



富含助眠营养素**复合维生素B**的食品

深绿色蔬菜，全谷物，豆类，酵母，鱼，奶制品，坚果和种子，蛋类



助眠食谱：**日式荞麦冷面**



食材

荞麦素面（1束, 约200克）寿司紫菜（1片）
小葱末（1汤匙）煮鸡蛋（1个）冰水（1升）

调料

白芝麻（半茶匙）日式冷面汁（250毫升）
日式芥末（少许）

步骤

1. 用汤锅将水烧开，放入荞麦面煮熟（约5分钟）
2. 将煮熟面捞出浸入冰水中冷却。冷却后沥干，盛入大碗中待用
3. 在另一个碗中倒入日式冷面汁，加入小葱末和日式芥末调匀。把调好的汁浇在冷面上
4. 将煮好的鸡蛋去皮切成两半。将紫菜剪成细丝。把鸡蛋，紫菜丝摆在面上，撒上芝麻装饰。
5. 享受美味！