

# 中药滋补养生堂



作者：中药养生堂编著

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2011.01

总页数：290

介绍：滋补与养生，向来是中药最擅长，不少人已经领悟到了它们的种种好处，开始习惯家藏几味常用的中药或中成药，也开始学着制作各式药膳，来为自己和家人进行保养。这是一种非常健康的生活方式。但是中药和人们日常食用的各种食物又有所不同，于是人们在打算滋补身体的同时，心中又会存有疑问：怎样选择中药才能吃得安心、不至于惹出健康麻烦呢？本书中介绍了国家药食同源目录中所给出的“既是食品又是药品”和“可用于保健食品”的148味中药，从人的七种不同体质、中药的十四种常见功效，以及排毒养颜等美容抗衰老的功效方面指导您认识家庭常用滋补中药的特点、性味归经、用法用量、养生宜忌及品质鉴定，并为您精心准备了450多种简单易学的药膳，是您居家保健、滋补养生不可缺少的好帮手。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12817481.html>）查找全本阅读方式

中药滋补养生堂 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12817481.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12817481.html>

书名：中药滋补养生堂