

美味才能养生



[美味才能养生_下载链接1](#)

著者:武国忠 著

[美味才能养生_下载链接1](#)

标签

评论

食物是每天必须摄入的东西，用食物防病治病相当有才

书中讲的是各种美食对于身体的好处，有利于各种养生和保健，值得推荐！

送货快，均为正版，内容很吸引我，鉴定完毕

货已经到了，发现这东西能真的有用。

书的质量很好，塑封，笔者的文笔很好，接地气。

看看五国中的书怎么吃才好？

不错，舌尖上的中国第三季第四集里面就有养，食物和药物。

书的内容和质量非常好，包装完整，价格低，物流快，买好货上京东。

学习中医按摩，必读的书，感谢武国忠老师！感谢京东方便购物！

这次读书日活动很大，总算可以入手了

原来一直都在当当上买书的，现在发现京东比当当便宜了，书也是正品质量很好，送货速度还快。

内容丰富，养生好书

博大精深、通俗易懂值得拥有

不错，内容蛮好，学习学习

通俗易懂，比较生动，学习起来不困难

物流飞快 质量不错 支持京东

单位采购的，速度很快，质量也不错！

内容很好，民以食为天，

好书不多说！好书不多说！好书不多说！重要的事情说三遍！

质量正版,内容适合家庭.全家受益.

美味与养生同时兼顾，好书推荐

值得学习值得学习值得学习

包装好，到货快，内容实用，满意！

送喜欢美食的朋友的

真是挺好的，不错啊，值得推荐啊，

东西不错，送货很快。

看了下 挑选了一部分 讲的不错。感觉有些还不是特别细

赶上活动入手，多看书看好书

佟彤的书文笔很美，把深奥的道理讲得浅显易懂。

武国忠老师的书还是值得读的！

吃货一族，了解养生之道，美味吃出健康！纸质不错！

不错膳食养生家庭必备

赞一个！正版！非常喜欢！

很实用 目前还在看

包装好，物流快，服务态度好

非常喜欢，这才是中国人的智慧！

版本正宗，物流很快，服务周全，包装完好。

好评！快递哥特别有耐心，以后只用京东！

书还不错，作为了解食材的途径，受益匪浅

京东上买书也是好方便的啊 尤其经常搞活动这样我喜欢 书一般也是完好的 到货快
赞一个

不错哦！实用工具书

好书，值得阅读。

很好的书，期盼了许久，终于等到你，新知识，学习学习，开卷有益，做一个有知识的
世纪新人

非常好的一本书，里面的方法很管用，对我的身体健康很有帮助。

介绍一些常用食谱，有中医的角度，有借鉴价值。

挺不错的，家人现在都注重养生，喜欢看这方面的书，不错。

好书！难得武老师还指导饮食，赞??

图书质量很好，服务也很好，活动买的很优惠，慢慢看。

老爸买来看的，说为了健康饮食避免误区，纸质不错，字迹清晰，正版图书

给长辈买的，希望有用，价格便宜了不少，挺好的

活动时买的 很优惠 还没开始看 挤时间学习下

等了好久总算到货！开始阅读！

武国忠是大师，他的书大多不错

非常不错的书哦，很喜欢。

物流超快，包装印刷好，内容还没看。

食堂参考用，补充膳食结构，让员工能够吃到不错的饭菜。

到货速度非常快，图书质量不错。

武老师的书，肯定高品质

书的排版挺漂亮，内容还没看

非常好的书，很受用。

买来看看，他的书一般不错

非常不错的图书，很满意。

武老师的书 出一本买一本

五味令人口爽，为嘴伤身，为嘴养身。

很好的图书，很满意，五星好评。

正版图书，内容也还不错。

东西很好，很喜欢，，质量很好

慢慢读读，所说都是平常物

这是一本好书推荐，物流速度也很快！

很好的一本书，浅显，文笔也不错。

东西很好很喜欢 下次再来买哦。。。。

京东送货就是快。还会来的哦。

不错很好的一本书，快递很给力

正版图书，支持武国忠医师

妈妈非常喜欢看，写的不错。只不过宣传少一些。

老婆说是正版，天天捧着看。

打算好好看看，质量挺好

很好的书 好好学习一下

帮厨师公公买的，点名买的这本书，他很满意

非常的满意，以后还会继续购买

还没有来得及翻阅，期待中。

相当不错～收货快，质量好

还可以吧，送的有点慢

很好 很好 很好 很好

很好，不错，很使用。。。。强力，，，，，推荐。

好好好好好好好好好好好好

东西很好……很喜欢

非常好，很满意

不错啊。。。。。。。。

很好，很不错。

涨姿势，实用。

还行，就翻了下还没开始看

这本书买亏了

非常好看的书，很不错，值得推荐！

值得购买.

不错，来涨涨知识，学习学习

还不错的东西，赞一个。

教材很不错

正版 实用

买的送人的

倾心之作

物流给力

感觉不错

写的很好

一般般哦

写的不错

非常好

好好呵呵

不错的

一般一般一般

好评

不错

实用

挺好

很好

好书

书的质量还可以

好

[illegible]

1、跟著名执业中医师、超级畅销书作者武国忠聊聊，你都吃了点啥？
8年来最讳莫如深的美食笔记终见天日，专为当下家庭定制的美味养生指南，探讨中国人日用而不知的日常饮食智慧。揭示美味养生的生理逻辑，如醍醐灌顶，拨云见日。讲透家常美食的秘笈，一朝国医变神厨！

2、著名演员陈数、著名音乐家赵胤胤诚意推荐，中医养生大师为你讲透家常美味的挑选、制作、使用方法及养生功效。

3、特别赠送：武氏私房小食方精选册，14道茶饮粥汤菜常见小毛病一扫光，简易好做，全彩印刷

4、吃个家常便饭，就把养生这件事做了

在《舌尖上的中国3》即将再次掀起美食风潮之际，看养生大师平日怎样吃饭。8种中国菜烹调方式，45种日常普通食材，100种武氏私房菜，让你领略药食同源的博大精深。跟着中医学做菜，向日常食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的玄机。

这样吃，吃出长寿，吃出健康，吃出美丽，快乐养生。你吃全了吗？——整食的智慧

现代人吃的精米白面，只吸收了麦心的“生发之气”，而丢掉了麦麸“收敛之气”，平衡被打乱，糖尿病、高血压等富贵病就会伴随着这样的饮食习惯随之而来。

你可以吃吗？——辩证施吃的智慧

黏玉米湿气重，不建议普通人多吃，糖尿病人却可以多吃。

你知道吃什么吗？——以形补形的智慧

形象相近的黑豆、猪腰等补肾。有胃病的人要多吃猪肚等外形容容易长刺的东西，这类食物有很好的健胃作用。你知道搭配烹饪的重要性吗？——转化的智慧

油条能成为中国传统早点，是因为暗含了古人的饮食智慧：用加热油炸的方式去掉小麦的寒凉之性。你吃便宜了吗？——平凡的智慧

便宜常见的食材胜过高档补品：新小米是产后补益很好品，陈小米降血糖，鸡蛋小米粥是天然催眠药，小米粥油止泻又美容。用一点点酱油所达到抑制自由基的效果，与一杯红葡萄酒相当。

内容简介 美味是人类漫长进化过程中与食物形成的默契。

只有美味才能滋养我们的身体和精神。

美味带给我们的最初冲动打开了通向健康的一道秘门。

几乎所有的美味都来自我们日常饭桌。食物是很好的药。阐释药食同源的博大精深。

这样吃，吃出长寿，快乐养生。

小麦、大米、肉类、素菜，甚至是调料，每日食用，却有被人忽视的妙用；

我们如今的很多病症是源于瞎吃，我们应该遵循老祖宗用生命遴选出来的饮食清单。

万物生长有时，智者顺时而取。让食物吃饱饭——充分吸收天地精华与养分，让食物颐养天年——瓜熟蒂落自然熟透，这样才能吃出健康。

一碗美味的汤可以由添加剂勾兑而成，也可用心与时间精制。

以形补形、物尽其用、完整享用食物，平凡食材也可以做成舌尖上的美味，平凡食材中才见神奇功效。

8种中国菜烹调方式，45种日常普通食材，100种武氏私房菜，看养生大师平日怎样吃饭。

跟着中医学做菜，阐释药食同源的博大精深，向日常食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的玄机。

[美味才能养生_下载链接1](#)

书评

[美味才能养生_下载链接1](#)