

# 《性福四季味》

## 图书基本信息

书名：《性福四季味》

13位ISBN编号：9789576408687

10位ISBN编号：9576408687

出版时间：2005年05月23日

出版社：華成圖書

作者：黃碧雲

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](http://www.tushu000.com)

# 《性福四季味》

## 內容概要

不用吃威而鋼，甚至不用吃中藥材，就能讓小倆口享盡魚水之歡！

利用節氣養生要領，搭配當令食材，從健康角度切入，全面提升性福指數！

預防疾病、保持健康是人類求生存的本能，若能於追求健康過程，同時增進閨房生活情趣，可謂一舉數得。以預防的角度而言，強調四季養生的觀念，從生活習慣方面著手，配合節氣簡單來說：順春氣：夜臥早起，以養生；順夏氣：夜臥早起，以養長；順秋氣：早臥早起，以養收；順冬氣：早臥晚起，以養藏。作息正常，身體自然健康，精神與體力就會充沛飽滿。

從治療疾病的角度，則應注意氣候的影響，如春、夏氣候溫熱，應避免溫熱藥太過，以免損傷陰血；秋、冬氣候寒冷時，應避免寒涼藥太過，以免損傷陽氣。

飲食方面，最重要的是必須選擇適合體質之養生蔬果調理，並順應四季時序進行，如春天多以韭菜、菠菜、梅子入菜；夏季各種水分高的瓜類、蓮藕等；秋天栗子、南瓜、柿子；冬季蘿蔔、芥菜、茼蒿等，以調理出醫療強健功效及色香味兼具的養生膳食，來活躍男人的體力，潤澤女人的美麗，一起健康享受性福生活。

# 《性福四季味》

## 作者簡介

黃碧雲 (Wendy)

無師自通的Wendy雖非料理科班出身，但是濃厚的興趣與機緣，讓她曾受教於美國四季飯店主廚James關，並且在短短的一年內，取得正式廚師的資格。1976年起開始教學工作，10年間著重於教學與學習，多次赴歐探訪料理精髓，憑其天生料理家的才賦，從經典的法國菜式，到風味十足的農莊料理，無一不精通。隨後在朋友的敦促下開設「溫蒂廚坊」專業餐飲店兼訓練教室，不僅滿足饕客味蕾也分享歐洲料理的故事。

創作料理散見各大報章雜誌、美食新聞，出版品有《香料美食》、《10分鐘甜點》、《10分鐘鹹點》、《中日韓泰印法義素料理》等食譜。

# 《性福四季味》

## 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](http://www.tushu000.com)