

<<抗衰老菜谱>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老菜谱>>

13位ISBN编号：9787534116353

10位ISBN编号：753411635X

出版时间：2002-02

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：陆文彬

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>

## <<抗衰老菜谱>>

### 内容概要

本书主要从养生保健的角度出发，介绍了大量的延年益寿、抗衰老的菜谱。这些菜谱取材简单，烧制方便，是一本实用、方便、易于操作的保健菜谱书。

本书前言  
特色及评论  
文章节选

<<抗衰老菜谱>>

书籍目录

预备知识

人体衰老时有何变化

为什么会衰老

怎样抗衰老

抗衰老的饮食总则

菜肴制作

蔬菜类

禽肉类

水主类

菜谱选用

<<抗衰老菜谱>>

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>