

《常見食物與體質食養》

图书基本信息

书名：《常見食物與體質食養》

13位ISBN编号：9789620734151

10位ISBN编号：9620734157

出版社：香港商务印书馆

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《常見食物與體質食養》

內容概要

《常見食物與體質食養》將為讀者介紹一種嶄新的醫學保健方法：體質食養。作者通過三十多年的臨床觀察和實驗研究，將人類體質分成六種主要類型，其中只有正常質是健康的，其他五種均為病理型。而體質食養則是在正確認識自己體質類型的基礎上，結合季節、年齡等特殊的情況，來正確地選擇食物，將病理體質調理到正常質，實現養生、防病、延年的目的。本書為體質食療學系列叢書的第二冊，主要講述了我們日常所吃的食物烹飪方法、配伍等對身體所帶來的影響和不同體質的人應當選擇甚麼樣的食物。作者詳盡地列舉了適合不同體質的人的特色菜譜，為讀者實現體質食養提供十分方便可行的途徑。

《常見食物與體質食養》

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:www.tushu111.com