

<<增强免疫力药膳>>

图书基本信息

书名：<<增强免疫力药膳>>

13位ISBN编号：9787504850669

10位ISBN编号：7504850667

出版时间：2008-1

出版时间：农村读物

作者：彭铭泉

页数：56

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>

<<增强免疫力药膳>>

内容概要

本书内容知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂。

既有传统性医学宝库的内涵，又是·本推广药膳的科普读物。

全书具有系统性、连贯性、科学性、普及性，内容丰富多彩，图文并茂，易学易懂。

这罩必须指出的是，凡属国家明令保护的动、植物不得随意取食；所用的中药材，必须到中药铺购买炮制过的药材。

由于每个人身体各异，为辨证施膳，有医师指导用药膳更为安全。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，医务工作者，厨师和药膳、食疗爱好者阅读。

<<增强免疫力药膳>>

作者简介

彭铭泉。

男，1933年出生于重庆市。

中医药膳学教授。

彭教授早在1980年就开始从事中国药膳科研工作，并且创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，在国内外报刊上发表药膳论文300余篇，出版《中国药膳大典》等百余部药膳专著。

彭教授现任中国药膳研究会常务理事

<<增强免疫力药膳>>

书籍目录

概述一、增强免疫力常用药膳 1.常用菜肴类药膳 灵芝炒青豌豆 灵芝团鱼 灵芝鸡片 仙灵脾炒鹌鹑 红枣扣蒸鸭脯 虫草金龟 龙马蒸鹌鹑 黄精炒鱼片 西洋参蒸燕窝 党参活鱼 2.带朋煲类药膳 人参红枣鳗鱼煲 灵芝牛腩煲 西洋参团鱼煲 党参鲳鱼煲 何首乌大枣猪肘煲 茯苓苡仁鹌鹑煲 山药胡萝卜子鸭煲 黄精猪尾煲 玉竹百合兔肉煲 巴戟乌鸡煲 3.常用粥类药膳 人参粥 黄精粥 西洋参粥 党参粥 山药粥 玉竹粥 茯苓粥 首乌芝麻粥 红枣牛奶粥 核桃西米粥 4.常用面点类药膳 桃仁扁豆芝麻 人参菠菜饺 洋参汤圆 党参糕 茯苓包子 山药馒头 玉竹糕 黄精饼 枣泥桃仁糕 首乌糕 5.常用汤羹类药膳 灵芝炖乳鸽 仙灵脾菟丝二子鸡 虫草怀山炖乳鸽 黄精炖猪蹄 西洋参炖鸭 玉竹锅巴汤 首乌黑豆羹 红枣黑米羹 人参莲严银耳汤 山药肉丸汤 6.常用饮品类药膳 人参核桃饮 灵芝薄荷饮 西洋参麦冬饮 党参白术饮 首乌黑豆饮 山药枸杞饮 玉竹冰糖饮 红枣枸杞饮 茯苓人参饮 党参龙眼饮二、药膳常用基本汤料的制作

<<增强免疫力药膳>>

章节摘录

插图：一、增强免疫力常用药膳1.常用菜肴类药膳灵芝炒青豌豆原料 灵芝粉20克，青豌豆300克，植物油50克，酱油、食盐、味精、姜、葱各适量。

制作（1）将灵芝粉浸泡一夜，切片，青豌豆淘洗干净，姜切片，葱切段。

（2）将炒锅置武火上，烧热，下入植物油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，放入灵芝粉、青豌豆、盐、味精、酱油，炒熟即成。

<<增强免疫力药膳>>

编辑推荐

您只要亲自动手、就可以在自家的厨房中为自己和亲人打造一个健康、快乐的身心与生活。

《增强免疫力药膳》中选取的原料常见、实用，制作方法简单易学。

在每道药膳后专家都给予读者一个温馨的提示，使您在选材和食用方面得到具体的指导与帮助。

<<增强免疫力药膳>>

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>