

<<失眠食疗精粹>>

图书基本信息

书名：<<失眠食疗精粹>>

13位ISBN编号：9787533525873

10位ISBN编号：7533525876

出版时间：2005-5

出版时间：福建科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：115

字数：87000

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>

## <<失眠食疗精粹>>

### 内容概要

失眠，古称“不寐”、“不得卧”、“不得眠”或“目不瞑”。

失眠的原因有： 1、忧虑过多，情志所伤； 2、饮食不节，痰火内扰； 3、年老体弱，病后未复；

失眠的原因还有很多，上面三种是比较有代表性的中医分类。

中医治疗失眠我是从调和阴阳入手。

综上所述，生活中失眠的原因多种多样，中医的治疗主法都能与之相应，因为中医治疗的指导思想虽然很简单，可是却运用得很巧妙。

为便于读者选择使用，书末还列表说明失眠药膳常用食物、药物的别名、性味功能用量和注意事项，此外还介绍了常用药膳基本高汤、上汤、卤水的制作工艺等。

<<失眠食疗精粹>>

书籍目录

一、概述 (一) 失眠的原因 (二) 失眠患者的饮食宜忌 (三) 失眠的“四因”施膳 (四) 失眠药膳的组成原则 (五) 失眠食疗药膳的烹饪方法二、常用药膳 (一) 粥类 鹿茸糯米粥 灵芝大米粥 人参茯苓粥 桂圆八宝粥 童参茯苓粥 龟胶枣仁粥 阿胶茯神经糰 白芍红枣粥 白芍葡萄粥 芝麻松子粥 核桃大米粥 首乌麻仁粥 龙眼枸杞粥 百合大主粥 黄精红枣粥 地黄双仁粥 锁阳茯神粥 虫草河车粥 鹿茸羊肾粥 黄精鹌蛋粥 五味龟肉粥 牡蛎龟胶粥 鸡蛋粟米粥 (二) 面点类 益心汤圆 玫瑰汤圆 桂圆猪肉饼 茯神鸡蛋饼 沙参茯神饼 核桃蒸枣饼 猪苓附片饼 苁蓉荔枝面 白参茯苓糕 全方安神糕 芝麻蜂蜜糕 桑椹米粉糕 夜交藤蛋糕三、失眠药膳常用药物、食物及基本汤料的制作

<<失眠食疗精粹>>

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>