

# 四季养生食疗方谱



[四季养生食疗方谱 下载链接1](#)

著者:雷永乐

出版者:广东人民出版社

出版时间:2006年4月1日

装帧:平装

isbn:9787218050478

药补不如食补，要享受健康生活每一天，就要听听名医是怎么说的！中医食疗专家雷永生精心设计了四季养生的美味菜肴。这些食物原料易取，易学易做，对于制作过程全部配有文字说明，还包括原料特性介绍、保健常识、饮食疗法等。为广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们提出了理想、专业、可行的食疗建议。一种美食，一种疗法，吃出健康身体！享受健康生活！

作者介绍:

目录:

[四季养生食疗方谱 下载链接1](#)

[标签](#)

[评论](#)

---

[四季养生食疗方谱\\_下载链接1](#)

[书评](#)

---

[四季养生食疗方谱\\_下载链接1](#)