## 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。主要内容包括: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