

解密300种食物养生妙方



[解密300种食物养生妙方_下载链接1](#)

著者:马方 编

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787229002046

《解密300种食物养生妙方》共5部分，主要包括家常养生好食材，经典养生中药材，

传统滋补保健药膳，特定人群营养保健膳食，常见病预防调理膳食。
吃得好不一定能吃出健康，只有吃得对、吃得巧妙，才能颐养机体，延年益寿。日常饮食中必知的常识原则有哪些？食物之间如何搭配才是最佳拍档？不同人群其饮食方式又有何不同？身体抱恙如何吃才能有效调养、恢复活力？营养专家为你揭开食物养生的神秘面纱，深度剖析美食与健康之间的渊源。

作者介绍:

目录:

[解密300种食物养生妙方](#) [下载链接1](#)

标签

养生

life

评论

[解密300种食物养生妙方](#) [下载链接1](#)

书评

[解密300种食物养生妙方](#) [下载链接1](#)