

<<看天吃饭>>

图书基本信息

书名：<<看天吃饭>>

13位ISBN编号：9787534145032

10位ISBN编号：7534145031

出版时间：2012-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：杭州电视台生活频道

页数：114

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>

<<看天吃饭>>

内容概要

《二十四节气养生宝典：看天吃饭（夏季篇）》和以往编写图书内容有很大的不同，以往的图书是栏目内容的荟萃；而这套书是一套非常实用的养生美食图书。

俗话说“看天吃饭”，有一种消极随意的意思，老农们只能靠天气来看今年收成怎么样。而《二十四节气养生宝典：看天吃饭（夏季篇）》的主题却是主动的、积极的，能够提升大家身体健康和生活品质的。

《二十四节气养生宝典：看天吃饭（夏季篇）》涵盖了夏季各个节气的养生重点，更重要的是告诉大家每个节气应该吃什么食材，这些食材的特点是什么？又应该怎么选、怎么做？可谓非常实用。

<<看天吃饭>>

书籍目录

第一章 立夏

- 一号利好食材 鸭蛋
- 二号利好食材 苦瓜
- 三号利好食材 豆苗
- 四号利好食材 苋菜
- 五号利好食材 章鱼
- 六号利好食材 花菜

第二章 小满

- 一号利好食材 冬瓜
- 二号利好食材 丝瓜
- 三号利好食材 鸭子
- 四号利好食材 绿豆芽
- 五号利好食材 萝卜
- 六号利好食材 藕

第三章 芒种

- 一号利好食材 生姜
- 二号利好食材 魔芋
- 三号利好食材 带鱼
- 四号利好食材 牡蛎
- 五号利好食材 刀豆
- 六号利好食材 茄子

第四章 夏至

- 一号利好食材 莼菜
- 二号利好食材 西葫芦
- 三号利好食材 荞麦面
- 四号利好食材 豇豆
- 五号利好食材 黄瓜
- 六号利好食材 鲫鱼

第五章 小暑

- 一号利好食材 茭白
- 二号利好食材 南瓜藤
- 三号利好食材 仙人掌
- 四号利好食材 黄花菜
- 五号利好食材 空心菜

第六章 大暑

- 一号利好食材 菱角
- 二号利好食材 玉米
- 三号利好食材 牛肉
- 四号利好食材 啤酒
- 五号利好食材 番茄
- 六号利好食材 黑鱼

<<看天吃饭>>

媒体关注与评论

天人合一，是人与自然最和谐的相处方式。而令人们往往在冬天吃着夏天才有的西瓜，在夏季聚到人工的冰场里溜冰，身体在一次次变季以后，疾病自然会在体内孕育。只有让自己处在有序的四季轮回，吃着应时的瓜果蔬菜，日出而作，日落而息，这才是祖宗留给我们真正的养生之道。

《看天吃饭》，推荐给大家！

——杭州市中医院副院长、主任医师 詹强 做大厨这么多年，我觉得食材在美食中的作用毋庸置疑，而新鲜食材，当季食材，更是天然自成的美味，甚至不用过多的调料和复杂的烹饪手段，所以杭州人说的“时鲜货”，绝对是集大自然灵气的，《生活大参考》栏目新推出的《看天吃饭》，非常好。

希望每一位买书的观众，都可以健康地过好每一天，而我也会继续用心的为大家做好每一顿美食！

——西溪喜来登中餐行政主厨《每食·美刻》作者 马宁 从最开始的一名《生活大参考》的忠实观众到现在成为《生活大参考》的一名民间美食达人，这个栏目始终让我感觉亲切、实用、贴心。

读完《看天吃饭》系列丛书，你会知道，原来每个季节都有适合吃食物，书中罗列出的各种食材烹饪方法，让你在得到健康的同时，还能享受到美味。

管理好我们的身体，从食物开始，从《天天吃饭》开始。

——著名美食达人《简单·菜》作者 月亮晶晶

<<看天吃饭>>

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>