

<<老年健康长寿食谱>>

图书基本信息

书名：<<老年健康长寿食谱>>

13位ISBN编号：9787212016784

10位ISBN编号：7212016780

出版时间：2000-3

出版时间：安徽人民出版社

作者：高溥超 主编

页数：287

字数：216000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<老年健康长寿食谱>>

### 内容概要

中国是一个具有几千年文明史的国家，尊敬爱护老人是中华民族的传统美德，也是促进社会发展和人民安定团结的重要因素。

为使老年人在进入桑榆之年后，还能保持身体健康，老而不衰，老有所乐，并能尽快掌握保健食品的烹饪方法，笔者根据多年的实践经验，编写了本书。

本书共分两大部分：第一部分为“老年食养”，包括热菜、凉菜、羹汤粥、主食；第二部分为“老年食疗”，包括高血压病、心脏病、脑血管病、胃肠病、气管炎、关节炎等食谱。

书中介绍了几百中对老年人有食养、食疗作用的菜肴、主食的烹饪方法。

本书是一部既简单易学，又经济实用，适宜老年人学习掌握家庭烹饪技法的大众类食谱。

<<老年健康长寿食谱>>

书籍目录

老年食养 热菜类 清蒸鲢鱼 糖醋鲈鱼 豆豉鲤鱼块 葱姜煲鱼头 砂锅鲫鱼 椰汁鲫鱼 清炖鲳鱼  
冬菇鱼片 番茄鱼块 菊花鱼 春笋鱼丝 石首鱼煲 辣味鱼煲 翡翠虾仁 葱烧虾仁 鸭汁虾仁 醋  
烹虾球 龙井虾仁 虾仁烩豌豆 虾仁扒油菜 虾仁豆腐煲 虾仁炒血豆腐 鸡汁海参 三鲜海参 焖  
笋鸡 罐笋鸡 栗子烩鸡脯 水萝卜煨鸡 芦笋烧鸡片 ..... 凉菜类 主食类 羹汤粥类老年食疗 高血压病 心脏病 脑血管病 胃肠病 气管炎 关节炎

<<老年健康长寿食谱>>

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:<http://www.tushu007.com>