

# 健康優質美人兒燉補



[健康優質美人兒燉補 下载链接1](#)

著者:李家雄

出版者:傳統色

出版时间:1999年03月01日

装帧:

isbn:9789579813648

## 作者序

多年來，在醫藥學養生食療領域裡，與讀者一起成長，受益良多，今天，應傳統色出公司之邀，有機會就現代婦女對美容與調養的飲食需求，深入研析，透過郭月英老師的精心製作，及陳麗玲小姐的文字編撰，完成了《健康優質美人兒燉補》此書，呈現給大家一個嶄新的風貌，打破傳統燉補不離藥味，且油膩厚重的舊印象，重新認識到新時代的燉補不但少見藥材，少聞藥味，且清淡爽口，還可吃來瘦身減肥，可喜的是，不同年齡的婦女朋友，都可隨機擇適合自己身心所需要的，來品嘗創新，另類的進補方法。

在本書內，每一道菜肴所用的材料，作法都力求經濟實惠，簡單明瞭，易購得，易烹調，只要依序照本宣科，不難做出營養美味的佳肴，同時，最不同於一般食譜的是，每一道菜都提供了醫學專業的功效，保健小語和注意事項；更針對每一單元的主題，提供保健穴道按摩與體操，期許讀者在做與吃的同時，也獲得了切身的保健新知和方法。

## 作者介绍:

目录: 序 美容保健藥材介紹 美容篇 調養篇

• • • • • (收起)

[健康優質美人兒燉補 下载链接1](#)

标签

评论

[健康優質美人兒燉補 下载链接1](#)

书评

[健康優質美人兒燉補 下载链接1](#)