

# 滋补保健靓汤家庭制作



[滋补保健靓汤家庭制作\\_下载链接1](#)

著者:刘硕

出版者:华艺出版社

出版时间:2004-4-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801425485

为了满足广大读者在滋补保健方面的基本要求，本书作者本着求实、高效、科学、简明

的原则，将百种靓汤的独特配方展示于朋友们面前，告诉你许多进补汤羹的制作方法。书中以病统方，使您按病检索便可查到理想的妙方，而且每一方下设有配方、制用法、功效、主治等项内容，并有附注相配。书中所介绍的适合四季食用的进补汤及家庭自制的各种美味饮料谱和汤谱，颇为实用，相信能够帮助广大读者在日常的饮食中达到自疗及滋补保健、治病强身的目的，阅读本书，你将受益匪浅。

作者介绍:

目录: 第一篇 四季靓汤篇：汤羹春夏秋冬补法

第一节

春季升补靓汤

第二节

夏季清补靓汤

第三节

秋季平朴靓

第四节

冬季热靓汤

第二篇 滋补养生篇：汤羹调理补养名方

第一节

补元益气妙汤方

第二节

气血补益汤方

第三节

滋阴润肺汤方

第四节

壮阳补肾汤方

第五节

· · · · · (收起)

[滋补保健靓汤家庭制作 下载链接1](#)

标签

料理

评论

[滋补保健靓汤家庭制作 下载链接1](#)

书评

---

[滋补保健靓汤家庭制作 下载链接1](#)