

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](#)