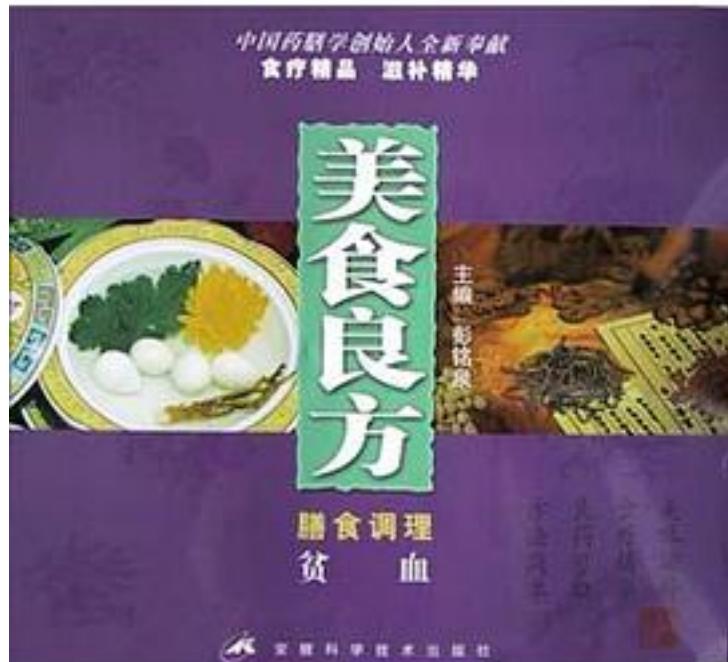


美食良方



[美食良方 下载链接1](#)

著者:彭铭泉

出版者:第1版 (2004年1月1日)

出版时间:2004-4-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533729189

美食良方。

为了减轻失眠人群的痛苦，笔者特地撰写了《膳食调理失眠》一书。本书所写的药膳食疗方案，既有对祖国医学的继承，又有创新；菜肴根据性味、功能、特点科学配伍，按配方、制作、营养成分与功效、宜忌撰写，图文并茂，内容详实。本书所用药物在中药店都要以购到，所用食物在当地集贸市场易于取得，制作方法一看就懂，知识性与实用性并重。本书适合一般家庭成员、医务人员、食品工厂工作人员、厨师和药膳疗爱好者阅读。

作者介绍：

目录: 1 柏子仁姜末拌菠菜

2 柏子仁黄花烧大蒜

3 枣仁核桃烧豌豆

4 阿胶烧豆腐

5 珍珠内金炒韭花

6 核桃柏子炒荷兰豆

7 灵芝炒三丝

8 珍珠红枣煮鸽蛋

9 茯苓银耳鹌鹑蛋

10 柏子仁炒鸡蛋

11 柏子仁核桃炒豆芽

12 柏子仁炸鸡脯肉

13 山药柏子炸鸡翅

14 枣仁芝麻炸子鸡

15 人参油烫鸭

.....

• • • • • (收起)

[美食良方](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[美食良方](#) [下载链接1](#)

书评

[美食良方 下载链接1](#)