

<<抗老化食谱>>

图书基本信息

书名：<<抗老化食谱>>

13位ISBN编号：9787501941926

10位ISBN编号：7501941920

出版时间：2004-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：林秋香

页数：83

字数：76000

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>

## <<抗老化食谱>>

### 内容概要

青春不老的饮食秘笈，人人都爱的活力佳肴！

山药、芦笋、胡萝卜、花生、香菇、海带、桑葚、猕猴桃等都是养生的佳品。

本书向你介绍的抗老化菜很广泛，分别有：醋拌莲藕、凉拌山蔬、冬瓜拌海带、翠衣茭白三丝、奶酷鸡片沙拉、香草鲜贝、海米丝瓜、五色蔬菜沙拉、海鲜生菜沙拉、抗老豆豆总汇、香煎山药、抗氧化主食、水嫩肌肤、羊肉元气汉堡、玫瑰鸡片三明治、鳗鱼海藻面、番茄酱炒饭、蛤蜊萝卜汤、山药胡萝卜汤、蔬菜奶油蟹肉汤、双冬鸡汤.....

<<抗老化食谱>>

书籍目录

养生佳品粉嫩前菜 你的身体是否已经开始老化？

醋拌莲藕 凉拌山蔬 冬瓜拌海带 翠衣茭白三丝 奶酷鸡片沙拉 香草鲜贝 海米丝瓜 五色蔬菜沙拉 海鲜生菜沙拉 抗老豆豆总汇 香煎山药抗氧化主食 水嫩肌肤 羊肉元气汉堡 玫瑰鸡片三明治 鳗鱼海藻面 番茄酱炒饭 美丽汤品 捍卫年轻 避免老化 蛤蜊萝卜汤 山药胡萝卜汤 蔬菜奶油蟹肉汤 双冬鸡汤 抗老化主菜 草本点心

<<抗老化食谱>>

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>