

<<四季食疗-幸福生活健康食疗-附D>>

图书基本信息

书名：<<四季食疗-幸福生活健康食疗-附DVD光盘1片>>

13位ISBN编号：9787562145158

10位ISBN编号：7562145156

出版时间：2009-6

出版时间：西南师范大学出版社

作者：唐成林

页数：74

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：<http://www.tushu007.com>

<<四季食疗-幸福生活健康食疗-附D>>

内容概要

《健康食疗：四季食疗》介绍了中医食疗的基本知识、春季食疗养生、夏季食疗养生、秋季食疗养生以及冬季食疗养生的食疗药膳处方。

全书内容丰富，既有理论阐发，又有实践技能，图文并茂，并附有指导性很强的操作光盘，科学实用，通俗易懂，是一种一看就懂、一学就会的实用技术，是学习食疗保健的良师益友。

希望本套丛书能使各位朋友从食疗中吸取“营养”之利，帮助各位朋友在体验无限美妙的“口福生活”之中保健养生、强身防病、延年益寿，快快乐乐地享受人生。

<<四季食疗-幸福生活健康食疗-附D>>

书籍目录

第一章 认识中医食疗第二章 四季食疗与养生一、春季篇二、夏季篇三、秋季篇四、冬季篇附录一：试着做——“四季食疗”参考食疗方附录二：中医食疗的制作方法

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:<http://www.tushu007.com>