

<<一看就会的爸妈软烂餐600例>>

图书基本信息

书名：<<一看就会的爸妈软烂餐600例>>

13位ISBN编号：9787802209749

10位ISBN编号：7802209749

出版时间：2011-1

出版时间：中国画报出版社

作者：范海 编

页数：169

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>

<<一看就会的爸妈软烂餐600例>>

内容概要

随着爸爸妈妈年龄的增长，各项身体机能都出现了不同程度的衰减。

牙齿不再坚固，胃不再“坚强”，便秘与腹泻，更是老年人的常见疾病之一。

身为儿女，除了问镁，我们还需要给爸爸妈妈更多的关爱和照料，要针对爸爸妈妈的健康状况，让爸爸妈妈吃到软烂上口又营养的美食，让爸爸妈妈的生活依然有较高的质量。

本书针对老年人的身体状况，提供了数百道健康、营养、好吃的常见食谱和保健食谱。

这些食谱，以软烂易嚼、易消化的菜肴为主，还包括一些虽然并不特别软烂，但是针对老年人身体健康的保健菜肴。

其中大部分菜肴附有营养提示、饮食常识和烹调窍门。

编者的初衷是，做一桌爸爸妈妈爱吃的菜，尽一份孝心。

<<一看就会的爸妈软烂餐600例>>

书籍目录

烹调小常识PART1 家常软烂菜谱PART2 养胃菜谱PART3 补钙菜谱PART4 降压菜谱PART5 降糖菜谱PART6 降脂菜谱PART7 润肠菜谱PART8 护眼菜谱PART9 养血菜谱PART10 家常营养汤羹PART11 家常软烂主食PART12 家常保健茶饮

<<一看就会的爸妈软烂餐600例>>

章节摘录

插图：

<<一看就会的爸妈软烂餐600例>>

编辑推荐

《一看就会的爸妈软烂餐600例》：每时在每刻，生活添欢乐。
今天吃什么，不仅取决于下班路上的灵机一动，还取决于您现在拿着的这本菜谱……

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