

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调方法，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](#)