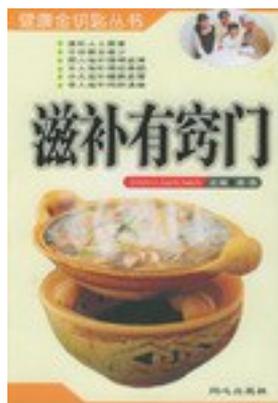


滋补有窍门



[滋补有窍门 下载链接1](#)

著者:漆洁

出版者:同心出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787805937526

随着非典的过去，以现代分餐制为代表的一场饮食革命正在全国兴起。如何在家庭内部实用行科学分餐、营养配餐、卫生就餐，如何使家庭用餐、工作用餐以及朋友聚餐符合人们日益增长的营养卫生、色香味俱全的需要，这正是本书所要着重介绍的内容。

漆洁，1963年出生，1988年获中国中医研究院医学硕士学位。现任中华全国中医科普学会常务理事，北京中医药大学副教授。曾在中央人民广播电台、中央电视台、北京电视台参与并主

作者介绍:

目录: 第一章 进补入门
第一节 什么是补药
第二节 滋补的理由
第三节 补药的种类
第四节 进补的力度

第五节 进补的节奏
第六节 滋补的季节
第七节 滋补的年龄
第八节 峻补与缓补
第二章 人人滋补法
第一节 人人都可以滋补
第二节 老年滋补调理方
第三节 儿童滋养调理方
• • • • • [\(收起\)](#)

[滋补有窍门_下载链接1](#)

标签

评论

[滋补有窍门_下载链接1](#)

书评

[滋补有窍门_下载链接1](#)