

# 阿宝靓汤3



[阿宝靓汤3 下载链接1](#)

著者:曾宝仪 宝妈

出版者:上海书店出版社

出版时间:2005-01

装帧:平装

isbn:9787806783399

生出三位漂亮女儿的宝妈，特别为准妈妈们介绍怀孕初期、中期、晚期等各阶段和产后

坐月子之时必备的好汤，既可舒缓怀孕期间的不适，更能为妈妈的健康加分，为宝宝的体质打底。当然更绝对不能错过针对所有女性同胞设计的喝的保养品，不但可以调经补血、改善体质，还可以护肤养颜、雕塑身体，让你一边快乐品尝美味好汤，一边轻松喝出白里透红的水嫩肤质，以及玲珑窈窕的动人体态。

作者介绍：

本名：曾宝仪

别名：阿宝

英文：Bowie（因其发音与广东话的“宝仪”同）

生日：1973年2月21日

籍贯：广东

身高：158.5CM（很坚持有那0.5CM）

体重：42公斤

星座：双鱼座

血型：O型

鞋号：22号半

大学：台湾大学社会系

中学：圣心女中

嗜好：看电影、唱歌、吃好吃的东西、赖床

专长：唱歌

语言：国、英、粤、日（五十音）

宗教：佛

运动：呼拉圈、瑜伽

擅长乐器：钢琴

休闲娱乐：KTV

目录：推荐序

阿宝的话

在煲汤之前

煲汤常用食材介绍

要营养更要好身材——元气窈窕汤7品

粉嫩晶莹水当当——护肤美颜汤5品

气色红润人人美——调经补血汤10品

青春永驻抗老化——青春保养汤20品  
宝妈经验谈——准妈妈不能不知道的事  
· · · · · (收起)

[阿宝靓汤3 下载链接1](#)

标签

阿宝

美食

生活保健

煲汤

烹饪

评论

[阿宝靓汤3 下载链接1](#)

书评

[阿宝靓汤3 下载链接1](#)