

《抗衰延寿食谱》

图书基本信息

书名：《抗衰延寿食谱》

13位ISBN编号：9787532367467

10位ISBN编号：7532367460

出版时间：2003-1

出版社：上海科学技术出版社

作者：蔡东联 谢良民

页数：266

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

《抗衰延寿食谱》

内容概要

平衡合理的营养对健康长寿，养生健身极为重要。日常生活中有些花甲老人精神矍铄，鹤发童颜；有些老人腹便便，步履蹒跚；而有些老人则体瘦羸弱，憔悴不堪，这些都和饮食营养有密切关系。本书按抗衰老、补心养血、耳聪目明三部分，详尽介绍了近600种抗衰延寿食谱的原料配比、制法、功效和应用等。本书介绍的食谱制法简洁明确，文字通俗易懂，内容突出实用性、科学性，不仅可供老年人使用，也可供青年壮年记者使用。

《抗衰延寿食谱》

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