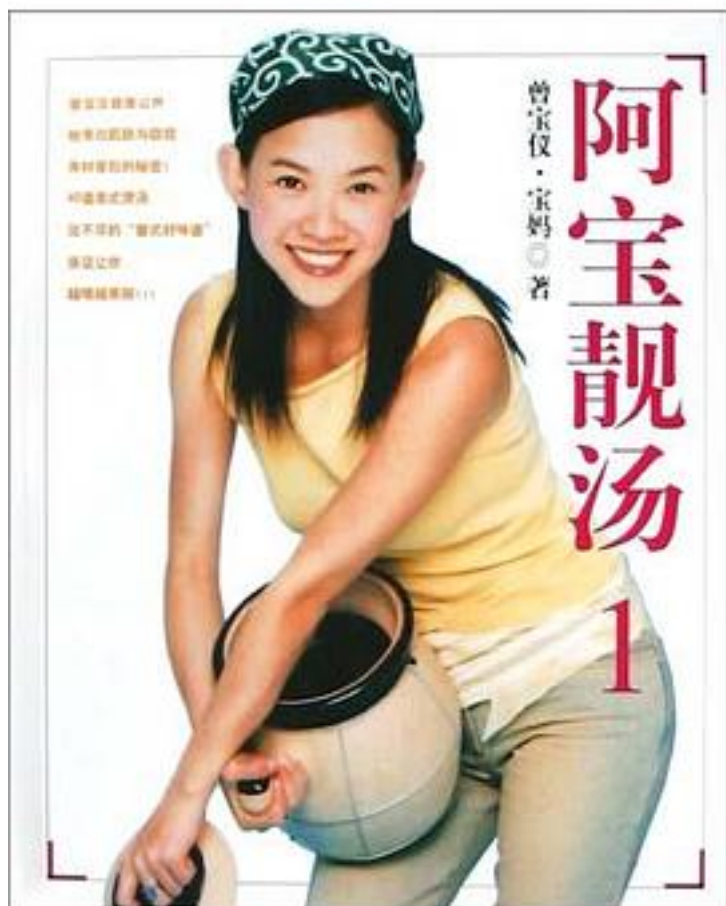


阿宝靓汤1



[阿宝靓汤1_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:9787806783375

曾宝仪首度公开她美白肌肤与窈窕身材背后的秘密！40道港式煲汤说不尽的“曾式好味

道”保证让你越喝越美丽！

因为从小喝汤而喝出娇嫩皮肤与魔鬼身材的阿宝，这次特别请出煲汤高手的妈妈，联手告诉大家关于港式煲汤维持曼妙身段和细白皮肤的美容秘诀，以及滋补保养的健康食疗妙方。看阿宝现身说法和示范，相信也将让你能更有信心地用最天然的食材和最简单易学烹调方法煲出一道道充满爱心的超美味靓汤！

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、瑜珈

擅长乐器：钢琴

休闲娱乐：KTV

目录: [代序]人生像煲汤

宝妈的话

阿宝的话

在煲汤之前

煲汤常用食材介绍

粉嫩肌肤看得见——阿宝美白汤10道
要健康也要漂亮！！——阿宝窈窕汤21道
一小时内轻松上桌！！——曾式方便汤4道
吃在口里，甜入心底——窝心甜品5道
后记 阿宝的保养之道
· · · · · · ([收起](#))

[阿宝靓汤1_下载链接1](#)

标签

煲汤

实用

生活实用

烹饪

阿宝

美食

简单

评论

老妈最近热爱的煲汤事业……

跟着学了一下，挺适合我这种懒女人的

书评

学习做会煲汤的女生,是从跟一个朋友同居开始的.
她小时候在广州,特别喜欢喝汤.人家又不收我房费,怎么可以再不煲汤给她喝.
所以,特地买来这样书.只求简单易行而已.没想到,自己也爱上了喝汤.
西西,冬天的夜里,有汤喝就觉得好温暖呢。