

四季家常菜



[四季家常菜_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787538441352

《黄帝内经》中指出：“智者之养生——必顺四时而适寒暑”，作为养生学中的一个重

要组成部分的饮食养生，则是根据在不同季节的气候特点和人体生理特点，决定不同的饮食原则和要求。《四季家常菜》从四季饮食健康讲起，分别介绍了“四季与食物四性”“四季与食物五色”“四季与食物五味”“四季与膳食平衡”“四季与食补食疗”等诸多养生知识，并按春、夏、秋、冬分为四个章节，为读者推荐了1000余款适合不同季节食用的家常菜肴。

顺应四季变化，追求健康美味。《四季家常菜》力求贴近生活，面向大众，通俗易懂，经济实用，让你一年四季尽享健康与快乐！

作者介绍:

目录:

[四季家常菜_下载链接1](#)

标签

评论

[四季家常菜_下载链接1](#)

书评

[四季家常菜_下载链接1](#)