

# 清润养颜靓汤



[清润养颜靓汤 下载链接1](#)

著者:黎照环

出版者:第1版 (2002年10月1日)

出版时间:2002-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533520243

城市人食疗系列。

各种都市流行病影响健康, 本书用中西医结合的方法, 从科学角度提供数十款卓有疗效的食疗食谱。

60道清润养颜靓汤, 款式繁多, 易制又味美; 介绍用平价食材代替燕窝养颜的方法; 大头菜和臭草可作美容妙品; 巧用各种生草药炮制靓汤; 积雪草鲮鱼老火汤功效如同花旗参而味更胜之; 鲨鱼骨配生地黄可治急性声嘶; 芥菜可舒筋活络, 有谓其性寒凉实为误传.....

作者介绍:

目录: 出版者的话

前言——无汤不欢

一 肉类靓汤

1 龙月利叶猪瘦肉沙参汤

.....

二 鱼鲜海味靓汤

1 白果杏仁生鱼汤

.....

三 鸡鸭靓汤

1 土茵陈麦芽鸡肝汤

.....

四 蔬果靓汤

1 祛湿清热冬瓜汤

.....

五 特色靓汤

1 鲨鱼骨煲生地

.....

本书所用药材一览

• • • • • (收起)

[清润养颜靓汤](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[清润养颜靓汤](#) [下载链接1](#)

书评

[清润养颜靓汤](#) [下载链接1](#)