

# 抗老化食谱



[抗老化食谱\\_下载链接1](#)

著者:林秋香

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787501941926

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……

作者介绍:

目录:

[抗老化食谱\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[抗老化食谱\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[抗老化食谱\\_下载链接1](#)