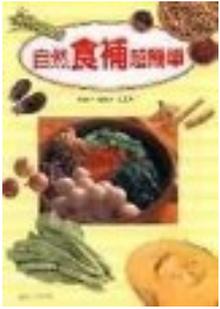


# 自然食补



[自然食补 下载链接1](#)

著者:成田和子

出版者:聯經出版事業股份有限公司

出版时间:1999

装帧:平装

isbn:9789579808460

所謂「藥食同源」就是依陰陽五行相生相競的原理，遵循著四季變化來食用當令的蔬果，用正的飲食方式來調養身體這也就是食補的目的。在太陽與大地的蘊育之下，依季節變化而生蔬果中充滿了對健康有益的菁萃，在人體能產生各種不同的作用，給予我們充沛的活力，幫助我們調養生息。

本書由西洋營養學及中醫醫學兩方面來為各位介紹身邊隨手可得的自然食材，讓大家養成依時節變換，來攝取均衡營養的良好習慣，在家很輕鬆地烹調對身體有益的食補料理。

作者介绍:

营养师+料理研究家

女子营养短期大学毕业。为健康食品研究会代表，及日本香川营养学院Y.S.K（丰富饮食拓展会）会员。曾担任医院的营养师、烹饪教室讲师、家常菜烹饪法行销公司等。目前活跃于参与防治不良生活习惯的演讲、减肥营养指导、餐饮业菜单开发、商品评鉴等活动，并积极从事饮食相关的著作。

目录:

[自然食补\\_下载链接1](#)

标签

饮·食

食补

日本

评论

---

[自然食补\\_下载链接1](#)

书评

---

[自然食补\\_下载链接1](#)