

大众食疗保健食谱 下篇



作者：薛秀娟，李兴春主编

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2001.01

总页数：220

介绍：内容简介:由于古代“药食同源”的经验，引出现代“食药同用”的健身食谱。这正是科学用药与科学饮食的保健之举。本书共收集了近500例食药同用的菜谱，分上、下两篇。上篇包括保健强身、益智健脑、美容靓颜、养眼明目的菜谱，下篇包括抗衰益寿、降压降脂、补肾壮阳、养血补血、益血调经、润肠通便、糖尿病防治、防癌抗癌等菜谱，每例菜谱除了制作方法外，还详细介绍了食物的营养和药物的保健功效，很有实用性。本菜谱所用的肉、菜均为家常用食物，所用中草药为日常保健用药，在药店都能买到。每个菜例味道鲜美，有保健作用。为了您的身体健康，不妨试着做，长期坚持，定会在健身防病上得到裨益。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/10387200.html>）查找全本阅读方式

大众食疗保健食谱 下篇 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/10387200.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/10387200.html>

书名：大众食疗保健食谱 下篇