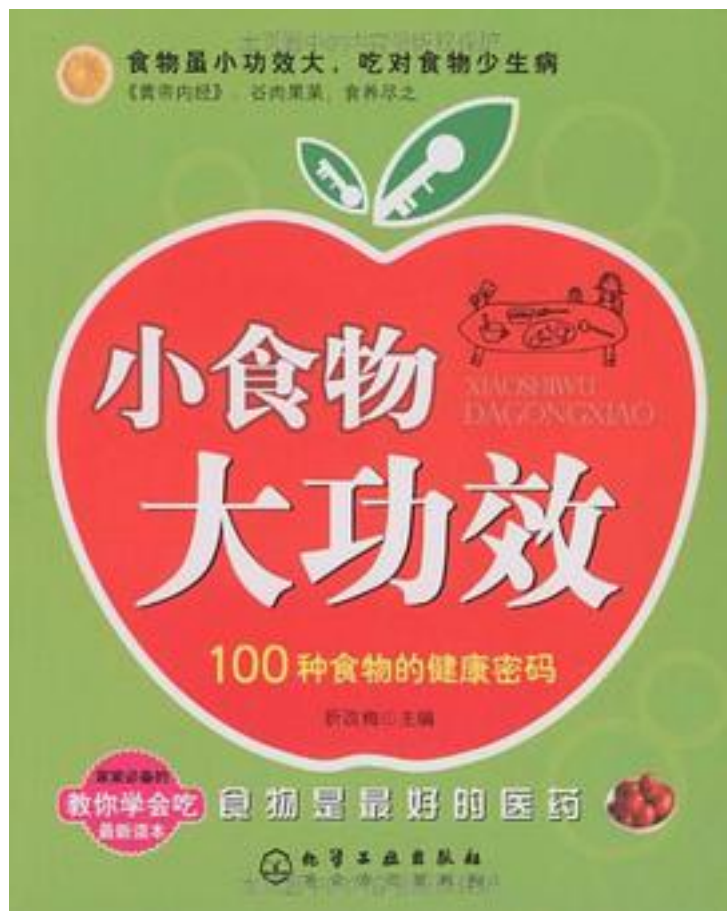


小食物大功效



[小食物大功效_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787538437539

《小食物大功效》根据食物所具有的功效特点，分为滋阴类、壮阳类、补气类、养血类、消食类、理气类、清热类、祛湿类、温里散寒类和收涩类10个方面。侧重于对每一种食物的养生功效、适应证、保健养生功效、祛病治病功效以及具体方法的合理描述，既强调了知识性，又注重了实用性和可操作性，同时也搭配了食物的饮食宜忌、挑选、储

存、妙用以及食用方法。致力于做到让《小食物大功效》贴近生活，贴近实践，贴近百姓，让每一位读者能“一看就懂，一懂就用，一用就灵”。

作者介绍:

目录:

[小食物大功效_下载链接1](#)

标签

杂

评论

食物的相克啥的还不错，不过看到说苹果不宜和胡萝卜同食却推荐了个苹果胡萝卜汁，我开始怀疑其真实性了。。。

[小食物大功效_下载链接1](#)

书评

[小食物大功效_下载链接1](#)