

<<养血生血健脑500方>>

图书基本信息

书名：<<养血生血健脑500方>>

13位ISBN编号：9787508236841

10位ISBN编号：750823684X

出版时间：2005-8

出版时间：金盾出版社

作者：蔡鸣

页数：256

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>

<<养血生血健脑500方>>

内容概要

本书收载养血健脑的茶饮方、粥膳方、汤羹方、菜肴方、主食方、果菜汁方、饮料等500余个，每方均介绍了原料组成、制作方法、用法和功效。

全书突出知识性、实用性和科学性，适合各阶层人士阅读，祝愿广大读者在大饱口福的同时，能体健脑聪。

<<养血生血健脑500方>>

书籍目录

一、养血生血茶饮言 参杞茶 大枣养血茶 党参葛枣补血茶 枸杞子糖茶 桂圆枸杞子茶 桂圆大枣茶 桂圆莲子茶 海藻枸杞茶 黑木耳大枣茶 大枣茶 黄芪桂枝归枣茶 荔枝干大枣茶 牛骨髓油茶 葡萄干枸杞子茶 生晒参枸杞子茶 桑椹牛奶茶 生晒参麦冬茶 首乌大枣茶 西洋参阿胶茶 鲜藕茶 紫菜枸杞子茶 淡菜当归大枣饮 桂圆肉阿胶饮 旱莲草白茅根饮 黑木耳花生衣红糖饮 花生大枣阿胶饮 吉林参黑芝麻饮 人参阿胶大枣饮二、养血生血粥膳方三、养血生血汤羹方四、养血生血菜肴方五、养血生血主食方六、养血生血果菜汁方

<<养血生血健脑500方>>

章节摘录

书摘莲子炒四鲜 [原 料] 熟莲子100克，鲜菱角米100克，鲜嫩藕50克，核桃仁50克，鲜嫩丝瓜200克，香菇、生姜末、精盐、味精、黄酒、鸡油各适量。

[制 作] 将核桃仁和菱角米放入开水中烫好，捞出过凉，待用。

把藕洗净，去皮后切成斜片，放入开水内稍烫，捞出放入碗中。

香菇放入水中发好，摘去根蒂，冲洗干净。

丝瓜洗净，去皮后切成小片，放入开水中稍烫，捞出过凉，放入盘中。

生姜末放入碗内，加入适量水泡好，取其汁待用。

炒锅上火，放入鸡油烧热，加入熟莲子、菱角米、核桃仁、藕片、丝瓜片、香菇炒好，再加入味精、精盐、黄酒、生姜汁翻炒，淋入鸡油，起锅放入盘中即成。

[用 法] 佐餐食用。

[功 效] 补脾胃，益气血。

适用于贫血、脾虚泻痢、睡眠不安、遗精、白带过多。

P105

<<养血生血健脑500方>>

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>