

<<食补药补一本全>>

图书基本信息

书名：<<食补药补一本全>>

13位ISBN编号：9787506468442

10位ISBN编号：7506468441

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

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>

<<食补药补一本全>>

内容概要

49种食补佳品，尽享口福，少生病；32种药补佳品，实现良药不必苦口的养生目标；29款中药经典方剂，体验老祖宗的治病方法；91道菜谱与药膳，让你一补到底。
本书中，无论你是要食补还是药补，男补还是女补，统统都能找到。

<<食补药补一本全>>

书籍目录

食补篇 第一章 饮食新时尚, 食补保健康 家中必备的食补佳品 补阳食材 补阳食谱 补阴食材 补阴食谱 补气食材 补气食谱 补血食材 补血食谱 不可不知的食补常识 《黄帝内经》教你如何食补 微量元素, 食补为主 食补维生素 食补从三餐开始 食补需因人而异 第二章 四季食补 第三章 男女食补大不同 第四章 天南地北, 食补各不同 第五章 特殊人群的食补方案药补篇 第一章 中药补益大药房 第二章 补气血、补阴阳 第三章 补脏腑 第四章 药食同源的补益药 第五章 特殊体质的药补法

<<食补药补一本全>>

章节摘录

插图：

<<食补药补一本全>>

编辑推荐

《食补药补一本全》编辑推荐：生活彩书堂

<<食补药补一本全>>

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>