

食疗大本营



[食疗大本营_下载链接1](#)

著者:刘斌

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2005-11

装帧:简装本

isbn:9787543926752

生命，对于自然界中的佼佼者人类而言，弥足珍贵。远在数千年前，生命永恒就成为帝王将相乃至平民百姓不遗余力追求的焦点。本书立足于“防病为先”的原则，荟萃历代名医名家理论，辅之以现代医学保健专家指导，内容丰富、全面，既涵盖古今益寿延年、防病治病的实用食疗方法，配以全方位动态烹饪解析，又叙述了常用食物药用价值、日常生活中食法禁忌。同时针对现代都市人更高生活追求，特设现代食疗之靓丽篇。此外，从医学的角度出发，本书运用通俗、晓畅的语言诠释与大众生活息息相关的常见病症时，不忘阐述病理、说明饮食宜忌，务求使读者知病之“来龙”，晓病之“去脉”。

通读此书，“无病强身，有病疗病”的食疗观念，必将深入人心！众多颇具实用价值的食疗方法必将使您终身受益！

作者介绍:

目录:

[食疗大本营_下载链接1](#)

标签

评论

[食疗大本营_下载链接1](#)

书评

[食疗大本营_下载链接1](#)