



富含助眠营养素 γ -氨基丁酸 的食品

发芽糙米；发酵食物如朝鲜泡菜；普洱茶。

另：浆果，柑橘类水果，苹果，梨富含黄酮类食品，配合使用对 γ -氨基丁酸对协助作用。



助眠食谱：韩式辣白菜



食材

大白菜（1颗）生梨（1个）
胡萝卜（半个）苹果（半个）

调料

辣椒粉（100克）姜末（半茶匙）蒜（3-4瓣）
葱（半颗）鱼露（1茶匙）盐水虾酱（1汤匙）盐（适量）

步骤

1. 白菜洗净晾干对半切成四份，在每层叶子里均匀的撒上盐；腌制24小时。
2. 把腌后的白菜挤干水份，尝一下如果太咸，用纯净水冲洗一下再挤干。
3. 把苹果、梨切小块、胡萝卜切丝、姜末、蒜切末、葱切段，与其与配料混合放入盆中，加入少许水搅拌成糊状。
4. 把配料糊一层层涂抹在腌好挤干的白菜上，放入玻璃容器发酵2天即可。

小贴士

和发芽糙米饭一切可以制作韩式泡菜饭。更助眠。