

# 应季菜最美味



[应季菜最美味 下载链接1](#)

著者:良品

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787807059912

《应季菜最美味》营养分析全面，药疗原理透彻，烹调细节精确，是想拥有健康四季的必备食疗手册。根据未夏秋冬气候的变化，精心挑选应季养生菜，详细介绍烹制方法，让您在变幻无常的天气之中，找到天人合一的饮食诀窍。当今的蔬菜最美味，也最适合身体的需求；每全季节都有需要预防的疾病，适当调配饮食可以达到药疗效果；滋补要随四季而变，均衡营养，保健身体。春天要强壮，夏天要凉爽，秋天要滋补，冬天要保温。

《应季菜最美味》集合多位营养专家最新饮食心得，透彻分析四季的饮食原理，给你指明健康的饮食路；以严谨的态度指出四季的饮食禁忌，让你远离疾病和毒素；对食材精挑细选，让您拥有全面的营养。

作者介绍:

目录:

[应季菜最美味 下载链接1](#)

标签

健康

评论

---

[应季菜最美味 下载链接1](#)

书评

---

[应季菜最美味 下载链接1](#)