

家庭滋补养生药膳



[家庭滋补养生药膳 下载链接1](#)

著者:白冬

出版者:人民军医出版社

出版时间:2002年1月1日

装帧:平装

isbn:9787801574404

本书运用营养学、养生学等科学原理，结合现代家庭生活实际，精选了400余种适于家庭应用的滋补养生药膳，包括每种药膳的原料组成、制作方法和功效；按益血补血、益智健脑、补肾壮阳、降脂降压、润肠通便、抗衰防老、减肥健身、防癌抗癌等功效作用分类编排。内容丰富，原料易得，制作简便，以平常之物，获神奇之效，是滋补养生、强身健体的科普佳作。适于广大群众、特别是家庭主妇制作家庭药膳的指导用书，亦可作为厨师的参考用书。

作者介绍:

目录:一、益血补血 二、益智健脑 三、补肾壮阳 四、降脂降压 五、润肠通便
六、防治糖尿病 七、抗衰防老 八、减肥健身 九、防癌抗癌
· · · · · (收起)

[家庭滋补养生药膳 下载链接1](#)

[标签](#)

[评论](#)

[家庭滋补养生药膳_下载链接1](#)

[书评](#)

[家庭滋补养生药膳_下载链接1](#)