

<<考生保健药膳集锦>>

图书基本信息

书名：<<考生保健药膳集锦>>

13位ISBN编号：9787801946645

10位ISBN编号：7801946642

出版时间：2005-6

出版单位：人民军医出版社

作者：彭铭泉

页数：284

字数：216000

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>

<<考生保健药膳集锦>>

内容概要

本书作者是长期从事药膳研究应用的专家。

他针对考生学习、考试中出现的精神紧张、记忆力下降、心神不安、失眠等情况·设计了增强考生记忆药膳、抗失眠药膳、补心益气药膳、增强消化吸收营养药膳、补脑药膳、抗病强身药膳·以及女生保健药膳等9共计500余种药膳配方。

每种药膳有配方、功效、制作、食法、宜忌等内容，内容翔实9简单易行。

适合各类考生及脑力工作者家庭制作食用·也可供餐厅厨师及药膳爱好者阅读。

<<考生保健药膳集锦>>

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。

他从 1980 年开始首先提出现代药膳这一概念，开创了中药膳学这一崭新的学科，使药膳成为商品，并在全国乃至世界创办了第一家药膳餐厅——成都同仁堂，至今深受国内外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表了论文 300 余

<<考生保健药膳集锦>>

书籍目录

第一章 增强考生记忆药膳 远志牛奶饮 桂圆红枣汤 龙眼猪脑汤 核桃炒鸡丁 砂仁炖鱼头 双耳炒猪肝 姜汁拌菠菜 无花果猪爪 山药荷包蛋 黄芪蒸仔鸡 蔬菜泥 蔬菜水果泥 鹌鹑山药大米粥 牛奶白米粥 木瓜水果泥 消暑生津汁 香蕉泥 核桃豌豆泥 核桃蛋黄豌豆糊 山药马铃薯鸡肝糊 葡萄龙眼糕 远志肝泥瘦肉粥 冬茸雪蛤羹 木瓜菠菜面 山药白饭鱼蒸蛋 番薯番茄扒猪肝 牛奶麦片粥 砂仁豆腐茄盒 无花果粟米蛋 苡仁腿茸鲜花盅 桂圆蛋糕 黄芪番茄泥鳅汤 百合鲜菇炖鱼肚 沙参蒸粉卷.....第二章 抗失眠药膳第三章 补心益气药膳第四章 增强考生消化呼吸营养药膳第五章 减肥瘦身药膳第六章 补肾药膳第七章 补肝药膳第八章 考生防病强身药膳第九章 女生保健药膳第十章 润肠通便药膳第十一章 考试前补脑药膳

<<考生保健药膳集锦>>

编辑推荐

望子成龙，是每位家长的愿望；考个好成绩，是每个考生的向往。因此考生必须有强健的体魄，才能有充足的精力投入紧张而费脑的学习考试中。本书针对考生学习、考试中出现的紧张、记忆力下降、心神不安、失眠等情况，设计了500余种药膳配方。每种药膳有配方、功效、制作、食法、宜忌等内容，内容翔实。简单易行。

<<考生保健药膳集锦>>

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>