

<<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>