

汗牛养生馆 第9季 活用中药保健康 补血养颜篇



作者：禾楠编著

出版社：广州：广东人民出版社

出版日期：2010.11

总页数：119

介绍：本套《汗牛养生馆·第9季》以活用保健康为主线，把人们日常生活中遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种材，还精心了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/12997111.html>) 查找全本阅读方式

汗牛养生馆 第9季 活用中药保健康 补血养颜篇 评论地址：

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12997111.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12997111.html>

书名：汗牛养生馆 第9季 活用中药保健康 补血养颜篇