

<<醒脑提神明目四季药膳>>

图书基本信息

书名：<<醒脑提神明目四季药膳>>

13位ISBN编号：9787806416815

10位ISBN编号：7806416811

出版时间：2004-1

出版时间：中原农民出版社

作者：彭铭泉

页数：173

字数：150000

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>

<<醒脑提神明目四季药膳>>

内容概要

能提神、醒脑、明目的中药和药膳较多，本书选择一些功效确切的古方和现代方剂，组成宁心安神、醒脑的药膳供读者参考，同时以补肝肾、明眼目的药膳相配合，使读者经过药膳食疗调养后，能够头脑清醒，精力充沛，视力增加，从根本上解决问题，能够以良好的精神面貌投入学习和工作。

书中对每道药膳都有根据药食性味、功能、特点科学配伍，每个菜品、汤羹都既有配方和功效，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、蔬菜在市场上也容易购得，且制作方法一看就懂。

该书指导性与实用性并重，重点突出，针对性强。

<<醒脑提神明目四季药膳>>

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 余篇，

<<醒脑提神明目四季药膳>>

书籍目录

春 枸杞子炒黄瓜 乌灵参炖白萝卜 菟丝子煮冬瓜 麝香牛奶饮 麝香炖乳鸽 麝香煮鸡蛋 黄瓜石菖蒲汤 石菖蒲炒卷心菜 石菖蒲炒木耳 石菖蒲炒苦瓜 苏合香莴苣汤 石菖蒲番茄汤 石菖蒲粉拌马齿苋 丁香紫菜汤 丁香炒芹菜 黑米党参粥 山药杏仁粥 枸杞子拌莴苣 枸杞子姜汁拌菠菜 白木耳炒肉片 枸杞子炒土豆丝 菟丝子饼 麝香饮 麝香鸡蛋羹 麝香烧鹌鹑 石菖蒲炖海带 石菖蒲炖马铃薯 石菖蒲炖冬瓜 石菖蒲炒蘑菇 石菖蒲炒茄子 苏合香丝瓜汤 石菖蒲炒菠菜 石菖蒲炒胡萝卜 石菖蒲炒芥菜 丁香炒藕丝 首乌粥 西洋参菠菜粥 山药蛋黄粥 龙眼番薯粥 枸杞子炒竹笋 金针菇黄精炒肉丝 香菇枣仁炒猪舌 草菇砂仁炒肚片 白木耳菟丝子炒肝腰 竹荪核桃炒腰花 香菇杜仲炒腰花 牛奶咖啡煮鸡蛋 黑木耳玉竹炒猪心 灵芝荸荠炒肝尖 金针菇枸杞炒肉丝 花茶煮鸡蛋 丁香花饮夏秋冬附：醒脑提神明目四季药膳常用药物功效简介

<<醒脑提神明目四季药膳>>

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>