

女性滋补调养食谱



[女性滋补调养食谱_下载链接1](#)

著者:刘晓敏

出版者:中原农民出版社

出版时间:2000-10-01

装帧:

isbn:9787806413432

“女子之病，多由伤血。”由于女性有经、带、胎、产等特点，故女性身体损耗远比男性多而复杂。因此，女性滋补调养、保持身体健美，比男性更为重要。本书针对女性一生的体质特点，全面阐述了女性进补科学而有效的方法，并精选了上百种饮膳进行滋补调养，维护女性一生的健康。

作者介绍:

目录: 1 认识中药
2 女性滋补常识
3 女性生理变化与滋补
4 进补药物与食物
5 女性滋补调养食谱系列
6 女性产后滋补调养食谱
· · · · · (收起)

[女性滋补调养食谱_下载链接1](#)

标签

评论

[女性滋补调养食谱_下载链接1](#)

书评

[女性滋补调养食谱_下载链接1](#)