

水产海鲜养生



[水产海鲜养生 下载链接1](#)

著者:黄宾陈育兰郭灵等

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2006-11

装帧:简裝本

isbn:9787506281317

我们从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了这本《水产海鲜养生》一书，以满足人们对养生保健食物知识的需求。

本书收录了淡水鱼类、海水鱼类、介壳蛙类、海菜类食物166种（其中正品93种，附品73种）。分别叙述了这些食物的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、养生保健作用、养生保健经典方、食忌与相克等。其中收集了具有较高实用价值的1500余首古今养生保健经典方（含食疗方）。

作者介绍:

目录:

[水产海鲜养生 下载链接1](#)

标签

评论

[水产海鲜养生 下载链接1](#)

书评

[水产海鲜养生 下载链接1](#)