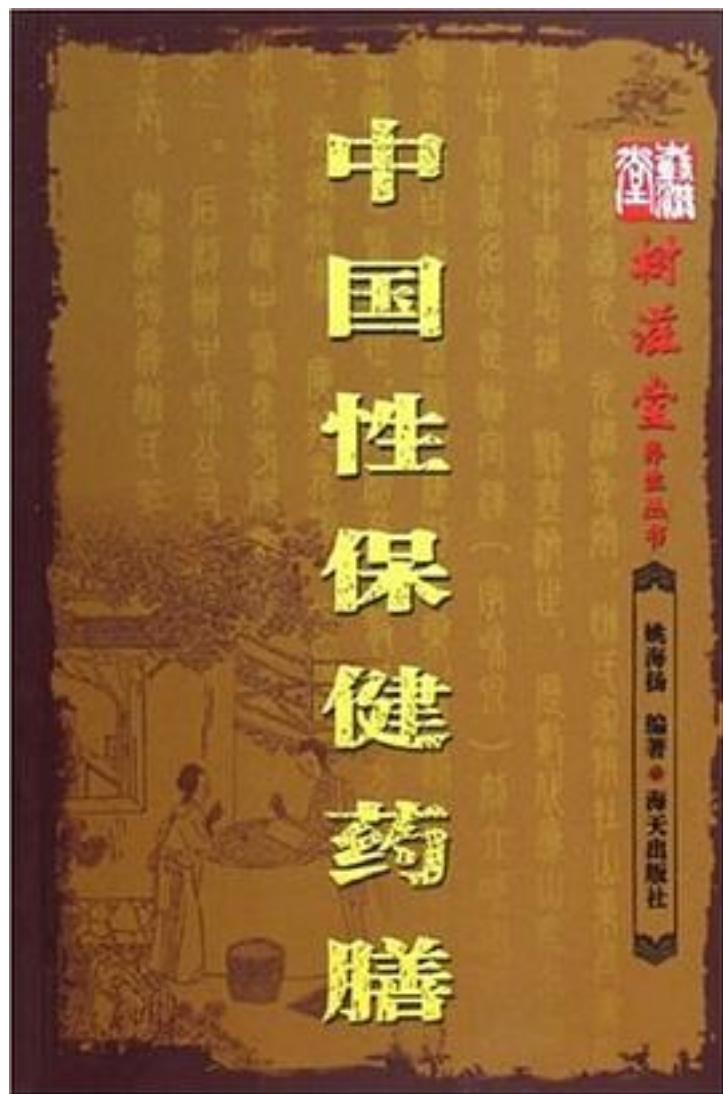


中国性保健药膳



[中国性保健药膳 下载链接1](#)

著者:姚海扬

出版者:海天出版社

出版时间:2006-1

装帧:简裝本

isbn:9787806975039

本书从性养生的角度，详细介绍了对性有保健作用的食物、中药和调理男女性功能的保健药膳，读者可从中学习在日常生活中做几道性保健的美食佳肴。提高男女性生活的质量，增强“性福”生活保持“性福”健康长久。

这是姚氏实践的经验之作。书中主要介绍了中国保健药膳的历史渊源、理论基础、应用原则、常用药膳食物性味功效，尤重中国保健药膳烹调制作的研究，包括了保健药酒、保健药茶、保健药粥、保健菜肴、保健汤羹、保健面点，是保健药膳制作的技术指导书，读后深觉此书既有中医药特色，又有实践和可操作性，使读者可据之以保健疗疾，对社会大有裨益。

作者介绍:

目录:

[中国性保健药膳 下载链接1](#)

标签

评论

[中国性保健药膳 下载链接1](#)

书评

[中国性保健药膳 下载链接1](#)