

鸡鸭鱼肉保健康



[鸡鸭鱼肉保健康_下载链接1](#)

著者:余茂基

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787543928510

本书是中医养生丛书中的一本，人“以食为天”、“安身之本，必资于食”、“不知食宜者，不足以存生也”。

本书是指导广大读者居家用食物来养生保健、防病治病的参考书。书中详细介绍了日常食用的副食品，包括鸡鸭鱼肉等如何搭配药材等来做成既美味又养生的食物。居家就能防病治病，吃吃就能健康长驻。

作者介绍:

目录:

[鸡鸭鱼肉保健康_下载链接1_](#)

标签

评论

[鸡鸭鱼肉保健康_下载链接1_](#)

书评

[鸡鸭鱼肉保健康_下载链接1_](#)