

四季養生節氣



[四季養生節氣_下载链接1](#)

著者:潘宏基

出版者:上優文化事業有限公司

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789868415706

本書著重於食補養生部分，搭配農曆四季廿四節氣為時序循環依據，包含廿四節氣養生法、八大節氣（立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至）養生食譜、四季養生運動、食材介紹與養生小偏方……等等，讓讀者可以隨著時日變化，找回健康的自我！本書也附錄了基礎的中藥使用重點與禁忌，以及改善個人體質的關鍵提示，避免食用上的錯誤，導致對身體的傷害！

作者介绍:

潘宏基

現職：穀保家商餐飲科技術教師、桃園楊梅職訓中心講師、台中外燴廚師公會土城分會講師

經歷：苗栗縣中華餐飲交流協會台北發起人、中國餐飲學會理事、中國廚師考照培訓中心中餐丙、乙級證照班講師、教師、中國餐飲學會廚藝中心廚藝推廣委員、蝶覓蝶無限有機公司講師、教師、1993年台北中華美食展，熱食組銀牌、1993年第一屆日本中國烹飪技藝世界交流展示大會，市政府頒發社會局獎、1993年台北中華美食展，蔬菜雕組銀牌、1994年台北中華美食展，熱食組銀牌、1994年馬來西亞烹飪大觀：世界中國烹飪姑蘇金杯賽—金牌、1995年大陸杭州，海峽兩岸技術研討交流會台灣菜廚藝精英獎。

目录:

[四季養生節氣_下载链接1](#)

标签

评论

[四季養生節氣_下载链接1](#)

书评

[四季養生節氣_下载链接1](#)