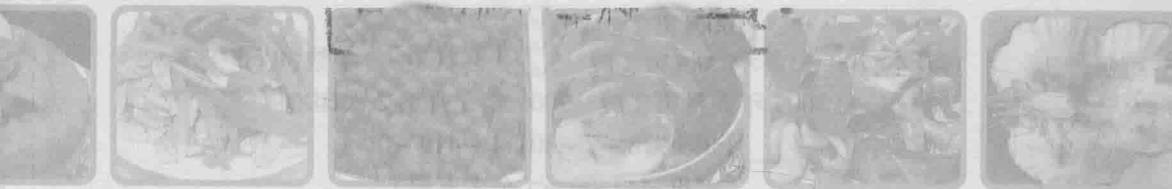
BaiKe

365

滋补

食谱

金霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身体 享受美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠抑郁症科学养生滋补食谱/金霞 编著. - 北京:大众文艺出版社,2004.03
(2009.3 重印)

(家庭百科/金 霞 编著)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 419 - 0

I. 失… II. 金… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014190 号

失眠抑郁症科学养生滋补食谱

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司 印刷

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:270 字数:4000 千字

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80171 - 419 - 0

定价:447.00 元(全十五册)

版权所有,翻版必究。



前言



失眠症是指持续相当长时间的对睡眠质量不满意的生理障碍。其致病因素主要是心理因素,即对失眠有忧虑或恐惧心理。失眠是最常见的睡眠障碍,是指各种原因引起的睡眠不足、入睡困难、早醒。抑郁症是由各种原因引起的以抑郁为主要症状的一组心境障碍,是以抑郁心境自我体验为中心的临床症状群或状态。近年来,失眠抑郁症的患病人数有不断增长的趋势,引起了人们的普遍关注。

本书的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地引入现代营养饮食方法,反映了当代营养学治疗失眠抑郁症的新理论、新方法和新技术。本书内容丰富,原料易懂,制作简便,安全可靠,既适合广大失眠抑郁症患者及家属选用,也是临床营养师及医护人员的理想参考书。



目 录

失眠患者营养食谱

粥点类	1
汤羹类	10
蜜饯类	40
茶饮类	43

失眠症患者调养药膳

主食类	46
汤羹类	61
菜肴类	75
蜜饯类	82
茶饮类	85
药酒类	89

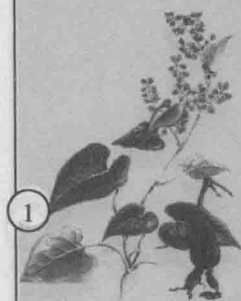
远离失眠抑郁的滋补食谱

汤类	91
粥类	96

西瓜

营养成分:西瓜含水量极大,占91%~93%,是一种消暑解渴佳品,是大众化的夏令多汁瓜果。西瓜还含有蛋白质、葡萄糖、果糖、苹果酸、谷氨酸、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C以及钙、磷、铁等多种人体所需的营养成分。

药用功效:西瓜可清热解暑,除烦止渴。所含糖、盐能利尿并消除肾脏炎症。吃西瓜后尿量会明显增加,从而减少胆色素含量,还可使大便通畅,对黄疸有一定辅助治疗作用。蛋白酶能将不溶性蛋白质转化为可溶的蛋白质。新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮可增加皮肤弹性,减少皱纹。



哈密瓜

营养成分:在每100克哈密瓜肉中含有蛋白质0.4克、脂肪0.3克、钙14毫克、磷10毫克、铁1毫克。哈密瓜中的铁含量较之等量的鸡肉多2倍、鱼肉多3倍、牛奶多17倍;维生素的含量比西瓜多4~7倍、比苹果多6倍、比杏多13倍。

药用功效:哈密瓜是夏季解暑佳品,能清凉消暑、除烦热、生津止渴。食用哈密瓜对人体造血功能有显著的促进作用,可作为贫血患者的食疗之品。中医认为,哈密瓜有疗饥、利便、益气、清肺热止咳的功效,适宜于肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘患者食用。

茶饮类	105
其他药膳方	116

补虚养生与科学滋补

粥类	136
汤羹类	151
羹类	170

日常生活与调理食谱

粥点类	178
汤羹类	187
茶饮类	202
其它类	217

抑郁症的养生与滋补

春季食谱	249
夏季食谱	255
秋季食谱	261
冬季食谱	267
主食类	274
素菜类	276
荤菜类	278

失眠患者营养食谱

粥点类

八宝粥

用料：大米 150 克，芡实、薏仁米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各 6 克。

制法：先将 8 味中药煎煮 40 分钟，再加人大米煮至米熟粥稠即可。分顿调糖食用，连吃数日。

功效：健脾和胃、补气益肾、养血安神，适用于失眠等症。

苘蒿粥

用料：粳米 100 克，苘蒿 150 克，精盐、熟猪油各适量。

制法：将苘蒿菜择洗干净，切段。粳米淘洗干净。锅置火上，注入适量清水，加入粳米煮至粥熟，再加入苘蒿、精盐、熟猪油搅匀，略煮片刻即可。

功效：健脾开胃，去痰，适合失眠者食用。

桑葚

营养成分：桑葚含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质等成分，营养是苹果的 5~6 倍、葡萄的 4 倍。

药用功效：桑葚具有多种功效，被医学界誉为“21 世纪的最佳保健果品”。它能改善皮肤血液供应，营养肌肤，使皮肤白嫩。常食可明目，促进免疫，防止人体动脉硬化、骨骼关节硬化，促进新陈代谢。桑葚可促进血红细胞的生长，防止白细胞减少，并对治疗糖尿病、贫血、高血压、高脂血、冠心病、神经衰弱等症有辅助疗效。适量食用能促进胃液分泌，刺激肠蠕动及解除燥热。



柿子

营养成分：柿子含糖量较高，还含有碳水化合物、单宁、柿胶粉、蛋白质、脂肪、维生素 C 和胡萝卜素等多种营养成分。另外，柿子的磷、铁、锌、铜、钙、碘等微量元素的含量也很高。

药用功效：除铜、锌外，柿子的其他营养成分在水果中均占优势。在预防心血管硬化方面，其功效远大于苹果。柿子含碘，可辅助预防并治疗因缺碘引起的地方性甲状腺肿大。柿子可养肺胃、清燥火，常食能补虚、止咳、利肠、除热、止血、解酒。柿饼有涩肠、润肺、和胃等功效。

八宝青梅粥

用料：白扁豆、薏米、莲子肉、大枣、核桃仁、桂圆肉各 15 克，糖青梅 5 个，糯米 150 克，白糖适量。

制法：白扁豆、薏米、莲子肉、大枣洗净，以温水泡发；核桃仁捣碎；糯米淘洗干净。将所有用料一起入锅，加水 1500 克，用旺火烧开后，改用小火熬煮成稀粥，适量食用。

功效：健脾养胃、补气益肾、养血安神，适用于失眠等症。

咸鸭蛋蚝豉粥

用料：咸鸭蛋 2 个，蚝豉 100 克，大米 150 克。

制法：将咸鸭蛋去壳，与淘洗干净的大米、蚝豉一同入锅，加水 1500 克，用旺火烧开后，改用小火煮成稀粥，每日分数次食用。

功效：滋阴养血、降火宁心，适用于失眠等症。

海参猪肉粥

用料：海参 30 克，猪瘦肉 250 克，大米 100 克，白糖适量。

制法：将猪肉洗净，切成小片，与发好的海参和淘洗干净的大米一起入锅，加水 1000 克，用旺火烧开后，改用小火熬煮成稀粥，加入调料，每日早晚食用，连服 7~15 天。

功效：补肾益精、养血润燥、除湿利尿，适用于失眠等症。

抑郁

红枣

营养成分：红枣含较多蛋白质、芦丁、葡萄糖、果糖、脂肪、碳水化合物、有机酸和多种维生素及钙、磷、铁等矿物质。每100克红枣中维生素C的含量高达380~600毫克，维生素E的含量也是百果之冠。

药用功效：红枣含有抑制癌细胞物质，常食能提高人体免疫力，抑制癌细胞。所含芦丁能软化血管、降低血压。红枣能促进白细胞生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏。红枣富含维生素C，能使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸，从而降低结石形成的概率。红枣含钙、铁，适用于骨质疏松和贫血的患者。

红枣大米粥

用料： 红枣 50 克，大米 80 克。

制法： 先将大米淘洗干净后，放入锅中，再加入清水和洗净的红枣，先用大火烧开，然后改用小火熬煮至大米烂熟，可以做点心或在吃饭时食用。

功效： 安心神、补气血、健脾胃、抗衰老，适用于贫血、神经衰弱引起的失眠、胃虚食少等症。

大米桂圆白糖粥

用料： 大米 60 克，桂圆 15 克，红枣、白糖各适量。

制法： 先将大米淘洗干净。把桂圆肉、红枣分别洗净，放入锅中，加入清水，先用大火煮沸，再用小火熬煮 30 分钟，以大米烂熟为度，最后加入适量白糖调匀。每日早晚各服 1 次，趁热食用，不宜过量。

功效： 开胃益肠、补益心脾、养血安神、壮阳益气、补虚长智，适用于思虑过度及心脾血虚引起的失眠健忘、神经衰弱、心悸怔忡、食少体倦、脾虚气弱、气血不足等症。

小米桂圆粥

用料： 桂圆肉 30 克，小米 100 克，红糖适量。

制法： 将桂圆肉洗净，与淘洗干净的小米同放入锅中，加入适量清水，用中火烧开后，改用小火熬煮成粥。待粥熟时，加



荔枝

营养成分：荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、脂肪、柠檬酸、果胶、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C 以及磷、铁等。

药用功效：常食荔枝能补脑健身、开胃益脾，有促进食欲之功效。贫血、胃寒和口臭者很适合食用，尤其适合产妇、老人、体质虚弱者、病后调养者食用。荔枝拥有丰富的维生素，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的产生，妊娠雀斑也有疗效。

入红糖调匀即可。每日 2 次，可空腹食用。

功效： 补血养心、安神益智，适用于失眠、健忘、心脾虚损、气血不足、惊悸等症。

栗子桂圆粥

用料： 大米 50 克，桂圆肉 15 克，栗子 20 克，白糖适量。

制法： 先将栗子壳去掉，再取栗子肉，切成小碎块，加入清水后，与淘洗干净的大米一同煮粥。待粥快熟时，放入桂圆肉，再加入少许冰糖即可。

功效： 补心安神、益肾壮腰、益脾增智、补血助眠，适用于心。肾精血不足引起的失眠、心悸、腰膝酸软等症。

糯米桂圆粥

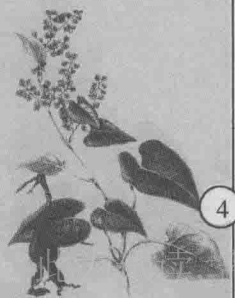
用料： 桂圆肉 100 克，糯米 120 克。

制法： 桂圆肉拣去杂质，切碎备用。将糯米淘洗干净，放入沙锅中，加水煮至半熟，再加入桂圆肉搅匀，用小火煮熟，可在吃早饭、晚饭时佐餐食用，或当点心吃。

功效： 健脾、补血、益气，适用于心血不足、心脾血虚引起的失眠、健忘、心悸不安、记忆力减退等症。风寒感冒、恶寒发热及舌苔厚腻者不宜吃。

桂圆莲子粥

用料： 圆糯米 60 克，桂圆肉 10 克，去心莲子、红枣各 20



失

眠

抑郁

桂圆

营养成分：桂圆的果肉中含碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素 C、烟酸和维生素 K 等多种营养成分，同时还含有灰分、钙、磷等微量元素。其中，烟酸和维生素 K 的含量很高，是其他水果少有的。桂圆的糖分很高，包括可以被人体直接吸收的葡萄糖。

药用功效：桂圆是健脾长智的传统食物，有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效，对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血有较好的辅助治疗作用。研究表明，桂圆对子宫癌细胞的抑制率高达 90%，妇女更年期应适当吃些桂圆。桂圆有补益作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。

克，冰糖适量。

制法：将莲子洗净，红枣去核，圆糯米洗净，浸泡在水中。把莲子与圆糯米加入 600 毫升水中，用小火煮 40 分钟，加入桂圆肉、红枣，再熬煮 15 分钟，加适量冰糖即可。临睡前可食用 1 小碗。

功效：补血安神、健脾益胃、补中益气，适用于中老年忧郁性失眠症。

桂圆姜汁粥

用料：大米、桂圆各 100 克，黑豆 25 克，姜、蜂蜜各适量。

制法：把桂圆、黑豆浸泡后洗净；鲜姜去皮，磨成姜汁备用。把大米浸泡 30 分钟，捞出沥干水分，放入锅中，加入清水，用旺火煮沸，转为小火，加入桂圆、黑豆、蜂蜜，搅匀，煮至软烂即可。

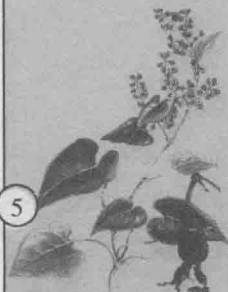
功效：消肿下气、润肺清热、活血利水、祛风解毒、补血安神，适用于失眠等症。

桂圆糯米枣粥

用料：桂圆肉 30 克，大枣 10 克，糯米 15 克。

制法：将桂圆肉、糯米和大枣淘洗干净，放入锅中，加入清水，用旺火烧开后，改用小火熬煮成粥，临睡前服用。

功效：补心健脾、养血补虚，适用于失眠等症。



失眠

抑郁

芒果

营养成分：芒果含有糖、蛋白质、芒果酮酸、胡萝卜素及多种维生素等营养成分，其中又以维生素A和维生素C的含量最高。同时，芒果还含有钙、磷、铁等人体所必需的微量元素。

药用功效：芒果的胡萝卜素含量特别高，有益于视力，能润泽皮肤。芒果或物质能延缓细胞衰老、提高脑功能，可明显提高红细胞过氧化氢酶活力。芒果酮酸等化合物有抗癌的药理作用。食用芒果可祛痰止咳，促进胃肠蠕动，适用于结肠癌。

糯米小麦粥

用料：糯米 50 克，小麦 60 克，白糖适量。

制法：将糯米、小麦淘洗干净，一同放入锅中，加适量水，用大火煮开后，改用小火熬煮成粥，食用时加入白糖。

功效：清热除烦、养心安神、益肾止渴、补脾暖胃、益气补虚，适用于失眠、多梦、心神不宁、神经衰弱、脾胃虚弱、自汗神疲等症。

核桃仁粥

用料：核桃仁 50 克，大米 100 克。

制法：将核桃仁洗净、捣碎备用。把大米淘洗干净，放入锅中，加入适量清水，再放入核桃仁，一同煮成粥，可经常食用。

功效：补肾安神、健脑益智、润肠通便，适用于长期用脑过度所导致的失眠、心悸、健忘、便秘等症。

猪心粥

用料：大米 150 克，猪心 300 克，猪油少许，大葱、姜、料酒、盐、鸡精各适量。

制法：把大米淘洗干净，用冷水浸泡半小时后捞出，沥干水分。把猪心洗净，切成片，放入碗内，加入料酒、姜末、葱末，拌匀腌制。锅中加入适量清水，将大米放入，用旺火烧沸，加入猪油、猪心，搅拌几下，再改用小火熬煮。待粥快熟时，再

加入盐、鸡精搅拌均匀，再稍焖片刻，即可食用。

功效：养心补血、安神，适用于失眠、多梦、心虚、自汗、惊悸恍惚等症。

什锦甜粥

用料：小米 200 克，大米 100 克，绿豆、花生仁、红枣、核桃仁、葡萄干各 50 克，红糖适量。

制法：先分别将小米、大米、绿豆、花生仁、红枣、核桃仁、葡萄干淘洗干净。将洗净的绿豆放入锅内，加入少量的清水，煮至七成熟时，加入开水，将小米、大米、花生仁、红枣、核桃仁、葡萄干依次放入，再加入适量红糖调匀，待水烧开后，最后改用小火煮至全部烂熟即可食用。

功效：滋阴养血、清热解渴、健胃除湿、和胃安眠、健脑益智、补气血、强筋骨、宁心神，适用于失眠、健忘等症。

小麦红枣粥

用料：小麦 50 克，大米 100 克，桂圆肉、红枣各 20 克，白糖适量。

制法：将小麦淘洗干净，用热水浸泡。将大米、红枣洗净，再将桂圆肉切成小粒。把小麦、大米、红枣、桂圆一同放入锅中，加入适量清水，用小火熬煮至软烂成粥，最后加入白糖，应早晚趁热食用，连吃 1 周为一个疗程。

功效：养心益肾、除烦安神、补脾止汗，适用于烦热失眠、怔忡不安、自汗盗汗、脾虚泄泻等症。

猕猴桃

营养成分：猕猴桃中维生素 C 的含量极高，每 100 克新鲜猕猴桃中维生素 C 含量为 62 毫克，1 个猕猴桃能提供一个人一天维生素 C 需求量的 2 倍还多，因此该水果被誉为“维 C 之王”。

药用功效：猕猴桃富含的维生素 C 能有效抑制硝化反应，防止癌症发生，常吃烧烤食物的人宜多食。含有血清促进素，具有稳定情绪、镇静心情的作用。所含天然肌醇有助于脑部活动，能帮助忧郁之人走出情绪低谷。有良好的膳食纤维，能降低胆固醇，促进心脏健康，帮助消化，防止便秘。猕猴桃味甘酸性寒，能够解热除烦、止渴利尿。



菠萝

营养成分：菠萝中含有蛋白质、原糖、蔗糖、碳水化合物、有机酸、氨基酸、胡萝卜素、膳食纤维、尼克酸、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E等。此外，还含有铁、镁、钾、钠、钙、磷等矿物质。

药用功效：菠萝含有“菠萝朊酶”，能分解蛋白质，食用肉类或油腻食物后宜吃些菠萝；还能溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部血液循环，消除炎症和水肿。菠萝所含糖、盐类和酶有利尿作用，适当食用对肾炎、高血压病患者有益。菠萝性平味甘，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功效。

芝麻黑豆粥

用料：大米 100 克，黑芝麻 50 克，黑豆 50 克，白糖适量。

制法：分别把黑豆、大米淘洗干净。然后用冷水浸泡黑豆 3 小时，浸泡大米半小时，分别捞起，沥干水分。把黑芝麻淘洗干净，备用。将沙锅中加入适量冷水，再将黑豆、大米、黑芝麻依次放入，先用旺火烧沸，然后转为小火熬煮。待米烂豆熟后，再加入白糖调味，然后稍焖片刻，即可食用。

功效：补肝肾、润五脏、补气生血、光洁肌肤。适用于健忘、失眠、肝肾不足、须发早白等症。

麻桃蜜糕

用料：黑芝麻 100 克，蜂蜜 200 克，白糖 100 克，核桃仁 150 克，大米粉 500 克，糯米粉 500 克，橘饼 2 个。

制法：先将黑芝麻、核桃仁炒香，研碎，与大米粉、糯米粉拌匀。把蜂蜜与白糖、150 毫升水调配成糖水，倒入上述粉末中拌匀，再用粗筛筛出面粉团后，把米粉盛入糕模中，上面撒上切碎的橘饼，用大火蒸 25 分钟，即可随意食用。

功效：补中益气、舒筋止痛、润肠通便，适用于脾胃虚弱、食欲不振、失眠多梦、健忘、便秘等症。

花生酥糕

用料：生花生仁 600 克，白糖 600 克。



失眠

抑郁

山楂

营养成分：山楂含有大量胡萝卜素、钙质、红色素、山楂酸、果胶、解脂酶及多种药用成分。维生素C的含量极高，比柑橘类水果高23倍，比苹果高出17倍；胡萝卜素单位含量是苹果的10倍，仅次于杏。山楂叶中含有丰富的黄酮类化合物（达2%左右），为果实含量的20倍以上。

药用功效：常食山楂能扩张血管、增加冠脉血流量，适用于心血管疾病和老年性心脏病；还能活血化淤，帮助解除局部淤血状态，辅助治疗跌打损伤。山楂所含的黄酮类、维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，可增强机体的免疫力，防老抗癌。

制法： 将花生仁倒入锅内，炒至微黄色并酥脆时出锅，待其冷却后，去掉花生衣。将花生仁与白糖混合，磨成细粉，搅拌均匀，放入糕饼模具中，压实压平，然后取出，即可食用。

功效： 扶正补虚、顺脾和胃、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、增强记忆力、延缓衰老，适用于健忘、失眠、神经衰弱等症。

巧克力核桃糕

用料： 炼乳 600 克，牛奶 200 克，鸡蛋 300 克，小麦面粉 200 克，白砂糖 120 克，核桃 50 克，可可粉 30 克，发酵粉 10 克，香薷、苏打粉、盐各适量。

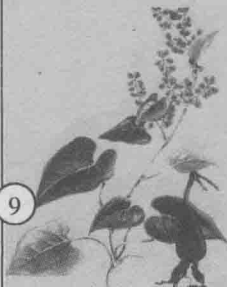
做法： 将核桃壳剥掉，把核桃仁放入锅中，然后用大火炒热，凉凉备用。把鸡蛋打入碗中，去掉蛋黄，留下蛋清，再加入精盐，搅至起泡，将白糖分几次加入，边加边搅，至呈乳白色泡沫状，再拌入蛋黄。将面粉、可可粉、发酵粉、苏打粉搅拌均匀，和牛奶交替加入蛋糊中，轻轻拌匀。将炼乳放入锅中，用大火加热，使其软化后，再拌入面糊中，最后加入核桃，倒于糕饼模具中，入笼用中火加热 4 分钟，再用大火蒸至熟透即可。

功效： 滋阴润燥、养血安神，适用于阴血不足所导致的失眠、健忘、心烦等症。

黄米面油糕

用料： 黄米面 600 克，赤小豆 120 克，枣（干）60 克，赤砂糖 120 克，花生油 80 克。

制法： 将黄米面放入盆内，倒入水，拌匀成湿块状，上笼



椰子

营养成分：椰肉的含油量约为 35%，油中的主要成分为癸酸、棕榈酸、油酸、月桂酸、脂肪酸、游离脂肪酸及多种甾醇物质。

药用功效：在炎热的夏季，椰汁有很好的清凉消暑、生津止渴的功效。椰子油具有补充机体营养、美容，适用于皮肤病患者。椰肉具有补益脾胃、杀虫消痞的功效。椰汁还有强心益气、利尿、驱虫、止呕止泻、生津利水的功效。

蒸半小时至熟，取出倒入盆内，手蘸凉水趁热轧匀揉光，在面团上抹上少许油备用。将赤小豆、红枣洗净，放入锅内，注水烧沸，改用小火焖煮至软烂，去掉枣核，加红糖，用手勺轧成泥备用。将手上抹少许油，揪一块约 50 克的面团，揉圆后压扁，包上枣豆馅，捏成球状，再用手按成扁圆形，即成糕坯。原锅重置火上，倒入花生油，烧至七成热时，放入糕坯，炸至金黄色即可。

功效： 滋阴润肺、利水除湿、促睡眠。适用于阳盛阴虚、夜眠困难、久泻胃弱等症。

汤羹类

豆腐香菇蛋花汤

用料： 豆腐 300 克，鱼汤 300 克，竹笋 100 克，香菇 50 克，鸡蛋 150 克，芹菜 30 克，香油、酱油各适量。

制法： 将豆腐放入滚开水中氽透取出，切成长方形小块。把香菇用温开水泡开，切成小块。竹笋干切成长方形块，芹菜切成小丁，鸡蛋打入碗内搅匀。锅中放香油烧热，依次放入笋干、香菇翻炒，再倒入鱼汤，以酱油调味，然后加入豆腐和芹菜同煮至 10 分钟后，最后把蛋液倒入汤中即可。

功效： 健脑益智、强身补虚、促进生长发育，适用于心悸失眠、久病体弱等症。

肚丝汤

用料： 猪肚 500 克，菠菜 50 克，香菜、香油、盐、酱油、胡椒粉、大葱、姜各适量。

