

# 《黄帝内经》饮食养生宝典



[《黄帝内经》饮食养生宝典 下载链接1](#)

著者:张湖德

出版者:人民军医出版社

出版时间:2006-8

装帧:平装

isbn:9787509103838

《黄帝内经饮食养生宝典》在第1版的基础上修订而成，作者根据中医经典名著《黄帝内经》中关于饮食养生的精辟论述，结合现代医学、营养学、养生学理论，详细阐述了饮食养生的基本知识和方法。全书共五章，第一章为总论，包括饮食养生的基础理论，食物的性味和应用，以及饮食保健的发展等；第二至五章分述了食养、食疗、食补、食忌的相关知识，并介绍了约200种食品和500种食谱的制作、保健功效及其在疾病防治中的应用。本书内容贴近生活，阐述深入浅出，是一部经典、实用的饮食养生百科全书，适于城乡广大群众、基层卫生人员和饮食行业人员阅读参考。

作者介绍:

目录:

[《黄帝内经》饮食养生宝典 下载链接1](#)

[标签](#)

[评论](#)

---

[《黄帝内经》饮食养生宝典 下载链接1](#)

[书评](#)

---

[《黄帝内经》饮食养生宝典 下载链接1](#)