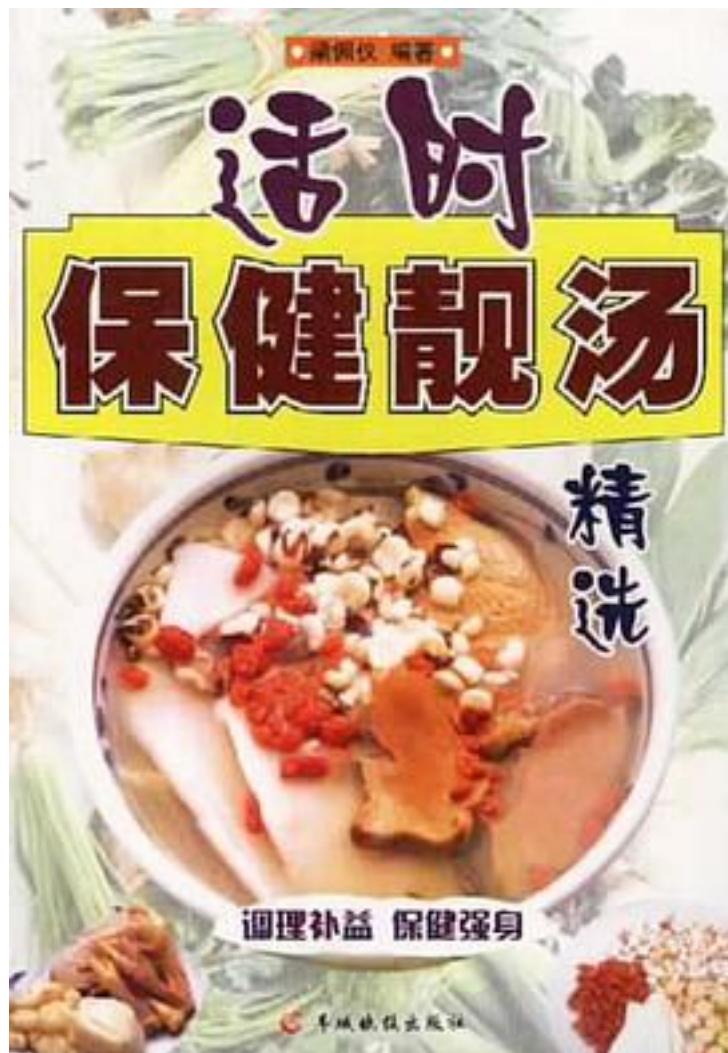


适时保健靓汤精选



[适时保健靓汤精选 下载链接1](#)

著者:梁佩仪

出版者:羊城晚报出版社

出版时间:2003-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787806512159

饮食与人体健康有莫大关系，而中国人一向注重饮食补疗之道。不过，有些人误以为秋冬才是进补的季节，其实，只要配以合适的食物及适当的烹调方法，一年四季都是健身进补的时候。但在进补前一定要认清自己的体质和需要，选择适当的食物，才能事半功倍。

《适时保健靓汤精选》以一些普通药材和食物，设计出400余款汤谱。书中详细叙述了每款汤水的用料、做法及对人体的好处，读者可因应所需，依法烹调，必能收到防治疾病、健体强身的效果。

作者介绍:

目录: 第一章 春季滋补汤水

春季滋补须知

一 水产类汤水二十九种

二 禽肉类汤水五十四种

三 果蔬类汤水二十一种

第二章 夏季清热汤水

夏暑清热须知

一 水产类汤水三十五种

二 禽肉类汤水五十四种

三 果蔬类汤水十九种

第三章 秋季润燥汤水

秋季润燥须知

一 水产类汤水二十五种

二 禽肉类汤水五十六种

三 果蔬类汤水九种

第四章 冬季补益汤水

冬季补益须知

一 水产类汤水三十一种

二 禽肉类汤水五十七种

三 果蔬类汤水十五种

· · · · · (收起)

[适时保健靓汤精选_下载链接1](#)

标签

必杀技

评论

[适时保健靓汤精选 下载链接1](#)

书评

[适时保健靓汤精选 下载链接1](#)