

阿佘靓汤



[阿佘靓汤_下载链接1](#)

著者:余自强

出版者:广东科技

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787535952011

在市场里，我们还常常会遇到提着空菜篮，左逛逛右逛逛，茫茫然而不知该买什么菜、煲什么汤的烦恼主妇。这时，建议您出门前翻翻《阿佘靓汤:滋补养生篇》，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:

目录:

滋补养生知识常用滋补汤料的养生功效汤的四种做法常用烹制器具家庭常备百搭汤料淮
山蚝豉干炖猪瘦肉椰子淮杞炖鸡鲍百合石莒蒲炖海马淮山芡实笋壳鱼汤猴头菇胡萝
骨汤柿饼百青兔丝子猪瘦肉汤柚老鸭淮杞响螺鸡脚汤萝卜鹌老鸭汤猪瘦肉汤排骨汤火麻仁
服肉汤毛冬青金针菜黄豆鸡脚汤橄榄炖猪腰淮山核桃仁羊肉汤柚子炖鸡党参莲子鲤鱼汤
花猪瘦肉汤萝卜羊牛肉汤三子炖猪肺汤党参猪瘦肉汤党参淮山兔肉汤玉兔肉汤蟹腿羹淮山
莲大腩汤果支竹冬瓜老鸭汤沙苑子花胶汤党参淮山兔肉汤玉兔肉汤蟹腿羹淮山
乳鸽汤白果支竹霸王花南北杏猪肺汤党参猪瘦肉汤党参淮山兔肉汤玉兔肉汤蟹腿羹淮山
糖红炖银耳霸王花南北杏猪肺汤党参猪瘦肉汤党参淮山兔肉汤玉兔肉汤蟹腿羹淮山
芯猪排骨汤木瓜墨鱼汤枸杞子牛肉汤党参淮山兔肉汤玉兔肉汤蟹腿羹淮山
兰炖水鱼木瓜墨鱼汤枸杞子牛肉汤党参淮山兔肉汤玉兔肉汤蟹腿羹淮山
水鸭通草猪蹄汤北芪红枣炖水鸭黑豆北芪炖乌鸡花胶炖鹌鹑花仁炖乌鸡
党参百合猪肺汤冬虫草炖瓜红三鱼汤金银菜猪筒骨汤北芪红头老鸭汤
党参天冬炖鸡冬虫合掌瓜炖猪瘦肉桑螵蛸猪筒骨汤北芪红头老鸭汤
州咸菜滚白鳝汤雪梨北杏炖猪瘦肉淮山北芪猪横腩汤猴头老鸭汤
萝卜鸡心汤瓜汤炙百部红炖乌鸡云耳橄榄炖猪瘦肉淮山北芪猪横腩汤
骨淡菜节瓜汤椰子炖乌鸡云耳橄榄炖猪瘦肉淮山北芪猪横腩汤猴头老鸭汤
子炖乌鸡牛奶椰头菇松茸猪排骨汤石斛花胶炖猪瘦肉淮山北芪猪横腩汤
子参炖猪横删猴头菇仁炖水鸭灵芝蜜枣猪瘦肉鲍鱼汤党参淮山玉竹炖乳
牛肉汤虫草花酸枣仁炖水鸭灵芝蜜枣猪瘦肉鲍鱼汤党参淮山玉竹炖乳
汤淮山党参鹌鹑汤莲子百合猪瘦肉乌鸡汤肉苁蓉菟丝子猪腰汤芡实淮山
炖鸡桂圆百合炖猪排骨榴莲芯猪瘦肉乌鸡汤肉苁蓉菟丝子猪腰汤芡实淮山
沙参炖鹌鹑生地冬瓜鲍鱼汤胡萝卜无花果生鱼汤西洋参炖鸡菱角花生
章鱼干猪筒骨汤苍术云苓炖猪肝玉米牛服肉汤花生支竹大鱼头汤老友记老火汤
猪服肉汤莲藕红豆猪排骨汤栗子鲜莲子猪腰汤花生支竹大鱼头汤老友记老火汤
• • • • • (收起)

[阿余靓汤_下载链接1](#)

标签

美食

当当读书

TS

!Kindle

!E

!!

评论

我借了精华版

[阿余靓汤_下载链接1](#)

书评

[阿余靓汤_下载链接1](#)