

家庭保健食谱



[家庭保健食谱_下载链接1](#)

著者:林秋香

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2001-05

装帧:平装

isbn:9787534114540

《家庭保健食谱》收30多个家庭保健食谱，分为“青春族食谱”、“上班组食谱”、“妇女食谱”、“银发族食谱”、“季节食谱”5大类。

作者介绍:

目录: 推荐序 张步桃

作者序 林秋香

青春族食谱

在紧张的学习生活中，你的孩子需要更健康、更强壮、更聪明。7道智慧食谱推荐给正值发育阶段的青少年。

腐香肉卷（呼吸系统保健）

奶酪焗海鲜（预防感冒、促进骨骼发育）

豆豉鱼片（增强记忆力）

百合鸡柳（清心安神、改善睡眠）

益智汤（滋养脾胃、增长智慧）

奥式煎饼（补充体力）

杞菊双色冻（养肝护
· · · · · (收起)

[家庭保健食谱_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭保健食谱_下载链接1](#)

书评

[家庭保健食谱_下载链接1](#)