

# 养生菜分步详解168例



[养生菜分步详解168例\\_下载链接1](#)

著者:色尘 编

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787807542612

《养生菜分步详解168例》的主要内容包括：养生菜从营养学的观点来看，搭配合理：

从中医养生理论来讲，符合养生原则；从口味上来说，不失是精品佳饌，从造型外观来看，更像是绝妙的艺术品。针对日常多发病症，提供适宜的食材，同时精选菜式，方便你在家自制“病号餐”。还可根据现代人的保健需求，推荐了补益气血、安神补脑、降压降脂、滋阴壮阳、开胃食等功能性药膳，指导你自制养生食疗餐。

作者介绍:

目录:

[养生菜分步详解168例\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[养生菜分步详解168例\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[养生菜分步详解168例\\_下载链接1](#)