

<<四季健康膳食>>

图书基本信息

书名：<<四季健康膳食>>

13位ISBN编号：9787802220645

10位ISBN编号：7802220645

出版时间：2006-2

出版时间：中国华侨出版社

作者：杨飞

页数：234

字数：180000

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>

## <<四季健康膳食>>

### 内容概要

中国人很推崇健康膳食，所谓“病从口入”，五行谐五味，药膳药粥，喝茶饮水，无不关涉健康。

《四季健康膳食》作为“人生工程丛书·健康工程”之一种，秉承《健康百谚》、《四季养生》的一贯宗旨，突出科学实用、简单有效的原则，突出健康膳食对健康的重要作用。

本书精选数百种健康膳食，以“简单实用”为原则，既是一本以中国传统文化为指导思想的健康著作，也是一本以健康膳食为基本内容的操作手册。

也就是说，读者不仅能够获得健康膳食的基本观念，还可以按图索骥，按照书中所提供的粥谱、菜谱、汤谱及操作方法烹制出一道道美味佳肴，保证您的健康。

## <<四季健康膳食>>

### 作者简介

杨飞介绍，中西医结合专业毕业，擅长健康保健，对日常保健尤其用心，大力倡导“预防为主，防重于治”健康理念，主要著作有《大脑革命——大脑决定健康的7大策略》、《健康百谚》、《四季养生》、《四季健康膳食》等。

<<四季健康膳食>>

书籍目录

第一章 春季养阳护肝，健脾慎食防百病 春季美食城 汤圆好吃，多吃有害 春季健康膳食要览  
春季少吃酸，扶阳保平安 适度给孩子加营养，及时补充微量元素 尽显女性苗条，多吃纤维膳食  
防湿多喝汤，调理神经疼 春季美容膳食 春季健康膳食府 粥系列 菜系列 汤系列 春季饮食禁忌第二章 夏季养心：调节饮食，驱暑防热 夏季美食城 端午话粽子 夏季健康膳食要览  
夏天夜短，注意睡眠 多吃“苦”，好消暑 勤吃酸咸，补心固表 夏日炎炎，严防中暑 夏季美容膳食 夏季健康膳食府 粥系列 菜系列 汤系列 夏季饮食禁忌第三章 秋季养肺：清润为主，辅以养血补气 秋季美食城 秋季健康膳食要览 秋季健康膳食府第四章 冬季养肾：进补重温热

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>