

# 养生延年药膳集锦



[养生延年药膳集锦\\_下载链接1](#)

著者:任占敏 编

出版者:

出版时间:2003-2

装帧:

isbn:9787508223513

《养生延年药膳集锦》共分三章，第一章概述了药膳的基础知识；第二章介绍了110多

种常用食物和中药的性味、功效、营养成分、用法、宜忌和选方应用；第三章精选了有良好效用的药膳配方4S0多个，每个配方均包括原料、制作、用法和功效四项内容。书末还附有家养生延年格言，可供读者参考。《养生延年药膳集锦》内容丰富，通俗易懂，适宜中老年人及基层医务人员阅读。

作者介绍:

目录:

[养生延年药膳集锦\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[养生延年药膳集锦\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[养生延年药膳集锦\\_下载链接1](#)