

# 阿余靓汤



[阿余靓汤 下载链接1](#)

著者:余自强

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787535951984

在市场里，我们还常常会遇到提着空菜篮，左逛逛右逛逛，茫茫然不知该买什么菜、煲什么汤的烦恼主妇。这时，建议您出门前翻翻《阿余靓汤:春夏养生篇》，学学广东省中医院余自强药师精心炮制的靓汤，这样就可以理清思路，提上菜篮，直奔目标，快捷迅速地从糊涂主妇变身精明师奶。

## 作者介绍:

余自强，广东省中医院资深药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，畅销书《今日靓汤》作者，被誉为“岭南汤王”，获2008年中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”称号。多年来一直致力于中医中药的药理、方剂和疗效研究以及中医药科普工作，积极推广“药食同源”的传统理念和倡行中药的新用、活用、妙用。他强调饮食与健康的密切关系，擅于将食物和中药加以合理搭配及编组，并将其丰富的保健与辅疗效果，融入日常生活。

## 目录:

[阿余靓汤 下载链接1](#)

## 标签

美食

好好

TS

!Kindle

!E

!!

## 评论

[阿余靓汤 下载链接1](#)

# 书评

---

[阿余靓汤 下载链接1](#)