

<<春夏秋冬饮食养生自我调理>>

图书基本信息

书名：<<春夏秋冬饮食养生自我调理>>

13位ISBN编号：9787302160618

10位ISBN编号：7302160619

出版时间：2008-1

出版时间：清华大学

作者：余阔//长青

页数：365

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<春夏秋冬饮食养生自我调理>>

内容概要

本书在介绍食物对人体脏腑的作用与四季关系的基础上，按春、夏、秋、冬四季分别撰写，重点介绍人体脏腑与季节的相应关系，各季节的饮食原则，当令时常食之食物的成分、性味、功能、主治，最后按米面类、菜肴类、药膳类分别介绍不同季节的养生保健食谱。

<<春夏秋冬饮食养生自我调理>>

书籍目录

绪论：食物对人体脏腑的作用与四季和关系. 1 春季养生——春季养生着重养肝 1.1 春季的饮食原则
1.2 时令食物的性味功能 1.3 春季养生保健食谱 米面类 菜肴类 药膳类 2 夏季养生——夏季养生
着重养心 2.1 夏季的饮食原则 2.2 时令食物的性味功能 2.3 夏季养生保健食谱 米面类 菜肴类
药膳类 3 秋季养生——秋季养生着重养肺 3.1 秋季的饮食原则 3.2 时令食物的性味功能 3.3 秋
季养生保健食谱 米面类 菜肴类 药膳类 4 冬季养生——冬季养生着重养肾 4.1 冬季的饮食原
则 4.2 时令食物的性味功能 4.3 冬季养生保健食谱 米面类 菜肴类 药膳类

<<春夏秋冬饮食养生自我调理>>

章节摘录

插图：

<<春夏秋冬饮食养生自我调理>>

编辑推荐

《春夏秋冬饮食养生自我调理》由清华大学出版社出版。

<<春夏秋冬饮食养生自我调理>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>