

<<益智健脑药膳>>

图书基本信息

书名：<<益智健脑药膳>>

13位ISBN编号：9787562318347

10位ISBN编号：7562318344

出版时间：2003-1

出版时间：华南理工大学出版社

作者：彭铭泉 编

页数：314

字数：224000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<益智健脑药膳>>

### 内容概要

益智健脑药膳，是根据中医和烹饪学理论，采用具有益智健脑的中药和食物相配合，经过烹饪加工为色香味美的药膳，供人们食用，具有一定的强身健脑的作用，特别是对学生、伏案工作者有较好的功效。

健脑药膳，主要是增加脑力，治疗健忘证。

健忘证是临床常见的症状，可见于多种疾病和症状，如头痛、头昏、偏头痛、神经痛、耳鸣、眼花、视物不清、记忆力差、思想不敏锐、精神困倦、四肢无力、短气懒言、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等。

健忘症是由于脑力衰退、记忆力减退所致，遇事善忘，记忆力差，中医称为健忘或善忘。

经常食用健脑药膳，可以消除症状，增强脑力，利于学习与工作。

健脑药膳主要是针对智力不足、反应迟缓、理解问题迟钝者设计的膳食，经常食用，可增强智力，以提高学习成绩和工作效率。

<<益智健脑药膳>>

作者简介

彭铭泉先生，生于1933年，重庆市人。

他从1980年开始从事药膳研究工作，并创办了深受中外顾客赞赏的我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂。

他在国内外有关报刊上发表论文300余篇，先后编著并出版了《中国药膳学》、《大众四季饮膳》、《中国药膳大典》等几十部药膳著作，其中《中

## &lt;&lt;益智健脑药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健脑药膳常用的中药与食物 核桃黄精煮黑豆 核桃桂圆炖黄豆 核桃炖蚕豆 核桃枸杞炒豌豆 枸杞核桃拌豆芽 核桃枸杞烧四季豆 核桃枸杞烧豇豆 核桃炒蚕豆 核桃炒扁豆 核桃炒荷兰豆 核桃炒刀豆丝 核桃烧熊掌豆腐 核桃韭菜炒豆腐干 枸杞叶豆腐汤 第二章 益智药膳常用的中药与食物 核桃炒玉米笋 桂圆百合炒苋菜 桂圆天冬炒薤菜 核桃山药炒藕丁 核桃枸杞炒荠菜 核桃大蒜拌马齿苋 核桃莴苣炒胡萝卜丁 桂圆炒蕃茄 核桃枸杞拌菠菜 核桃党参炒莴苣 桂圆百合炒丝瓜 核桃麦冬炒苦瓜 核桃拌茄块 核桃大蒜炒香菇 桂圆炒白菜 桂圆白果炖冬瓜 桂圆天冬炒黄瓜 远志烧土豆 核桃拌菠菜 核桃拌莴苣 核桃炒嫩竹笋 第三章 豆类益智健脑药膳 人参菊花炒鸡片 人参山药炒鸡胗肝 人参枸杞炒鸡杂 人参枸杞炒鸡蛋 核桃炒鸡片 核桃芹菜炒鸡胗 核桃山药炒鸡杂 核桃枸杞炒鸡肾 桂圆炒鸡肝 桂圆炒鸡蛋 核桃枸杞炒鸡丁 远志菊花炒鸡片 核桃银杏炒鸡丁 人参鸡 归芪鸡汤 龙马核桃鸡 核桃鸡肠饼 桂圆枸杞蒸鸡 黄芪核桃汽锅鸡 清蒸桂圆人参鸡 火爆桂圆人参鸡 归芪核桃蒸鸡 归参核桃炖母鸡 核桃地黄鸡 桂圆首乌煨鸡 参归炖鸡 冬菇核桃全鸡 何首乌煮鸡蛋 桂圆玉生炖子鸭 桂圆党参炖白鸭 桂圆枸杞蒸鸭 智仁鸭汤 核桃青鸭羹 核桃丁香鸭 桂圆玉参焖鸭 ..... 第四章 蔬菜类益智健脑药膳 第五章 禽蛋类益智健脑药膳 第六章 猪肉类益智健脑药膳 第七章 牛肉类益智健脑药膳 第八章 羊肉类益智健脑药膳 第九章 其他肉类(驴、兔、狗、蛇、鹿)益智健脑药膳 第十章 淡水产类益智健脑药膳 第十一章 山珍海鲜类益智健脑药膳 第十二章 其他常用益智健脑保健药膳

<<益智健脑药膳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>