

<<中华四季进补大全>>

图书基本信息

书名：<<中华四季进补大全>>

13位ISBN编号：9787802286221

10位ISBN编号：7802286220

出版时间：2008-3

出版时间：新世界出版社

作者：岳帆

页数：303

字数：250000

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>

前言

上医治未病四两拨千斤当前，健康已成为广大公众共同关注的热点、难点和焦点。2001年《中国社会蓝皮书》中，“看病难，看病贵”已居百姓关注的十七个热点中的第一位。什么原因呢？因为健康是节约、是和谐、是责任、是金子。

健康是人生的第一财富，怎么强调都不会过分。

“脱贫致富三五年，一病回到解放前”，“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零”，关爱健康就是关爱自己、关爱家庭、关爱事业。

那么，怎样得到健康呢？医学分两个阶段：上游是养生预防，下游是医疗康复。

抓住了养生，就是抓住了关键，一通百通，事事成功。

美国心脏病学会主席说：“任何高科技都不可能使病人恢复到得病以前的状态。

因此，好的医生是不让人得病的医生。

”研究表明：1元钱的养生，可以节省医药费8,59元；还能相应节省重症抢救费大约100元。

养生还能使各种慢性病发病率下降一半，健康寿命延长10年，生活质量大大提高，而且还不用花多少钱，是人生的最佳投资。

不仅如此，在人体健康因素中，医疗只占8%，而生活方式，也就是养生，占了健康的60%。

因此，从维护健康的角度出发，养生举足轻重，是“四两拨千斤”的最佳选择。

<<中华四季进补大全>>

内容概要

本书本着因时养生、顺应自然进补的规律和原则，按照春、夏、秋、冬四时季节的不同变化，从人体最基本的营养需求出发。

融合传统与现代的养生观念。

为各个年龄段的读者朋友介绍四季进补、养生保健等多方面的知识。

其中精心推荐的每一款菜品。

都是餐桌上一道美丽的风景。

既有对日常生活小常识的温馨提示。

又有充满爱心呵护的小贴士。

涉及不同人士、不同体质在各个季节适时进补的不同需求。

<<中华四季进补大全>>

作者简介

岳帆，山东诸城人，执鞭多年，现居北京，自由撰稿人。

作品曾在韩国、日本，台湾和香港地区出版。

主要作品有《和孩子一起成长》《共度订子时光》《解读婚姻密码》《走进婚姻的围城》等。

<<中华四季进补大全>>

书籍目录

卷一 春部 春季调养篇 注意事项篇 分类进补篇 第一章 男性篇 春季的饮食调养 降脂清肠的好食物 春季的营养保健 春季养生与食疗 有益于健康的食物 春季四款养生粥 大豆的食疗作用 男性必需的营养素 第二章 女性篇 春天多饮蔬菜汁 春季女性瘦身食谱 西兰花的营养成分 七日快速瘦身食谱 有助于减肥的食物 十大排毒养颜美食 女性肾虚的营养调摄 食物的催乳疗方 更年期的营养食谱 第三章 儿童篇 科学合理的春补 春季儿童宜补钙 婴幼儿的营养早餐 一岁儿童的营养菜谱 营养素的合理摄取 儿童缺铁性贫血食疗方 春季食疗营养粥 春季进补注意事项 第四章 老年篇 食物的医疗作用 春季疾病的饮食防治 素食有益于养生 花生的药食两用价值 蜂蜜的食疗功效 多食山楂益处多 可以益寿的食物 常见病的简易食疗 老年女性的营养保健卷二 夏部 夏季调养篇 注意事项篇 分类进补篇 第一章 男性篇 夏季进补的原则 夏季炎炎多养心 三伏天的饮食调养 生姜的食用与禁忌 防暑解毒的良药 西瓜美味不可尽用 夏季进补宜用温食 奶制品的食疗功效 骨折病人的饮食调养 第二章 女性篇 夏日防暑降温粥 去火蔬果要多食 丝瓜的药用作用 少女青春期的营养 南瓜的营养与保健 润肤美容的黄瓜 十大天然美容水果 清热解毒的绿豆 素中之荤黑木耳 产妇夏季的营养保健 第三章 儿童篇 夏季进补的特点 夏季的饮食与营养 婴幼儿去火营养菜 小儿暑热症的食疗 营养开胃的鸡蛋美食 暑假饮食注意事项 有益于儿童的九种食物 食用冷饮的宜与忌 夏天要为孩子多补钙 第四章 老年篇 夏季的饮食保健 老年人的夏季进补 益中补脾的玉米 安度盛夏保健康 大蒜的功效与禁忌 常吃水果可防衰老 营养丰富的西红柿 食物的药用作用 高血压的饮食调养 肥胖症的营养调摄卷三 秋部 秋季调养篇 注意事项篇 分类进补篇 第一章 男性篇 秋季食补梨为先 益精补气的鸽肉 滋阴补虚的鸭肉 冬虫夏草的神奇功效 银耳的滋补作用 九类元素不可少 滋阴润燥多喝汤 莲子的滋补功效 秋季养生进补药粥 第二章 女性篇 初秋进补食莲藕 秋季养颜食谱 去燥温补的几类美食 生津养血的荔枝 健身美体的冬瓜 秋季养颜美容汤 鱼的食用和药用价值 秋季养生食疗方 月经期的营养调摄 第三章 儿童篇 秋季的饮食与保健 学龄前儿童的营养食谱 秋季儿童宜食用香菇 水果的营养与禁忌 儿童秋季进补菜谱 儿童秋季腹泻的食疗 甘蔗的食疗功效 学龄前儿童的营养调摄 苹果的营养与功效 第四章 老年篇 秋季的饮食调理 美味可口的豆制品 宜于秋季进补的芡实 预防癌症的十大食品 芝麻的药用功效 海带的药用价值 多食葡萄益处多 民间十大抗衰老验方 萝卜的药理功效 秋季疾病的饮食防治卷四 冬部 冬季调养篇 注意事项篇 分类进补篇 第一章 男性篇 冬季进补的原则 冬季饮食注意事项 温中补虚的羊肉 补肾壮阳的狗肉 栗子的补益作用 强健男人的体魄 开胃消食的辣椒 强筋壮骨的牛肉 大虾的营养与补益 第二章 女性篇 冬季进补因人而异 孕期如何科学进补 合理进补各种水果 温阳益脾的黄鳝 冬季美容的合理膳食 清心安神的百合 补虚开胃的鲫鱼 自制一碗腊八粥 鸡蛋的营养与禁忌 第三章 儿童篇 冬季进补注意事项 儿童的健康与饮食 婴儿辅食的制作方法 适宜于儿童的健脑食品 儿童营养失调的调摄 有助于身高的食疗方案 吃鱼的孩子更聪明 冬季儿童的营养食品 第四章 老年篇 冬季的饮食与进补 冬季宜食的几种食物 服用膏方注意事项 有助于壮阳的食物 通利肠胃的大白菜 鹤鹑的食疗作用 红薯的补益作用 薏米的药用价值 美味可口的糯米粥

<<中华四季进补大全>>

章节摘录

春季调养篇春天是万物生长、万象更新的季节，也是人体进行饮食调养的大好时机。

一般来说，春季的饮食调养应注意以下三个方面的原则：一、高热量高蛋白原则早春时节，气温仍然比较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。

所以早春期间的营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便能及时补充能量物质。

由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致肌体抵抗力降低而致病，因此，早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。

上述食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增强人体耐寒力的功能。

二、抗病抗毒原则春天又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。

小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素E的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强肌体的抗病能力。

这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

三、少酸增甘原则中医学认为，“春日宜少酸增甘，以养脾气”。

这是因为春季为肝气旺盛之时，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症；而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩。

饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。

此外，春季是蔬菜的淡季，但野菜、山菜的生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可以有选择地采摘食用，以补充一般蔬菜的不足。

春天万物复苏，处处生机蓬勃。

这时人体各组织器官功能活跃，需要大量的营养物质供给肌体营养需要。

此时适当地进行食物调养，对身体是大有益处的。

春天人体阳气逐渐上扬，宜选用扶助正气或补益元气的补药或补品。

如气虚者可常服补中益气丸、人参银耳晶、黄芪生脉饮；血虚者可常服用党参养荣丸；肾虚者可常服六味地黄丸、杞菊地黄丸等。

另外，人参性味甘平，也是此时补益的良药，市场上销售的红参、生晒参均可选用。

中医认为，脾胃虚弱、气短声低、疲乏无力、畏寒者，是阳气不足的症状，适用红参；而疲倦乏力、神疲、口干者则应选用生晒参，有条件用西洋参，功效更好。

最简单的服用方法是每次5克，切碎放于小瓷碗中加小半碗水和适量糖炖之，连渣一起服用，每日一次。

也可采用补药与补品配合或采用食物补法，以扶助正气。

一般情况下，可选用党参、黄芪、红枣、首乌等加瘦肉同炖食。

体虚疲乏、气短懒言或内脏下垂者，可用党参、黄芪各20克，鸡肉250克，红枣5枚，生姜3片，水适量炖熟，加盐调味，饮汤吃肉，3-5天吃一次，具有健脾胃、益气血、滋养颜体之效。

食物中的鸡蛋、牛奶、豆浆等都可经常食用，以作调补之品。

蜂王浆、蜂蜜也是性平的滋补佳品，适量久服，也有较好的补虚损、强身益寿之效。

还应多吃些新鲜果蔬、鸡肝、鲫鱼等富含维生素的食物，以满足人体对维生素的要求。

有些体弱者入春后会出现“春困”现象，表现为疲乏思睡、精神不振、胃纳欠佳、舌苔厚腻等，此时可用健脾、化浊、和胃的中药，如服藿香正气丸，或用藿香加佩兰泡茶饮用，以祛湿化浊，健脾开胃。

每天嚼服枸杞子6克（干品可用开水泡饮），以养肝明目，对预防眩晕目疾和保护肝脏很有益处。

春季的饮食调养重在养肝护肝，肝是四肢的根本，藏魂之所在，是人体中的最大腺体，犹如一个“化工厂”，具有代谢、肝汁分泌、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节等功能。

<<中华四季进补大全>>

中医理论认为，肝属五行之木，春木旺，肝主事，因此春季养肝护肝就显得尤为重要。

春季常用的养肝防寒菜品有：【茄汁青鱼片】青鱼补肝明目，养胃健脾。

适用于久病体虚、神经衰弱、慢性肝炎、慢性肾炎。

【素焖扁豆】扁豆被誉为春季首选健脾和胃的素补佳品，适用于老人、孕妇、乳母，以及高血压、冠心病、脑血管病患者服食。

【韭菜猪肝汤】韭菜性温辛香，春天食用最能助益阳气，以其配猪肝可补养肝血。

适用于肝病、夜盲症、便秘等病患。

【黑米粥】黑米性平味甘，含15种氨基酸及多种维生素，能益肝补脾，养胃滋肾，为春季进补佳粮。

此粥适用于肝肾虚损，妇女产后体虚。

【红枣粥】红枣补气血，益肝健脾和胃，温补阳气。

此粥适用于脾胃虚弱所致气血不足、血小板减少、贫血、慢性肝炎、营养不良等。

【蜜糖红茶】红茶叶5克，放保温杯内，以沸水冲泡，加盖焖片刻；调适量蜂蜜、红糖。

每日饭前各饮一次，能温中养胃。

此茶适用于春天肝气偏旺，脾胃功能不佳。

【葱白生姜茶】大葱1根，砸扁切碎放锅内，加开水1碗，取旺火烧沸，加红茶叶1大撮，调入生姜汁1匙，冲浓茶趁热饮。

随即盖被就寝，可增热御寒，防治早春风寒感冒。

传统养生学认为，春季肝脏当令，养阳益肝是首要，以防肝脏淤滞不畅，并提倡春季养肝食为先和以脏补脏的方法。

从现代营养学的角度来看，早春二月的膳食原则应该是高蛋白、高维生素、充足热量的均衡膳食。

所谓高蛋白就是要根据个人的具体情况，适当地增加蛋白质高的食物的摄入量。

下面介绍几种春季养肝的首选食物：【鸡肝】鸡肝味甘而温，补血养肝，为食补养肝之佳品，比其他动物肝脏补肝的作用更强，且可温胃。

具体用法是：取新鲜鸡肝3只，大米100克，同煮为粥服食。

可治中老年人肝血不足，饮食不佳，眼睛干涩或流泪。

此外，老年人肢体麻木者，也可用鸡肝5只，天麻20克，两味同蒸服，每日一次，服用半月，便可见效。

【食醋】醋味酸而入肝，具有平肝散瘀，解毒抑菌等作用。

肝阳偏亢的高血压患者，每日可食醋40毫升，加温水冲淡后饮服；也可用食醋泡鸡蛋或醋泡黄豆，食蛋或豆，疗效颇佳。

平素因气闷而肝痛者，可用食醋40毫升，柴胡粉10克冲服，能迅速止痛。

【鸭血】鸭血性平，营养丰富，肝主藏血，以血补血是中医常用的治疗方法。

取鸭血100克，鲫鱼100克，白米100克同煮粥服食，可养肝血，辅治贫血，同时也是肝癌患者的保肝佳肴之一。

【菠菜】菠菜为春天的应时蔬菜，具有滋阴润燥，舒肝养血等作用，对肝气不舒及并发胃病的辅助治疗，有很好的疗效。

首乌肝片是春季进补常用的一味药膳。

具体做法是：加水将首乌煮出较浓的药液，从中取20毫升备用。

再将250克鲜猪肝剔去筋洗净后，切成4厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的片。

各15克的姜、葱、蒜洗净后，葱切成丝，蒜切成片，姜切成米粒。

将猪肝片加入首乌汁和食盐少许，用约10克湿淀粉将其搅拌均匀。

把首乌汁、酱油各25克，白酒10克，食盐4克，醋5克，湿淀粉5克和汤兑成滋汁，再将炒锅置武火上烧热放入油，烧至七八成热，放入拌好的肝片滑透，用漏勺沥去余油，锅内剩油约50克，下入蒜片、姜片略焗后下入肝片。

同时将青菜下入锅翻炒几下，倒入滋汁炒匀，淋入明油少许，下入葱丝，起锅即成。

温馨提示：首乌补血乌发，是古代著名的抗老益寿药。

猪肝营养丰富，以肝补肝，再掺入木耳，有补肝肾、益精血，乌发明目的功效。

<<中华四季进补大全>>

对肝肾亏虚、精血不足导致的头昏眼花、视力减退、须发早白、腰腿疲软等症有很好的疗效。

注意事项篇春天是人体生理机能、新陈代谢最为活跃的时期。

然而春雨绵绵，天气潮湿，乍暖还寒，气候很不稳定。

健康的人能够调适自己很快适应环境，但是体质较弱的人，在这多变的季节里，旧病就很容易复发。

此类患者和病后体虚的人，可以通过适当的食物进补，提高身体的抵抗力，从而得到康复。

春季进补以鸡肉、鸡蛋、瘦猪肉、红枣等温性食物为宜。

不仅可以改善慵懒的体质，还可以充沛体力。

然而，对于身体明显虚弱的人，则需要选择适当的滋补中药来调养，如西洋参、龙眼肉、党参、黄鳝等。

春季饮食重在养肝补脾，应多食甘味食品。

甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又辅助于肝气。

故春季进补应以“省酸增甘，以养脾气”为原则，少吃酸味，多吃甘味的食物，以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益。

性温味甘的食物首选谷类，如糯米、黑米、高粱、黍米、燕麦；蔬果类，如刀豆、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子；肉鱼类，如牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼、黄鳝等。

人体从这些食物中吸取丰富的营养素，可使养肝与健脾相得益彰。

人体要顺应春升之气，就需要多吃一些温补阳气的食物，尤其早春乍暖还寒，可多食用韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜、生姜、葱等。

这类蔬菜均性温味辛，既可疏散风寒，又能抑杀潮湿环境下孳生的病菌。

春日的暖风或晚春的暴热，容易引动人体内郁热而生肝火，或致体内津液外泄，可适当配吃些清解里热、滋养肝脏的食物，如荞麦、荠菜、菠菜、蕹菜、芹菜、菊花苗、莴笋、茄子、荸荠、黄瓜、蘑菇等。

这类食物均性凉味甘，可清解里热，润肝明目。

至于新鲜水果，虽有清热生津解渴的作用，但大多味酸而不宜在春天多食。

若需解里热，以吃甘凉的香蕉、生梨、甘蔗或干果柿饼之类为宜。

一般来说，体质虚弱的人才需要进补，而虚证又分为气虚、血虚、阳虚、阴虚等类型。

用医学术语来说，气虚者补气，血虚者补血，阴虚者补阴，阳虚者补阳，气血两虚者气血双补，阴阳两虚者阴阳双补。

气虚证是常见的虚证之一，其主要表现为少气乏力、语言低微、呼吸微弱、食欲不振、食后腹胀、腹泻或便溏、脱肛、易出汗、怕风寒、易感冒、脉虚或无力等症状。

对于气虚证应采用补气药物治疗。

补气药多温性，凡阴虚火旺者均不宜用。

对于通常的气虚，适宜的补气药或补气食品制作的药膳，一般都会有较好的效果。

春季常见的补气药物有：人参、党参、太子参、黄芪、山药、刺五加、白术、莲子、白扁豆、大枣、甘草等；常见的补气食物有：牛肉、鸡肉、乳鸽肉、鹌鹑、海参、腐竹及猪、牛、羊肚等。

血虚证是常见的虚证之一，其主要表现为：面色苍白或萎黄，唇色淡白，头晕眼花，心悸失眠，手足发麻，妇女行经量少、延期甚至经闭等。

对于血虚证应采用补血药物治疗。

对于一般性的血虚证，可对症选用阿胶补血膏、当归片、鸡血藤片、何首乌片、四物丸、归芍地黄丸、天王补心丹、归脾丸、肝精补血素等。

春季常见的补血药有：当归、熟地、阿胶、何首乌、鸡血藤、白芍、桂圆、胎盘等等。

常见的补血食品有：动物血、肝脏、脊骨和黑芝麻、黑木耳、发菜、红糖等。

阳虚证是常见的虚证之一，除有气虚的表现外，还有畏寒肢冷、尿清便溏、白带清稀、阳痿早泄等症。

对于阳虚证，适宜选用补阳药或补阳食品制作的药膳，每日少量，长期进补，会收到较好的效果。

春季常见的补阳药有：附子、鹿茸、海马、海狗肾、鹿鞭、狗鞭、蛤蚧、巴戟、肉桂、冬虫夏草、九香虫、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、补骨脂、肉苁蓉、锁阳、淫羊藿。

<<中华四季进补大全>>

菟丝子、枸杞子、韭菜籽等；常见的补阳食物有：麻雀肉、狗肉、羊肉、虾、螃蟹以及动物的肾、骨髓、蹄筋等。

阴虚证也是常见的虚证之一，除有血虚的症状外，尚有午后潮热、手足心热、颧红盗汗、男子遗精、女子经量少等症状。

对于阴虚证，适宜选用的补阴药或补阴食品制作的药膳，每日少量，长期进补，会收到较好的效果。春季常见的补阴药有：西洋参、天门冬、麦门冬、北沙参、玉竹、石斛、女贞子、旱莲草、百合、生地、黄精、枸杞、龟甲、鳖甲等；常见的补阴食品有：豆腐、鳖肉、龟肉、兔肉、猪肺、猪蹄、蜂蜜、白木耳等。

另外，在选用补药及食物时，还需注意补药的效力，有峻补和缓补之分，峻补类药物如人参、鹿茸等，应禁用或慎用，使用时必须遵守医嘱，并严格控制剂量。

温馨提示：春季气温逐渐升高后，细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。

所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。

塔菜、芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，可以抵抗各种致病因素的侵袭。

分类进补篇第一章男性篇春季的饮食调养春季是一年中美好的季节，但从气候角度说，春季的天气是多变的，乍暖还寒，很不稳定。

因而在春季，生活的方方面面必须考虑到春季的不稳定气候，饮食也不例外。

传统中医十分重视气候与饮食起居的关系，认为一年四季，气候不同，饮食也须有所差异。

《饮膳正要》说：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气爽，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。

”春季万物始动，阳气升发，饮食应重在健脾壮阳，减酸增甘，适量增加蛋白质、B族维生素、钙、镁的摄入量。

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，春季宜多吃水果蔬菜，菜宜少放油、糖、盐。

早晨起来喝两杯水，一杯白开水，一杯淡盐开水，多喝水可有效预防“气象综合症”；晚上临睡前，冲泡一杯由玫瑰花、酸枣仁、茯苓、甘草混合的玫瑰晚茶，可以消疲劳、安睡眠。

春季宜摄食适量的羊肉、狗肉、雀肉、黑枣等能够恢复和调整人体阴阳平衡的食物。

食用以大枣、山药、大米、小米煮的粥，不仅养生，还可预防胃炎、胃溃疡的复发。

食用如蜂蜜、香蕉、百合、冰糖、白萝卜等养阴润燥的食物，则能缓解“上火”症状。

另外，韭菜最适宜在春季食用，因为春季气候忽冷忽热，韭菜性温，最适合保养人体内的阳气。

<<中华四季进补大全>>

编辑推荐

《中华四季进补大全》中提到希望每个人都能通过合理的养生之道，调节肌体，祛病健身，踏上健康、幸福、长寿的生命快车。

健康活100，本来就应该；90活不过，就是你的错！

春天五脏属肝，可用升补；夏天五脏属心，宜用淡补；秋天五脏属肺，则宜平补；冬天五脏属肾，适宜滋补；而四季家通补。

从现代医学观点看，养生就是避免一切矛盾运动和无效运动，使生命活动有序进行，节约能量消耗，减少氧自由基产生，这正是健康和长寿的生理学基础。

《中华四季进补大全》从大处着眼，小处着手，中西医学兼顾，对养生与进补这两门高深的学问，由浅入深，娓娓道来，从一年四季的春湿、夏热、秋凉、冬寒对人体的影响，到饮食上的因时养生、顺时进补，春之升补，夏之清补，秋之平补，冬之滋补都阐述得层次清楚，条理分明，使人一看就懂，一懂就用，一用就灵。

特别是书中推荐的每一款四季菜品都是餐桌上一道美丽风景，都是对家人、亲人的关心与爱心。

当前市场上健康科普书籍琳琅满目，但精品不多，而《中华四季进补大全》立意高远，内容丰富，写作的风格使其能使健康知识“清风潜入夜，润物细无声”，使读者在轻松的阅读欣赏中开阔眼界，修养身心，并能获得宝贵的养生与进补的知识和技能，确是一本难得的好书，相信广大读者一定能从中深深获益。

<<中华四季进补大全>>

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>