

四季保健汤



[四季保健汤_下载链接1](#)

著者:李曼萍

出版者:辽宁科技出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787538145977

本书由台湾资深护理师、养生食疗专栏作家李曼萍编著。本书简要叙述了制汤需要掌握的一些基本知识，如火候的掌握、煮汤的锅具、煲汤的秘诀等，然后详细介绍了58种汤品，按四季的进补特点分春、夏、秋、冬4部分，具体包括汤的保健功效、材料的作用、材料的用量、汤的做法及烹调过程中的小贴士，该书内容更贴近生活，一改以往药膳中药多菜少的弊病，而且药材多选用含有药性而不刺激的食补药材，适合大多数人食用。另外，该书图片质量高，清晰艳丽；内容详细，语言简洁、诙谐，是一本实用的家庭保健必备书。

汤，有休生养息的意思，一碗营养又美味的热汤，可说是忙碌一天之余，最幸福的享受了，而一年四季所要进补的汤品却不尽相同，功效和保健的尾性也都不一样，本书详细

地教您四季保健汤的做法，让您一整年都能轻松滋补。

作者介绍:

目录:

[四季保健汤 下载链接1](#)

标签

评论

[四季保健汤 下载链接1](#)

书评

[四季保健汤 下载链接1](#)