

<<二十四节气养生宝典 看天吃饭>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气养生宝典 看天吃饭>>

13位ISBN编号：9787534145025

10位ISBN编号：7534145023

出版时间：2012-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：杭州电视台生活频道

页数：114

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>

<<二十四节气养生宝典 看天吃饭>>

内容概要

《二十四节气养生宝典：看天吃饭（春季篇）》和以往编写图书内容有很大的不同，以往的图书是栏目内容的荟萃；而这《二十四节气养生宝典：看天吃饭（春季篇）》是一本非常实用的养生美食图书。

俗话说“看天吃饭”，有一种消极随意的意思，老农们只能靠天气来看今年收成怎么样。而《二十四节气养生宝典：看天吃饭（春季篇）》的主题却是主动的、积极的，能够提升大家身体健康和生活品质的。

《二十四节气养生宝典：看天吃饭（春季篇）》涵盖了春季各个节气的养生重点，更重要的是告诉大家每个节气应该吃什么食材，这些食材的特点是什么？又应该怎么选、怎么做？可谓非常实用。

<<二十四节气养生宝典 看天吃饭>>

书籍目录

第一章 立春

一号利好食材 红枣

二号利好食材 燕麦

三号利好食材 葱

四号利好食材 土豆

五号利好食材 茼蒿

六号利好食材 带鱼

第二章 雨水

一号利好食材 韭菜

二号利好食材 春笋

三号利好食材 南瓜

四号利好食材 黄豆芽

五号利好食材 荸荠

六号利好食材 包头鱼

第三章 惊蛰

一号利好食材 马兰头

二号利好食材 鸡蛋

三号利好食材 莴苣

四号利好食材 鸭血

五号利好食材 黑木耳和白木耳

第四章 春分

一号利好食材 蒜苗

二号利好食材 黄鳝

三号利好食材 田螺

四号利好食材 淡菜

五号利好食材 平菇

六号利好食材 香椿

第五章 清明

一号利好食材 螺蛳

二号利好食材 荠菜

三号利好食材 青椒

四号利好食材 百合

五号利好食材 蚕豆

六号利好食材 猪蹄

第六章 谷雨

一号利好食材 芦笋

二号利好食材 鲳鱼

三号利好食材 鸡肝

四号利好食材 莲子

五号利好食材 泥鳅

六号利好食材 芹菜

<<二十四节气养生宝典 看天吃饭>>

媒体关注与评论

这本书中的很多菜，是知味观·味庄的大厨们精心思索制作的，既家常简单、容易烹饪，又兼顾营养健康。

《生活大参考》栏目将它们集结成书，很值得推荐！

顺应季节看天吃饭，吃得时鲜，吃得健康，是自然和谐有品质的生活选择。

——中国饭店协会副会长、中国杭帮菜博物馆馆长、杭州饮食服务集团总经理 戴宁感谢《生活大参考》一直给予我展示自己能力的机会，是这个节目，让我的生活越来越丰富，朋友也越来越多。

当我得知这次《看天吃饭》新书中，也会有我的菜和美食图片收录，倍感荣幸！

作为爱美食，同时喜欢研究营养知识的我，在这本书中也受到很多的启发，希望对每一位买书的朋友也一样！

——著名美食达人《宝贝·爱吃》作者 子瑜妈妈热爱美食喜欢烹饪的我，能够与《生活大参考》节目组合作倍感荣幸，此次《生活大参考》推出《看天吃饭》系列丛书，我也应邀参与了部分菜谱的拍摄工作，我认为它是集营养、健康、时令、新鲜、美味于一体的非常好的图书，根据书中所列的四季菜谱，看天吃饭，吃时令饭、养生饭，为我们的身体打好坚实的基础！

——著名美食达人 臻妈

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>