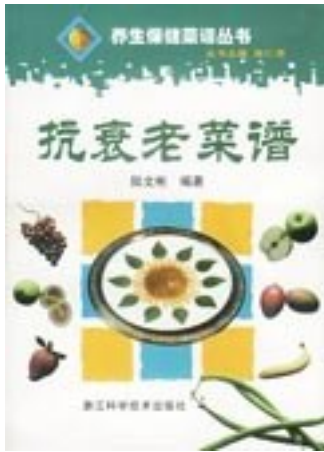


抗衰老菜谱



[抗衰老菜谱_下载链接1](#)

著者:陆文彬

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2002-02

装帧:平装

isbn:9787534116353

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

作者介绍:

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
· · · · · (收起)

[抗衰老菜谱_下载链接1](#)

标签

菜谱

评论

[抗衰老菜谱_下载链接1](#)

书评

[抗衰老菜谱_下载链接1](#)