

# 四季健康膳食



[四季健康膳食\\_下载链接1](#)

著者:杨飞

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2006-2

装帧:简装本

isbn:9787802220645

中国人很推崇健康膳食，所谓“病从口入”，五行谐五味，药膳药粥，喝茶饮水，无不关涉健康。《四季健康膳食》作为“人生工程丛书·健康工程”之一种，秉承《健康百谚》、《四季养生》的一贯宗旨，突出科学实用、简单有效的原则，突出健康膳食对健康的重要作用。

本书精选数百种健康膳食，以“简单实用”为原则，既是一本以中国传统文化为指导思想的健康著作，也是一本以健康膳食为基本内容的操作手册。也就是说，读者不仅能够获得健康膳食的基本观念，还可以按图索骥，按照书中所提供的粥谱、菜谱、汤谱及操作方法烹制出一道道美味佳肴，保证您的健康。

作者介绍:

目录:

[四季健康膳食\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[四季健康膳食\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[四季健康膳食\\_下载链接1](#)