

药在食中



[药在食中_下载链接1_](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787302187332

《药在食中—食物药用大众宝典(第2版)》分上、下两篇。上篇为食物药用篇，按谷类、豆类、蔬菜类、果品类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等对食物进行分类介绍，分别讲述其他营养特点，药用性能及简便食疗方例。下篇为保健食谱与食疗药膳篇，仍按谷类、豆类、蔬菜类、果品类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等分别大量行之。

有效的保健食谱和食疗药膳；还介绍了民间常用的保健药酒和药茶。

《药在食中—食物药用大众宝典(第2版)》内容独特，新颖，所介绍的食疗方例和药膳均是基于中医古籍及民间传统配方，简便实用，效果显著，在人们日益崇尚自然的今天，对指导人们科学防治疾病、提高生活质量，无疑具有很好的指导作用。《药在食中—食物药用大众宝典(第2版)》可供广大群众阅读参考。

祖国医学认为，平衡就是健康，调理就是治病，因而十分强调食物的防病治病作用。食物之所以具有防治疾病作用，是因为食物和药物一样，都具有不同的性味、归经、升降、沉浮、补泻、有毒无毒等性质。食物的多种性能必须结合起来，灵活运用，才能“食到病除”。

作者介绍:

目录:

[药在食中_下载链接1](#)

标签

食物

健康食谱

评论

[药在食中_下载链接1](#)

书评

[药在食中_下载链接1_](#)