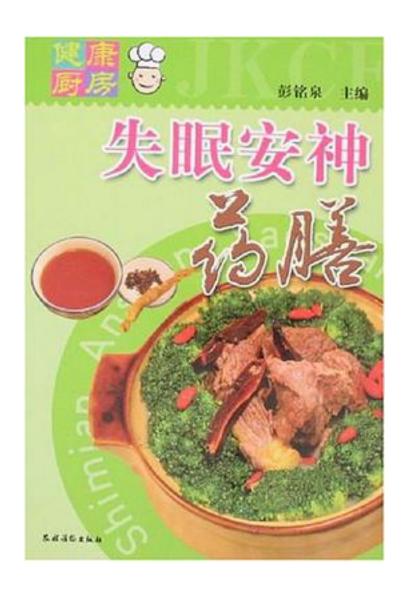
失眠安神药膳



失眠安神药膳_下载链接1_

著者:彭铭泉

出版者:农村读物出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787504848550

提高生活质量,享受生活乐趣。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。书中选取的原料常见、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。

安神药膳的制作多采用烹凋方法,主要有炖、蒸、煮、烧、粥等。

本书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,通俗易懂,既有传统医学宝库的内涵,又是一本推广药膳的通俗读物。全书具有系统性,连贯性,科学性,普及性,内容丰 富多彩。

本书适于一般家庭成员,保健工厂工作人员,餐厅酒店工作人员,医务工作者,厨师和 药膳爱好者阅读。

作者介绍:

目录:

失眠安神药膳 下载链接1

标签

评论

失眠安神药膳 下载链接1

书评

失眠安神药膳 下载链接1