

中国人该怎么吃



[中国人该怎么吃_下载链接1](#)

著者:赵霖

出版者:

出版时间:2012-12

装帧:

isbn:9787117164863

《中国人该怎么吃:民以食为天,食以安为先》包括中餐烹饪的特点与优势；中餐的广杂

性、主从性和匹配性；热食和熟食是中餐的一大特点；豆腐的发明绝对不亚于震惊世界的“四大发明”；中餐发酵食品的“食疗”功能丰富；贮藏食物的传统方法为中餐增添风味等内容。

作者介绍:

目录:

[中国人该怎么吃](#) [下载链接1](#)

标签

饮食

养生

健康

健康类

中国人该怎么吃

想看烹饪

经济

生活

评论

6M的慢餐文化，去享受精致的Meal，华美的Menu，迷人的music，优雅的manner，高雅的mood，愉快的meeting

好书，吃非常重要！

一般，内容很少，没有想象的好

把中国传统饮食文化做了全面诠释，告诉我们现今洋快餐流行的时代，中国人该怎么吃，怎么吃才健康，吃什么才健康，强烈推荐

[中国人该怎么吃 下载链接1](#)

书评

读完这本书后，觉得自己平时很多饮食习惯，包括一些偶尔的不适是怎么来的了，病从口入，食疗真是比什么药都管用，当下养生的书这么多，这本书是对中国传统饮食讲的最全面，最实际的一本，而且基本和我们生活相关。大家可以看看

[中国人该怎么吃 下载链接1](#)