

<<失眠四季药膳>>

图书基本信息

书名：<<失眠四季药膳>>

13位ISBN编号：9787806416785

10位ISBN编号：7806416781

出版时间：2004-1

出版时间：中原农民出版社

作者：彭铭泉

页数：212

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>

## <<失眠四季药膳>>

### 内容概要

失眠，古称“不寐”、“不得卧”、“不得眠”或“目不瞑”。

失眠一是因为情志所伤，忧虑过多；二是饮食不节，乱吃乱喝，肠胃受伤；三是素体虚弱，老年体弱，四是劳逸失调，性欲过甚，耗伤肾精。

以上四点是引起失眠的基本原因，这些都与人的心、脾、肝、肾及阴血不足有关，故用药膳调理，对失眠有很好的效果。

《失眠四季药膳》所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特别，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。

这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂，其保健效果，可根据各自家情况，所罹患疾病选用。

<<失眠四季药膳>>

作者简介

彭铭泉，主任药师，退休前系四川省成都市中药材公司经理、党委书记。  
曾任中国保健食品协会顾问、四川省保健协会副会长、成都药学会药膳专业委员会主任委员。  
现任中国药膳研究会常务理事。  
作者潜心研究中医药膳多年，曾撰写出版过《中国药膳学》、《中国药膳大全》、《中国药膳大典》、《中国药膳》、《天府药膳》、《大众药膳》。

<<失眠四季药膳>>

书籍目录

春茯苓蒸蛋茯苓蒸鸭肝茯苓羊奶饮茯苓猪肝汤茯苓蒸猪脑茯苓烧猪血茯苓黑米粥茯苓炒肉丝茯苓蒸排骨枣仁牛奶饮五物糕阿胶煮鸡蛋枣仁芹菜炒猪肝茯神鸡蛋汤山药枸杞蒸猪脑龙眼莲子大枣糯米粥酸枣仁良姜炖鲫鱼茯神炖白鸭肉五味子粥茯神炖猪肺茯神炖猪蹄西洋参龙眼粥玉米五味子酒茯神木耳炖豆腐杏仁玉竹煮猪肺罗汉果玉竹炖猪肺川贝母炖猪肺玫瑰百合炖雪梨玉竹枇杷煮玉米丁香卤全鸭灵芝猪肝汤灵芝猪腰汤灵芝蒸猪蹄龙眼粥龙眼炖雪蛤龙眼银耳羹龙眼生地炖鲫鱼百合陈皮炖鸡皮尾参蜂蜜饮三仁粥茯苓蒸鹌鹑茯苓蒸带鱼..... 夏秋冬附：失眠四季药膳常用药物功效简介

<<失眠四季药膳>>

媒体关注与评论

春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。

夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，温地濡衣服。

秋气燥，宜食麻以润真燥，禁寒饮食，寒衣服。

冬之寒，宜食黍以热性治其寒，禁热饮食，温炙衣服。

<<失眠四季药膳>>

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>