

果蔬食疗妙方



[果蔬食疗妙方_下载链接1](#)

著者:葛德宏

出版者:上海第二军医大学出版社

出版时间:2006-3

装帧:简装本

isbn:9787810605724

《果蔬食疗妙方》：“吃在中国”，意思是说中国的饮食文化源远流长。“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，是中国食疗的指南。本书是由中医学专家精心编撰的科普书。作者详尽地介绍了81种常用果蔬，深入浅出地介绍各种果蔬的营养价值、药用价值、有关防病治病等知识；阐述了各种果蔬对不同人群的宜忌，着重为补虚、健脑、延年和29种常见病患者提供了多种果蔬膳食处方，便于家庭自行操作。本书文字通俗、逸闻生趣、内容科学、图文并茂。编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性，力求通俗易懂，雅俗共赏，适合广大读者阅读。一册在手，超值享受。

作者介绍:

目录:

[果蔬食疗妙方_下载链接1](#)

标签

评论

[果蔬食疗妙方_下载链接1](#)

书评

[果蔬食疗妙方_下载链接1](#)