# <<中老年人最爱吃的30种素食>>

#### 图书基本信息

书名:<<中老年人最爱吃的30种素食>>

13位ISBN编号:9787506471565

10位ISBN编号:7506471566

出版时间:2011-3

出版时间:中国纺织

作者: 久久素食机构

页数:240

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

### <<中老年人最爱吃的30种素食>>

#### 内容概要

寿星们不生病或少生病是基于免疫力十分强大,而免疫力的打造又与生活习惯有关。 他们中多数都恪守着作息规律、坚持做运动、保持心态平和等养生习惯,尤其值得一提的是他们的饮 食习惯,多以清淡饮食为主,不嗜好肥甘美味、过咸过辣的食物,因此少有人发胖,也不会患上肥胖 引致的多种疾病。

对于大多数人来说,想要健康长寿,这种饮食习惯值得我们学习,而且也完全可以做到。

# <<中老年人最爱吃的30种素食>>

#### 作者简介

任月园 生活图书资深主编。

# <<中老年人最爱吃的30种素食>>

#### 书籍目录

1 白菜2 洋葱3 空心菜4 金针菜5 青椒6 苦瓜7 莴苣8 茄子9 玉米10 南瓜11 白萝卡12 山药13 红薯14 蒜15 姜16 黑木耳17 桃18 桑葚19 桂圆20 蓝莓21 薏米22 绿豆23 荞麦24 小米25 黄豆26 芡实27 枸杞28 红枣29 核桃30 板栗

# 第一图书网, tushu007.com <<中老年人最爱吃的30种素食>>

#### 章节摘录

版权页:插图:

# <<中老年人最爱吃的30种素食>>

#### 编辑推荐

《中老年人最该吃的30种素食》:生命对每个人来说,只有一次。 选择健康、快乐过一生,就从选择好的饮食习惯开始。 只要拥有健康,人才能够真正享受生活。 一本让你轻松健康的素食书。

# <<中老年人最爱吃的30种素食>>

#### 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