

<<失眠保健药膳60种>>

图书基本信息

书名：<<失眠保健药膳60种>>

13位ISBN编号：9787806891520

10位ISBN编号：7806891528

出版时间：2004-1

出版时间：珠海出版社

作者：彭铭泉

页数：78

字数：15000

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>

## <<失眠保健药膳60种>>

### 内容概要

本书所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。

这些药膳菜肴、汤羹，所有药在药店都可买到，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。

该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，通俗易懂。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

## <<失眠保健药膳60种>>

### 作者简介

袁铭泉，生于1933年，重庆市人，现为主任药师、教授。

中国药膳研究会常务理事，成都药膳学会主任委员。

他于年月创办了我国首家药膳酒楼——成都同仁堂。

使几千年来我国的食疗文化由家庭、宫廷行为变成商品社会化，满足了广大人民群众的生活需要。

先后编著出版《中国药

<<失眠保健药膳60种>>

书籍目录

前言珍珠红枣煮鸽蛋远志煮龟肉虫草牡蛎炖海参柏子仁枸杞炒鸡蛋天麻枣仁烧鸡丁阿胶烧豆腐玉竹蒸仔鸭人参蚂蚁瘦肉包柏子仁蒸发糕太子参黑米粥珍珠牛奶柏子仁黄花烧大蒜黄精灵芝煮鸡块红枣羊肉汤合欢皮炖乌鸡 灵芝菊花炖蛤蜊肉柏子仁核桃炒豆芽柏子仁炒鸡脯肉灵芝饼合欢皮烧海参珍珠内金炒西兰花侧柏大海饮枣仁核桃烧豌豆核桃柏子仁炒荷兰豆核桃仁姜末拌菠菜、西洋参炖海参远志烧牛肉合欢皮烧腰花五味蘑菇烧蹄筋桑椹五味烧鱼翅黄芪五味炖仔鸡枣仁芝麻炸仔鸡山药柏子仁炸鸡翅珍珠煮鸽蛋灵芝炒三丝.....

## <<失眠保健药膳60种>>

### 编辑推荐

《失眠保健药膳60种》：失眠，中医认为是由于气虚、血虚、阴虚、阳虚等症候所致，但对于心气虚、心血虚有时难以辨别。

许多患慢性病的患者常常既有心气虚又能心血虚，同时出现心气血两虚的情况。

所以，只要是以心跳、心累、失眠、健忘为主要症状的，都可以归为气虚、血虚、阴虚、阳虚而引起失眠。

<<失眠保健药膳60种>>

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>