

<<五行四季湯水>>

图书基本信息

书名：<<五行四季湯水>>

13位ISBN编号：9789881964656

10位ISBN编号：9881964652

出版时间：2011-1

出版时间：生活書房

作者：徐錦全 楊飛義

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>

## <<五行四季湯水>>

### 內容概要

選對藥材 滋味食補

精選100款五行養生湯

五行養生之道

春季主溫，肝氣旺盛，可用韭菜豬腩滾湯，助肝氣舒發、解春困

夏季主熱，心火旺盛，可以煲黃豆苦瓜排骨湯，以苦瀉心火

夏秋之際，易生濕氣，可用淮山、薏米、赤小豆、冬瓜、荷葉煲湯護養脾胃

秋季主燥，金秋燥乾，可用雪耳、無花果、南北杏、瘦肉煲湯，潤肺為主

冬季主寒，宜補益腎水，北蒼黨參羊肉湯正好滋陰補腎

五行、四時養生學說配合食療，輕輕鬆鬆防治百病

本書更教你如何選擇辨識正確藥材，煲靚湯無難度

<<五行四季湯水>>

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>