

# 本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法



[本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法\\_下载链接1](#)

著者:王学点

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787546325422

《本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法》是指利用中药和食材来进行养生的一种方式，

在中国具有悠久的历史。对于我们现代人来说，药膳是一种不可多得的养生佳法。在《本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法》中，我们从中医的角度对药膳原理和实践都做了详细的介绍。在制作药膳方面，《本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法》以最完整的烹调步骤、丰富的图片、正确的观念、取材简单便利等优点，可以使读者不用担心陷入买不到材料、或者做不出来的窘境中，就算是新手也会很快作出即好吃又养生的药膳佳品来。

作者介绍:

目录:

[本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法\\_下载链接1](#)

## 标签

养生

保健

## 评论

-----  
[本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法\\_下载链接1](#)