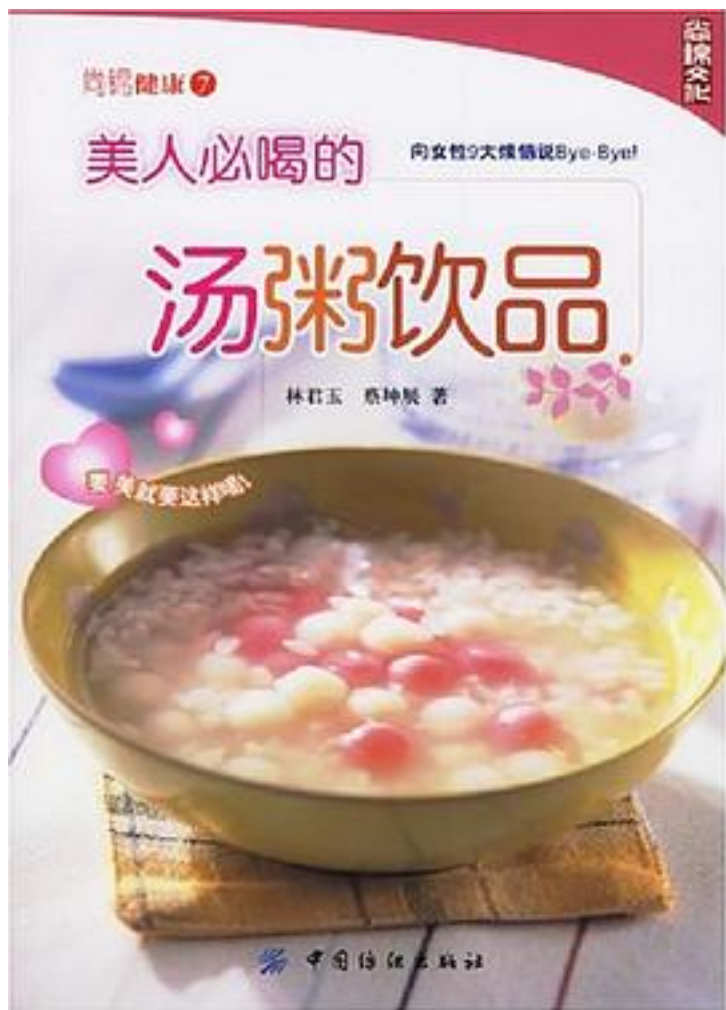


美人必喝的汤粥饮品



[美人必喝的汤粥饮品_下载链接1](#)

著者:林君玉

出版者:中国纺织

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787506441193

哪一个女人不爱漂亮？想当美人要怎么吃？

从青春的少女时期，走过花样的黄金年华，逐渐迈入璀璨的熟女阶段，对于“美”的追求，女人，永远不会喊累。

外在表象的修饰，可以透过保养品、化妆品及各种服装搭配；那，想要不做人工美女，由丑小鸭变美天鹅，向女性所有瑕疵烦恼说Bye-Bye，要怎么吃、怎么做？

饮食处方＝（对症的）食疗＋药膳。食疗，就是以全食物的组合，利用食材本身特性达到防病治病的目的；药膳，是以中药材＋食材做成食品形成，结合中国传统的医药知识和烹调技术，是一种兼具药物功效和食物美味的膳食料理。所以，必须要先找出问题，针对自己的情况，才能做正确的食养调理。

另外，如果你仔细留意，一定会发现，这整本书的菜单相当丰富，不但贴心地搭配有汤、粥、点心、饮品，口味方面还十分地多样化，完完全全对上了女性的饮食喜好，想当个由里到外的真美人，照这样吃喝就对了！

作者介绍:

目录:

[美人必喝的汤粥饮品_下载链接1](#)

标签

食疗

评论

很实用的书，材料方便易买简单容易做。很多女性自己身体的不适，通过食疗就可以改善，预防治疗相结合。

[美人必喝的汤粥饮品_下载链接1](#)

书评

[美人必喝的汤粥饮品_下载链接1](#)