

# 养生食谱



[养生食谱 下载链接1](#)

著者:郭玉梅 编

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787506270250

外在空气与食物受到严重污染、精神压力过重的现代社会，拥有健康似乎遥不可及，各种文明病与成人病随时可能缠身。但只要每天喝少量健康醋，促进新陈代谢，使血液常保健康的弱碱性，还可预防高血脂与动脉硬化，帮助对钙质的吸收以预防骨质疏松。

养生酒的主要功效是“治未病”，与就是预防疾病，而不是治疗疾病。选用合适的养生药酒，每天持续喝少量，可以促使人体健康、预防疾病入侵体内，从而达到保健养生的功效。

作者介绍:

目录: 养生保健的健康醋

醋的分类

醋对人体的功效

如何辨识好醋

醋的相关知识答疑

神奇的醋蛋

醋蛋的疗效

醋蛋

金橘醋

苹果醋

红葡萄醋

柳橙醋

榨菜檬醋

桑葚醋

草莓醋

梅子醋

菠萝醋

大蒜醋

生姜醋

黑豆醋<b

• • • • • (收起)

[养生食谱](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[养生食谱](#) [下载链接1](#)

书评

[养生食谱](#) [下载链接1](#)