

家庭进补全书



[家庭进补全书_下载链接1](#)

著者:于俊生

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787543662063

《家庭进补全书》考究中医学进补源流，以气血阴阳为纲，五脏虚候为目，讲述各种虚证表现，讲解中医四季进补与五脏养生知识，列出了200多种常用药食材的性味功效，针对14种健康人群，5种特殊人群，26种常见疾病，列出了2000多道进补药膳的烹制方法，所选材料大部分为家常鱼肉果蔬，寻常百姓皆可方便采购烹饪。

阅读《家庭进补全书》，读者可获取实用有效的养生保健知识，同时享受烹饪的乐趣，寓养生进补于美味之中。

作者介绍:

目录:

[家庭进补全书_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭进补全书_下载链接1](#)

书评

[家庭进补全书_下载链接1](#)