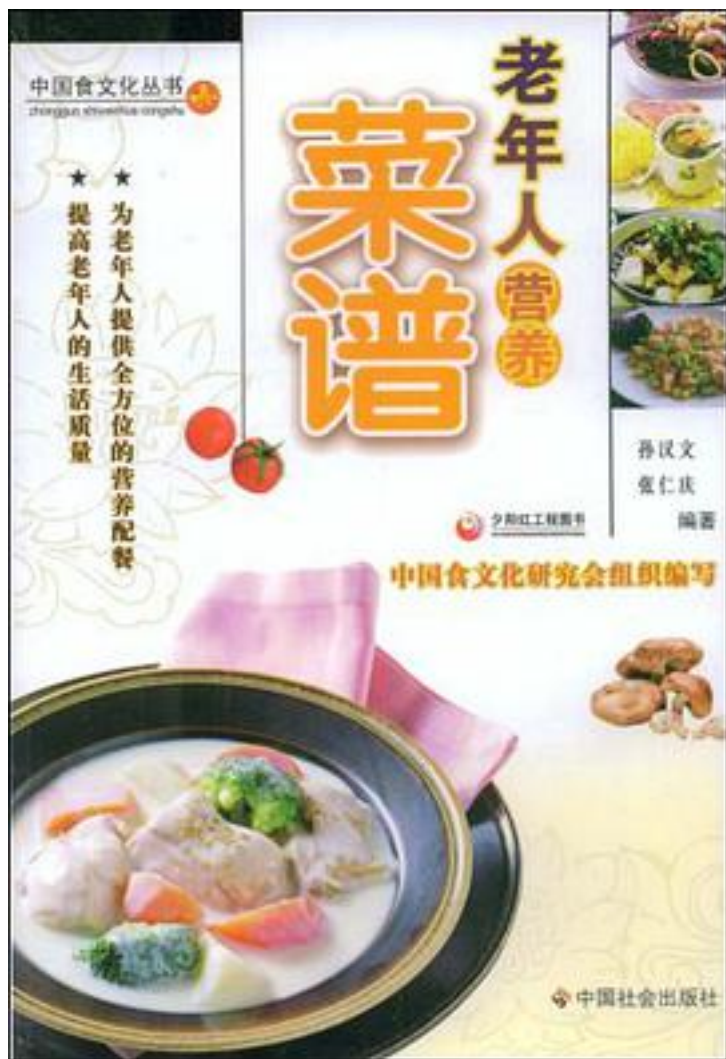


老年人营养菜谱



[老年人营养菜谱_下载链接1](#)

著者:张仁庆

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787508722900

《老年人营养菜谱》主要内容：人们从60岁开始步入老年阶段，随着年龄的增长，人体各个系统的功能会有所下降。事实证明，科学合理饮食是老年人延缓衰老、健康长寿的重要因素，而饮食得当、营养搭配合理是健康饮食的关键。

笔者根据老年人的饮食特点，并结合多年烹饪经验，选取多道适合老年人食用的菜品以及冷拼和面点，以此作为老年人健康饮食参考。

鲁菜作为我国四大菜系之一，在国内外均有较高声誉，历史悠久、影响广泛。齐鲁之邦，文化底蕴深厚，同时，也是名厨辈出的美食宝地，具有影响力的美味佳肴不胜枚举。

作者介绍:

目录:

[老年人营养菜谱_下载链接1](#)

标签

想读老年人菜谱

评论

[老年人营养菜谱_下载链接1](#)

书评

[老年人营养菜谱_下载链接1](#)