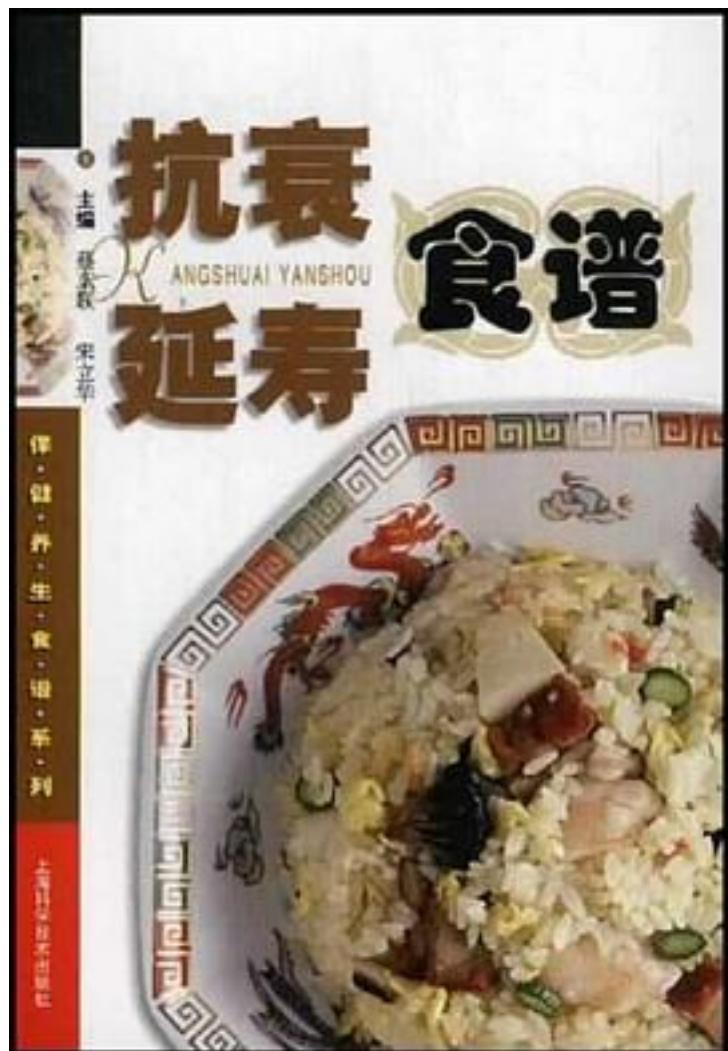


# 抗衰延寿食谱



[抗衰延寿食谱 下载链接1](#)

著者:蔡东联 谢良民

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:2003-1

装帧:

isbn:9787532367467

平衡合理的营养对健康长寿，养生健身极为重要。日常生活中有些花甲老人精神矍铄，鹤发童颜；有些老人腹便便，步履蹒跚；而有些老人则体瘦羸弱，憔悴不堪，这些都和饮食营养有密切关系。本书按抗衰孩子老、补心养血、耳聪目明三部分，详尽介绍了近600种抗衰延寿食谱的原料配比、制法、功效和应用等。本书介绍的食谱制法简洁明确，文字通俗易懂，内容突出实用性、科学性，不仅可供老年人使用，也可供青年壮年记者使用。

作者介绍:

目录:

[抗衰延寿食谱 下载链接1](#)

标签

评论

---

[抗衰延寿食谱 下载链接1](#)

书评

---

[抗衰延寿食谱 下载链接1](#)