

# 头啖汤



[头啖汤\\_下载链接1](#)

著者:头啖汤美食酒家

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787218084640

《头啖汤:春季升补篇》内容简介:春回大地,在绵绵细雨的滋润下,万物生发,人体的阳气也向上向外疏发。中医学认为,春湿肝当令,养生宜养肝、阳补。同时,春天气

候变化较大，加之人体皮肤开始变得疏泄，对湿寒的抵御能力有所减弱，因此，要慎避湿寒与风邪，养生须着重健脾、祛湿。《头啖汤:春季升补篇》根据春天的气候特点，为读者推荐养肝、补阳、健脾、祛湿四类适时汤品，并详细讲解了近百款汤品的制作方法、营养功效和烹饪窍门。

作者介绍:

目录:

[头啖汤\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

饮食

食谱

生活

汤

广东人民出版社

实用性

头啖汤美食酒家

## 评论

-----  
[头啖汤 下载链接1](#)

书评

-----  
[头啖汤 下载链接1](#)