

吃法决定活法 四代中医 四季养命食方



作者：陈允斌著

出版社：南昌：江西科学技术出版社

出版日期：2015.01

总页数：293

介绍：本书按春、夏、秋、冬季分类，选择了适和24节气食用的食物，教你如何在日常饮食中吃出健康的精髓。主要包括：春季养“生”最忌生气；春季要少吃酸，多吃甘；立春时节的食方：春饼、春盘等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13831316.html>）查找全本阅读方式

吃法决定活法 四代中医 四季养命食方 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13831316.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13831316.html>

书名：吃法决定活法 四代中医 四季养命食方