

<<老爸老妈养生家常菜>>

图书基本信息

书名：<<老爸老妈养生家常菜>>

13位ISBN编号：9787538418675

10位ISBN编号：7538418679

出版时间：2007-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：夏金龙 编

页数：232

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：<http://www.tushu007.com>

<<老爸老妈养生家常菜>>

内容概要

怎样延缓更年期？

怎样的饮食结构使人长寿？

怎样让感化的动脉变“软”？

怎样自我锻炼康复老年慢性病？

《老爸老妈养生家常菜》从自我保健、问疾求医、饮食养生、中老年心理、更年期对策入手，为父母提出了全面保健的指导意见。

《老爸老妈养生家常菜》是一本为父母量身订做的健康忠告。

珍惜健康，创造活力，享受快乐每一天……《老爸老妈养生家常菜》从日常生活、饮食、心理入手，为父母精心度身订制的健康手册，深入浅出地阐述怎样合理保健。

全书从自我保健到问疾求医，从饮食到养生，从生理到心理，给父母提出了全面保健的指导意见，具有很强的指导性。

<<老爸老妈养生家常菜>>

书籍目录

A提升精力的菜参芪鸡肾煲沙锅鹅掌炖口蘑羊杂蘑菇汤爆鱿鱼卷炖羊肉条油爆虾丁枸杞拌螺片双笋牛肝菌椒香红牛肝甘麦大枣汤青红椒泡菜泡红椒海带凉拌海兔人参鳊鱼炒海螺片双皮刀鱼清烹里脊青苹果鲜虾汤草决明杞子牛肉汤滑溜里脊B增加免疫力的菜明虾白菜蘑菇汤返老还童汤滑炒鱼片熘鱼段葱白大蒜汤辣腌萝卜条雪菜牛肉汤泡苦瓜百合冰糖蛋花汤烩酸辣鱼丝.....C补血安神的菜D健脑益智的菜E补脾健胃的菜F益肾壮腰的菜G预防“三高”的菜附录

<<老爸老妈养生家常菜>>

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:<http://www.tushu007.com>