

饮食中的养生之道



作者：王水龙编著

出版社：西安：西安交通大学出版社

出版日期：2014.11

总页数：351

介绍：几千年来，在药食同源膳食观念的指导下，我们的祖先很早就用生活中常用的食物养生疗疾，如生姜、桂皮、五味子、枸杞子、桔梗、木瓜、石榴、柚子、人参等广泛应用于饮食的烹调上。本书共分十章，主要有蔬菜篇、果实篇、水产篇等内容构成。主要从中医药学理论介绍了人们生活中常见食物的性味归经，以及一些治疗疾病的饮食制作方法。对人们日常生活中饮食做了具体的指导工作。对人们日常饮食养生具有重要作用。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13856179.html>）查找全本阅读方式

饮食中的养生之道 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13856179.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13856179.html>

书名：饮食中的养生之道