

素食保健全书



[素食保健全书_下载链接1](#)

著者:王计财

出版者:中国纺织

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787506445023

《素食保健全书》是一本介绍素食食疗与保健的科普读物。全书较系统地介绍了素食的保健知识，涉及谷物与豆类食物20多种，蔬菜类60多种，干鲜果品40多种，油脂类食物6种与食用油7种，调料10余种，以及蜜、奶、蛋3种，并收集食疗方1300多个。

《素食保健全书》内容博采古今、兼顾中外，注重实用。全书既讲到中医医理，又摘古代医家之评述，更引现代医药科学之论述；既讲食物的特性，又讲了食疗的方式和注意事项。

全书立足于指导人们健康饮食，融理论性、资料性、实用性于一体，使读者读后能知其然，更知其所以然，在应用时能做到有的放矢。《素食保健全书》适合于社会各阶层人群及基层医生阅读。

作者介绍:

目录:

[素食保健全书_ 下载链接1](#)

标签

评论

[素食保健全书_ 下载链接1](#)

书评

[素食保健全书_ 下载链接1](#)