



富含助眠营养素 色氨酸 的食品

牛奶，鸡肉，香蕉，葵花子，菠萝，菠菜，小米，杏仁



助眠食谱：鸡肉菠菜粥



食材

大米（200克），鸡肉（50克），菠菜（80克）
玉米粒（20克）

调料

香油（1茶匙），料酒（1茶匙），盐，白胡椒粉，

步骤

1. 把鸡肉切小丁用料酒，盐，香油腌制10分钟
2. 洗净的菠菜用开水焯一下，沥干后切小段备用
3. 在锅中加清水煮沸，把洗净的大米放入煮沸的水中，将火调小，文火煮粥
4. 待粥煮到60成熟（大约10分钟），加入腌制好的鸡肉，菠菜段，玉米粒，少许盐和白胡椒粉，继续小火煮10-15分钟，直至鸡肉煮熟为止。

小贴士

将大米量的一半用小米代替，可以提升色氨酸的含量。烹调方法同上。