

《全家福养生菜谱》

图书基本信息

书名：《全家福养生菜谱》

13位ISBN编号：9787538437171

10位ISBN编号：7538437177

出版时间：2008-01

出版社：吉林科学技术出版社

作者：百姓餐桌丛书编委会

页数：227

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

《全家福养生菜谱》

内容概要

一家三代人的身体健康，通过饮食轻松调理。根据因“时”、因“人”而补的中医养生理念，配合四季节气的更迭，让全家人食之有道、养之有道，健健康康一整年！

中医有“天人合一”的养生观念，认为根据四季节气的变化，人体内的五脏六腑也在发生着潜移默化的改变。在生活上、饮食上，也要随着节气相应变化，才能够保证身体的健康。这就是中医“因时”养生的观点。不仅如此，老人与孩子、男人与女人，不同人群的养生方法也是不一样的。“因人”而异，也是中医的养生观点之一。

将中医“因时养生”、“因人养生”的观念，与家常美食相结合，融入营养、饮食、养生知识，再加上节气故事，这些元素组合起来，就变成了这本《全家福养生菜谱》，贯穿春夏秋冬四季，适合一家三代使用。这样一本集饮食、养生、文化于一身的养生菜谱，为您的家庭带来方便的同时，也是一份来自我们的祝福！

《全家福养生菜谱》

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