

## 中医食养智慧系列 每日一膳 冬令节气养生篇



作者：杨志敏

出版社：广州：广东科技出版社

出版日期：2017.07

总页数：112

介绍：《中医食养智慧系列》图书分为春、夏、秋、冬四本，包含了400余种不同的食材和药材，共有365款药膳。或汤，或菜，或粥，或糖水，或茶，尽显中医饮食养生之智慧，中医药膳之精华。《每日一膳-冬令节气养生篇》顺应冬季立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气精选岭南代表性的91款食养药膳。每一款药膳均配有赏心悦目的精美大图和清晰的步骤图，有详细的材料、制作方法描述，还有口感口味和养生功效分析。翔实的文字、细致的营养分析以及精美的图片都能给您带来赏心悦目的感受。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/96192128.html>) 查找全本阅读方式

中医食养智慧系列 每日一膳 冬令节气养生篇 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/96192128.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/96192128.html>

书名：中医食养智慧系列 每日一膳 冬令节气养生篇