

《美食养生馆--二十四节气养生美食大全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122132727

丛书名：美食养生馆

内容简介

二十四节气是我国遵循天气规律的变化，而人体也应该根据二十四节气的变化来调整自己的生活规律表，根据二十四节气来养生才是正确的养生方法。

按照二十四节气分类，仔细剖析了每个节气相关的养生经、起居保健、身体养护、饮食调理、疾病预防、趣味风俗等内容，让读者根据二十四节气变化及时调整自己的饮食起居，把养生变成生活。

每个节气都配备了合适的推荐美食，通过食疗实现每个节气的养生需要。《二十四节气养生美食大全》推荐的每个菜谱都是由知名营养专家审定，并采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会，一学就会。

目录

Part1 春季篇?养肝正当时 (春雨惊春清谷天)

立春养生

(2月4~5日)

立春养生经 1

菠菜炒猪血3

猪骨红枣汤4

春卷5

油焖春笋6

(2月18~20日)

雨水养生

雨水养生经7

[显示全部信息](#)

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