

# 五代中醫救命養生帖



[五代中醫救命養生帖 下载链接1](#)

著者:張維鈞

出版者:蘋果屋

出版时间:2009

装帧:平裝

isbn:9789866444043

咳嗽咳不停，該怎麼辦？吃新鮮白蘿蔔就可以止咳！

喉嚨失聲，講不出話來怎麼辦？來一杯蛋清熱茶，聲音快速恢復！

肝不好，容易疲勞，如何護肝？黃金蜆湯幫助修復肝功能！

長期偏頭痛，誰來幫我擺脫？蘆筍百合湯，連吃兩星期，擺脫偏頭痛惡夢！

芥菜，可以讓肌膚水噹噹！

青椒，可以掃除暗沉、黑斑！

空心菜，具有解毒功效！

白花椰菜，讓你頭腦清晰，增加記憶力！

近40道養生食譜，讓你遠離病痛，保健強身！

揭露14種蔬菜的神奇功效，你以前所不知道的食材秘密！

重拾老祖先的智慧，簡單食療法就能改善健康！

作者介紹:

濟生中醫 張維鈞院長

家傳五代，行醫一百二十年的中醫世家。因擁有中醫的養生之道守護，家族百人中無一人得到癌，平均年紀更達高齡八十以上。張維鈞院長身為第五代傳人，擁有百年留傳的祖傳醫學智慧及精神，不管是中醫、食療營養學都有深入的研究。

張院長從小浸濡在中醫的藥香環境中，祖母與母親更擅以食材配合來滋補、調養身體，在數十年前，就極具食療的養生觀念，更將「藥食同療」的理念發揮極致。張維鈞院長從小在藥香、書香和廚房「三香」成長的環境中，不但造就了他日後對中醫的研究，對於食材特性與烹飪技巧也多有心得。本書集結了家族百年流傳的養生方子，利用簡單的食補與藥補，達到祛病強身的效果。

目录:

[五代中醫救命養生帖 下载链接1](#)

标签

中医

# 评论

# 五代中醫救命養生帖 下载链接1

书评

书不厚，里面N多美图，猛一翻以为又是那种靠几个网上抄来的图片菜谱骗钱的书，但真正读完，才觉其精髓里面的每道菜都能感受到其精致。

[五代中醫救命養生帖](#) [下载链接1](#)