

健康活力新概念



[健康活力新概念_下载链接1](#)

著者:安睿

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787506428637

为了能够科学有儿地指导所有正步入40岁的朋友，健康快乐地度过这道人生的门槛，我特别编著了这本《健康活力新概念》食谱，量身制作了58道菜肴，共分为主菜、主食、汤品、点心以及饮料五大类别，特别注重营养搭配，并针对40岁后可能出现的各种症状提供不同的食疗方法，借由饮食的调理，使每个人都能够快乐安全地度过人生的这一特殊阶段，迎接更有活力的人生！

作者介绍:

目录: 养心安神
营养主菜
枸杞肉丝冬笋
枸杞蒸蛋
莲藕海带鱼头煲
活力主食
百合粥
枣仁粥
红枣甘麦粥
健康汤品
乌灵参炖鸡
贴心小点
空心菜藕羹
草决明海带羹
人参炖莲子
莲子奶糊
养生饮料
灵芝茶
龙眼枣仁茶
补钙强骨
• • • • • (收起)

[健康活力新概念 下载链接1](#)

标签

评论

[健康活力新概念 下载链接1](#)

书评

[健康活力新概念 下载链接1](#)