

# 杨力谈肉食养生



[杨力谈肉食养生\\_下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787801757852

《杨力谈肉食养生》主要内容：肉食是青少年生长发育所必需的营养物质，肉食是中年

人强身健体补充消耗的最佳食物，肉食是老年人延年益寿减缓衰老的优质蛋白。但如何食用肉食才算得上是科学健康呢？《杨力谈肉食养生》作者养生专家从营养成分、养生功效等方面进行了详细的介绍，而且对于肉类食品的应用，如肉类食品与四季养生、烹调养生、美容养生、活力养生、防病养生等方面也给予了全面的论述。

作者介绍:

目录:

[杨力谈肉食养生\\_下载链接1](#)

标签

杨力

评论

-----  
[杨力谈肉食养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[杨力谈肉食养生\\_下载链接1](#)