

醒脑提神明目四季药膳



[醒脑提神明目四季药膳_下载链接1](#)

著者:彭铭泉

出版者:中原农民出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787806416815

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。

作者介绍:

目录:

[醒脑提神明目四季药膳_下载链接1_](#)

标签

评论

[醒脑提神明目四季药膳_下载链接1_](#)

书评

[醒脑提神明目四季药膳_下载链接1_](#)