

# 清心降火饮食指导



[清心降火饮食指导\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787543649200

清心降火饮食指导，ISBN：9787543649200，作者：顾奎琴 编著

作者介绍:

目录:

[清心降火饮食指导\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

顾奎琴

## 评论

有一点点的指导作用

-----  
还行，当菜谱看吧

-----  
[清心降火饮食指导\\_下载链接1](#)

## 书评

书中说到，火气的产生，也说到一些食材的去火保健作用  
很频繁的提到什么中医理论云云 至于是真的理论，还是作者随便说说，就无从考证了  
而且火气究竟是什么东西，产生了多少，吃东西能减少多少完全没有量化标准  
所以个人认为把此书当菜谱看比较好 如果做不到清心降火，最起码也...

-----  
[清心降火饮食指导\\_下载链接1](#)