

时尚美食馆

上班族

养生厨房

减压食谱

采薇 编著
徐贵成 审订

别让工作压垮你
击退职场亚健康
health



化学工业出版社

时尚美食馆

上班族

养生厨房

减压食谱

采薇 编著

徐贵成 审订



化学工业出版社

· 北京 ·

本书针对现代职场的各种亚健康问题，从饮食调养入手，介绍了150道有助于上班族保健的菜品，不仅有功效说明，还通过“左手工作，右手养生”的小贴士，扩展到心理调节、运动调节等日常保养的小窍门，帮助读者全面缓解工作压力、预防和减轻由压力引发的身体不适，真正学会一边工作、一边养生。

图书在版编目(CIP)数据

上班族减压食谱 / 采薇编著. —北京: 化学工业出版社, 2011. 1

(时尚美食馆. 养生厨房)

ISBN 978-7-122-09793-4

I. 上… II. 采… III. 保健—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第209703号

责任编辑: 李娜 杨骏翼

装帧设计: 采薇书坊

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 8 字数 300千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 29.80元

版权所有 违者必究

目录



壹

别让工作压垮你

缓解焦虑紧张

- 8 西芹炒百合
- 9 莲子白果炒蛋
- 9 百合莲子汤
- 10 丁香鸭汤
- 10 黄花豆腐羹
- 11 合欢海参汤
- 12 百合薏米红枣粥
- 13 甘草合欢茶
- 13 薰衣草玫瑰茶

改善眩晕头痛

- 14 天麻鸡汤
- 15 天麻鱼头汤
- 16 芹菜红枣汤
- 16 鲷鱼菊花羹
- 17 清脑羹
- 18 红景天饮
- 19 夏枯草粥
- 19 罗布麻茶

拒绝“上火”

- 26 绿豆二米粥
- 27 荠菜粥
- 27 蒲公英粥
- 28 菊花拌生菜
- 28 凉拌萝卜皮
- 29 苦瓜肉丝汤
- 30 夏枯草茶
- 31 酸梅绿茶
- 31 双花去火茶

心烦失眠不要来

- 20 莲芡桂圆粥
- 21 浮小麦红枣粥
- 21 茯神红枣小米粥
- 22 玫瑰花炖鸡心
- 22 黄花肉丝汤
- 23 猪心枣仁汤
- 24 玉竹心子汤
- 25 安神柏子仁茶
- 25 枣仁绞股蓝饮

提神醒脑有活力

- 32 洋参鸡汤
- 33 香橙牛肉
- 34 香椿拌杏仁
- 35 核桃山楂粥
- 35 芥末凉粉
- 36 热巧咖啡
- 36 柠檬草茶
- 37 薄荷醒脑饮





贰 消除作息无常带来的隐患

别让胃病找上你

- 40 猪肚粥
- 41 健胃羊肉羹
- 42 姜枣花椒汤
- 42 鸡内金粥
- 43 开胃墨鱼花
- 44 豉汁蒸鲈鱼
- 45 乌梅姜糖饮
- 45 陈皮山楂饮

加班熬夜后的调理

- 46 夏枯草瘦肉汤
- 47 鱼头香菇汤
- 48 莲桂红枣粥
- 48 枸杞山药粥
- 49 番茄鱼片
- 50 菠萝莲藕
- 51 虾仁鸡蛋羹
- 51 猕猴桃拌番茄

养护肝脏解酒醉

- 52 葡萄酸奶
- 53 枸杞藕粉羹
- 54 茅根竹叶饮
- 54 菊花绿茶
- 55 茵陈桃花粥
- 56 蜂蜜柚子饮
- 57 绿豆莲藕饮
- 57 桑葚杞菊饮

叁 千万不要做“硬汉”

缓解肌肉僵硬麻木

- 60 烧鳝段
- 61 洋葱牛肉
- 62 菠菜猪肝粥
- 62 虾仁烩豆腐
- 63 豆泡鱼头煲
- 64 青菜猪蹄煲
- 65 花生排骨粥
- 65 樱桃水果粥

消除关节痛和水肿

- 66 木瓜羊肉羹
- 67 红豆糙米饭
- 68 薏米杏仁汤
- 68 五加皮粥
- 69 芡实羊肉粥
- 70 冬瓜利水汤
- 71 鲤鱼赤豆汤
- 71 泥鳅玉须汤

排毒防便秘

- 72 韭菜炒木耳
- 73 木耳炒牛蒡
- 74 麻酱油麦菜
- 74 香蕉牛奶饮
- 75 芹菜叶饼
- 76 蒜蓉菠菜豆腐
- 77 蒜蓉空心菜
- 77 芝麻粥

肆

提高你的免疫力

预防感冒

- 80 苏叶粥
- 81 葱白粥
- 81 三根汤
- 82 橘皮海带粥
- 82 葛粉粥
- 83 生姜粥
- 84 双花板蓝根
- 85 柠檬草姜茶
- 85 薄荷甘草茶

养护咽喉

- 86 荸荠银耳羹
- 87 梨丝葱白汤
- 88 杏仁粥
- 88 白果粥
- 89 蒲公英甜菊叶饮
- 90 罗汉果茶
- 91 胖大海饮
- 91 金银花甘草饮

消除疲劳

- 92 番茄大虾
- 93 芦笋炒墨鱼
- 94 鱼羊合炒
- 95 蒸鳕鱼
- 95 洋葱葡萄饮
- 96 洋参枸杞饮
- 97 洋参橙饮
- 98 蓝莓山药
- 98 番茄烧牛肉
- 99 肉桂咖啡

伍

小心未老先衰

保护视力有良方

- 102 决明羊肝粥
- 103 鸡肝粥
- 104 拌胡萝卜丝
- 105 菊花枸杞饮
- 105 枸杞决明茶

健脑益智不健忘

- 106 香菇鳕鱼
- 107 海鲜豆腐煲
- 108 核桃红烧肉
- 108 核桃仁炒蒜黄
- 109 腰果炒鸡丁
- 110 笋片炒海鲜
- 111 银耳鱼蓉羹

防治白发与脱发

- 112 凉拌鱼皮
- 113 海带炒黄豆芽
- 114 黑芝麻粥
- 115 黑豆核桃粥
- 115 首乌蜂蜜饮

别让皱纹爬上脸

- 116 鲢鱼豆腐汤
- 117 归芪肉片汤
- 118 香葱肉皮
- 119 木瓜胡萝卜饮
- 119 香蕉草莓奶
- 120 浇汁脆银耳
- 121 茯苓桃花粥

预防“三高” 先减肥

- 122 苦瓜芹菜饮
- 123 鱼片燕麦粥
- 124 二冬油菜
- 125 山楂荷叶茶
- 125 绞股蓝红枣茶
- 126 虾仁拌芹菜
- 127 银耳黄瓜丝
- 128 牛蒡胡萝卜丝



壹

别让工作
压垮你



上班族就如同生活在巨大的压力锅中，岗位、业绩、收入、职务都要去争取，纷扰的人际关系让人头痛，再加上家庭琐碎的烦恼，都让人感到压力无处不在。

长期处于高压之下，身体会产生毒素，人会变得紧张焦躁、情绪失控，出现疲劳、头痛、头晕眼花、食欲不振、易怒、胸闷、失眠等现象，严重的还会产生脱发、白发、胃病、皮肤病、阳痿、月经不调、抑郁等问题。所以说，压力过大是导致亚健康的重要诱因之一。

如何缓解压力，是每一个上班族都需要面对的课题。除了精神调节、身体放松之外，饮食调理也是必不可少的。养血润燥、降火除烦、安稳心神是保养的重点原则。只要坚持日常养护、及时调理，就能化压力为动力，让你在工作中更加生龙活虎。



缓解焦虑紧张

功效：降压，安神



西芹炒百合

材料

西芹200克，鲜百合30克，水发木耳50克。

调料

盐3克，鸡精、葱花各少许。

做法

1. 将西芹择洗净，斜切成片；百合、木耳分别择成小片，洗净，焯水。
2. 炒锅上火烧热，倒少许油，下葱花爆香，放入西芹炒熟，放木耳、百合、盐和鸡精炒匀即可。

养生叮咛

西芹降压助眠，百合养心安神。此菜适合因紧张引起的血压升高、失眠多梦、烦躁易怒者食用。

● 左手工作 ● 右手养生 ●

学会化解压力是上班族最根本的养生之道，下面这些解压秘籍可供参考。

● 深呼吸

感到压力大时，最好到室外安静的地方去做几次深呼吸。吸气时想象着新鲜空气进入你的身体，让你获得自然的能量；呼气时想象着体内的浊气和毒素离开你的身体。这样的呼吸能让身体放松下来，大脑不再缺氧，思维也更加清晰。

莲子白果炒蛋

材料

莲子20克，白果10克，鸡蛋2个。

调料

香油5克，盐、鸡精各2克，葱花少许。

做法

1. 将莲子、白果分别煮熟；鸡蛋打入碗中，放葱花，搅打均匀。
2. 炒锅中倒入油，上火烧热，倒入鸡蛋液炒熟，放莲子、白果、盐、鸡精炒匀，淋香油即可。

养生叮咛

莲子健脾化湿、和胃安中，鸡蛋滋阴润燥，白果温润益肺。此粥最宜因焦虑紧张而引起心烦失眠、食欲减退时食用。



功效：健脾胃，解烦忧

百合莲子汤

材料

鲜百合30克，莲子15克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将百合择成小朵，洗净；莲子洗净。
2. 莲子放入沙锅，放适量水，小火煮1小时，放入百合、冰糖，续煮5分钟即可。

养生叮咛

百合安心神，莲子健脾胃。此汤适宜情绪焦躁不安、神经衰弱者食用。



功效：除烦，安心





功效：理气，温中，止痛

丁香鸭汤

材料

净鸭子200克，丁香10克。

调料

料酒、姜片各10克，盐3克。

做法

1. 将鸭子剁成块，洗净，焯水。
2. 蒸碗中放鸭块、丁香和各种调料，加适量水，上蒸锅，大火蒸2小时即可。

养生叮咛

适合压力大引起的体热、上火、疲惫、食少、胃痛、便秘、水肿者食用。

黄花豆腐羹

材料

豆腐150克，黄花菜20克。

调料

酱油10克，盐2克，香葱末少许，胡椒粉适量。

做法

1. 将豆腐切丁，洗净；黄花菜泡软，洗净，切段。
2. 煮锅放水烧开，放入豆腐丁、黄花菜和调料煮5分钟，撒香葱末即可。

养生叮咛

黄花菜解郁化忧，豆腐健脑、保护心血管。此菜适合精神紧张、忧郁、思虑过度者及脑力工作者食用。食用新鲜的黄花菜会引起中毒，干制品可放心食用。

功效：解郁，健脑



合欢海参汤

功效：宁神，补虚

材料

合欢花15克，水发海参100克。

调料

鲜贝露10克，盐2克。

做法

1. 将水发海参去内脏，洗净，切块。
2. 沙锅中放入海参、合欢花和适量水，上火烧开后，撇去浮沫，改小火煮40分钟，放入鲜贝露、盐调味即可。

养生叮咛

海参补益气血，合欢花解郁安神。此汤用于精力不足、心神不安、忧郁烦躁、失眠健忘、倦怠胸闷、神经衰弱等。



11



壹
别让工作压垮你

左手工作 ● 右手养生 ●

按摩

人体的身、心是一个统一的整体，相互作用，相互影响。当精神紧张焦虑的时候，人体就会出现气血流通不畅的问题，随之肌肉变得僵硬，甚至会疼痛麻木、屈伸不利，紧张过度还容易出现动作变形或情绪失控的状况。此时做一些身体的按摩，有助于疏通经脉、畅通气血、放松肌肉。身体轻松了，精神的紧张也会相应得以缓解。

在上班时，可以随时进行头面部按摩，如刮擦、掐按或拍打头皮、干洗脸等，这些是缓解紧张、改善大脑血液循环的最有效方法。还可进行手部按摩，如揉捏每一根手指，摩擦按揉手心、手背、手腕等，改善神经末梢的循环状态，有助于畅通和推动经络运行。回家以后，有条件者可进行全身按摩，效果更好。按摩要有一定的力度和时间，以出现酸、胀、麻的感觉为有效。

百合薏米

红枣粥

● 功效：除烦，健脾，养心

材 料

大米100克，百合、薏米、红枣各30克。

调 料

冰糖适量。

做 法

1. 将各材料分别洗净。
2. 煮锅中倒入适量水，放入各种材料烧开，撇去浮沫，改小火煮40分钟，放冰糖煮至粥稠即成。

养生叮咛

此粥有助于解除焦虑、养血安神、强健脾胃，适合烦躁、易怒、紧张、食欲不振者食用。



12



上班族减压食谱

● 左手工作 ● 右手养生 ●

● 运动

压力过大、紧张焦虑会使人体产生神经毒素，进而毒害身心，出现各种亚健康状态。运动可以畅通气血，改善血液循环，促进新陈代谢，有助于排除人体毒素。有效的运动至少在30分钟以上，并以心率加快、适度出汗、感觉舒适为原则。

想运动的上班族最头疼的就是没时间、没场地，其实，安排好一天的日程，把运动穿插在工作中也是可行的，如广播体操、简单的瑜伽、太极拳、走路、慢跑、自行车、爬楼梯等，都可以在上下班的路上或工作间隙完成，并不会占用太多时间，最重要的是养成习惯。

节假日是运动的好时机，不要再找任何借口偷懒了，多参加游泳、登山、球类等有氧运动，对缓解工作压力非常有益。

甘草合欢茶

材料

甘草、合欢皮各15克。

调料

冰糖适量。

做法

将各材料分别洗净，和冰糖一起放入杯中，冲入沸水，加盖闷泡15分钟，即可饮用。可多次冲泡。



养生叮咛

合欢皮解郁安神，甘草清热止痛。此茶适用于急躁上火、心烦失眠、心悸气短、咳嗽痰多、脘腹疼痛者。



功效：清热，解郁，止痛

功效：纾压，镇静

薰衣草玫瑰茶

材料

薰衣草5克，玫瑰花3朵，柠檬草和蜂蜜各适量。

做法

1. 将薰衣草、玫瑰花、柠檬草放入杯中，冲入开水浸泡。
2. 待水温降至60℃以下时，倒入蜂蜜搅匀即可。



养生叮咛

薰衣草可纾压、安眠，稳定情绪；玫瑰花能疏肝理气。此茶优雅的清香和柔美的色彩也有缓解压力的效果。在忙碌的工作间隙，不妨喝上一杯，让精神放松一下。





改善眩晕头痛

天麻鸡汤

材料

净子鸡200克，天麻10克。

调料

料酒、酱油各10克，盐2克。

做法

1. 将子鸡剁成块，洗净，焯水备用。
2. 蒸碗中放入鸡块、天麻和各种调料，加适量水，上蒸锅，大火蒸2小时即可。

养生叮咛

天麻祛风止痛，此汤适用于肝阳上亢引起的头痛、偏头痛、头晕目眩、神经衰弱等。

功效：止头痛，安心神



14



上班族减压食谱

左手工作 ● 右手养生 ●

宣泄

上班族的头痛多由精神紧张、生气、血压不稳定引起，主要症状为持续性的头部闷痛、压迫感、沉重感等，多伴有头晕、烦躁易怒、焦虑不安、心慌、气短、恐惧、耳鸣、失眠多梦、焦虑或忧郁、腰酸背痛、颈部僵硬等症状。

适度地宣泄不良情绪是缓解头痛、调解心情的重要方法，找一个值得信任的亲人或朋友，诉说让你感到忧虑、愤闷的事，即使不能解决问题，你的情绪也会平复很多。

天麻鱼头汤

功效：祛风止痛，补脑安神

材料

鲤鱼头1个，天麻15克，
枸杞子5克。

调料

盐3克，胡椒粉适量。

做法

1. 将鲤鱼头去鳃，洗净，略炸，沥油备用。
2. 沙锅中放入鱼头、天麻、枸杞子，加适量水烧开，撇去浮沫，改小火煮40分钟，放入盐、胡椒粉调味即可。

养生叮咛

此汤适用于肝肾阴虚，肝阳上亢所致头痛、目眩、肢麻、高血压、神经衰弱等，也可改善脑力减退、脱发、白发等症。



左手工作 ● 右手养生

梳头

梳头看似简单，却是头部保健的要诀，对于改善头部气血循环、缓解头痛晕眩、健脑、养发、明目、调节不良气色都有显著的效果。你的办公桌上不妨常备一把梳子，随时随地梳走头痛。

用梳子从前发际向后发际方向梳头，用力要稍重，速度稍慢，让梳齿刮擦头皮，至少50次。

将梳子柄部放在头部最痛的地方，快速梳摩痛点，直到感觉发热、发麻、痛感减轻。

用梳子柄部或中指、笔头等按在两侧太阳穴上，转圈揉按50下，可有效缓解头痛。

梳子要选择宽齿的，最好是桃木梳或牛角梳，塑料制品容易起静电，不宜选用。如果没有梳子，也可以用双手十指代替梳子，边梳头边按摩。





功效：降血压，养血安神

芹菜红枣汤

材料

芹菜100克，荸荠、红枣各30克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 将芹菜择洗干净；荸荠去皮，洗净；切片。
2. 锅中放入红枣和适量水，小火煮20分钟，放入芹菜、荸荠、冰糖，续煮10分即可。

养生叮咛

此汤可降压、补血、软化血管，有助于防治高血压引起的头痛及其他心脑血管病变，缓解神经衰弱。

鲷鱼菊花羹

材料

鲷鱼肉100克，菊花15克。

调料

盐、水淀粉各适量。

做法

1. 将鲷鱼肉洗净，切丁。
2. 锅中放入菊花和适量水，小火煮20分钟，滤渣留汁，放入鱼丁和盐，开锅时勾芡即可。

养生叮咛

菊花可散风清热，平肝明目；鲷鱼有清热祛风，软化血管的作用。此菜适用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花等。

功效：清热止痛

