

<<延年益寿吃什么>>

图书基本信息

书名：<<延年益寿吃什么>>

13位ISBN编号：9787563011483

10位ISBN编号：756301148X

出版时间：1997-8-1

出版时间：河海大学出版社

作者：谢英彪,彭 慧

页数：250页

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>

## <<延年益寿吃什么>>

### 内容概要

本书的50余种具有较高益寿价值的天然食物及其配伍的家庭食疗方、益寿菜肴、益寿药膳，不仅取材方便，价格低廉，制作简便，而且，用于防治老年疾病，效果确切，无毒副作用。

## <<延年益寿吃什么>>

### 书籍目录

- 一、长寿之珠 大豆
- 二、长生果 花生
- 三、益寿新秀 绞股蓝
- 四、延年益寿新兵 螺旋藻
- 五、“长生不老草” 灵芝
- 六、茶余饭后的益寿食品 松子仁
- 七、老人防病治病良友 植物油
- 八、冬补佳品 鸡肉
- 九、禽中新秀 鹤鹑
- 十、增力益气食品 牛肉
- 十一、老人隆冬佳肴 狗肉
- 十二、带膻味的冬补品 羊肉
- 十三、补肾壮阳鲜品 虾
- 十四、补血明目的脏器 动物肝脏
- 十五、温补降糖佳品 黄鳝
- 十六、岩礁骄子 紫菜
- 十七、胶质益寿食用菌 木耳
- 十八、果中明珠 葡萄
- 十九、降压食疗佳品 芹菜
- .....

<<延年益寿吃什么>>

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>