

乌发护发四季药膳



[乌发护发四季药膳_下载链接1](#)

著者:彭铭泉

出版者:中原农民出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787806416518

祖国医学，利用食疗和药膳对白发、脱发的治疗、保养有独到之处。实践证明，一些中药、食物对乌发、生发效果较好，如中药何首乌对乌发有较好的疗效，柏子仁、侧柏叶对生发有一定作用，本书所选的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方剂制作，可收到较好疗效。本药膳的菜肴、汤羹中所选用的药物在当地中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而制作方法一看就懂，其保健效果，可以根据各自家庭情况和所罹患疾病选用。

作者介绍:

目录:

[乌发护发四季药膳_下载链接1](#)

标签

评论

[乌发护发四季药膳_下载链接1](#)

书评

[乌发护发四季药膳_下载链接1](#)