

# 《会吃的老人最长寿》

## 图书基本信息

书名：《会吃的老人最长寿》

13位ISBN编号：9787501952540

10位ISBN编号：750195254X

出版时间：2006-5

出版社：第1版 (2006年5月1日)

作者：现代人大众美食系列编写组

页数：160

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《会吃的老人最长寿》

## 内容概要

我国老年人饮食存在哪些问题？老年人科学饮食的原则是什么？老年人常见的十大饮食误区是什么？怎样才能吃出出寿？本书是《现代人大众美食系列》之一，从春、夏、秋、冬四季分别帮老年朋友们吃出健康、吃出长寿。

# 《会吃的老人最长寿》

## 书籍目录

Part1 老年人的饮食之道 老年人的生理变化 老年人饮食营养新标准 我国老年人饮食存在的问题 老年人科学饮食原则 老年人膳食五注意 老年人常见的十大饮食误区Part2 春季食谱——养肝养阳 养生 春季养生的总则 防病 春天警惕旧病复发 穿衣 春季穿衣有讲究 运动 春练注意事项 饮食 春季的饮食原则 适合春季的食物 春季如何进补 立春 虾仁韭菜 雨水荠菜黄鱼卷 惊蛰姜汁扁豆 春分木耳顺风 清明口蘑白菜 谷雨三色汤 芦笋手卷 白烧鳝鱼 一春笋炒肉丝 丁香鸭 虾仁炒蛋 果仁排骨 植物扒四宝 春笋鱼片 黄花香菇炒鸡丝 家常炒墨鱼仔 蚝油芦笋沙拉 红烧烤麸 芫爆百叶 莲子猪肚 珊瑚金钩 鹌鹑烩玉米 雪菜炒冬笋 鲫鱼蒸蛋 白汁玉米笋 首乌肝片 烩木耳夹心虾 .....Part3 夏季食谱——养心养脾Part4 秋季食谱——养肺润燥Part5 冬季食谱——养肾养阴索引

# 《会吃的老人最长寿》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)