

每日一膳：冬令节气养生篇



[每日一膳：冬令节气养生篇_下载链接1](#)

著者:杨志敏 著

[每日一膳：冬令节气养生篇_下载链接1](#)

标签

评论

刚听了广东省中医院杨志敏副院长的课，入手两套书，自己看也可送领导也好，里面的内容还是比较实用的，有菜有汤

书很好，中医养生专家给出的膳食指南非常有意义

四本终于凑齐啦，很喜欢，广东省中医院出的，应该很权威

很好，慢慢煮菜。

不错的东西，很好

价格比*贵，但是送货速度快，就当发了一次顺丰吧。
送货的京东员工态度很好，很耐心给我解释怎么用APP 下单用京东快递寄件。
京东快递官方客服态度很差，问她可不可以接受个人寄件，她居然说不可以，然后给她发贴吧关于京东快递可以个人寄件的帖子，她居然说她没收到通知！没收到通知不是你的错，为什么你不去询问上一级，现在是不是可以接受个人寄件呢。活该没人用京东快递寄件的！！！！

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物，会继续光顾。

比在外面买的便宜，内容很好

京东自营超级快。昨天晚上下单，今天上午收到。这个无线胶装，这个用纸，定价是良心了。以图为证。

很好，在新华书店买了秋季的要*元，在京东买春夏冬81元，实惠

包装非常仔细严实，春夏秋冬四本书一起买，书制作精良，还吸塑包装，非常不错哦。

很适合初学竹养生采得，然后菜品的选择也非常非常的不错，有季节性然后感觉的话呢，能够学到很多很多的东西，如果再多出一些其他系列就好了，谢谢！

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

【米格家具】：mighome~com，一致好评的家具，给您一套五星级的家具！

一直是京东的老顾客，价格实惠，东西不错，购买方便，物流速度也很快。

书本不错，内容很丰富，不错，特别是食谱内容

终于到了！凑齐了四本。

好好好好好好好好好好好好好好好好

很具体很实在，也很容易操作，一年到头要喝啥汤都解决了

一口气买了四本，把里面的做一遍吃，赞赞赞。好好学。

还不错还不错还不错还不错

宝贝真心的不错，非常值得购买，还是一如既往的全力扶持京东哈！物美价廉。

那慢慢煮菜。

买回来看了两次，书编辑的不错，最近还没有时间按书上的做，有些材料可能需要到网上买。后续再看看效果。

实用，按时令选材，可以做出色香味俱全的养生佳肴！

很好很好

好好学习，支持中医！没想到活动价！支持！

下单不到7小时就收到了超赞。菜式多选择。简单很方便

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

健康理念，果断买了这两本书内容丰富多彩，还需要认真阅读理解，学会养生从零做起，有活动还想买夏冬两本，已经收藏了！

感觉挺好的，每天都有不同的食谱，也挺适合广州的天气～真心不错？

很好，非常好！

很不错的一套书，很实用，好多汤水

真的很有用，而且结合中医，价值大了，如果能涉及九大体质就更好，更能因地制宜

看看真不错就是价格有点贵

很不错的药膳食疗书，是省中医院的医生编写的，放心。

买了一批书，留着慢慢看，送货快

过年也送货，没得挑剔了。

京东购物就是好，保证正品，价格便宜，送货速度快

不错的，非常适合冬季参考

很好的食疗方，材料易找，方法简单

看来还不错，印刷也漂亮

感觉没有罗医生的好。

好书，会买齐其余的几本！分春夏秋冬四本！

此用户未填写评价内容

快递非常的快，货都非常的好。很不错的一网购

非常好的书，告诉人们冬天应该吃什么？

书不错，内容丰富，食材简单，操作方便~~~

买了一整套，非常喜欢。

一套很好的书值得拥有。

发货速度快，价钱也优惠！质量也很好！

物道微信推荐～比微信上面便宜好多

再也不用头疼做什么菜式了

书的质量很好，应该是正品来的

very good

还行吧，现在的书都差不多

我妈天天看电视跟这个不错

多读书有意身心健康，京东书便宜送货又快，赞

还不错的一本书买来学习

实用书籍，每日一试。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好！

还会再买的，是原装正品

书很好！！！快递也很不错！五星！

verygood

怎么基本都是汤啊？可惜我对汤不感兴趣

非常好看，物流也是超快的。

很有用的一本书.煲汤不用求人了的.

速度很快，内容也很好！家庭必备

是广东省中医里面的医生出的，所以买了！

物流准时，书质好，内容丰富。

非常不错的一本书

图片清楚，步骤清楚，是正宗

应该还行，我妈说比较难执行。

纸张挺厚的，内容详细

在京东多次购买书籍了，很实惠

[illegible]

Verygood

买了全套，书很好，方便实用

包装好，物流快，投递认真负责。赞一个！我一口气买了春夏秋冬的各一本，感觉还不错，一是书的质量好，图片很漂亮。二是内容具体，可以照书操作。而且还配有专家点评，很好！

此书是线装书。图片精美，食材、做法介绍详细，有专家点评，还有小贴示，针对不同节气推荐不同膳食，很好的一本书。

这款书的质量非常非常的好，很适合初学者，去学习养生的周平等洗脸，然后每天都照着学一道菜，然后拿给家人移居到健康的食谱非常不错，感觉的话那就是在多出一些其他7:00就好了，真的不错，减推荐给大家。

还不错吧，再优惠点就好了哈哈.....

不错，不错，

中医养生专家给出的膳食指南，非常有用，图片也很精美

书装帧设计精致美观，中医养生专家给出的建议非常实用

书很好，中医养生专家给出的时令膳食指南，非常实用

下单到货不用7小时。超赞。菜式多样化选择，不用烦恼什么季节吃什么

春夏秋都收了，很不错，从微信上关注了，就买回来看看

这本书春夏秋冬一套买齐了，内容丰富多彩，养生保健可以参考！

上午订货下午就到了。超赞。各式汤，菜茶饮都有，很方便

从微信关注到买书，很实用，继续收了其他季节

比在外面买的便宜，内容好好

春生夏长秋收冬藏，每日一膳，带你顺应节气更替，吃出养生吃出健康

菜都简单实用

先买了一本，深入浅出，画面舒服，食谱也不复杂

很好用，比超市卖的便宜

菜式太少了！有点贵！米格家具mighome~com

不错，家人都感觉满意，经常照着煲汤什么的。。。

刚到货，纸质各方面都很好，感觉是正版书。

好，?????????

正版，运送过程保持完好，价格实惠

宝贝不错，纸质也好，正版书，实用吧

不错，家人都感觉满意，经常照着煲汤什么的。。。

很不错～中医食疗养生

好喜欢，挺好的，是省中医的医生出的书，好喜欢。

名医推荐，一年四季每日一膳。

好喜欢，省中医的医生出的书，从养生开始。

买了春季的，又忍不住买夏季的，觉得挺的好。闲时，可以翻看，知道食物的作用和适合什么样的体质吃。

觉得特别好，也尝试在烹煮了，家人喜欢吃。最重要的是知道食物的作用和适合怎么的体质吃。

物流很快，小哥态度很好。东西质量不错，还想再买一套了。

老妈要来啦！买本书，老妈好做菜！春天容易上火，按着菜谱做吃的全面！快递及时。

书页精美，内容丰富，图文并茂，膳食适合岭南的气候特别，推荐当地人购买。

很好，新书，包装完好，比书店每本少付9元，书店每本*元，京东每本才*元，实惠！

印刷精美，大师级作品，值得推荐

书的页面精美，清晰。配图和文字让人赏心悦目。膳食适合岭南地区的人。

先买了春夏回来看看，很实用，根据季节来饮食

京东自营一如既往的好，一次买了好多本书，没毛病！

挺好的，感谢杨院长，谱写食谱，对住广州的住户带来很好的食谱～

书本内容丰富，京东物流很好，值得推荐

非常满意，强烈推荐！！

春夏秋冬一套买下来还挺实惠的，送回也快

实用，按时令选材，做出养生佳肴！

广东省中医院推荐，真是养生好书。

不错，下次还会来，京东买东西还是很放心。

活动价，支持！京东给力点！

很好，学习了很多不多时节的菜和汤，每日不同样

很好很好????

挺好的 价格实惠

书本很清晰，还有教做法，觉得很好。

不错不错，老妈说挺实用，秋季煲汤可以参考，过个季节再买其他系列

书好，不会太复杂，图文并茂

很推荐的一本好书！喜欢

非常喜欢这套书，毕竟是名医编写的。

还不错！满意

满减买的，质量不错，价格也不贵，希望好用～

这四本书真的挺不错的，食材还是很容易买的到～

[每日一膳：冬令节气养生篇_下载链接1](#)

书评

[每日一膳：冬令节气养生篇_下载链接1](#)