

《节气时令吃什么》

图书基本信息

书名：《节气时令吃什么》

13位ISBN编号：9787553719714

作者：王明强

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《节气时令吃什么》

内容概要

《节气时令吃什么》详细介绍了24节气的民间食俗，分析了食材的营养价值和饮食禁忌，并结合食俗介绍了简单易上手的特色养生食谱，古法新做，常吃常新。在每个节气的开头介绍了应季蔬果，指导读者选择正确的食材，让反季节食品无处遁形，确保吃得正确、吃得健康。除了24节气，《节气时令吃什么》还介绍了其他农历节日的食俗文化，更有趣味横生的食俗传说故事，文化底蕴浓厚，可读性强。随书附赠的《24节气应季食物速查》挂图，该吃什么随手查，方便又高效，食谱详细描述了食材、做法和功效，简单易读好上手。本书由王明强编著。

《节气时令吃什么》

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:www.tushu000.com