

《聪明进补》

图书基本信息

书名：《聪明进补》

13位ISBN编号：9787806613740

10位ISBN编号：7806613749

出版时间：2001-09-01

出版社：上海远东出版社

作者：志华,于峻

页数：353

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《聪明进补》

内容概要

本书是天然生活馆中的一册，书中详细介绍了食物养生进补的学问，常用养生进补的食物，强身益寿养生进补食谱等等。本书内容全面，讲解通俗易懂，集知识性、实用性为一体，是一册极实用的居家必备之读物，它可使你的生活更充满乐趣。

本书前言

特色及评论

文章节选

制法：将胡桃仁、芝麻、花生米研为细末，红枣、葡萄干洗净。先将红枣去核，与葡萄干一起

书籍目录

- 1 食物养生进补的学问
- 2 常用养生进补食物
- 3 强身益寿养生进补食谱
- 4 虚证（亚健康）养生进补食谱
- 5 养生进补康复食谱

《聪明进补》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com