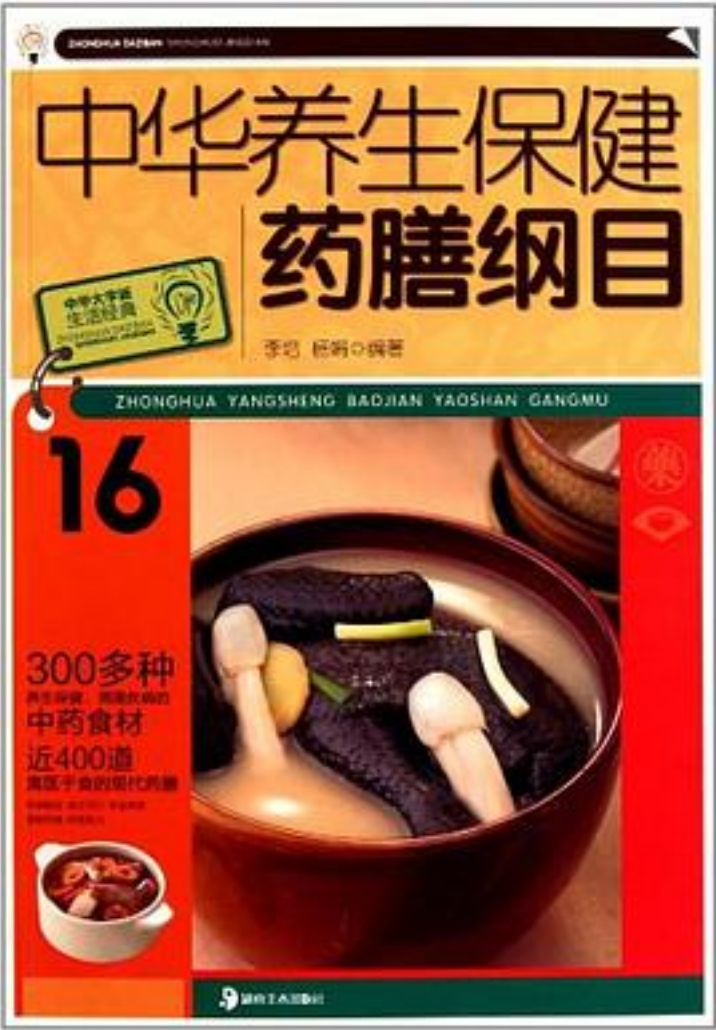


# 中华养生保健药膳纲目



[中华养生保健药膳纲目\\_下载链接1](#)

著者:李培

出版者:湖南美术

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787535641649

李培，杨娟编著的这本《中华养生保健药膳纲目》既充分吸收前人经

验，又密切结合现代医学、营养学、烹饪学等知识，全面展示了药膳的完整体系，旨在使读者能够利用药膳强身健体、防病治病。

《中华养生保健药膳纲目》首先精练地介绍了药膳的起源、发展情况，并对药膳所用的原料及其制作方法作了详细说明；然后重点介绍了养生保健药膳和调理常见病的药膳，以方便读者对症选用。本书既有对疾病症状及发病原因的深入剖析，又有对食疗方法的详细阐述，内容翔实，深入浅出，让读者一看就懂；每道药膳都附有配方、制作、用法及功效介绍，让读者一学就会。

作者介绍:

目录: 第一章 漫话药膳第二章 药膳原料及制作工艺第三章 养生保健药膳第四章 常见疾病调理药膳  
..... ([收起](#))

[中华养生保健药膳纲目\\_ 下载链接1](#)

标签

药膳

中药食材

评论

-----  
[中华养生保健药膳纲目\\_ 下载链接1](#)

-----  
[中华养生保健药膳纲目\\_下载链接1](#)