

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、厨师和药膳食疗爱好者阅读。

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](#)