

风味养生家常菜



作者：项金明主编

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2016.07

总页数：208

介绍：饮食养生对健康的重要性不言而喻，饮食对人体所起的作用是药物无法比拟的。但饮食养生具有许多讲究和学问，比如：不同季节的饮食养生有什么禁忌不同的疾病如何通过饮食来养生五脏调理如何使用饮食养生法什么食物有益健康如何烹饪最科学……了解这些知识对我们正确养生非常重要。本书共分八章，不仅介绍了四季饮食养生、常见疾病食疗养生、五脏调理的养生、特殊人群的养生等饮食养生知识，还按蔬菜类、畜肉类、禽肉类、水产类、蛋类、豆制品类、菌笋类分类介绍烹饪实例，详细注解适合人群和养生功效，给您贴心细致的指导。本书推荐给所有关爱家人、关注健康的饮食男女，希望读者朋友都能掌握正确的饮食原则和方法，学会烹饪富有营养的养生美食，科学地养生，从而拥有健康的身体。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14133396.html>）查找全本阅读方式

风味养生家常菜 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14133396.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14133396.html>

书名：风味养生家常菜