

# 失眠症食疗菜谱



[失眠症食疗菜谱 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787534563515

《失眠症食疗菜谱》内容简介：在人生的旅途中，有三分之一的时间总是在睡眠中度过的。我国古代养生学家早就留下了“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚把睡眠比喻为“生命筵席上的最佳菜肴”；世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人身体健康的标淮之一。睡眠是人体力和脑力恢复的最佳方法之一。但在当今社会，失眠已成为一种流行病。据报道，我国失眠患者约有1.5亿人，睡眠不良者高达3亿人。长期失眠会导致免疫功能下降、记忆力减退、学习和工作效率下降。经常失眠可引起痴呆、早衰、缩短寿命。

食疗可以改善睡眠。中医中药和食疗药膳在这方面积累了丰富的经验，也成为了中华传统文化中的瑰宝。为此，我们组织了营养食疗专家与高级厨师，精心挑选出90道食疗菜

肴，编写了本菜谱。书中详细介绍了每款菜肴的原料、制法、功效及相关资料小贴士，并配有菜肴的精美彩色照片及部分药材、食材照片。这些食疗菜肴，既色香味俱佳，又安全有效；既取材方便、制作简便，又科学营养、好学易做。广大读者可照谱掌勺自己制作，在大饱口福的同时，又轻轻松松地从整体上改善睡眠，摆脱失眠症的困扰，提高睡眠质量，提高生活质量。

作者介绍:

目录:

[失眠症食疗菜谱\\_下载链接1](#)

标签

评论

---

[失眠症食疗菜谱\\_下载链接1](#)

书评

---

[失眠症食疗菜谱\\_下载链接1](#)