

<<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

出版时间：农村读物出版社

作者：彭铭泉

页数：56

字数：60000

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：<http://www.tushu007.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（

## &lt;&lt;失眠安神药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

概述一、失眠安神常用药膳

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>>

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:<http://www.tushu007.com>