

# 《抗衰老菜谱》

## 图书基本信息

书名：《抗衰老菜谱》

13位ISBN编号：9787534116353

10位ISBN编号：753411635X

出版时间：2002-02

出版社：浙江科学技术出版社

作者：陆文彬

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《抗衰老菜谱》

## 内容概要

本书主要从养生保健的角度出发，介绍了大量的延年益寿、抗衰老的菜谱。这些菜谱取材简单，烧制方便，是一本实用、方便、易于操作的保健菜谱书。

本书前言

特色及评论

文章节选

# 《抗衰老菜谱》

## 书籍目录

预备知识

人体衰老时有何变化

为什么会衰老

怎样抗衰老

抗衰老的饮食总则

菜肴制作

蔬菜类

禽肉类

水主类

菜谱选用

# 《抗衰老菜谱》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)