

# 《美味餐桌系列》

## 图书基本信息

书名：《美味餐桌系列》

13位ISBN编号：9787548408376

10位ISBN编号：7548408374

出版时间：2012-2

出版社：哈尔滨出版社

作者：陈绪荣

页数：143

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)

# 《美味餐桌系列》

## 内容概要

《美味餐桌系列:中老年幸福餐桌》共分补阴益阳食谱，养心安神食谱，健脑益智食谱，降脂、降压、降糖食谱，通肠润便食谱，强筋健骨食谱，延年益寿食谱等几部分，全面系统地分析了中老年人的生理状况、营养需求，为中老年人健康保健提供了丰富多样的营养配餐食谱，以及一些中老年时期常见的健康问题和病症的食疗食谱。中老年朋友们可以根据书中的滋补食谱做法，针对本身的状况做出最适合自己的滋补菜肴，通过科学的食疗方法让中老年朋友们不用花大量的钱财去购买滋补品也可以获得健康的身体。

为了给中老年朋友们提供一个科学和健康的饮食帮助，陈绪荣特意编写了《美味餐桌系列:中老年幸福餐桌》。

## 书籍目录

补阴益阳食谱

补阴益阳食谱

补阴益阳食谱

养心安神食谱

养心安神食谱

养心安神食谱

健脑益智食谱

健脑益智食谱

健脑益智食谱

健脑益智食谱

降脂 降压、降糖食谱

降脂、降压、降糖食谱

降脂 降压、降糖食谱

降脂、降压、降糖食谱

延年益寿食谱

# 《美味餐桌系列》

## 编辑推荐

《美味餐桌系列:中老年幸福餐桌》一书中，七大类别，400款适合中老年人食用滋补菜式、汤饮、为中老年人提供全方位的营养配餐，提高生活质量，健康饮食，尽享美味。

# 《美味餐桌系列》

## 精彩短评

- 1、有些菜其实自己可以做，甚至做得更好，希望从本书得到一定的启发，探求创新的菜色~

## 《美味餐桌系列》

### 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)