

<<药食两宜家庭妙用>>

图书基本信息

书名：<<药食两宜家庭妙用>>

13位ISBN编号：9787117075220

10位ISBN编号：7117075228

出版时间：2006-5

出版单位：人民卫生出版社

作者：牟重临

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>

## <<药食两宜家庭妙用>>

### 内容概要

本书选择的大枣、核桃、龙眼、柑橘、萝卜、海带、大蒜等几十种食品，大都是为人们日常生活中喜食的“药食两宜”食品。

本书上篇介绍了精选的各种食物的品种特色、药用价值、保健应用和食用方法，下篇以抗衰老、抗疲劳、美容及人体各系统疾病的防治调养为题，介绍所述各种食物的配方、制作、作用与食方。特别精选了一些制作简便而又有实效的妙方，以科学、通俗、实用的内容为本书的主旨和特色。

现代医学科学日新月异，食品的制作也不断翻新，故书中难免有不足之处，敬请读者指正。相信本书能有助于您的家庭幸福和身体健康。

<<药食两宜家庭妙用>>

书籍目录

上篇 精选药食两宜食物大枣核桃仁莲子龙眼肉扁豆绿豆赤小豆黑大豆柑橘山楂桑葚白果乌梅橄榄芝麻米仁芡实香菜荠菜马齿苋蒲公英香椿萝卜山药百合葱白大蒜生姜黑木耳香菇蛇肉哈蟆油蜂蜜海带鱼鳔下篇 精选保健常用方补虚抗疲劳老年保健美容养颜营养性、代谢性及内分泌疾病呼吸系统疾病消化系统疾病泌尿系统疾病生殖系统疾病血液系统疾病神经、精神疾病外科疾病恶性肿瘤妇产科疾病儿科疾病眼耳鼻喉及口腔疾病

## <<药食两宜家庭妙用>>

### 媒体关注与评论

书评你想强身健体吗？

您想防治疾病吗？

您想延年益寿吗？

食两宜保健佳品是您最好的选择！

本书上篇介绍了精选的各种食物的品种特色，药用价值、保健应用和食用方法，下篇以抗衰老、抗疲劳、美容及人体各系统疾病的防治调养为题，介绍各种食物的配方、制作、作用和食用方法。特别精选了一些制作简便而又有实效的妙方，告诉您最简便有效的健身、抗衰、防癌、美容的良方。

<<药食两宜家庭妙用>>

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>