

# 吃出你的健康来



[吃出你的健康来 下载链接1](#)

著者:关小雪 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787509607930

《吃出你的健康来》按照春、夏、秋、冬分为四部分内容，每一部分均包括四季饮食宜

忌以及精心安排的养生主食、养生菜、养生粥、养生汤、养生药膳以及养生茶饮，使读者在掌握烹饪手艺的过程中还能了解四季养生的饮食知识，掌握这些知识，您就可以成为家庭的养生专家，让自己和家人真正吃出健康好身体!健康是吃出来的!

健康有道，饮食亦有道，每一个季节与人体脏腑部是相互对应的，只有顺应时节以食补身，才能抵御四季之邪气侵袭，使家人和自己获得健康的身体，这就是中医养生中的精髓所在。

作者介绍:

目录:

[吃出你的健康来\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[吃出你的健康来\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[吃出你的健康来\\_下载链接1](#)