

# 男人健康新吃法



[男人健康新吃法\\_下载链接1](#)

著者:吴杰 编

出版者:中国书籍

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787506815123

本书详细介绍了60款具有补肝肾、补元阳、活筋骨、壮阳添精功效的营养保健菜肴，并以简洁的文字和精关的彩图，对每款菜肴的营养成分、保健功效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，用通俗易懂的文笔，向读者详细介绍了各种食材的营养成分和保健功能，使读者在轻松的阅读中，获得食材的营养保健知识和烹饪方法，学会烹制更多的集色、香、味、形于一体的关味营养保健菜肴，既可增添生活乐趣，又能增进您和家人的身体健康。

作者介绍:

目录:

[男人健康新吃法\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[男人健康新吃法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[男人健康新吃法\\_下载链接1](#)