

给老爸老妈的健康食谱800例



[给老爸老妈的健康食谱800例 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787122039491

《时尚美食馆给老爸老妈的健康食谱800例》是营养专家精心为中老年人群量身定制的

养生食谱，分为健康蔬果、营养海鲜、壮骨畜肉、滋补禽蛋、养生主食五大类美食，涵盖日常饮食方方面面，为中老年朋友提供全方位的营养配餐。

书中老年读者可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，更有生活、饮食、心理养生保健窍门知识，帮助中老年人树立正确的健康观念，是一本可以使广大中老年朋友受益的家庭实用养生菜谱，是送给父母、长辈最好的饮食养生书！

作者介绍：

目录：

[给老爸老妈的健康食谱800例 下载链接1](#)

标签

美食

评论

[给老爸老妈的健康食谱800例 下载链接1](#)

书评

[给老爸老妈的健康食谱800例 下载链接1](#)