

# 五脏养生食谱



[五脏养生食谱 下载链接1](#)

著者:李戎

出版者:四川人民出版社

出版时间:2000-04-01

装帧:

isbn:9787220046827

本书是东方自然养生法系列中的《五脏养生食谱》分册，全书共分三章，详细介绍了多种五脏养生食谱。

本书内容全面，讲解通俗易懂，融科学性、理论性、知识性及实用性为一体，可供读者阅读、参考。

作者介绍:

目录: 第一章 必须了解的重要基本知识

一 “三大根本”

二 应用养生食谱须知

第二章 五脏养生食谱

一 以养心为主的食谱

二 以养肝为主的食谱  
三 以养脾（胃）为主的食谱  
四 以益肺为主的食谱  
五 以补肾为主的食谱  
六 多脏兼养或阴阳气血俱补的食谱

### 第三章 美容健身食谱

一 养颜食谱  
二 美发增容食谱（既生长、乌黑头发，又红润，滋嫩面容，皮肤）  
三 减肥健身食谱（美身）  
四  
· · · · · (收起)

[五脏养生食谱](#) [下载链接1](#)

## 标签

11

## 评论

[五脏养生食谱](#) [下载链接1](#)

## 书评

[五脏养生食谱](#) [下载链接1](#)