

<<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>