

《失眠安神药膳》

图书基本信息

书名：《失眠安神药膳》

13位ISBN编号：9787504848550

10位ISBN编号：7504848557

出版时间：2007-1

出版社：农村读物出版社

作者：彭铭泉

页数：56

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《失眠安神药膳》

内容概要

提高生活质量，享受生活乐趣。您只要亲自动手，就可以在自家的厨房中为自己和亲人打造一个健康、快乐的身心与生活。书中选取的原料常见、实用，制作方法简单、易学。在每道药膳后专家都给予读者一个温馨的提示，使您在选材和食用方面得到具体的指导与帮助。

安神药膳的制作多采用烹调方法，主要有炖、蒸、煮、烧、粥等。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳的通俗读物。全书具有系统性，连贯性，科学性，普及性，内容丰富多彩。

本书适于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务工作者，厨师和药膳爱好者阅读。

《失眠安神药膳》

作者简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人之一。从1980年开始从事中国药膳科研工作。在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著，其代表作有《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典，320万字》，为国家85重点图书（

《失眠安神药膳》

书籍目录

概述一、失眠安神常用药膳

1. 常用菜肴类药膳 荔枝熘鸡片 丹参蒸白鸭 阿胶烧蹄筋
远志滑羊心 桂圆蒸兔肉 合欢烧海参 海马烩虾球 枣泥酿豆腐 麻酱拌凤尾 红参
蒸乌鸡 2. 常用煲类药膳 党参鸡煲 枣仁鸡心煲 安神鸭煲 珍珠乳鸽煲 合欢皮猪心
煲 熟地牛肉煲 灵芝牛腩煲 啤酒龙骨羊肉煲 灵芝鲫鱼煲 龙眼虾仁煲 3. 常用粥类
药膳 龙眼枸杞粥 百合黄精红枣粥 地黄双仁粥 虫草河车粥 狗肉麦仁粥 锁阳茯
神粥 鹿茸羊肾粥 灵芝大米粥 鹿茸糯米粥 鸡蛋粟米粥 4. 常用面点类药膳 核桃蒸枣
饼 苡蓉荔枝面 白参茯苓糕 红枣莲子包 丁香苹果酱奶卷 益心汤圆 白参玫瑰汤
圆 首乌莲蓉丸 莲子鲜奶糊 桂花杏仁冻 5. 常用汤羹类药膳 鹿茸海马鸡汤 玉竹炖
水鸭 虫草炖乳鸽 桑椹猪心汤 党参当归猪肝汤 茯神牛肉汤 珍珠羊肉汤 桂圆海
参汤 人参炖团鱼 黑豆双仁汤 6. 常用饮品类药膳 荔枝夜交藤饮 蜂乳刺五加饮 甘
草合欢茶 人参枣仁茶 桂圆枣仁茶 参叶灵芝茶 莲枣蜂蜜汁 熟地黑豆汁 参术红
枣酒 养血健脑酒二、药膳常用基本汤料的制作

《失眠安神药膳》

章节摘录

插图

《失眠安神药膳》

精彩短评

1、很实用的工具书哦，老妈是天天在看啊。感觉她睡眠是好了点。

《失眠安神药膳》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com