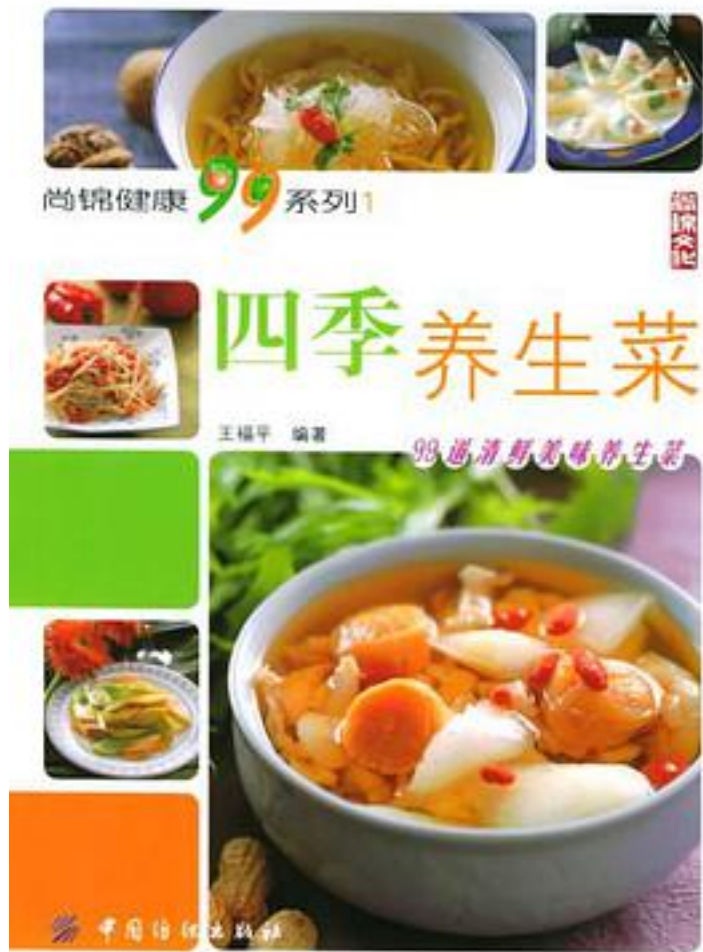


四季养生菜



[四季养生菜 下载链接1](#)

著者:王福平

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2005-7

装帧:简装本

isbn:9787506434393

提到饮食，中国人有一句俗语，就是“民以食为天”。随着人们日益富裕，知识水平逐

步提高，在人们的观念中，饮食已不再是为了果腹充饥，强身健体、保健养生也是饮食的重要目的。

中国传统文化历来提倡“医食同源”，《内经》记载“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。其实，人们关心的是如何在饮食中汲取营养、养生保健。《四季养生菜》介绍了笔者在长期的烹饪实践中创新的养生菜。从营养学的观点看，其搭配合理；从中医角度来说，符合中医的养生原则；从口味来说，其不失为美味佳肴；从制作看，更好懂易学。

作者介绍:

目录:

[四季养生菜_下载链接1](#)

标签

实用

评论

[四季养生菜_下载链接1](#)

书评

[四季养生菜_下载链接1](#)